

---

Subject: Testosteron /Östrogenwerte

Posted by [IchBinAmEnde](#) on Sun, 26 Apr 2015 20:38:49 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Habe nach 1.5 Monaten Finasterid eine Gyno entwickelt.

Nun ist meine frage wie meine hormonwerte aussehen könnten.

(Werde sie testen lassen)

-Habe ich entweder zu hohes Testo das in Östrogen umgewandelt wird ( also Hohes Testo und Hohes Östrogen)

-Oder habe ich jetzt wenig Testo und hohes östrogen?

Die frage beschäftigt Mich da ich gerne ein paar Muskeln aufbauen will , und angst habe kaum Testo zu haben.

Bin 18 Lg

---

---

Subject: Aw: Testosteron /Östrogenwerte

Posted by [opti](#) on Sun, 26 Apr 2015 20:49:22 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

wieso sollst du zu wenig testo haben um muskeln aufzubauen ?

Muskeln kannst du immer aufbauen ,wäre vll auch nicht verkehrt zu trainieren wenn du gyno hast;)

---

---

Subject: Aw: Testosteron /Östrogenwerte

Posted by [househigh](#) on Sun, 26 Apr 2015 20:53:30 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Was wäre denn die Alternative? Ne Testosteronkur?

Trainier doch einfach mal los mit ordentlichem Trainingsplan und angepasster Ernährung. Schaden kanns ja nicht...

---

---

Subject: Aw: Testosteron /Östrogenwerte

Posted by [IchBinAmEnde](#) on Sun, 26 Apr 2015 21:01:17 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

@Opti du hast recht.

Aber die gyno sieht man nicht

Wiege nichtmal 80 kg auf 1 92 bin nur Haut Und Knochen allerdings mit 16% KFA ~

Die Gyno ist erstmal nur ein Knoten und wird auch rausoperiert

Wollte es halt nur wissen da ich ein Typ bin der nie eine Sache angeht ohne sie vorher analysiert Zu haben ^^

Entschuldigung für die Rechtschreibfehler (5.1 Zoll display)

---

Subject: Aw: Testosteron /Östrogenwerte

Posted by [IchBinAmEnde](#) on Sun, 26 Apr 2015 21:01:58 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

househigh schrieb am Sun, 26 April 2015 22:53 Was wäre denn die Alternative? Ne Testosteronkur?

Trainier doch einfach mal los mit ordentlichem Trainingsplan und angepasster Ernährung. Schaden kanns ja nicht...

Ne

Ja haste wohl recht

nur hatte ich eigentlich immer hohes testo , hab halt nur bisschen Angst

---

Subject: Aw: Testosteron /Östrogenwerte

Posted by [DasistdieAlopezie](#) on Sun, 26 Apr 2015 21:45:15 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Wichtig ist nur, dass du vor lauter Analysieren nicht das Angehen der Dinge vergisst

- Meld dich im Gym an oder kauf dir zwei Kurzhanteln mit variablen Gewichten und ne Trainingsunterlage (Yogamatte) für zuhause. Das ist echt alles was man braucht. Rest ist die Ernährung.

- Lass dir je nach Ärztemeinung (bei sowas "Handwerklichem" den Ärzten vertrauen!) den Knoten entfernen (bedeutet dann wahrscheinlich ca 2 Monate post op kein Training)

- lass diese faktoren wie "habe ich den optimalen Testo/Östro-Spiegel" außen vor und arbeite an dir

- wenn du dich dann mal ne zeit verstärkt auf Muskelaufbau etc fokussierst und daher einige distanz zur AGA geschichte gewinnst.. würdest du dann immer noch sagen, dass du aga hast? ... "Noch ist alles dicht"

Ich kann deine ganze Hysterie ürbrigens voll verstehen (kenne ich von mir selbst), aber zielführend ist sowas trotzdem nicht!

---

Subject: Aw: Testosteron /Östrogenwerte

Posted by [PhilippKI](#) on Mon, 27 Apr 2015 07:38:58 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

IchBinAmEnde schrieb am Sun, 26 April 2015 22:38 Nun ist meine frage wie meine hormonwerte aussehen könnten.

Der Testowert ist sehr individuell, du wirst auch durch fin sicher noch im "gesunden" Bereich liegen.

---

---

Subject: Aw: Testosteron /Östrogenwerte  
Posted by [Hokuspokus](#) on Mon, 27 Apr 2015 10:29:16 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Keine Kasse, insbesondere die gesetzlichen, wird wegen eines nicht sichtbaren Knotens die Kosten einer OP übernehmen. Falls als Ursache FIN festgestellt oder als Hauptproblem die "psychische Belastungen" aufgeführt werden, sowieso nicht. Eine OP wird auch mindestens 2000€ Kosten.

Übrigens kann man bei einer echten Gyno so viel Brust trainieren oder definieren wie man will. Sie wird immer sichtbar bleiben.

---

Subject: Aw: Testosteron /Östrogenwerte  
Posted by [IchBinAmEnde](#) on Mon, 27 Apr 2015 10:46:43 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hokuspokus schrieb am Mon, 27 April 2015 12:29 Keine Kasse, insbesondere die gesetzlichen, wird wegen eines nicht sichtbaren Knotens die Kosten einer OP übernehmen. Falls als Ursache FIN festgestellt oder als Hauptproblem die "psychische Belastungen" aufgeführt werden, sowieso nicht. Eine OP wird auch mindestens 2000€ Kosten.

Übrigens kann man bei einer echten Gyno so viel Brust trainieren oder definieren wie man will. Sie wird immer sichtbar bleiben.

Da hab ich ja Glück

Habe schon 2500 für eine Ohrenkorrektur hingeblättert , da will ich nicht Auch noch ne gyno bezahlen

---

Subject: Aw: Testosteron /Östrogenwerte  
Posted by [IchBinAmEnde](#) on Mon, 27 Apr 2015 10:48:53 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Geldessen schrieb am Sun, 26 April 2015 23:45 Wichtig ist nur, dass du vor lauter Analysieren nicht das Angehen der Dinge vergisst

- Meld dich im Gym an oder kauf dir zwei Kurzhanteln mit variablen Gewichten und ne Trainingsunterlage (Yogamatte) für zuhause. Das ist echt alles was man braucht. Rest ist die Ernährung.

- Lass dir je nach Ärztemeinung (bei sowas "Handwerklichem" den Ärzten vertrauen!) den Knoten entfernen (bedeutet dann wahrscheinlich ca 2 Monate post op kein Training)

- lass diese faktoren wie "habe ich den optimalen Testo/Östro-Spiegel" außen vor und arbeite an dir

- wenn du dich dann mal ne zeit verstärkt auf Muskelaufbau etc fokussierst und daher einige distanz zur AGA geschichte gewinnst.. würdest du dann immer noch sagen, dass du aga hast?

---

... "Noch ist alles dicht"

Ich kann deine ganze Hysterie übrighens voll verstehen (kenne ich von mir selbst), aber zielführend ist sowas trotzdem nicht!

Danke

besitze bereits 300 kg 50 mm Gewichte und 80 kg Kurzhantel gewichte  
daran soll nicht scheitern

---

---

Subject: Aw: Testosteron /Östrogenwerte

Posted by [IchBinAmEnde](#) on Mon, 27 Apr 2015 10:49:19 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

PhilippKI schrieb am Mon, 27 April 2015 09:38IchBinAmEnde schrieb am Sun, 26 April 2015 22:38Nun ist meine frage wie meine hormonwerte aussehen könnten.

Der Testowert ist sehr individuell, du wirst auch durch fin sicher noch im "gesunden" Bereich liegen.

hoffen wirs

---

---

Subject: Aw: Testosteron /Östrogenwerte

Posted by [ru-power](#) on Mon, 27 Apr 2015 11:01:55 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Bist du dir sicher dass du 16% KFA hast? Um einigermaßen kantig zu wirken müsstest du wahrscheinlich auf mind. 95-100kg hoch, um normal zu wirken um die 88-90kg.

Die meisten essen zu wenig, ich trage ein Bodymedia Sensewear (es gibt auch eine günstige Version aus US, allerdings mit Abo-Modell) und bin damit recht zufrieden.. brauche im Durchschnitt bei meinen ca 181cm und aktuell 87kg (KF liegt bei 9% nach der 7 Falten Methode und laut inBody Waage) und 4x Training (2er Split, Lyle McDonalds Bulking Routine) im Moment durchschnittlich 3800 Kalorien pro Tag und diäte mit 3000kcal.

Ich trainiere jetzt 2,5 Jahre und in der Zeit kann man mega viel erreichen . Hab nen Kumpel mit 1,95m und 100kg der richtig brachial aussieht, er trainiert allerdings schon 4 Jahre.

Eventuell machst du da irgendwas falsch? Testowerte sind im Prinzip sowas von egal, du brauchst schon ein xfaches deines natürlichen Testos um da einen großen Unterschied zu merken.

---

---

Subject: Aw: Testosteron /Östrogenwerte

Posted by [IchBinAmEnde](#) on Mon, 27 Apr 2015 12:02:43 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

ru-power schrieb am Mon, 27 April 2015 13:01Bist du dir sicher dass du 16% KFA hast? Um einigermaßen kantig zu wirken müsstest du wahrscheinlich auf mind. 95-100kg hoch, um

normal zu wirken um die 88-90kg.

Die meisten essen zu wenig, ich trage ein Bodymedia Sensewear (es gibt auch eine günstige Version aus US, allerdings mit Abo-Modell) und bin damit recht zufrieden.. brauche im Durchschnitt bei meinen ca 181cm und aktuell 87kg (KF liegt bei 9% nach der 7 Falten Methode und laut inBody Waage) und 4x Training (2er Split, Lyle McDonalds Bulking Routine) im Moment durchschnittlich 3800 Kalorien pro Tag und diäte mit 3000kcal.

Ich trainiere jetzt 2,5 Jahre und in der Zeit kann man mega viel erreichen . Hab nen Kumpel mit 1,95m und 100kg der richtig brachial aussieht, er trainiert allerdings schon 4 Jahre.

Eventuell machst du da irgendwas falsch? Testowerte sind im Prinzip sowas von egal, du brauchst schon ein xfaches deines natürlichen Testos um da einen großen Unterschied zu merken.

Ich kenne mich ja mittlerweile ziemlich gut aus in Sache Bodybuilding.

Bin und war ein aktiver Memver auf Team Andro.

Ich habe auch einen Ep.

Sauber essen ist bei mir wichtig.

Komme auf 50% KH 35% Ew und 15% Ft

Ich beziehe meine Kh Quellen aus Nudeln , Reis ,Kartoffeln ,Volökorntrot,Haferflocken,Bannanen

Mein Eiweiß aus 700 gr hähnchen/Pute am tag (Hab einen Kontaktgrill) , Milch, Magerquark

Konsumieren 10 Gramm Fischöl am Tag , und verfeinere mein essen mit Wallnussöl.

Habe ein surplus von 400-500 kcal

Bin jetzt kein Skynnifat ( Dafür sind meine Schultern Zu breit)

Habe aber einen extrem dünnen Oberkörper ( T Form)

Handgelenke liegen normal bei 18 cm (Durchschnitt 18.2)

---

Subject: Aw: Testosteron /Östrogenwerte

Posted by [IchBinAmEnde](#) on Mon, 27 Apr 2015 12:04:41 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ich meide Grundübungen wie Kniebeugen und mache Rack Puls statt Kreuzheben.

Mein Tp besteht aus 30% zu Grundübungen und 70% Isos

Suppe nehme ich keine , da ich EiweißPulver nicht mal riechen Kann

obwohl ich hier noch 1 kg Gutes whey stehen hab.

Mein Ziel ist eigentlich nur der Aufbau , Kraftwerke jucken nicht

---

Subject: Aw: Testosteron /Östrogenwerte

Posted by [ru-power](#) on Mon, 27 Apr 2015 12:31:37 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Nimmst du denn auch ca 0,5kg pro Woche zu?

Kraftwerte haben einen indirekten Zusammenhang mit deiner Muskelmasse.

Team Andro ist jetzt nicht unbedingt die beste Quelle, da wird viel BroScience verbreitet.

Schau mal da, find die Site ganz gut für Beginner:  
code-fitness.de

30% Grundübungen und 70% Isos hört sich auch nicht so gut an (Ich gehe mal davon aus dass deine Kraftwerte eher niedrig sind). Wahrscheinlich ists noch ein Split..^^

---

---

Subject: Aw: Testosteron /Östrogenwerte  
Posted by [opti](#) on Mon, 27 Apr 2015 15:05:31 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

also irgendwas machst du falsch mit 80kg auf 1.92 das is viel zu wenig .Da bringt es auch nicht angeblich die so healthy zu ernähren wenn du sowenig wiegst . da kannst auch direkt anfangen zu bulken bis du mindestens 100 wiegst und dann cutten bevor du jetzt versuchst muskeln aufzubauen und dabei KFA zu verlieren , das dauert viel zu lange bei deinem aktuellen gewicht . Das ganze mit nur fleisch reis etc ist heutzutage auch nimmer das wahre . Vielleicht hast dein kcal verbrauch falsch berechnet bzw isst zu falschen Zeiten . Würd mir da mal gedanken machen bevor du unnötig dich so behindert ernährst

---

---

Subject: Aw: Testosteron /Östrogenwerte  
Posted by [ru-power](#) on Mon, 27 Apr 2015 15:19:36 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

opti schrieb am Mon, 27 April 2015 17:05also irgendwas machst du falsch mit 80kg auf 1.92 das is viel zu wenig .Da bringt es auch nicht angeblich die so healthy zu ernähren wenn du sowenig wiegst . da kannst auch direkt anfangen zu bulken bis du mindestens 100 wiegst und dann cutten bevor du jetzt versuchst muskeln aufzubauen und dabei KFA zu verlieren , das dauert viel zu lange bei deinem aktuellen gewicht . Das ganze mit nur fleisch reis etc ist heutzutage auch nimmer das wahre . Vielleicht hast dein kcal verbrauch falsch berechnet bzw isst zu falschen Zeiten . Würd mir da mal gedanken machen bevor du unnötig dich so behindert ernährst

<http://code-fitness.de/muss-ich-clean-essen-um-erfolge-der-diaet-oder-im-muskelaufbau-zu-haben/>

<http://code-fitness.de/iifym-if-it-fits-your-macros/>

Was auch interessant ist.. so "gesund" sind zB Weizenvollkornprodukte garnicht.. und Haferflocken haben auch ihre Schattenseiten.  
Es gibt auch Methoden wie GOMAD um schnell massiger zu werden (und die wohl auf die Zeit bezogen mehr Masseaufbau garantieren als zB ein LeanBulk).  
Auch bei 3000+ Kalorien macht es nicht mehr soviel aus ob diese aus 100g Fett + entsprechende Menge KH oder eben die empfohlenen 60g Fats + entsprechende Mehrmenge KH besteht.

SEHR GUT ist dieses Büchlein von Frank Taeger:

---

Subject: Aw: Testosteron /Östrogenwerte  
Posted by [opti](#) on Mon, 27 Apr 2015 15:38:13 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

joa kann ich zustimmen . Hab in letzter Zeit auch mich mehr oder weniger clean ernährt und geschaut jeden unnötigen tropfen fett zu vermeiden(Z.b mit zewa das fleisch oder sonstiges abtupfen ) und geschaut nur komplexe carbs zu essen .War zwar auch das ein oder andere mal saufen aber muss ehrlich sagen dass es mir nicht so krass viel gebracht hat wie ichs erwartet hab und dafür hab ich echt sogut wie immer auf die ernährung geachtet.konnte eh nicht richtig bulken diesen winter um meine 80kg 7% kfa auf 1.79 zu erreichen( im moment ca. 9-11%kfa und 79,5kg). Ob fin was dazubeiträgt das mein fett so langsam schwinder keine Ahnung aber ich werd jetzt auch IIFYM machen und carb cycling fahren um halbwegs leaner zu werden und muskelmasse aufzubauen

---

---

Subject: Aw: Testosteron /Östrogenwerte  
Posted by [ru-power](#) on Mon, 27 Apr 2015 15:44:26 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

opti schrieb am Mon, 27 April 2015 17:38joa kann ich zustimmen . Hab in letzter Zeit auch mich mehr oder weniger clean ernährt und geschaut jeden unnötigen tropfen fett zu vermeiden(Z.b mit zewa das fleisch oder sonstiges abtupfen ) und geschaut nur komplexe carbs zu essen .War zwar auch das ein oder andere mal saufen aber muss ehrlich sagen dass es mir nicht so krass viel gebracht hat wie ichs erwartet hab und dafür hab ich echt sogut wie immer auf die ernährung geachtet.konnte eh nicht richtig bulken diesen winter um meine 80kg 7% kfa auf 1.79 zu erreichen( im moment ca. 9-11%kfa und 79,5kg). Ob fin was dazubeiträgt das mein fett so langsam schwinder keine Ahnung aber ich werd jetzt auch IIFYM machen und carb cycling fahren um halbwegs leaner zu werden und muskelmasse aufzubauen  
aus eigener Erfahrung kann ich sagen dass es im Brustbereich deutlich schwieriger wird komplett lean zu werden (Fin/Dut, Achtung BroScience ). Ansonsten ist mein Verbrauch lt Bodymedia um ca 100kcal bei gleicher Aktivität gestiegen seit ich Dut einnehme.  
Carbocycling bringt dir nix um leaner zu werden, am Ende zählt immernoch die kcal-Bilanz.  
Gleichzeitig leaner werden und Masse aufbauen ist eigentlich fast unmöglich.

---

---

Subject: Aw: Testosteron /Östrogenwerte  
Posted by [opti](#) on Mon, 27 Apr 2015 16:03:07 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

ru-power schrieb am Mon, 27 April 2015 17:44opti schrieb am Mon, 27 April 2015 17:38joa kann ich zustimmen . Hab in letzter Zeit auch mich mehr oder weniger clean ernährt und geschaut jeden unnötigen tropfen fett zu vermeiden(Z.b mit zewa das fleisch oder sonstiges abtupfen ) und geschaut nur komplexe carbs zu essen .War zwar auch das ein oder andere mal saufen aber muss ehrlich sagen dass es mir nicht so krass viel gebracht hat wie ichs erwartet hab und dafür

---

hab ich echt sogut wie immer auf die ernährung geachtet.konnte eh nicht richtig bulken diesen winter um meine 80kg 7% kfa auf 1.79 zu erreichen( im moment ca. 9-11%kfa und 79,5kg). Ob fin was dazubeiträgt das mein fett so langsam schwinder keine Ahnung aber ich werd jetzt auch IIFYM machen und carb cycling fahren um halbwegs leaner zu werden und muskelmasse aufzubauen

aus eigener Erfahrung kann ich sagen dass es im Brustbereich deutlich schwieriger wird komplett lean zu werden (Fin/Dut, Achtung BroScience ). Ansonsten ist mein Verbrauch lt Bodymedia um ca 100kcal bei gleicher Aktivität gestiegen seit ich Dut einnehme.

Carbocycling bringt dir nix um leaner zu werden, am Ende zählt immernoch die kcal-Bilanz. Gleichzeitig leaner werden und Masse aufbauen ist eigentlich fast unmöglich.

Brust ist garnetmal mein großes Problem . Hab das Gefühl allgemein ne dickere Haut zu haben , ob es fett oder wassereinlagerungen sind weiß ich nicht.Bald mal entwässern um zu schauen ob nicht ein teil Wasser ist .

Naja wenn du an trainingstagen im kcal+ bist und an trainingsfreien tagen weniger carbs fährst und im defizit bist kanns vielleicht gehen. Bald is Sommer und brauch ne gute figur aber will auch net zu lachsig sein .

Wie ist des BodyMedia eigentlich so ?Lohnt es sich?

Wenn man das bild anschaut sieht man das die Defi an biceps /trizeps sogut wie gar nicht da is...

---

## File Attachments

1) [IMG-20150405-WA0006.jpg](#), downloaded 234 times



Subject: Aw: Testosteron /Östrogenwerte  
Posted by [ru-power](#) on Mon, 27 Apr 2015 16:32:59 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Nein das funzt nicht.. gleichzeitig Muskelmasse und Fettreduktion. Evtl ganz am Anfang deiner Trainingskarriere oder eben bei zunehmendem Körpergewicht die Relation.. aber da kommste zu nix.

Ja, für mich lohnt es sich (Bodymedia); hab allerdings das teure Sensewear für knapp 1000€ und nicht das FIT (Link). Ja, bei dir liegt da noch Fett auf den Armen, ich finde es aber im gesamten doch schon super .  
500er Defizit und in 4-5 Wochen sollte das top sein.

Im mittleren Brustbereich ist bei mir zB kaum Fett. Da sieht man die Streifen bei leichter Anspannung schon, allerdings auch bei einem 13/14er KFA. Der Bereich um die Nippel bzw im unteren Brustbereich Richtung Bauch leidet meiner Meinung nach unter Dut/Fin. Meine auch dass meine Nippel minimal größer geworden sind

---

## File Attachments

1) [neu.jpg](#), downloaded 226 times



Subject: Aw: Testosteron /Östrogenwerte  
Posted by [opti](#) on Mon, 27 Apr 2015 16:45:24 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

ru-power schrieb am Mon, 27 April 2015 18:32 Nein das funzt nicht.. gleichzeitig Muskelmasse und Fettreduktion. Evtl ganz am Anfang deiner Trainingskarriere oder eben bei zunehmendem Körpergewicht die Relation.. aber da kommste zu nix.

Ja, für mich lohnt es sich (Bodymedia); hab allerdings das teure Sensewear für knapp 1000€ und nicht das FIT (Link). Ja, bei dir liegt da noch Fett auf den Armen, ich finde es aber im gesamten doch schon super .  
500er Defizit und in 4-5 Wochen sollte das top sein.

Im mittleren Brustbereich ist bei mir zB kaum Fett. Da sieht man die Streifen bei leichter Anspannung schon, allerdings auch bei einem 13/14er KFA. Der Bereich um die Nippel bzw im unteren Brustbereich Richtung Bauch leidet meiner Meinung nach unter Dut/Fin. Meine auch dass meine Nippel minimal größer geworden sind

dicke abs hast zumindest

meine brust ist ja sogar kleiner geworden seit ich auf fin bin und ich dachte die wird größer ^^  
Hmm 1000€ sind mir bissl zuviel aber mal schauen vielleicht gönn ich mir das neue jawbone

---

---

Subject: Aw: Testosteron /Östrogenwerte  
Posted by [ru-power](#) on Mon, 27 Apr 2015 16:51:18 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

das normale BM kostet um die 200€ + monatlich 6€. Das Jawbone wird nix taugen. Mir hat es einfach nur direkt gezeigt dass ich zu wenig gegessen habe, über 3000kcal schaff ich dann auch nichtmehr ganz "clean".. daher sinds mal 100-120g fett statt den angepeilten 60g. Notfalls halt Snickers

---

---

Subject: Aw: Testosteron /Östrogenwerte  
Posted by [Yes No](#) on Mon, 27 Apr 2015 17:03:30 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

ru-power schrieb am Mon, 27 April 2015 17:19  
Was auch interessant ist.. so "gesund" sind zB Weizenvollkornprodukte garnicht.. und Haferflocken haben auch ihre Schattenseiten.

Die sind eher was für Leute die abnehmen wollen, weil die tatsächlich daraus verwertbare Energie wesentlich geringer ist, als was auf dem Papier steht. Insbesondere bei den glutenhaltigen Vollkornblabla, da kommt vielleicht nur ca 70% (der Angaben) bei rum.

Das kommt auch lustig bei so Vergleichsstudien (Abnehmen): Vollkornblabla gegen raffiniert. Nominal selbe Kcal-Menge, schneidet Vollgedöns natürlich besser ab, weil in Wirklichkeit

weniger Energie daraus gezogen wird. Wird aber nicht berücksichtigt i.d.R.

---

---

Subject: Aw: Testosteron /Östrogenwerte  
Posted by [ru-power](#) on Mon, 27 Apr 2015 21:26:52 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Yes No schrieb am Mon, 27 April 2015 19:03ru-power schrieb am Mon, 27 April 2015 17:19  
Was auch interessant ist.. so "gesund" sind zB Weizenvollkornprodukte garnicht.. und  
Haferflocken haben auch ihre Schattenseiten.

Die sind eher was für Leute die abnehmen wollen, weil die tatsächlich daraus verwertbare  
Energie wesentlich geringer ist, als was auf dem Papier steht. Insbesondere bei den  
glutenhaltigen Vollkornblabla, da kommt vielleicht nur ca 70% (der Angaben) bei rum.

Das kommt auch lustig bei so Vergleichsstudien (Abnehmen): Vollkornblabla gegen raffiniert.  
Nominal selbe Kcal-Menge, schneidet Vollgedöns natürlich besser ab, weil in Wirklichkeit  
weniger Energie daraus gezogen wird. Wird aber nicht berücksichtigt i.d.R.

das wäre mir jetzt neu. Geht mir eher um die Toxine.. im Aufbau würd ichs auch nicht so  
übertreiben mit Vollkorn, da wirsde ja nie fertig.

---

---

Subject: Aw: Testosteron /Östrogenwerte  
Posted by [IchBinAmEnde](#) on Tue, 28 Apr 2015 08:20:40 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Also ich nehme leicht zu wenn ichs auch durchziehen (von 72 auf 79 in 3 Monaten wo ich  
Trainiert habr)

Das Problem ist ja das ich es nicht wirklich durchziehen

Ich halte mich seit gestern an meinen EP.

Mahlzeit 1 KH+EW

Mahlzeit 2 Kh +EW

Mahlzeit 3 Kh+EW

Mahlzeit 4 Kh+EW

Mahlzeit 5 Ft+EW

---

---

Subject: Aw: Testosteron /Östrogenwerte  
Posted by [IchBinAmEnde](#) on Tue, 28 Apr 2015 08:24:04 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

IchBinAmEnde schrieb am Tue, 28 April 2015 10:20Also ich nehme leicht zu wenn ichs auch  
durchziehen (von 72 auf 79 in 3 Monaten wo ich Trainiert habr)

Das Problem ist ja das ich es nicht wirklich durchziehen

Ich halte mich seit gestern an meinen EP.

---

Mahlzeit 1 KH+EW  
Mahlzeit 2 Kh +EW  
Mahlzeit 3 Kh+EW  
Mahlzeit 4 Kh+EW  
Mahlzeit 5 Ft+EW  
@RU

Habe einen selbstzusammengestellten 2er Split

Habe es 2 Monate mit einem Wkm versucht .

Tiefe Kniebeugen und Kreuzheben sind nicht mein Ding , habe eh nen Hohlkreuz+Rundrücken.  
Ich bin kein Powerlifter ; und solange ich den Muskel reize ist Doch alles gut

---

---

Subject: Aw: Testosteron /Östrogenwerte

Posted by [IchBinAmEnde](#) on Tue, 28 Apr 2015 08:37:19 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

glaubt ihr wirklich das nur 0.1% der fin nehmer ne echte Gyno bekommen?ich kann kaum glauben daß ich zu den 10 von 10.000 gehöre wie kann das denn bitte sein

---

---

Subject: Aw: Testosteron /Östrogenwerte

Posted by [ru-power](#) on Tue, 28 Apr 2015 09:48:24 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

IchBinAmEnde schrieb am Tue, 28 April 2015 10:37glaubt ihr wirklich das nur 0.1% der fin nehmer ne echte Gyno bekommen?ich kann kaum glauben daß ich zu den 10 von 10.000 gehöre wie kann das denn bitte sein

an dem Nippelbereich sehe ich bei mir auch eine Art minimalste Gyno/Lipo trotz niedrigem KFA.  
Bei den meisten merkt man es ganz ganz leicht, wenn man dicker ist merkt man das garnicht.

Zum TP:

Ich kenn ja deine Kraftwerte nicht, aber ein GK wäre nem 2er wahrscheinlich bei dir vorzuziehen. Kniebeuge halte ich für essenziell, Kreuzheben (siehe zB Lyles BR) nicht unbedingt. Sind aber genau die Übungen die mich zu meinem jetzigen Stand gebracht haben.

---

---

Subject: Aw: Testosteron /Östrogenwerte

Posted by [Aristo084](#) on Wed, 10 Jun 2015 13:25:21 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Bei mir entsteht auch langsam eine Gyno, die Brustwarzen werden zumindest immer spitzer.  
Nicht weiter schlimm, wenn es nicht zu Frauenbrüsten wird. Gyno ist halt eine Nw von Dut, und darauf war ich schon eingestellt.

---