

---

Subject: Welcher eiweiß shake ist am besten  
Posted by [mike](#) on Mon, 20 Mar 2023 17:45:15 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Mein eiweiß ist mit 6,7..... Im unteren Bereich.

Zu den NEMS würde ein eiweiß shake nicht schaden.

Welcher wäre zu empfehlen?

Danke :-)

Lg  
Mike

---

---

Subject: Aw: Welcher eiweiß shake ist am besten  
Posted by [Blackster](#) on Mon, 20 Mar 2023 19:17:13 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Mich würde ja eher interessieren, wie du auf diesen Wert kommst und warum der zu niedrig sein sollte ??  
Wenn Geld keine Rolle spielt, immer zum Isolate greifen, die Marke ist dabei egal.

---

---

Subject: Aw: Welcher eiweiß shake ist am besten  
Posted by [Berith](#) on Mon, 20 Mar 2023 19:22:16 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Blackster schrieb am Mon, 20 March 2023 20:17: Mich würde ja eher interessieren, wie du auf diesen Wert kommst und warum der zu niedrig sein sollte ??  
Wenn Geld keine Rolle spielt, immer zum Isolate greifen, die Marke ist dabei egal.  
Mit würde auch bitte interessieren was mit 6,7 gemeint ist. :frage:

---

---

Subject: Aw: Welcher eiweiß shake ist am besten  
Posted by [Blackster](#) on Mon, 20 Mar 2023 19:30:05 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Gramm werden es ja kaum sein, das wäre in der Tat etwas wenig :lol:  
Ich bin bei 300g pro Tag, aber auch 5er Split im Gym.

---

---

Subject: Aw: Welcher eiweiß shake ist am besten  
Posted by [Praktikant](#) on Mon, 20 Mar 2023 19:32:52 GMT

---

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

---

Blackster schrieb am Mon, 20 March 2023 20:30Gramm werden es ja kaum sein, das wäre in der Tat etwas wenig :lol:

Ich bin bei 300g pro Tag, aber auch 5er Split im Gym.

Er meint bestimmt den Globulinwert in %

---

---

Subject: Aw: Welcher eiweiß shake ist am besten  
Posted by [mike](#). on Mon, 20 Mar 2023 19:40:09 GMT

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

---

G/dL

TP

<https://www.gesundheit.gv.at/labor/laborwerte/organe-stoffwechsel/eiweissstoffwechsel-ernaehrung-01-tp1-hk.html>

:d

---

---

Subject: Aw: Welcher eiweiß shake ist am besten  
Posted by [mike](#). on Mon, 20 Mar 2023 19:42:24 GMT

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

---

Nachdem ich letztes Jahr leichtes Cushing hatte bzw mehr Bauchfett im Vergleich zu Extremitäten kam ich auf die Idee eines eiweißmangel.

So ist es auch.

Haufen NEMS und weniger E2 mehr.. 7 keto dhea und p4 sollen mich wieder optimal Formen. Ich möchte eine Jugendliche sportliche figur....

---

---

Subject: Aw: Welcher eiweiß shake ist am besten  
Posted by [DasistdieAlopezie](#) on Mon, 20 Mar 2023 23:58:06 GMT

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

---

Für mich am besten

das Perfect Protein der Marke Body IP.

Es hat nicht die maximal höchste Eiweißausbeute, aber eine gute. Und es ist gut verträglich. Hab das mal meinen Freunden mit empfindlichen Mägen empfohlen, die behalten alles drin, kein Durchfall, kein aufgeblähtes Gefühl.

---

Ich nehm das neutrale rein in mein Müsli und für den Shake zwischendurch eines mit Geschmack. Löst sich gut, mit Geschmack schmeckt es gut und das neutrale ist kaum bemerkbar, macht eine angenehm sähmige Konsistenz.

Zum Vergleich hatte ich früher immer das beliebte ON Optimum Nutrition. Künstlicher Geschmack und viel Rumfurzen

Weiterer Vergleich das neutrale von DM. Liegt viel schwerer im Magen, schwer verdaulich. Löst sich nicht so gut

Es ist kein Isolat sondern ein Mehrkomponentenprotein. Ob das die bessere Verdaulichkeit erklärt oder allgemein höherwertige Rohstoffe verarbeitet sind kann ich nicht beurteilen

---

---

Subject: Aw: Welcher eiweiß shake ist am besten  
Posted by [mike](#). on Tue, 21 Mar 2023 09:34:40 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Super

Danke allen für die Tipps :o :thumbup:

Am Abend werde ich was bestellen...

---

---

Subject: Aw: Welcher eiweiß shake ist am besten  
Posted by [Patrick\\_Bateman](#) on Tue, 21 Mar 2023 11:04:32 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

DasistdieAlopezie schrieb am Tue, 21 March 2023 00:58Für mich am besten

das Perfect Protein der Marke Body IP.

Es hat nicht die maximal höchste Eiweißausbeute, aber eine gute. Und es ist gut verträglich. Hab das mal meinen Freunden mit empfindlichen Mägen empfohlen, die behalten alles drin, kein Durchfall, kein aufgeblähtes Gefühl.

Ich nehm das neutrale rein in mein Müsli und für den Shake zwischendurch eines mit Geschmack. Löst sich gut, mit Geschmack schmeckt es gut und das neutrale ist kaum bemerkbar, macht eine angenehm sähmige Konsistenz.

Zum Vergleich hatte ich früher immer das beliebte ON Optimum Nutrition. Künstlicher Geschmack und viel Rumfurzen

Weiterer Vergleich das neutrale von DM. Liegt viel schwerer im Magen, schwer verdaulich. Löst sich nicht so gut

Es ist kein Isolat sondern ein Mehrkomponentenprotein. Ob das die bessere Verdaulichkeit erklärt oder allgemein höherwertige Rohstoffe verarbeitet sind kann ich nicht beurteilen

Dem Teichmann von Body IP würde ich keinen einzigen Euro \*\*\*Edit. Keine Beleidigungen!\*\*\*

---

---

Subject: Aw: Welcher eiweiß shake ist am besten  
Posted by [Blackster](#) on Tue, 21 Mar 2023 17:35:33 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Isolate oder Concentrate, bei den Anbietern hab ich da keinen Unterschied gemerkt, kann man ziemlich alles konsumieren.

Bin seit paar Monaten bei Gold`s Gym, weil ichs im Studio für nen 10er bekomme a 500g, statt 23 €.

---

---

Subject: Aw: Welcher eiweiß shake ist am besten  
Posted by [DasistdieAlopezie](#) on Wed, 22 Mar 2023 09:57:53 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Patrick\_Bateman schrieb am Tue, 21 March 2023 12:04  
Dem Teichmann von Body IP würde ich keinen einzigen Euro \*\*\*Edit. Keine Beleidigungen!\*\*\*

Von der Person Teichmann kann man halten was man will. Ich verstehe dass die Art aufstoßen kann. Über die Produkte hab ich trotz der Kritik an seiner Person von vielen Seiten noch nie etwas Negatives gehört. Das mag vielleicht für seine Produkte sprechen. Und mir gefällt seine kritische Haltung zum Öffentlichen Rundfunk.

Mike: es sind diverse 10 Prozent Rabatt Codes dauerhaft im Umlauf, einfach mal auf YouTube oder Instagram die Augen offen halten. Sind diverse influencer, die davon Affiliate mäßig profitieren dürften.

Wo ich ansonsten noch gerne nach Qualität die Augen offen halte ist die Marke TNT nutrition. Da war früher der youtuber Mic Weigl sehr aktiv. Zu deren Protein Pulvern kann ich allerdings nichts sagen. Nur Omega 3 und creapure dort geholt und zufrieden gewesen

Ansonsten hole ich gerne bei ESN mein Arginin und citrullin.

Letztlich ist das alles Bauchgefühl

---

---

Subject: Aw: Welcher eiweiß shake ist am besten  
Posted by [Piotr](#) on Wed, 22 Mar 2023 18:22:42 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Seid ihr alles Profi Bodybuilder? :-D Irgendein Konzentrat reicht doch völlig aus für die Hobby-Fraktion. Muss man halt auch auf die Zutatenliste schauen zwecks Amino Spiking.

[https://www.gannikus.de/lexikon\\_1/whey-protein/](https://www.gannikus.de/lexikon_1/whey-protein/)

Ich kauf immer MHD Ware oder halt passende Deals (und dann gleich mehr, das Zeug hält ewig wenn man es kühl und trocken lagert) und zahle nie mehr als 15 Euro pro Kilo. Alles andere ist einfach nur Abzocke wenn man bedenkt was Whey vor drei bis vier Jahren gekostet hat. Allerdings sind die Deals momentan rar gesät :-D

---

---

Subject: Aw: Welcher eiweiß shake ist am besten  
Posted by [Piotr](#) on Wed, 22 Mar 2023 18:22:56 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Sorry, Doppelpost

---

---

Subject: Aw: Welcher eiweiß shake ist am besten  
Posted by [HerrOber](#) on Wed, 22 Mar 2023 18:42:58 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hi,

eine Sache, ich hatte zu Beginn meiner unfreiwilligen Reise in die allmähliche Kahlheit folgenden Zettel, vermutlich von Reddit, aufgeschnappt (Anhang). Da steht als Punkt 4 "Whey Protein Concentrate shake" und "DO NOT take whey protein isolate" (erhöht dht?). Kennt da jemand den Hintergrund was den Unterschied ausmacht?

(BTW, Sojamilch war da auch als avoid angeführt, bisschen seltsam weil ich dachte die Isoflavone hätten eher positive Wirkung).

### File Attachments

---

1) [kvpXH7fa5wv91.jpg](#), downloaded 229 times

---

**Combination th**

Subject: Aw: Welcher eiweiß shake ist am besten  
Posted by [DasistdieAlopezie](#) on Wed, 22 Mar 2023 19:29:48 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Piotr schrieb am Wed, 22 March 2023 19:22: Seid ihr alles Profi Bodybuilder? :-D Irgendein Konzentrat reicht doch völlig aus für die Hobby-Fraktion. Muss man halt auch auf die Zutatenliste schauen zwecks Amino Spiking.

[https://www.gannikus.de/lexikon\\_1/whey-protein/](https://www.gannikus.de/lexikon_1/whey-protein/)

Ich kauf immer MHD Ware oder halt passende Deals (und dann gleich mehr, das Zeug hält ewig wenn man es kühl und trocken lagert) und zahle nie mehr als 15 Euro pro Kilo. Alles andere ist einfach nur Abzocke wenn man bedenkt was Whey vor drei bis vier Jahren gekostet hat.

Allerdings sind die Deals momentan rar gesät :-D

Nur Hobbymäßig, seit 10 Jahren. Mir geht es um die Rumfuzerei, das aufgeblähte Gefühl, die Löslichkeit und den möglichst wenig künstlich anmutenden Geschmack. Wenn es um die reine Wirkung geht, ist deine Methode definitiv die beste. Und wem es um maximale Gesundheit geht der schaut wie er sein Eiweiß aus unverarbeiteten Lebensmitteln deckt.

Ob es sich auf die Haare auswirkt keine Ahnung. Hartes Training und die entsprechende Lebens/Ernährungsweise wirken sich bei mir insgesamt schon negativ auf das Jucken, die Entzündungen (Pickel) auf Haut und Kopfhaut und die Fellwechselrate aus

---

---

Subject: Aw: Welcher eiweiß shake ist am besten  
Posted by [Piotr](#) on Thu, 23 Mar 2023 09:55:29 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

DasistdieAlopezie schrieb am Wed, 22 March 2023 20:29

Nur Hobbymäßig, seit 10 Jahren. Mir geht es um die Rumfuzerei, das aufgeblähte Gefühl, die Löslichkeit und den möglichst wenig künstlich anmutenden Geschmack. Wenn es um die reine Wirkung geht, ist deine Methode definitiv die beste. Und wem es um maximale Gesundheit geht der schaut wie er sein Eiweiß aus unverarbeiteten Lebensmitteln deckt.

Hab ehrlich gesagt keinerlei Verdauungsprobleme mit Whey Konzentrat! :-D Ist das bei Isolat dann besser?

Geschmack ist so ne Sache. Hab früher immer geschmacksneutral gekauft (auch weil ich meinen Süßstoffkonsum einschränken will) aber mittlerweile muss man nehmen, was man bekommt weil es alles extrem teuer geworden ist. Bei Whey kann man doch fast alles saufen. Wenn die Löslichkeit nicht optimal ist, nehm ich nen Stabmixer. Aber eins hab ich gelernt: veganes Protein ist echt "schwierig". Hab mir (natürlich weils günstig war) fast 4kg veganes Protein von Weider geholt. Das Zeug ist einfach nur abartig. Ich bekomme das nur mit "Luft anhalten und sofort was anderes nachtrinken" runter. Und hoffentlich muss man nicht nochmal aufstoßen :D

Das vegane Protein von Nu3 hingegen ist im Vergleich dazu direkt lecker. Wenn das Zeug leer ist wars das mit veganem Protein. Da zahl ich lieber 20 Euro pro kg fürs Whey bevor ich mich jedes Mal quälen muss.

---