
Subject: Funktioniert Intervallfasten auch OHNE Kalorien-Defizit?

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Tue, 05 Dec 2023 01:07:10 GMT

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

Leider habe ich keine Studien dazu gefunden.

Obwohl es viele Studien über Intervallfasten gibt, konnte ich keine finden, ob der Zauber auch ohne Kalorienrestriktion funktioniert.

Laut einer Studie sollen durchschnittlich 400 Kcal am Tag ganz automatisch restriktiert werden, weil man ja weniger Zeit zum Essen hat.

Jetzt wäre halt die Frage, ob man den gleichen Effekt auch hätte, wenn man die 400 kcal über den Tag verteilt auch restriktieren würde.

Ich kenne einen, der hat sehr viel Gewicht verloren. Als ich ihn gefragt habe, wie er das gemacht hat, sagte er: FDH (Friss die Hälfte).

Subject: Aw: Funktioniert Intervallfasten auch OHNE Kalorien-Defizit?

Posted by [pilos](#) on Tue, 05 Dec 2023 10:56:29 GMT

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

Norwood-packt-das-an schrieb am Tue, 05 December 2023 02:07

Jetzt wäre halt die Frage, ob man den gleichen Effekt auch hätte, wenn man die 400 kcal über den Tag verteilt auch restriktieren würde.

kommt auf den glykämischen Index an

aber an sich sollten während der Pause von 10-16h keine kcal aufgenommen werden

das ist ja auch der Trick...minimalste Insulinausschüttung....während einer langen Zeitspanne

Subject: Aw: Funktioniert Intervallfasten auch OHNE Kalorien-Defizit?
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Tue, 05 Dec 2023 11:19:18 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Insulin ist aber irrelevant.
Entscheidend sind die Kalorien.
Wer weniger isst als sein Grundbedarf,
nimmt ab.
Selbst dann, wenn man viel Süßigkeiten isst.
Zumal ja Süßigkeiten ohne Fett (Gummibärchen,
Lakritz etc.) sowieso nicht so leicht zu
Fett umgewandelt werden, als wenn
man Fett direkt zuführt (z.B. durch Chips).

Ich mache das Intervallfasten jetzt seit
Mitte Oktober und habe seitdem 5 kg
abgenommen.
Ich esse nur zwischen 18 und 24 Uhr.
Und in diesem Zeitraum esse ich auch
Lebensmittel mit hohem GI, z.B.
Stollen, Lakritz etc.

Die Low-Carb-Diät funktioniert nur, wenn
man zusätzlich auch die Kalorien
einschränkt. Sonst nie.
Das ist ja der Trick.
Und die verkaufen uns das so, als
wäre Zucker das Problem.
Dabei sind es nur die Kalorien,
die eingeschränkt werden.

Subject: Aw: Funktioniert Intervallfasten auch OHNE Kalorien-Defizit?
Posted by [Sweety1988](#) on Tue, 05 Dec 2023 21:19:00 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat:Die Low-Carb-Diät funktioniert nur, wenn
man zusätzlich auch die Kalorien
einschränkt. Sonst nie.
Das ist ja der Trick.
Und die verkaufen uns das so, als
wäre Zucker das Problem.
Dabei sind es nur die Kalorien,
die eingeschränkt werden.

1. Bei Intervallfasten gehts nicht um ne Diät direkt. Ich machs selber, aber nicht wegen Dünn zu werden. Selbst Dr Sinclair macht das auch nicht wegen dünn werden.

Wenn du halt wenig isst, wird von dein Körper so nen Überlebenseffekt aufgerufen. Nennt sich Yamanaka effekt, nach den Nobelpreisträger. Der das raus gefunden hat. Dadurch Alteste halt langsamer. Das selbe wird durch Metformin künstlich hervorgerufen, also der effekt. Im schnitt leben die Menschen die Metformin nehmen ca 10% Länger. Aber der effekt wird auch durch Schwitzen/Frieren/Hungern hervorgerufen.

2. Zucker kann mehrhaltlich nen Problem werden.

Trink mal jeden Tag 2-3 Flaschen Cola/Fanta/Sprite oder Eistee. Also je 1,5 Liter.

Und mach das mal 6-12 Monate Du wirst übergewichtig. Bzw Cola hat nen krassen Zucker anteil teils 25 G pro Glass. Wenn dir ne flasche rein ziehst. Bsite schon bei 100-125 G zucker. Also das 4-5 Fache der Normalen täglichen Dosis.

Hin und wieder mal nen Kuchen, nen Glas cola oder stollen oder nen paar Spekulatius zu essen oder co. Was menschen normaler weise machen, ist nicht das problem.,

Nur wenn man zuviel zucker isst , kann man an krankheiten leiden wie:

Zitat:Welche Krankheiten kann man bekommen wenn man zu viel Zucker isst?

Übermäßiger Verzehr von Zucker wird für eine Reihe ernährungsbedingter Krankheiten wie Adipositas, Diabetes Typ 2, Herz-Kreislaufferkrankungen, Depressionen, Schlafstörungen und Konzentrationsschwäche verantwortlich gemacht. „Wir belasten damit unseren gesamten Körper.

Bzw. auch Karies..aber das Betrifft die Zähne.

Bei Rtl oder Pro7 war das glaub ich dieser Jenke, so hieß der , der hats Krass überzogen. Der hatte 1 KG Zucker Pro tag genommen. Der musste sogar zum Arzt,deswegen. War nen Selbstexperiment.

Subject: Aw: Funktioniert Intervallfasten auch OHNE Kalorien-Defizit?
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Wed, 06 Dec 2023 12:05:57 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat:Aber der effekt wird auch durch Schwitzen/Frieren/Hungern hervorgerufen.

Dann sollten wir im Winter also dünn bekleidet rumlaufen. Dann frieren wir mehr. :d

Zitat:Trink mal jeden Tag 2-3 Flaschen Cola/Fanta/Sprite oder Eistee. Also je 1,5 Liter.

Und mach das mal 6-12 Monate Du wirst übergewichtig

1 Liter Cola hat 380 Kcal.

5 Liter haben 1.900 Kcal.

Wenn man außer Cola sonst nichts isst, wird man sicher nicht übergewichtig.

Denn 1.900 Kcal sind für die meisten Menschen

zu wenig, um davon dick zu werden.

Dazu kommt noch, dass Cola kein Fett enthält.
Das bedeutet, dass der Körper, um dennoch von Cola fett werden zu können, den Zucker zu Fett umwandeln muss.

Dies ist jedoch nicht gratis, sondern kostet dem Körper 30% seiner Tageskalorien.

Also von den 1.900 Kcal kann man noch mal 30% abziehen. Bleiben noch rund 1.300 Kcal übrig.

Es ist äußerst unwahrscheinlich, davon dick zu werden.

Im Gegenteil. Wer jeden Tag nur 1.300 Kcal zu sich nimmt, nimmt AB!

Wer 5 Liter Cola am Tag trinkt und meint, die Cola hätte ihn "fett" gemacht, der irrt gewaltig.

Diese Leute trinken i.d.R. nicht nur Cola, sondern essen auch noch fettreich.

Die Cola benutzt das Gehirn zur Energiegewinnung. Denn das Gehirn kann nur Zucker verwerten.

Das Fett, was man sonst noch isst, wird dann eingelagert.

Das ist logisch.

Denn es wird ja kein Zucker eingelagert, sondern immer nur Fett.

Deswegen heißen die auch Fett-Depots und nicht Zucker-Depots.

Subject: Aw: Funktioniert Intervallfasten auch OHNE Kalorien-Defizit?

Posted by [pilos](#) on Wed, 06 Dec 2023 13:43:25 GMT

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

Norwood-packt-das-an schrieb am Wed, 06 December 2023 13:05Denn es wird ja kein Zucker eingelagert,
Glykogenspeicher

Subject: Aw: Funktioniert Intervallfasten auch OHNE Kalorien-Defizit?

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Wed, 06 Dec 2023 14:16:00 GMT

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

pilos schrieb am Wed, 06 December 2023 14:43
Norwood-packt-das-an schrieb am Wed, 06 December 2023 13:05
Denn es wird ja kein Zucker eingelagert,
Glykogenspeicher

Schon klar.
Aber davon wird man
ja nicht dick.

Subject: Aw: Funktioniert Intervallfasten auch OHNE Kalorien-Defizit?
Posted by [lcetea](#) on Tue, 19 Dec 2023 20:34:07 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Norwood-packt-das-an schrieb am Tue, 05 December 2023 12:19
Insulin ist aber unrelevant.
Entscheidend sind die Kalorien.
Wer weniger isst als sein Grundbedarf,
nimmt ab.
Selbst dann, wenn man viel Süßigkeiten isst.
Zumal ja Süßigkeiten ohne Fett (Gummibärchen,
Lakritz etc.) sowieso nicht so leicht zu
Fett umgewandelt werden, als wenn
man Fett direkt zuführt (z.B. durch Chips).

Ich mache das Intervallfasten jetzt seit
Mitte Oktober und habe seitdem 5 kg
abgenommen.
Ich esse nur zwischen 18 und 24 Uhr.
Und in diesem Zeitraum esse ich auch
Lebensmittel mit hohem GI, z.B.
Stollen, Lakritz etc.

Die Low-Carb-Diät funktioniert nur, wenn
man zusätzlich auch die Kalorien
einschränkt. Sonst nie.
Das ist ja der Trick.
Und die verkaufen uns das so, als
wäre Zucker das Problem.
Dabei sind es nur die Kalorien,
die eingeschränkt werden.

Wer weniger isst als sein Gesamtbedarf nimmt ab. Gesamtbedarf:
Grundumsatz+Leistungsumsatz. Den solltest du erstmal ungefähr kennen.
Die Frage ist wofür du das Intervallfasten machst. Zum Abnehmen ist es nicht nötig da

funktioniert jede andere Kalorienreduzierte Diät ebenso. Warum Intervallfasten genau wie zb low carb gut bei den Menschen funktionieren zum Abnehmen ist nicht die Ernährungsform an sich sondern weil sie durch zb Kohlenhydratreduktion oder eben essen nur in einem bestimmten Zeitraum automatisch weniger Kalorien zu sich nehmen. Und nur das ist ausschlaggebend. Das ist tatsächlich so einfach. Einfach weniger Kalorien am Tag essen als man insgesamt verbrennt(Gesamtumsatz). Es gibt KEINE andere Möglichkeit und auch keine Abkürzung. Wenn du beim Intervallfasten nicht unter deinem Gesamtumsatz bist an Kalorien, weil du zb in dem 8Std Zeitraum dir mehr Kalorien reinballerst als du insgesamt verbrennst, dann nimmst du auch nicht ab sondern wenn du drüber bist sogar zu. Man kann auch mit Intervallfasten sehr gut Muskeln aufbauen.

Das Intervallfasten erleichtert eben nur die Kalorienreduktion für Leute die sich damit schwer tun genauso wie Low carb. Du kannst auch nur Zucker am Tag essen und abnehmen wenn du unter deinem Gesamtumsatz bist. Aber es geht ja auch um den gesundheitlichen Aspekt. Und Zucker sind halt leere Kalorien mit hoher Kaloriendichte ohne Nährstoffen und Mikronährstoffe und somit ist es freilich nicht ratsam aus gesundheitlichen Gründen.

Intervallfasten hat aber eben noch den Vorteil, dass es durch die Futterpause und der langen Pause an Insulinausschüttung es die Autophagie ordentlich ankurbelt welche bei regelmäßiger Insulinausschüttung nicht in dem Maße aktiviert werden würde. Durch die Autophagie gibt es eine Zellerneuerung indem vermehrt alte Eiweißmoleküle für die Energiegewinnung herangezogen werden was zu Anti Aging Effekte und generell gesundheitlichen Aspekte führen soll. Auch wird die Bauchspeicheldrüse entlastet und es entspricht den natürlichen Essgewohnheiten von früher auf die unser Körper immernoch programmiert ist.

Allerdings muss man sagen, dass Stand heute die wissenschaftliche Belege für die Wirkungen am Menschen sehr dünn sind. Das meiste wurde an Tierversuche herausgefunden. Ich denke allerdings, dass sich da in der nächsten Zeit noch sehr viel tun wird und glaube auch an die gesundheitlichen Aspekte und vorallem lässt sich das sehr leicht auch langfristig umsetzen indem man zb einfach das Abendessen oder Frühstück weglässt. Und das ist auch der Schlüssel zum Erfolg wenn man dauerhaft einen geringen KFA halten will. Ein leichtes kalorienreduziertes Ernährungsmuster welches man langfristig durchziehen kann. Mehr als 500kcal Defizit wirkt sich wkrder langfristig negativ aus. 300-500kcal Reduktion reichen vollkommen. Ich mache mittlerweile sogar 18:6 da es mir immernoch sehr einfach fällt und so die Autophagie vermutlich noch mehr angekurbelt wird.

Subject: Aw: Funktioniert Intervallfasten auch OHNE Kalorien-Defizit?

Posted by [schiber](#) on Tue, 19 Dec 2023 22:31:30 GMT

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

Ist es denn gut, so spät abends vor dem Schlafen noch zu essen? Wieso 18-24 Uhr und nicht 14-20 Uhr?

Spätestens um 2 Uhr will ich ins Bett.

Subject: Aw: Funktioniert Intervallfasten auch OHNE Kalorien-Defizit?
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Tue, 19 Dec 2023 23:45:47 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Icetea schrieb am Tue, 19 December 2023 21:34Norwood-packt-das-an schrieb am Tue, 05 December 2023 12:19Insulin ist aber unrelevant.

Entscheidend sind die Kalorien.

Wer weniger isst als sein Grundbedarf, nimmt ab.

Selbst dann, wenn man viel Süßigkeiten isst.

Zumal ja Süßigkeiten ohne Fett (Gummibärchen, Lakritz etc.) sowieso nicht so leicht zu Fett umgewandelt werden, als wenn man Fett direkt zuführt (z.B. durch Chips).

Ich mache das Intervallfasten jetzt seit Mitte Oktober und habe seitdem 5 kg abgenommen.

Ich esse nur zwischen 18 und 24 Uhr.

Und in diesem Zeitraum esse ich auch Lebensmittel mit hohem GI, z.B.

Stollen, Lakritz etc.

Die Low-Carb-Diät funktioniert nur, wenn man zusätzlich auch die Kalorien einschränkt. Sonst nie.

Das ist ja der Trick.

Und die verkaufen uns das so, als wäre Zucker das Problem.

Dabei sind es nur die Kalorien, die eingeschränkt werden.

Wer weniger isst als sein Gesamtbedarf nimmt ab. Gesamtbedarf:

Grundumsatz+Leistungsumsatz. Den solltest du erstmal ungefähr kennen.

Die Frage ist wofür du das Intervallfasten machst. Zum Abnehmen ist es nicht nötig da funktioniert jede andere Kalorienreduzierte Diät ebenso. Warum Intervallfasten genau wie zb low carb gut bei den Menschen funktionieren zum Abnehmen ist nicht die Ernährungsform an sich sondern weil sie durch zb Kohlenhydratreduktion oder eben essen nur in einem bestimmten Zeitraum automatisch weniger Kalorien zu sich nehmen. Und nur das ist ausschlaggebend. Das ist tatsächlich so einfach. Einfach weniger Kalorien am Tag essen als man insgesamt verbrennt(Gesamtumsatz). Es gibt KEINE andere Möglichkeit und auch keine Abkürzung.

Wenn du beim Intervallfasten nicht unter deinem Gesamtumsatz bist an Kalorien, weil du zb in dem 8Std Zeitraum dir mehr Kalorien reinballest als du insgesamt verbrennst, dann nimmst du auch nicht ab sondern wenn du drüber bist sogar zu. Man kann auch mit Intervallfasten sehr gut Muskeln aufbauen.

Das Intervallfasten erleichtert eben nur die Kalorienreduktion für Leute die sich damit schwer tun genauso wie Low carb.

Du kannst auch nur Zucker am Tag essen und abnehmen wenn du unter deinem Gesamtumsatz bist. Aber es geht ja auch um den gesundheitlichen Aspekt. Und Zucker sind halt leere Kalorien mit hoher Kaloriendichte ohne Nährstoffen und Mikronährstoffe und somit ist es freilich nicht ratsam aus gesundheitlichen Gründen.

Intervallfasten hat aber eben noch den Vorteil, dass es durch die Futterpause und der langen Pause an Insulinausschüttung es die Autophagie ordentlich ankurbelt welche bei regelmäßiger Insulinausschüttung nicht in dem Maße aktiviert werden würde. Durch die Autophagie gibt es eine Zellerneuerung indem vermehrt alte Eiweißmoleküle für die Energiegewinnung herangezogen werden was zu Anti Aging Effekte und generell gesundheitlichen Aspekte führen soll. Auch wird die Bauchspeicheldrüse entlastet und es entspricht den natürlichen Essgewohnheiten von früher auf die unser Körper immernoch programmiert ist.

Allerdings muss man sagen, dass Stand heute die wissenschaftliche Belege für die Wirkungen am Menschen sehr dünn sind. Das meiste wurde an Tierversuche herausgefunden. Ich denke allerdings, dass sich da in der nächsten Zeit noch sehr viel tun wird und glaube auch an die gesundheitlichen Aspekte und vorallem lässt sich das sehr leicht auch langfristig umsetzen indem man zb einfach das Abendessen oder Frühstück weglässt. Und das ist auch der Schlüssel zum Erfolg wenn man dauerhaft einen geringen KFA halten will. Ein leichtes kalorienteduziertes Ernährungsmuster welches man langfristig durchziehen kann. Mehr als 500kcal Defizit wirkt sich wkrder langfristig negativ aus. 300-500kcal Reduktion reichen vollkommen. Ich mache mittlerweile sogar 18:6 da es mir immernoch sehr einfach fällt und so die Autophagie vermutlich noch mehr angekurbelt wird.

Abgesehen von der Autophagie, glaube ich schon, dass man durch ein langes fasten viel besser abnehmen kann als durch einfache Kalorienrestriktion.

Beispiel 1:

Man isst morgens, mittags, abends jeweils 333 kcal.
Das sind 999 Kcal pro Tag

Beispiel 2:

Man isst nur zwischen 21 und 22 Uhr.
In dieser einen Stunde isst man 999 Kcal.
Für die restlichen 23 Std. des Tages nichts.

Welche dieser beiden Methoden würde wohl besser funktionieren?
Beim 1. Beispiel bekommt der Körper ständig Kalorien zugeführt.
Auch hier wird er wohl die Fettreserven anzapfen, weil 999 Kcal zu wenig sind.

Ich denke aber, dass die Fettverbrennung bei der 1-Std-am-Tag-Essen-Methode sehr viel besser funktioniert, weil der Körper da 23 Std. gar nichts bekommt und daher auf das Fett zugreifen MUSS. Bei der 3x am Tag Essen-Methode, so vermute ich, ist das weniger effektiv. Bis sie 333 Kcal des Frühstücks verbrannt sind, kommt ja auch schon das Mittagessen. Und bis das verbrannt ist, kommt schon das Abendessen.

Außerdem kann man das Fasten noch weiter optimieren, indem man Naturheilmittel einnimmt, die das Fett verbrennen. Z.B. Kaffee. Das verbrennt nachweislich das Fett. Ich habe mal 3 Monate lang keinen Kaffee getrunken und in dieser Zeit 7 kg zugenommen. Auf nüchternen Magen konsumiert, wirkt das sogar noch viel stärker! Auch Vitamin C und Cholin verbrennen das Fett. Viele haben nur Cholin genommen, ohne Kcal-Restriktion und damit mehrere Loch-Gürtel abgenommen.

Ich mache das Intervallfasten jetzt seit Mitte Oktober. In diesen zwei Monaten habe ich 7 kg abgenommen. Das sind ca. 3,5 kg im Monat. Richtig viel ist das zwar nicht, aber mehr kann man halt nicht erwarten. Ich aß so um die 1.000 bis 1.300 kcal am Tag. Ca. 1.000 Kcal weniger als mein Körper braucht. Da 1 kg Fett aus 7.000 Kcal besteht, brauche ich eine Woche, um 1 kg Fett zu verbrennen. Bzw. 4 kg im Monat. Bislang nahm ich allerdings nur 3,5 kg im Monat ab. In den letzten 10 Tagen habe ich fast gar nichts abgenommen, obwohl ich auch nur 1.000 - 1.300 Kcal am Tag gegessen habe. Ich war eine Woche krank. Eigentlich hätte ich in dieser Woche das meiste abnehmen müssen, weil ich da auch wenig gegessen habe. Aber das war nicht der Fall. Ich wog eine Woche später immer noch das selbe. Vielleicht sollte ich noch mehr Kalorien restriktieren als nur 1.000. Vielleicht 1.500 und nur 500 Kcal

am Tag essen? So wie es jetzt ist, geht es nur schleppend voran.
Ich wollte bis Weihnachten einen Waschbrettbauch haben. Da bin ich aber noch Lichtjahre von entfernt.
Obwohl ich so wenig esse.

Subject: Aw: Funktioniert Intervallfasten auch OHNE Kalorien-Defizit?
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Tue, 19 Dec 2023 23:55:46 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

schiber schrieb am Tue, 19 December 2023 23:31 Ist es denn gut, so spät abends vor dem Schlafen noch zu essen? Wieso 18-24 Uhr und nicht 14-20 Uhr?
Spätestens um 2 Uhr will ich ins Bett.
Weil ich auf nüchternen Magen schlecht einschlafen kann.
Mit vollem Magen kann ich am besten schlafen.

Mit leerem Magen habe ich viel Energie.
Mit vollem Magen werde ich müde.

Meine Kumpels essen alle spät.
Die essen immer zwischen 24 Uhr und 3 Uhr.
Ja, mitten in der Nacht fangen die an zu kochen!
Und beide sind total schlank!

Letztlich geht es um die Gesamt-Kalorien.
Und nicht wann sie eingenommen werden.
Ich stimme aber zu, dass es eine Studie gibt, die zeigt, dass es besser ist, wenn man morgens viel isst und zum Tagesende dann immer weniger.
Aber für mich ist das nichts.
Mein Magen muss VOLL sein, um gut schlafen zu können.
Außerdem ist das nicht gesellschaftsfähig, abends nichts zu essen.
Denn gerade abends ist man doch mit Freunden zusammen und isst gemeinsam.
Morgens ist das eher selten der Fall.

Subject: Aw: Funktioniert Intervallfasten auch OHNE Kalorien-Defizit?
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Tue, 19 Dec 2023 23:56:40 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

schiber schrieb am Tue, 19 December 2023 23:31 Ist es denn gut, so spät abends vor dem

Schlafen noch zu essen? Wieso 18-24 Uhr und nicht 14-20 Uhr?
Spätestens um 2 Uhr will ich ins Bett.
Weil ich auf nüchternen Magen
schlecht einschlafen kann.
Mit vollem Magen kann ich am besten schlafen.

Mit leerem Magen habe ich viel Energie.
Mit vollem Magen werde ich müde.

Meine Kumpels essen alle spät.
Die essen immer zwischen 24 Uhr und 3 Uhr.
Ja, mitten in der Nacht fangen die an zu kochen!
Und beide sind total schlank!

Letztlich geht es um die Gesamt-Kalorien.
Und nicht wann sie eingenommen werden.
Ich stimme aber zu, dass es eine Studie gibt,
die zeigt, dass es besser ist, wenn man
morgens viel isst und zum Tagesende
dann immer weniger.
Aber für mich ist das nichts.
Mein Magen muss VOLL sein, um gut
schlafen zu können.
Außerdem ist das nicht gesellschaftsfähig,
abends nichts zu essen.
Denn gerade abends ist man doch mit
Freunden zusammen und isst gemeinsam.
Morgens ist das eher selten der Fall.

Subject: Aw: Funktioniert Intervallfasten auch OHNE Kalorien-Defizit?

Posted by [HaartzIV](#) on Wed, 20 Dec 2023 09:04:35 GMT

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

Icetea schrieb am Tue, 19 December 2023 21:34Norwood-packt-das-an schrieb am Tue, 05
December 2023 12:19Insulin ist aber unrelevant.

Entscheidend sind die Kalorien.

Wer weniger isst als sein Grundbedarf,
nimmt ab.

Selbst dann, wenn man viel Süßigkeiten isst.

Zumal ja Süßigkeiten ohne Fett (Gummibärchen,
Lakritz etc.) sowieso nicht so leicht zu
Fett umgewandelt werden, als wenn
man Fett direkt zuführt (z.B. durch Chips).

Ich mache das Intervallfasten jetzt seit
Mitte Oktober und habe seitdem 5 kg
abgenommen.

Ich esse nur zwischen 18 und 24 Uhr.
Und in diesem Zeitraum esse ich auch
Lebensmittel mit hohem GI, z.B.
Stollen, Lakritz etc.

Die Low-Carb-Diät funktioniert nur, wenn
man zusätzlich auch die Kalorien
einschränkt. Sonst nie.
Das ist ja der Trick.
Und die verkaufen uns das so, als
wäre Zucker das Problem.
Dabei sind es nur die Kalorien,
die eingeschränkt werden.

Wer weniger isst als sein Gesamtbedarf nimmt ab. Gesamtbedarf:
Grundumsatz+Leistungsumsatz. Den solltest du erstmal ungefähr kennen.
Die Frage ist wofür du das Intervallfasten machst. Zum Abnehmen ist es nicht nötig da
funktioniert jede andere Kalorienreduzierte Diät ebenso. Warum Intervallfasten genau wie zb low
carb gut bei den Menschen funktionieren zum Abnehmen ist nicht die Ernährungsform an sich
sondern weil sie durch zb Kohlenhydratreduktion oder eben essen nur in einem bestimmten
Zeitraum automatisch weniger Kalorien zu sich nehmen. Und nur das ist ausschlaggebend. Das
ist tatsächlich so einfach. Einfach weniger Kalorien am Tag essen als man insgesamt
verbrennt(Gesamtumsatz). Es gibt KEINE andere Möglichkeit und auch keine Abkürzung.
Wenn du beim Intervallfasten nicht unter deinem Gesamtumsatz bist an Kalorien, weil du zb in
dem 8Std Zeitraum dir mehr Kalorien reinballerst als du insgesamt verbrennst, dann nimmst du
auch nicht ab sondern wenn du drüber bist sogar zu. Man kann auch mit Intervallfasten sehr gut
Muskeln aufbauen.

Das Intervallfasten erleichtert eben nur die Kalorienreduktion für Leute die sich damit schwer
tun genauso wie Low carb.
Du kannst auch nur Zucker am Tag essen und abnehmen wenn du unter deinem Gesamtumsatz
bist. Aber es geht ja auch um den gesundheitlichen Aspekt. Und Zucker sind halt leere Kalorien
mit hoher Kaloriendichte ohne Nährstoffen und Mikronährstoffe und somit ist es freilich nicht
ratsam aus gesundheitlichen Gründen.

Intervallfasten hat aber eben noch den Vorteil, dass es durch die Futterpause und der langen
Pause an Insulinausschüttung es die Autophagie ordentlich ankurbelt welche bei
regelmäßiger Insulinausschüttung nicht in dem Maße aktiviert werden würde. Durch die
Autophagie gibt es eine Zellerneuerung indem vermehrt alte Eiweißmoleküle für die
Energiegewinnung herangezogen werden was zu Anti Aging Effekte und generell
gesundheitlichen Aspekte führen soll. Auch wird die Bauchspeicheldrüse entlastet und es
entspricht den natürlichen Essgewohnheiten von früher auf die unser Körper immernoch
programmiert ist.

Allerdings muss man sagen, dass Stand heute die wissenschaftliche Belege für die Wirkungen
am Menschen sehr dünn sind. Das meiste wurde an Tierversuche herausgefunden. Ich denke
allerdings, dass sich da in der nächsten Zeit noch sehr viel tun wird und glaube auch an die

gesundheitlichen Aspekte und vorallem lässt sich das sehr leicht auch langfristig umsetzen indem man zb einfach das Abendessen oder Frühstück weglässt. Und das ist auch der Schlüssel zum Erfolg wenn man dauerhaft einen geringen KFA halten will. Ein leichtes kalorienteduziertes Ernährungsmuster welches man langfristig durchziehen kann. Mehr als 500kcal Defizit wirkt sich wkrder langfristig negativ aus. 300-500kcal Reduktion reichen vollkommen. Ich mache mittlerweile sogar 18:6 da es mir immernoch sehr einfach fällt und so die Autophagie vermutlich noch mehr angekurbelt wird.

Das Frühstück als Kraftsportler zu skippen halte ich für fatal, weil man sich Morgens nach dem aufstehen in einem katabolen Zustand befindet. Selbst in der Definitionsphase, weil der Körper bei Energiebedarf immer zuerst Muskelmasse abbaut, denn Muskeln sind Luxus.

Subject: Aw: Funktioniert Intervallfasten auch OHNE Kalorien-Defizit?
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Wed, 20 Dec 2023 10:04:51 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat:Das Frühstück als Kraftsportler zu skippen halte ich für fatal, weil man sich Morgens nach dem aufstehen in einem katabolen Zustand befindet. Selbst in der Definitionsphase, weil der Körper bei Energiebedarf immer zuerst Muskelmasse abbaut, denn Muskeln sind Luxus.

Wie kommst du denn auf den Blödsinn?

Ich habe neulich erst in einem YT-Video einen Bodybulder gesehen, der sogar eine Woche eine NULL-Diät gemacht hat.

Und selbst nach einer Woche nichts essen hatte er keine Muskelmasse verloren!

Er hat seinen Oberarm-Umfang immer regelmäßig gemessen.

Normalerweise greift der Körper auf FETT zurück, wenn der Energiebedarf nicht ausreicht und nicht auf Muskelmasse.

Denn die Muskeln werden ja offenbar gebraucht.

Sonst hätte der Körper sie nicht aufgebaut.

Fett-Reserven hingegen, haben nur den Zweck den Energiebedarf in Notzeiten zu decken.

Muskeln werden gebraucht, um Gewichte heben zu können.

Subject: Aw: Funktioniert Intervallfasten auch OHNE Kalorien-Defizit?
Posted by [Icetea](#) on Wed, 20 Dec 2023 10:26:17 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

schiber schrieb am Tue, 19 December 2023 23:31 Ist es denn gut, so spät abends vor dem Schlafen noch zu essen? Wieso 18-24 Uhr und nicht 14-20 Uhr?

Spätestens um 2 Uhr will ich ins Bett.

Ja ich finde es auch besser früher die letzte Malzeit zu haben einfach weil dann die Schlafqualität besser ist als dass dann noch die Verdauung auf Hochtouren arbeitet wenn man im Bett liegt.

Subject: Aw: Funktioniert Intervallfasten auch OHNE Kalorien-Defizit?

Posted by [Icetea](#) on Wed, 20 Dec 2023 10:44:34 GMT

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

[/quote]

Abgesehen von der Autophagie, glaube ich schon, dass man durch ein langes fasten viel besser abnehmen kann als durch einfache Kalorienrestriktion.

Beispiel 1:

Man isst morgens, mittags, abends jeweils 333 kcal.

Das sind 999 Kcal pro Tag

Beispiel 2:

Man isst nur zwischen 21 und 22 Uhr.

In dieser einen Stunde isst man 999 Kcal.

Für die restlichen 23 Std. des Tages nichts.

Welche dieser beiden Methoden würde wohl besser funktionieren?

Beim 1. Beispiel bekommt der Körper ständig Kalorien zugeführt.

Auch hier wird er wohl die Fettreserven anzapfen, weil 999 Kcal zu wenig sind.

Ich denke aber, dass die Fettverbrennung bei der 1-Std-am-Tag-Essen-Methode sehr viel besser funktioniert,

weil der Körper da 23 Std. gar nichts bekommt und daher auf das Fett zugreifen MUSS. Bei der 3x am Tag Essen-Methode,

so vermute ich, ist das weniger effektiv.

Bis sie 333 Kcal des Frühstücks verbrannt sind, kommt ja auch schon das Mittagessen.

Und bis das verbrannt ist, kommt schon das Abendessen.

Außerdem kann man das Fasten noch weiter optimieren, indem man Naturheilmittel einnimmt, die das Fett verbrennen.

Z.B. Kaffee. Das verbrennt nachweislich das Fett. Ich habe mal 3 Monate lang keinen Kaffee getrunken und in dieser Zeit 7 kg zugenommen.

Auf nüchternen Magen konsumiert, wirkt das sogar noch viel stärker!

Auch Vitamin C und Cholin verbrennen das Fett.

Viele haben nur Cholin genommen, ohne Kcal-Restriktion und damit mehrere Loch-Gürtel abgenommen.

Ich mache das Intervallfasten jetzt seit Mitte Oktober. In diesen zwei Monaten habe ich 7 kg abgenommen.

Das sind ca. 3,5 kg im Monat.

Richtig viel ist das zwar nicht, aber mehr kann man halt nicht erwarten.

Ich aß so um die 1.000 bis 1.300 kcal am Tag.

Ca. 1.000 Kcal weniger als mein Körper braucht.

Da 1 kg Fett aus 7.000 Kcal besteht, brauche ich eine Woche, um 1 kg Fett zu verbrennen.

Bzw. 4 kg im Monat.

Bislang nahm ich allerdings nur 3,5 kg im Monat ab.

In den letzten 10 Tagen habe ich fast gar nichts abgenommen, obwohl ich auch nur 1.000 - 1.300 Kcal am Tag gegessen habe.

Ich war eine Woche krank. Eigentlich hätte ich in dieser Woche das meiste abnehmen müssen, weil ich da auch wenig gegessen habe.

Aber das war nicht der Fall. Ich wog eine Woche später immer noch das selbe.

Vielleicht sollte ich noch mehr Kalorien restriktieren als nur 1.000. Vielleicht 1.500 und nur 500 Kcal am Tag essen? So wie es jetzt ist, geht es nur schleppend voran[/quote]

Es macht keinen Unterschied wie du die Kalorien einteilst. Wie ich oben schon geschrieben habe kommt es nur darauf an, wie viel Kalorien du insgesamt isst. Es gibt auch Vergleichsstudien wo Leute mit Intervallfasten nicht mehr abgenommen haben als mit anderen kalorienreduzierten Diäten wie zb Low carb solange die Kalorienmenge die gleiche war. Man kann auch argumentieren wenn man nur 1mal am Tag isst dass der Körper gerade deswegen weniger verbrennt da der Stoffwchsel heruntergefahren wird und alles an Kalorien in der einen Stunde eingelagert wird in Fettdepots da er weiß er bekommt die nächste Energie erst wieder in 23 Stunden.

Es gibt auch eine Tierstudie in der das viszerale Bauchfett sogar zugenommen hat wenn man Intervallfasten mit 1 Tag essen und 1 Tag kein essen gemacht hatte. Das kann man zwar nicht auf den Menschen übertragen aber zeigt das deine Logik nicht der Realität entspricht wie manche Lebewesen funktionieren. Ich würde deswegen auch auf Nummer sicher gehen und lieber 16/8 oder 18/6 machen.

Und ja man kann den Stoffwechsel hochkurbeln durch Koffein(Kaffee, Schwarztee, Grüntee), kaltes Wasser, Zimt, Chili, dunkle Schokolade und das wichtigste genug Schlaf und Sport.

Und ich halte nichts davon so ein großes Defizit zu fahren. Das sorgt für den Jojoeffekt da dein Körper in den Hungerstoffwechsel bzw Überlebensmodus fährt und dann irgendwann garnichts mehr verbrennt weil der Stoffwechsel unten ist und alles als Fettdepots einspeichert. Gibt dazu auch unzählige Studien die beweisen dass eine leichte kalorienreduzierte Diät(300-500kcal Defizit) das beste ist um LANGFRISTIG einen schlanken Körper zu haben und den zu halten. Ich habe so oft erlebt wie Leute ein krasses Defizit haben, dadurch innerhalb kurzer Zeit zwar Gewicht verlieren aber auch sehr schnell stagnieren und dann garnichts mehr geht. Und dann skinny Fett werden mit immernoch nem höheren KFA aber kaum Muskeln. Das schöimmste überhaupt. Das passiert mit der Weise. Lieber kleines Defizit und allmählich abnehmen. Es ist kein Sprint sondern ein Marathon. Schau dir dazu auch am besten die Videos von Dr Weigl auf Youtube an, welcher sich schlicht an die wissenschaftlichen Studien und Daten hält. Da wird alles erklärt. Und Kraftsport nicht vergessen um eben nicht nur abzunehmen sondern auch Muskeln aufzubauen denn ein guter Körper sieht dann gut aus wenn er einen geringen KFA hat und zudem ne gute Muskelmasse.

Subject: Aw: Funktioniert Intervallfasten auch OHNE Kalorien-Defizit?

Posted by [Icetea](#) on Wed, 20 Dec 2023 10:53:11 GMT

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

HaartzIV schrieb am Wed, 20 December 2023 10:04Icetea schrieb am Tue, 19 December 2023 21:34Norwood-packt-das-an schrieb am Tue, 05 December 2023 12:19Insulin ist aber unrelevant. Entscheidend sind die Kalorien.

Wer weniger isst als sein Grundbedarf, nimmt ab.

Selbst dann, wenn man viel Süßigkeiten isst.

Zumal ja Süßigkeiten ohne Fett (Gummibärchen,

Lakritz etc.) sowieso nicht so leicht zu

Fett umgewandelt werden, als wenn

man Fett direkt zuführt (z.B. durch Chips).

Ich mache das Intervallfasten jetzt seit Mitte Oktober und habe seitdem 5 kg abgenommen.

Ich esse nur zwischen 18 und 24 Uhr.

Und in diesem Zeitraum esse ich auch Lebensmittel mit hohem GI, z.B.

Stollen, Lakritz etc.

Die Low-Carb-Diät funktioniert nur, wenn man zusätzlich auch die Kalorien einschränkt. Sonst nie.
Das ist ja der Trick.
Und die verkaufen uns das so, als wäre Zucker das Problem.
Dabei sind es nur die Kalorien, die eingeschränkt werden.

Wer weniger isst als sein Gesamtbedarf nimmt ab. Gesamtbedarf: Grundumsatz+Leistungsumsatz. Den solltest du erstmal ungefähr kennen.
Die Frage ist wofür du das Intervallfasten machst. Zum Abnehmen ist es nicht nötig da funktioniert jede andere Kalorienreduzierte Diät ebenso. Warum Intervallfasten genau wie zb low carb gut bei den Menschen funktionieren zum Abnehmen ist nicht die Ernährungsform an sich sondern weil sie durch zb Kohlenhydratreduktion oder eben essen nur in einem bestimmten Zeitraum automatisch weniger Kalorien zu sich nehmen. Und nur das ist ausschlaggebend. Das ist tatsächlich so einfach. Einfach weniger Kalorien am Tag essen als man insgesamt verbrennt(Gesamtumsatz). Es gibt KEINE andere Möglichkeit und auch keine Abkürzung.
Wenn du beim Intervallfasten nicht unter deinem Gesamtumsatz bist an Kalorien, weil du zb in dem 8Std Zeitraum dir mehr Kalorien reinballerst als du insgesamt verbrennst, dann nimmst du auch nicht ab sondern wenn du drüber bist sogar zu. Man kann auch mit Intervallfasten sehr gut Muskeln aufbauen.

Das Intervallfasten erleichtert eben nur die Kalorienreduktion für Leute die sich damit schwer tun genauso wie Low carb.
Du kannst auch nur Zucker am Tag essen und abnehmen wenn du unter deinem Gesamtumsatz bist. Aber es geht ja auch um den gesundheitlichen Aspekt. Und Zucker sind halt leere Kalorien mit hoher Kaloriendichte ohne Nährstoffen und Mikronährstoffe und somit ist es freilich nicht ratsam aus gesundheitlichen Gründen.

Intervallfasten hat aber eben noch den Vorteil, dass es durch die Futterpause und der langen Pause an Insulinausschüttung es die Autophagie ordentlich ankurbelt welche bei regelmäßiger Insulinausschüttung nicht in dem Maße aktiviert werden würde. Durch die Autophagie gibt es eine Zellerneuerung indem vermehrt alte Eiweißmoleküle für die Energiegewinnung herangezogen werden was zu Anti Aging Effekte und generell gesundheitlichen Aspekte führen soll. Auch wird die Bauchspeicheldrüse entlastet und es entspricht den natürlichen Essgewohnheiten von früher auf die unser Körper immernoch programmiert ist.

Allerdings muss man sagen, dass Stand heute die wissenschaftliche Belege für die Wirkungen am Menschen sehr dünn sind. Das meiste wurde an Tierversuche herausgefunden. Ich denke allerdings, dass sich da in der nächsten Zeit noch sehr viel tun wird und glaube auch an die gesundheitlichen Aspekte und vorallem lässt sich das sehr leicht auch langfristig umsetzen indem man zb einfach das Abendessen oder Frühstück weglässt. Und das ist auch der Schlüssel zum Erfolg wenn man dauerhaft einen geringen KFA halten will. Ein leichtes kalorienreduziertes Ernährungsmuster welches man langfristig durchziehen kann. Mehr als 500kcal Defizit wirkt sich wkrder langfristig negativ aus. 300-500kcal Reduktion reichen

vollkommen. Ich mache mittlerweile sogar 18:6 da es mir immernoch sehr einfach fällt und so die Autophagie vermutlich noch mehr angekurbelt wird.

Das Frühstück als Kraftsportler zu skippen halte ich für fatal, weil man sich Morgens nach dem aufstehen in einem katabolen Zustand befindet. Selbst in der Definitionsphase, weil der Körper bei Energiebedarf immer zuerst Muskelmasse abbaut, denn Muskeln sind Luxus.

Fatal ist es definitiv nicht. Das macht kaum nen Unterschied. Gibt unzählige Kraftsportler die Intervallfasten so machen und kein bisschen schlechter aufbauen. Durch die Hungersphase werden auch anabole Hormone ausgeschüttet und es werden eben auch alte Eiweißmoleküle durch die Autophagie verwertet. So einfach ist das nicht wie du das schilderst.

Ich stimme aber zu, wenn man 100% optimal aufbauen will wäre es theoretisch am besten möglichst viele Mahlzeiten am Tag mit immer genügend Eiweißmenge zu sich zu nehmen damit die Muskelproteinsynthese maximal oft stimuliert wird. Gibt dazu auch ne Studie.

Es ist aber kein großer Unterschied gewesen und als Freizeitsportler ist das völlig unbedeutend. Man kann auch so sehr gut aufbauen und Muskeln halten wenn die Gesamteiweißmenge und Kalorien stimmen, auch wenn man nur zwei Mahlzeiten am Tag isst. Das bisschen Prozent was da verloren geht ist völlig unbedeutend. Die wichtigste Mahlzeit ist es mit Abstand nach dem Training. Wenn man das Ziel hat auf die Bühne zu gehen mag das vllt etwas anderst aussehen. Aber die gesundheitlichen Aspekte vom Intervallfasten sind deutlich überlegener als das bisschen % an fehlender Muskelproteinsynthese was eh kein Mensch sieht.

Subject: Aw: Funktioniert Intervallfasten auch OHNE Kalorien-Defizit?

Posted by [HaartzIV](#) on Wed, 20 Dec 2023 11:39:15 GMT

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

Für einen Hardgainer würde ich das auf keinen vorschlagen.

DIREKT nachm Training reicht auch die obligatorische Banane.

Subject: Aw: Funktioniert Intervallfasten auch OHNE Kalorien-Defizit?

Posted by [Icetea](#) on Wed, 20 Dec 2023 12:56:57 GMT

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

HaartzIV schrieb am Wed, 20 December 2023 12:39Für einen Hardgainer würde ich das auf keinen vorschlagen.

Ist halt einfach die Frage was das Ziel ist. Wenn man Muskeln aufbauen will und es nicht schafft die nötigen Kalorien in dem Essenszeitfenster runterzubekommen muss man zwangsläufig die Kalorien auf mehr Mahlzeiten verteilen, logisch. Dann tut man sich leichter. Wenn man schafft die nötigen Kalorien auch in dem Zeitfenster runterzubekommen weil man viel auf einmal essen kann oder Lebensmittel mit hoher Kaloriendichte wählt dann braucht es kein Frühstück oder Abendessen um trotzdem gut aufzubauen. Die Kalorienbilanz entscheidet schlussendlich und ob man genug Eiweiß insgesamt aufgenommen hat.

Ist alles auch eine Frage wie man das Intervallfasten in den Alltag integrieren kann und ob es für seine persönlichen Voraussetzungen und Ziele machbar und vorallem nicht stressig ist oder nicht. Ansonsten einfach Intervallfasten lassen und sich was anderes überlegen.

Ich hatte am Anfang auch bedenken so viel Eiweiß und Kalorien nun in zwei Hauptmahlzeiten was ich seither in 3 oder mehr hatte runter zubekommen. Mittlerweile kein Problem mehr man gewöhnt dich auch dran und kann sich langsam rantasten und die Essenszeitfenster allmählich verkürzen. Wenn man denn von den gesundheitlichen Vorteilen profitieren möchte.

Subject: Aw: Funktioniert Intervallfasten auch OHNE Kalorien-Defizit?
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Wed, 20 Dec 2023 14:55:42 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

HaartzIV schrieb am Wed, 20 December 2023 12:39Für einen Hardgainer würde ich das auf keinen vorschlagen.

DIREKT nachm Training reicht auch die obligatorische Banane.
Gerade Hardgainer dürften am besten fahren,
wenn sie wenig essen.
Denn wenig essen führt ja zum JoJo-Effekt.
Man wird also DICK davon.
Das ist es doch, was Hardgainer wollen: Zunehmen.

Die meisten Hardgainer essen wie ein Scheunendrescher.
Aber damit werden sie zu NOCH größeren Hardgainern.
Je mehr sie essen, desto dünner werden sie.
Der Stoffwechsel kann nur runterfahren,
wenn sie endlich mit der ganzen Fresserei mal aufhören.

Subject: Aw: Funktioniert Intervallfasten auch OHNE Kalorien-Defizit?
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Wed, 20 Dec 2023 15:00:54 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Icetea,

ja das klingt sehr gut :)
Von dieser Seite hatte ich es noch nicht betrachtet.
Dann würdest du sagen, dass man die 1.000 kcal lieber auf mehrere Mahlzeiten des Tages aufteilen sollte?
Z.B. 14 Uhr, 18 Uhr und 22 Uhr jeweils 333 Kcal?
So hätte man auch 14-15 Std. Essenspause.
Das ist ja schon eine etwas mildere Form des

Intervallfastens.

Ich hatte mal einen Nachbarn, der aß total wenig.
Er war super schlank!
Tagsüber aß er fast nichts, trank nur Kaffee.
Und am Abend hat er sich 1/4 oder max 1/2 Pizza
in den Ofen geschoben.
Wie man sieht, kann der Körper auch mit
sehr wenig Nahrung gut auskommen.

Die heutigen Empfehlungen, dass jeder Mensch
2.000 bis 3.000 kcal benötigt, kann ich nicht nachvollziehen.
Für Bauarbeiter vielleicht.
Aber ein Büromensch braucht eig. kaum mehr als 1.500 Kcal/Tag.

Subject: Aw: Funktioniert Intervallfasten auch OHNE Kalorien-Defizit?
Posted by [lcetea](#) on Wed, 20 Dec 2023 18:58:27 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Norwood-packt-das-an schrieb am Wed, 20 December 2023 15:55HaartzIV schrieb am Wed, 20
December 2023 12:39Für einen Hardgainer würde ich das auf keinen vorschlagen.

DIREKT nachm Training reicht auch die obligatorische Banane.
Gerade Hardgainer dürften am besten fahren,
wenn sie wenig essen.
Denn wenig essen führt ja zum JoJo-Effekt.
Man wird also DICK davon.
Das ist es doch, was Hardgainer wollen: Zunehmen.

Die meisten Hardgainer essen wie ein Scheunendrescher.
Aber damit werden sie zu NOCH größeren Hardgainern.
Je mehr sie essen, desto dünner werden sie.
Der Stoffwechsel kann nur runterfahren,
wenn sie endlich mit der ganzen Fresserei mal aufhören.

Was für ein Blödsinn.
Und btw Hardgainer wollen Muskeln aufbauen und nicht Fett aufbauen indem der Stoffwwechsel
runterfährt.

Subject: Aw: Funktioniert Intervallfasten auch OHNE Kalorien-Defizit?
Posted by [lcetea](#) on Wed, 20 Dec 2023 19:07:53 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Norwood-packt-das-an schrieb am Wed, 20 December 2023 16:00lcetea,

ja das klingt sehr gut :)
Von dieser Seite hatte ich es noch nicht betrachtet.
Dann würdest du sagen, dass man die 1.000 kcal lieber auf mehrere Mahlzeiten des Tages aufteilen sollte?
Z.B. 14 Uhr, 18 Uhr und 22 Uhr jeweils 333 Kcal?
So hätte man auch 14-15 Std. Essenspause.
Das ist ja schon eine etwas mildere Form des Intervallfastens.

Ich hatte mal einen Nachbarn, der aß total wenig.
Er war super schlank!
Tagsüber aß er fast nichts, trank nur Kaffee.
Und am Abend hat er sich 1/4 oder max 1/2 Pizza in den Ofen geschoben.
Wie man sieht, kann der Körper auch mit sehr wenig Nahrung gut auskommen.

Die heutigen Empfehlungen, dass jeder Mensch 2.000 bis 3.000 kcal benötigt, kann ich nicht nachvollziehen.
Für Bauarbeiter vielleicht.
Aber ein Büromensch braucht eig. kaum mehr als 1.500 Kcal/Tag.

Wenn man von der Autophagie profitieren will würde ich das stinknormale 16/8 oder wenn man es maximieren will 18/6. Der Stoffwechsel bzw Jojoeffekt kommt nicht weil du jetzt 2 3 oder 4 Mahlzeiten isst sondern wenn du insgesamt zu wenig Kalorien isst, also deutlich höheres Kaloriendefizit als zb. 500kcal hast. Dann kann er auch runterfahren wenn du 10mal am Tag isst. Wie gesagt bei 16/8 haben die Leute auch nicht weniger abgenommen als mit zb low carb aber eben auch nicht mehr. Es geht übrigens bei den Ernährubgswissenschaften auch eher Richtung 2 Hauotmahlzeiten am Tag statt 3 da es am gesündesten wohl ist. Und möglichst wenig Snacks dazwischen. Das entlastet den Körper. Ich würde nur nicht 1 Tag essen und 1 Tag garnicht essen. Aber auch nur wegen der einen Tierstudie.

1500kcal ist viel zu wenig. Alleine mein Grundumsatz liegt bei 1950kcal. Mit Leistungsumsatz bin ich mit nem Bürojob und Sport bei 3200 kcal. Und das passt bei mir auch.
Nicht mal ne Frau hat im Schnitt 1500kcal Gesamtumsatz. Wunder dich nicht wenn du stagnierst und in den Jojoeffekt reindriffest. Du solltest erstmal deinen tatsächlichen Gesamtumsatz annähernd ermitteln, gibt dazu Rechner im Internet. Dann mal 2 Wochen die Kalorien essen und das Gewicht wiegen um zu überprüfen ob die Kalorien so passen. Von der Ausgangslage dann 300- 500kcal im Defizit wenn du nen hohen KFA hast eher 500. Und Kombi aus Kraftsport und Ausdauersport.

Subject: Aw: Funktioniert Intervallfasten auch OHNE Kalorien-Defizit?
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Wed, 20 Dec 2023 20:24:04 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

lcetea schrieb am Wed, 20 December 2023 19:58
Norwood-packt-das-an schrieb am Wed, 20 December 2023 15:55
HaartzIV schrieb am Wed, 20 December 2023 12:39
Für einen Hardgainer würde ich das auf keinen vorschlagen.

DIREKT nachm Training reicht auch die obligatorische Banane.
Gerade Hardgainer dürften am besten fahren,
wenn sie wenig essen.
Denn wenig essen führt ja zum JoJo-Effekt.
Man wird also DICK davon.
Das ist es doch, was Hardgainer wollen: Zunehmen.

Die meisten Hardgainer essen wie ein Scheunendrescher.
Aber damit werden sie zu NOCH größeren Hardgainern.
Je mehr sie essen, desto dünner werden sie.
Der Stoffwechsel kann nur runterfahren,
wenn sie endlich mit der ganzen Fresserei mal aufhören.

Was für ein Blödsinn.
Und btw Hardgainer wollen Muskeln aufbauen und nicht Fett aufbauen indem der Stoffwechsel runterfährt.
Auch Muskeln tun Hardgainer äußerst schwer aufbauen :!:

Subject: Aw: Funktioniert Intervallfasten auch OHNE Kalorien-Defizit?
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Wed, 20 Dec 2023 20:36:32 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

lcetea schrieb am Wed, 20 December 2023 20:07
Norwood-packt-das-an schrieb am Wed, 20 December 2023 16:00
lcetea,

ja das klingt sehr gut :)
Von dieser Seite hatte ich es noch nicht betrachtet.
Dann würdest du sagen, dass man die 1.000 kcal lieber auf mehrere Mahlzeiten des Tages aufteilen sollte?
Z.B. 14 Uhr, 18 Uhr und 22 Uhr jeweils 333 Kcal?
So hätte man auch 14-15 Std. Essenspause.
Das ist ja schon eine etwas mildere Form des Intervallfastens.

Ich hatte mal einen Nachbarn, der aß total wenig.
Er war super schlank!
Tagsüber aß er fast nichts, trank nur Kaffee.
Und am Abend hat er sich 1/4 oder max 1/2 Pizza in den Ofen geschoben.
Wie man sieht, kann der Körper auch mit

sehr wenig Nahrung gut auskommen.

Die heutigen Empfehlungen, dass jeder Mensch 2.000 bis 3.000 kcal benötigt, kann ich nicht nachvollziehen.

Für Bauarbeiter vielleicht.

Aber ein Büromensch braucht eig. kaum mehr als 1.500 Kcal/Tag.

Wenn man von der Autophagie profitieren will würde ich das stinknormale 16/8 oder wenn man es maximieren will 18/6. Der Stoffwechsel bzw Jojoeffekt kommt nicht weil du jetzt 2 3 oder 4 Mahlzeiten isst sondern wenn du insgesamt zu wenig Kalorien isst, also deutlich höheres Kaloriendefizit als zb. 500kcal hast. Dann kann er auch runterfahren wenn du 10mal am Tag isst. Wie gesagt bei 16/8 haben die Leute auch nicht weniger abgenommen als mit zb low carb aber eben auch nicht mehr. Es geht übrigens bei den Ernährubgswissenschaften auch eher Richtung 2 Hauotmahlzeiten am Tag statt 3 da es am gesündesten wohl ist. Und möglichst wenig Snacks dazwischen. Das entlastet den Körper. Ich würde nur nicht 1 Tag essen und 1 Tag garnicht essen. Aber auch nur wegen der einen Tierstudie.

1500kcal ist viel zu wenig. Alleine mein Grundumsatz liegt bei 1950kcal. Mit Leistungsumsatz bin ich mit nem Bürojob und Sport bei 3200 kcal. Und das passt bei mir auch.

Nicht mal ne Frau hat im Schnitt 1500kcal Gesamtumsatz. Wunder dich nicht wenn du stagnierst und in den Jojoeffekt reindriftest. Du solltest erstmal deinen tatsächlichen Gesamtumsatz annähernd ermitteln, gibt dazu Rechner im Internet. Dann mal 2 Wochen die Kalorien essen und das Gewicht wiegen um zu überprüfen ob die Kalorien so passen. Von der Ausgangslage dann 300- 500kcal im Defizit wenn du nen hohen KFA hast eher 500. Und Kombi aus Kraftsport und Ausdauersport.

Ich habe meinen Grundumsatz bereits ermittelt.

Liegt angeblich bei 2.200 kcal.

Ich traue dem aber nicht!

So viel aß ich immer und wurde immer dicker.

Kein Mensch, der sich wie ich kaum bewegt, braucht so viele Kalorien.

Ich denke, dass mein Grundumsatz bei ca.

1.500 kcal liegt.

Obwohl ich im Winter sogar spärlich bekleidet bin und kurze Hose und keine Jacke trage.

Und selbst damit verbrauche ich kaum Kalorien.

Ich bin doch der beste Beweis dafür, dass der Mensch nur sehr wenig Kalorien braucht.

Würde ich nur noch 500 kcal am Tag restriktieren, würde ich nur noch 1 bis 2 kg Fett im Monat verlieren.

Das würde dann ja ewig dauern, bis ich einen Waschbrettbauch habe.

Und das soll funktionieren?

Hast du Studien dazu, ab welchem

Kaloriendefizit der Körper auf Sparflamme schaltet?
Ich vermute, dass mein Körper schon seit
Jahrzehnten auf wenig Nahrung läuft.
Denn mein Körper kennt ja gar nichts anderes
als wenig Nahrung und hat sich damit
arrangiert, ohne dass ich deswegen Hunger habe

Subject: Aw: Funktioniert Intervallfasten auch OHNE Kalorien-Defizit?

Posted by [lcetea](#) on Thu, 21 Dec 2023 09:15:13 GMT

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

Ja geht halt dann langsamer aber eben dauerhafter und nachhaltiger...deswegen funktionieren
auch crash diäten nicht bzw nur sehr kurzfristig

Bezüglich Studien gibt es sehr viele dazu kannst einfach recherchieren

Wenn du jetzt die Kalorien isst die du eigentlich mit nem normalen Stoffwechsel verbrennen
würdest nimmst natürlich zu...das ist ja der jojoeffekt...am besten erst garnicht da
reinkommen indem der Stoffwechsel immer oben gehalten wird durch nur nen kleineres
Kaloriendefizit plus Sport und Stoffwechselbooster.

Jetzt würde ich die Kalorien wöchentlich so 200kcal erhöhen bis du bei deinem
Gesamtumsatz bist, da dann paar Wochen bleiben dazu viel Krafttraining und etwas
Ausdauertraining und dann wenn der Stoffwechsel wieder verbessert ist 300-500kcal Defizit...es
gibt leider keine Abkürzung.

Und vergiss Krafttraining nicht. Wenn du jetzt einfach abnimmst ohne deine Muskeln duech
Krafttraining zu erhalten wirst du einfach nur Skinny Fat. Du willst ja nen guten Körper und nicht
einfach Gewicht abnehmen wens kacke aussieht und alles hängt und lauchig ist.

Subject: Aw: Funktioniert Intervallfasten auch OHNE Kalorien-Defizit?

Posted by [lcetea](#) on Thu, 21 Dec 2023 09:34:39 GMT

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

Norwood-packt-das-an schrieb am Wed, 20 December 2023 21:24lcetea schrieb am Wed, 20
December 2023 19:58Norwood-packt-das-an schrieb am Wed, 20 December 2023 15:55HaartzIV
schrieb am Wed, 20 December 2023 12:39Für einen Hardgainer würde ich das auf keinen
vorschlagen.

DIREKT nachm Training reicht auch die obligatorische Banane.
Gerade Hardgainer dürften am besten fahren,
wenn sie wenig essen.
Denn wenig essen führt ja zum JoJo-Effekt.
Man wird also DICK davon.

Das ist es doch, was Hardgainer wollen: Zunehmen.

Die meisten Hardgainer essen wie ein Scheunendrescher.
Aber damit werden sie zu NOCH größeren Hardgainern.
Je mehr sie essen, desto dünner werden sie.
Der Stoffwechsel kann nur runterfahren,
wenn sie endlich mit der ganzen Fresserei mal aufhören.

Was für ein Blödsinn.

Und btw Hardgainer wollen Muskeln aufbauen und nicht Fett aufbauen indem der Stoffwechsel runterfährt.

Auch Muskeln tun Hardgainer äußerst schwer aufbauen :!:

Deswegen futtern futtern futtern. Deine Idee wäre komplett kontraproduktiv, dadurch werden sie einfach nur noch lauchiger. Wenn du mehr willst musst du mehr essen als du verbrennst und nicht weniger. Die haben halt einen dauerhaften hohen Stoffwechsel was ja auch gut ist da sie ständig definiert dadurch sind. Es gibt auch Shakes die extrem viel Kalorien haben. Zur Not müssen da halt mal 3500-4000kcal verputzt werden. Mein Kumpel ist auch einer. Der kann fressen und wird nie dick immer kfa von 9%. Baut mit genügend Kalorien aber auch auf wenn nicht sogut wie ich wobei ich bissle mehr auf Kalorien achten muss aber auch nicht so krass. So haben alle gewisse Vor und Nachteile. Nur wenn dein Stoffwechsel wirklich unten ist hast Arschkarte. Dann wird ein definierter Körper unheimlich schwerer.

Subject: Aw: Funktioniert Intervallfasten auch OHNE Kalorien-Defizit?

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Thu, 21 Dec 2023 09:53:20 GMT

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

lcetea schrieb am Thu, 21 December 2023 10:34
Norwood-packt-das-an schrieb am Wed, 20 December 2023 21:24
lcetea schrieb am Wed, 20 December 2023 19:58
Norwood-packt-das-an schrieb am Wed, 20 December 2023 15:55
HaartzIV schrieb am Wed, 20 December 2023 12:39
Für einen Hardgainer würde ich das auf keinen vorschlagen.

DIREKT nachm Training reicht auch die obligatorische Banane.
Gerade Hardgainer dürften am besten fahren,
wenn sie wenig essen.
Denn wenig essen führt ja zum JoJo-Effekt.
Man wird also DICK davon.
Das ist es doch, was Hardgainer wollen: Zunehmen.

Die meisten Hardgainer essen wie ein Scheunendrescher.
Aber damit werden sie zu NOCH größeren Hardgainern.
Je mehr sie essen, desto dünner werden sie.
Der Stoffwechsel kann nur runterfahren,
wenn sie endlich mit der ganzen Fresserei mal aufhören.

Was für ein Blödsinn.

Und btw Hardgainer wollen Muskeln aufbauen und nicht Fett aufbauen indem der Stoffwechsel runterfährt.

Auch Muskeln tun Hardgainer äußerst schwer aufbauen :!:

Deswegen futtern futtern futtern. Deine Idee wäre komplett kontraproduktiv, dadurch werden sie einfach nur noch lauchiger. Wenn du mehr willst musst du mehr essen als du verbrennst und nicht weniger. Die haben halt einen dauerhaften hohen Stoffwechsel was ja auch gut ist da sie ständig definiert dadurch sind. Es gibt auch Shakes die extrem viel Kalorien haben. Zur Not müssen da halt mal 3500-4000kcal verputzt werden. Mein Kumpel ist auch einer. Der kann fressen und wird nie dick immer kfa von 9%. Baut mit genügend Kalorien aber auch auf wenn nicht sogut wie ich wobei ich bissle mehr auf Kalorien achten muss aber auch nicht so krass. So haben alle gewisse Vor und Nachteile. Nur wenn dein Stoffwechsel wirklich unten ist hast Arschkarte. Dann wird ein definierter Körper unheimlich schwerer.

Also dicke Menschen, die abnehmen wollen, müssen aufpassen, nicht zu wenig zu essen, weil sonst der JoJo-Effekt einsetzt.

Aber bei Hardgainern soll dieser JoJo-Effekt nicht einsetzen?

Das erklär mir mal!

Du hast doch selbst zugegeben, dass der Stoffwechsel runter fährt, wenn man zu wenig isst.

Aber genau das ist es doch, was Hardgainer wollen!

Ihr Stoffwechsel ist zu schnell!

Da nützt es doch nichts, mehr zu essen, weil dadurch der Stoffwechsel noch schneller werden würde.

Würde ein Hardgainer mal für eine Woche gar nichts essen, also eine Null-Diät, würde der Stoffwechsel runterfahren.

Sobald sie dann wieder zu essen beginnen, würde der Körper anfangen, die Kalorien einzulagern, um sich vor der nächsten Hungerattacke zu schützen.

Für mich sind Hardgainer keine gesunden Menschen, sondern die haben eindeutig einen gestörten Stoffwechsel, der nur durchs hungern wieder repariert werden kann.

Und ich bin fest davon überzeugt, dass das auch so ziemlich das einzige ist, was denen hilft.

Ich konnte früher auch sehr viel essen, ohne zuzunehmen.

Dann habe ich mal ein paar Tage gehungert und danach habe ich sehr viel leichter zugenommen.

Zitat:Ja geht halt dann langsamer aber eben dauerhafter und nachhaltiger...deswegen funktionieren auch crash diäten nicht bzw nur sehr kurzfristig

Crash-Diäten funktionieren nicht, weil die

Leute sich nach der Diät genauso ernähren wie vor

der Diät. Eine Diät muss ein Leben lang umgesetzt werden.

Man darf nie damit aufhören!

Sobald die Leute wieder unbegrenzt essen, ist es

logisch, dass sie davon dick werden.
Außerdem kommt es auch stark darauf an,
wie hoch der Fett-Gehalt in der Ernährung ist.
Leute, die sich Low-Fat ernähren, können im Prinzip
essen was und wie viel sie wollen und nehmen dabei
nicht zu. Oft sogar AB.
Das Problem beginnt erst, wenn die Leute anfangen,
fettige Sachen zu essen.
Denn Fett-Depots heißen nicht umsonst
Fett-Depots.
Sie heißen nicht Zucker-Depots.
Niemand würde von Gummibärchen, Lakritz
oder Salzstangen dick werden. Weil sie kein Fett haben.
Der Körper müsste die KH dann erst zu Fett umwandeln.
Das kommt in der Praxis aber kaum vor.
Weil das dem Körper unheimlich viele Kalorien kosten würde.
Fettleibige Menschen sind fett, weil sie eine Vorliebe
für fettes Essen haben.
Jeder Forscher weiß das. Will er, dass seine Laborratten
fett werden, verpasst er ihnen eine fettreiche Ernährung.
Keine Ratte würde je mit Bananen dick werden.
Das wäre völlig unmöglich.
Im Gegenteil. Ich las in der Zeitung,
dass ein Pärchen sich NUR noch von Bananen ernährt.
Die essen pro Kopf 30 Bananen am Tag und die
Frau hat seitdem sehr stark abgenommen.
Der Mann war vorher schon dünn.
Obwohl deren Ernährung mit 2.000 bis 3.000 kcal
pro Tag keineswegs wenig ist.
Frutarier sind immer dünn.
Weil Obst (bis auf Avocados) kein Fett hat.

Subject: Aw: Funktioniert Intervallfasten auch OHNE Kalorien-Defizit?

Posted by [HaartzIV](#) on Thu, 21 Dec 2023 11:32:40 GMT

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

Allerdings habe ich bei Hardgainern und Ectomorphen schon häufig bei schlechter Ernährung
skinny-fatnes registriert.

Das heißt, Fett wird nur im Bauch/Hüftbereich gebildet, der Rest des Körpers bleibt mager.
Und das sieht dann richtig scheiße aus, wenn man im Freibad
blank zieht.

Subject: Aw: Funktioniert Intervallfasten auch OHNE Kalorien-Defizit?
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Thu, 21 Dec 2023 13:15:03 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

HaartzIV schrieb am Thu, 21 December 2023 12:32Allerdings habe ich bei Hardgainern und Ectomorphen schon häufig bei schlechter Ernährung skinny-fatnes registriert.

Das heißt, Fett wird nur im Bauch/Hüftbereich gebildet, der Rest des Körpers bleibt mager. Und das sieht dann richtig scheiße aus, wenn man im Freibad blank zieht.

Dann sind das aber keine Hardgainer!
Ein Hardgainer ist nicht schlank, sondern hat krankhaftes Untergewicht.
Die sind richtig DÜRRE! Auch am Bauch.

Das was du beschreibst, ist der Normalzustand bei fast allen Männern.

Es ist normal, dass Männer NUR am Bauch Fett zunehmen und nirgendwo anders.

Frauen bekommen die Speckpolster hauptsächlich an den Oberschenkeln. Daher ist es für mich auch unverständlich, warum die kurzen Hosen für Frauen so viel kürzer sind als für Männer.

Es müsste genau umgekehrt sein. Die albernen Bermudas für Frauen und die Hotpants für Männer!

Subject: Aw: Funktioniert Intervallfasten auch OHNE Kalorien-Defizit?
Posted by [HaartzIV](#) on Thu, 21 Dec 2023 20:36:47 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Norwood-packt-das-an schrieb am Thu, 21 December 2023 14:15HaartzIV schrieb am Thu, 21 December 2023 12:32Allerdings habe ich bei Hardgainern und Ectomorphen schon häufig bei schlechter Ernährung skinny-fatnes registriert.

Das heißt, Fett wird nur im Bauch/Hüftbereich gebildet, der Rest des Körpers bleibt mager. Und das sieht dann richtig scheiße aus, wenn man im Freibad blank zieht.

Dann sind das aber keine Hardgainer!
Ein Hardgainer ist nicht schlank, sondern hat krankhaftes Untergewicht.
Die sind richtig DÜRRE! Auch am Bauch.

Das was du beschreibst, ist der Normalzustand

bei fast allen Männern.
Es ist normal, dass Männer NUR am Bauch
Fett zunehmen und nirgendwo anders.

Frauen bekommen die Speckpolster
hauptsächlich an den Oberschenkeln.
Daher ist es für mich auch unverständlich,
warum die kurzen Hosen für Frauen so viel kürzer
sind als für Männer.
Es müsste genau umgekehrt sein.
Die albernen Bermudas für Frauen und die
Hotpants für Männer!

Extremer Hardgainer war ich auch, bis zum 30. Lebensjahr. Dann habe ich das erstmal
überschüssiges Fett am Bauch festgestellt, nix wildes und nur ich habe
es erkannt, aber es war da. Mit steigendem Alter können sich auch die größten Lutscher nicht
mehr dagegen wehren, es sei denn man ist wirklich krank(
Bandwurm z.B)

Frauen bekommen primär einen viel zu dicken Arsch.

Subject: Aw: Funktioniert Intervallfasten auch OHNE Kalorien-Defizit?

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Fri, 22 Dec 2023 01:01:33 GMT

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

HaartzIV schrieb am Thu, 21 December 2023 21:36Norwood-packt-das-an schrieb am Thu, 21
December 2023 14:15HaartzIV schrieb am Thu, 21 December 2023 12:32Allerdings habe ich bei
Hardgainern und Ectomorphen schon häufig bei schlechter Ernährung skinny-fatnes registriert.

Das heißt, Fett wird nur im Bauch/Hüftbereich gebildet, der Rest des Körpers bleibt mager.
Und das sieht dann richtig scheiße aus, wenn man im Freibad
blank zieht.

Dann sind das aber keine Hardgainer!
Ein Hardgainer ist nicht schlank, sondern
hat krankhaftes Untergewicht.
Die sind richtig DÜRRE! Auch am Bauch.

Das was du beschreibst, ist der Normalzustand
bei fast allen Männern.
Es ist normal, dass Männer NUR am Bauch
Fett zunehmen und nirgendwo anders.

Frauen bekommen die Speckpolster
hauptsächlich an den Oberschenkeln.

Daher ist es für mich auch unverständlich, warum die kurzen Hosen für Frauen so viel kürzer sind als für Männer.

Es müsste genau umgekehrt sein.

Die albernen Bermudas für Frauen und die Hotpants für Männer!

Extremer Hardgainer war ich auch, bis zum 30. Lebensjahr. Dann habe ich das erstmal überschüssiges Fett am Bauch festgestellt, nix wildes und nur ich habe es erkannt, aber es war da. Mit steigendem Alter können sich auch die größten Lutscher nicht mehr dagegen wehren, es sei denn man ist wirklich krank (Bandwurm z.B)

Frauen bekommen primär einen viel zu dicken Arsch.

Es gibt da die Theorie, dass Hardgainer komplett vor AGA geschützt sind, ja sogar richtig DICKES Haar haben.

Daher würde mich dein Haarstatus zu deinen Zeiten als Hardgainer interessieren, also bist du 30 warst.

Subject: Aw: Funktioniert Intervallfasten auch OHNE Kalorien-Defizit?

Posted by [Icetea](#) on Fri, 22 Dec 2023 07:14:53 GMT

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

Norwood ich hab oben schon alles geschrieben ich wiederhol mich nicht nochmal. Deine Aussagen sind Blödsinn wie so manches bei Aga.

Mach wie du es denkst aber wunder dich nicht wenns nicht funktioniert.

Bei Hardgainer gilt wie bei alle anderen Menschen auch nur die Kalorienbilanz nur müssen sie eben viel mehr Kalorien zu sich nehmen um mehr zu haben als Sie verbrennen. Deine Empfehlung garnichts zu essen und dann wieder normal ist Blödsinn weil 1. wird der Stoffwechsel bei denen nicht so schnell runterfahren was auch garnicht gewünscht ist und falls 2. es so sein sollte würde genau wie bei allen anderen der Körper die Kalorien dann als Fett einlagern wenn er vorher kaum Kalorien hatte Stichwort Hungerstoffwechsel. Nichts mit Muskelaufbau. Sie werden also Skinny Fat am Bauch und Hüfte. Nein sie müssen schlicht ihre 3-4k Kalorien reinbekommen was viele einfach nicht schaffen. Nur so bauen Sie Muskeln auf und nicht nur Fett und bekommen nen guten Körper. Was würde es Ihnen bringen Gewicht zuzulegen aber in Form von eingelagertem Fett am Bauch.

Zu guter Letzt: Schau dir einfach paar Videos von Dr Weigl auf Youtube an dann wird vieles klarer...du verrenst dich da in dem Thema in Sachen die nicht funktionieren.

Und deine Theorien mit dem nur Fett mach Fett ist absoluter Blödsinn. Es gibt zwar

Konstellationen die besonders ungünstig sind (nämlich kurze Kohlenhydrate mit viel Fetten wie es typisch für Fast Food und Süßigkeiten ist) aber auch hier kommt es auf die Kalorienbilanz an. Was es gibt ist der thermische Effekt wodurch bei einer besonders eiweißreichen Ernährung schon bei der Verwertung 20-25% der Eiweißkalorien verbrannt werden ohne vom Körper aufgenommen werden zu können. Gleichzeitig sättigen sie noch länger. Deswegen nimmt man weniger Kalorien letztendlich aus. Aber auch hier gilt die Kalorienbilanz die man so zu seinem Vorteil nutzen kann.

Eine low carb Diät ist übrigens in der Regel low Kohlenhydrate und HIGH Fett und trotzdem funktioniert sie wunderbar, weil die Leute durch Kohlenhydratreduktion weniger Kalorien aufnehmen. Woher die Kalorien kommen ist völlig egal bis eben auf den thermischen Effekt von Eiweiß.

Genau so funktioniert auch High Carb und low Fat weil die Leute dort wieder weniger Kalorien aufnehmen aufgrund dem weniger Fett. Es kommt nicht darauf an welche Nährstoffverteilung man hat sondern Gesamtkalorien. Kannst du auch überall nachlesen.

Deine Aussagen sind total falsch. Lass das wenn du keine Ahnung von der Materie hast.

Subject: Aw: Funktioniert Intervallfasten auch OHNE Kalorien-Defizit?

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Fri, 22 Dec 2023 13:56:11 GMT

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

Zitat:Norwood ich hab oben schon alles geschrieben ich wiederhol mich nicht nochmal. Deine Aussagen sind Blödsinn wie so manches bei Aga.

Mach wie du es denkst aber wunder dich nicht wenns nicht funktioniert.

Wie kommst du darauf, dass es nicht funktioniert?

Ich esse seit 2 Monaten nur noch 1.000 bis max 1.300 Kcal am Tag und habe seitdem 8 kg abgenommen!

Also funktioniert es doch.

Und die abgenommene Masse ist definitiv FETT und keine Muskelmasse.

Mir passen jetzt Hosen, die mir vorher nicht gepasst haben.

Und ich muss gleich zwei Loch-Gürtel enger schnallen.

Also kannst du doch nicht sagen, dass es nicht funktioniert.

Würde ich nur 300 Kcal am Tag restriktieren, würde ich nur 3 kg im Jahr abnehmen.

Denn so viel bzw. wenig haben die Probanden in einer 300-Kcal-Restriktions-Studie nämlich abgenommen.

Mit diesem Schneckentempo hätte ich ja in 1 Jahr noch nicht mal einen Waschbrettbauch. :lol:

Und ich tue auch nicht hungern!

Habe generell wenig Hunger.

Trotz der niedrigen Kalorien.

Zitat: Deine Empfehlung garnichts zu essen und dann wieder normal ist Blödsinn weil 1. wird der Stoffwechsel bei denen nicht so schnell runterfahren was auch garnicht gewünscht ist und falls 2. es so sein sollte würde genau wie bei allen anderen der Körper die Kalorien dann als Fett

einlagern wenn er vorher kaum Kalorien hatte Stichwort Hungerstoffwechsel. Nichts mit Muskelaufbau.

Es ist allgemein bekannt, dass Hardgainer nicht nur äußerst schwer Fett aufbauen, sondern auch äußerst schwer Muskelmasse!

Würde ihr Stoffwechsel sich verlangsamen (und das muss ja das Ziel sein, denn wer soll 4.000 Kcal am Tag auf Dauer bezahlen?), würden sie auch endlich Muskeln UND Fett zunehmen.

In der Regel passiert beides gleichermaßen.

Will man aber NUR Muskeln und gar kein Fett, kann man das steuern, indem man die Muskeln trainiert und sich fettarm ernährt.

Denn Fett werden die Leute durch Fett.

Wer kein Fett durch die Nahrung zu sich nimmt, wird auch nicht Fett.

Wie soll das auch gehen?

Es sind ja Fett-Depots und keine Eiweiß- oder Zucker-Depots.

Der Körper wandelt Zucker äußerst selten zu Fett um. Und schon gar nicht bei Hardgainern.

Der Körper kann auch im Falle einer starken Kalorienrestriktion Fett abbauen und Muskeln aufbauen.

Dazu habe ich eine Studie:

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/8379514/>

Die Effekte sind natürlich nicht so groß wie bei einer Ernährung ohne Kcal-Defizit.

Aber niemand muss Angst haben, Muskelmasse zu verlieren, nur weil er Kalorien restriktiert.

Solange die Muskeln weiterhin trainiert werden, baut der Körper sie auch nicht ab, sondern bevorzugt zunächst das Körperfett.

Denn der Körper hat ja erkannt, dass die Muskeln offenbar gebraucht werden.

Zitat: Sie werden also Skinny Fat am Bauch und Hüfte. Nein sie müssen schlecht ihre 3-4k Kalorien reinbekommen was viele einfach nicht schaffen. Nur so bauen Sie Muskeln auf und nicht nur Fett und bekommen nen guten Körper. Was würde es Ihnen bringen Gewicht zuzulegen aber in Form von eingelagertem Fett am Bauch.

Ohne Fett durch die Ernährung baut niemand Fett auf. Denn Fett fällt nicht vom Himmel.

So wie Muskeln Eiweiß-Depots sind, sind Speckpolster Fett-Depots.

Eine fettarme Ernährung ist also der Garant dafür, niemals dick zu werden.

Oder kennst du einen Frutarier,
der dick ist? Die essen alle unlimitiert,
aber niemand von denen ist dick.
Weil Obst weitgehend fettfrei ist.

Zitat: Zu guter Letzt: Schau dir einfach paar Videos von Dr Weigl auf Youtube an dann wird vieles klarer...du verrennst dich da in dem Thema in Sachen die nicht funktionieren
Wenn du den als Maßstab nimmst,
wundert mich nichts mehr.
Schulmedizin (0815-Medizin) in Reinkultur.
Das sind halt keine Insider-Tipps, sondern
Abnehmen nach Lehrbuch.
Naja. Kann man machen.
Aber das muss nicht bedeuten, dass es
nicht noch bessere Methoden gibt.
Außerdem: Was empfiehlt ER denn bei Hardgainern?
Es würde mich sehr wundern, wenn er ihnen
4.000 kcal am Tag empfehlen würde.
Sicher würde sogar Dr. Waigl ihnen eine
Hunger-Diät empfehlen, damit ihr viel zu schneller
Stoffwechsel endlich mal runter kommt.

Subject: Aw: Funktioniert Intervallfasten auch OHNE Kalorien-Defizit?
Posted by [lctea](#) on Sat, 23 Dec 2023 12:46:42 GMT

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

2 Monate ist nicht lange. Ne Crash Diät funktioniert auch kurzfristig sagte ich bereits aber eben nicht langfristig. Dass du kein Hunger mehr hast zeigt schon dass dein Stoffwechsel eingeschlafen ist und auf Sparflamme fährt. Genau das was wir nicht wollen. Und außerdem verlierst du zwangsläufig bei der Kalorienmenge an Muskeln und lagerst Fett ein ohne es zu verbrennen. Wenn du dann deine Kalorien irgendwann erhöhst nimmst noch viel mehr Fett zu da dein Stoffwechsel viel länger braucht bis er wieder normal ist. Ab ca. 500kcal Defizit greift der Körper vermehrt auf Muskelmasse zurück anstatt Fett. Davor wird die Muskelmasse weitgehend verschont wenn man Krafttraining macht und es wird vermehrt Fett zur Energiegewinnung herangezogen. Ist ein alter Hut.

Kannst auf 500kcal auch gehen und ja dauert eben seine Zeit deswegen erst garnicht so Fett werden. Außerdem geht es von Person zu Person unterschiedlich schnell und mit genügend Sport geht es auch deutlich schneller und gesunder richtiger Ernährung mit Stoffwechselbooster und gutem Lifestyle.

Nein der Stoffwechsel soll nicht heruntergefahren werden. Das ist ja gerade Ihr Vorteil dass sie immer lean sind und guten Kfa haben. Sie bauen schlicht schwierig Muskeln auf. Und das geht nun mal nur indem man eine positive Kalorienbilanz hat. Bei den meisten reicht vermutlich auch einfach über 3k zu sein jenachdem wie aktiv sie sind und Muskelmasse sie haben. Du kannst nicht eine negative Kalorienbilanz haben und Muskelmasse aufbauen. Das geht nur als absoluter Beginner und auch nur wenn das Defizit nicht allzugroß ist. Ziemlich schnell aber wirst du stagnieren was Muskelaufbau angeht wenn du im Defizit bist. Wenn sie im hohen Defizit sind

bauen sie Muskeln weiter ab und verlangsamen zudem ihr Stoffwechsel wodurch er in den Hungerstoffwechsel wieder fährt und Fett am Bauch und Hüfte einlagert. Sie werden also SKINNY FAT.

Und zu deinem nur Fette machen Fett ist der größte Schwachsinn was es gibt. Der Körper kennt im Hinblick auf Fett aufbauen nur Kalorien. Und wenn du jetzt massenweise Kohlenhydrate oder auch Eiweiß dir reinschaufelst sodass du über deinem Gesamtumsatz bist wird freilich die überschüssigen Kalorien in Form von Fettdepots eingespeichert. Wo hast du den Unsinn her. Das einzige an Fette ist dass sie eine hohe Kaloriendichte haben (9,3kcal pro Gramm Fett im Vergleich zu 4,1 kcal pro Gramm Kh/Eiweiß) wodurch man durch viel fettreiche Ernährung wie Nüsse, Öle, Butter usw. viel leichter über seinem Kalorienbedarf kommt ohne es zu merken und dadurch Fett wird. Nicht aber weil nur Fette in Fettdepots umgewandelt werden können:'D Liest dich mal erstmal ordentlich in die Materie ein bevor du so ein Schwachsinn hier verzapfst wobei das schon absolutes Grundwissen ist.

Wäre ja super wenn man sich 10.000 Kalorien in Form von High Carb und High Eiweiß reinschauffeln könnte ohne Fett zu werden weil der Körper es ja nicht in Fettdepots einspeichern kann:'D:'D:'D aber hey probier es aus wie damals mit dem Sperma auf deinem Kopf und erzähl uns ob es geklappt hat ;)

Und fette sind übrigens auch sehr wichtig. Nämlich gesunde Fette. Sind unverzichtbar für den Körper und der Hormonproduktion. Nur mal so nebenbei.

Und zur Studie: es waren 90 Tage. Und bestimmt sehr untrainierte Frauen. Ja da baut man zu Beginn fast immer Muskeln auf wenn man komplett untrainiert ist oder eine sehr lange Pause hatte trotz Defizit und gleichzeitig Fett ab. Nennt sich Body Recompensation. Aber eben nur zu Beginn. 90 Tage ist nicht lange. Irgendwann geht da garnichts mehr mit Muskelaufbau geschweigenden Muskeln zu erhalten wenn man in dem hohen Defizit ist. Die Folgen stehen oben. Es geht dann auch nicht mehr beides gleichzeitig nämlich Muskeln aufbauen und gleichzeitig Fett abbauen. Und Hardgainer wollen Muskeln aufbauen also müssen sie ganz einfach in den Überschuss. Sie wollen ja kein Fett abbauen. Letztendlich ist es nur simple Mathematik ob man aufbaut oder abbaut bis auf die wenigen kurzfristigen Ausnahmen wie in der Studie.

Übrigens mit solch einem hohen Defizit wird man im Fitnessstudio zwangsläufig auch nicht mehr die Leistung abrufen können wie zu Beginn der Diät was dazu führt dass der benötigte Muskelreiz irgendwann nicht mehr erreicht werden kann um die Muskeln zu erhalten was zur geringeren Muskelhypertrophie führt und damit die abbauenden Prozesse größer werden als die anabolen Prozesse wodurch man Muskeln abbauen wird nach einer Zeit. Ziel in einer guten langfristigen Diät ist es die Muskelhypertrophie maximal zu erhalten, was nur mit einem intensiven Krafttraining geht welches wiederum nur möglich ist wenn das Defizit nicht zu extrem ist. Deine Tipps machen auf so vieler Ebene überhaupt keinen Sinn.

Dass du solche mit Studien und Zahlen und Fakten basierte Wissenschaftler und Ärzte nicht vertraust und stattdessen mit irgendwelchen in deinem Kopf ausgedachten Theorien kommst die alle nicht funktionieren (siehe deine Aga Behandlungen und Äußerungen) ist typisch für dich. Es ist echt schwer mit einem zu diskutieren, der die wissenschaftlichen Daten und Fakten anzweifelt und Ärzte und Wissenschaftler die diese vertreten. Dr Weigl würde bei deinen Äußerungen erstmal fragen wo er den Mist her hat.

Du denkst bestimmt du wärst was ganz besonderes und nur du wüsstest die Wahrheit und wie es wirklich geht trotz aller wissenschaftlichen Daten. Da muss ich dich leider enttäuschen.

Subject: Aw: Funktioniert Intervallfasten auch OHNE Kalorien-Defizit?
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sat, 23 Dec 2023 18:28:11 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat: 2 Monate ist nicht lange. Ne Crash Diät funktioniert auch kurzfristig sagte ich bereits aber eben nicht langfristig.

Bei gutefrage.net hat einer geschrieben, dass er auch 3 kg im Monat abgenommen hat und das 10 Monate hintereinander. Der hatte dann 20-30 kg abgenommen und konnte es 10 Jahre später immer noch halten! Außerdem sind Crash-Diäten eher 1-2 Wochen und nicht 2 Monate.

Zitat: Dass du kein Hunger mehr hast zeigt schon dass dein Stoffwechsel eingeschlafen ist und auf Sparflamme fährt.

Irrtum.

Das war von Anfang an schon so!

Der menschliche Körper ist seit Millionen von Jahren darauf geschult mit wenig Nahrung auszukommen.

Wo kämen wir da hin, wenn wir ständig hunger hätten?

Zitat: Und außerdem verlierst du zwangsläufig bei der Kalorienmenge an Muskeln und lagerst Fett ein ohne es zu verbrennen.

Ich lagere Fett ein? Dann müsste ich ja dicker geworden sein.

Ich habe jetzt nach 2 Monaten schon 3 Loch-Gürtel abgenommen.

Mein Bauchumfang ist VIEL geringer geworden!

Das beweist doch, dass ich Fett verloren habe und keine Muskeln.

Zitat: Wenn du dann deine Kalorien irgendwann erhöhst nimmst noch viel mehr Fett zu da dein Stoffwechsel viel länger braucht bis er wieder normal ist.

Mit einer fettarmen Ernährung wird niemand dick!

Das kannst du deiner Großmutter erzählen.

Zitat: Ab ca. 500kcal Defizit greift der Körper vermehrt auf Muskelmasse zurück anstatt Fett.

Davor wird die Muskelmasse weitgehend verschont wenn man Krafttraining macht und es wird vermehrt Fett zur Energiegewinnung herangezogen. Ist ein alter Hut.

Studie?

Zitat: und mit genügend Sport geht es auch deutlich schneller und gesunder richtiger Ernährung mit Stoffwechselbooster und gutem Lifestyle.

Ich bewege mich genug.

Zitat: Nein der Stoffwechsel soll nicht heruntergefahren werden. Das ist ja gerade Ihr Vorteil dass

sie immer lean sind und guten Kfa haben. Sie bauen schlicht schwierig Muskeln auf. Und das geht nun mal nur indem man eine positive Kalorienbilanz hat. Bei den meisten reicht vermutlich auch einfach über 3k zu sein jenachdem wie aktiv sie sind und Muskelmasse sie haben.

3k für einen Hardgainer? Träume weiter!

Ich kannte mal einen Hardgainer persönlich.

Der sagte, dass er 10 k am Tag braucht! Und diese auch verzehrt.

Und selbst damit war er noch dünn.

Hardgainer sind ja keine gesunden Menschen, sondern haben einen ZU schnellen Stoffwechsel.

So wie es Menschen gibt, die einen zu langsamen Stoffwechsel haben, gibt es auch solche, die einen zu schnellen haben.

Daher muss das Ziel sein, den Stoffwechsel zu verlangsamen. Und nicht noch mehr Öl ins Feuer zu gießen.

Warum sollte der Stoffwechsel eines Hardgainers runterfahren, wenn er jeden Tag 10 k Kalorien bekommt?

Da wird genau das Gegenteil passieren.

Bei der riesen Kalorienmenge muss der Körper den Stoffwechsel immer NOCH weiter erhöhen, um die ganzen Kalorien los zu werden.

Im Falle eines Kcal-Überschusses muss der Körper die überschüssigen Kalorien keinesfalls einlagern.

Er könnte sie stattdessen einfach in Wärme umwandeln und den Ruhepuls erhöhen. Und genau das passiert bei Hardgainern.

Ich vermute, dass sogar das Essen gar nicht richtig verdaut wird, sondern ungenutzt wieder ausgeschieden wird, weil der Körper mit diesen riesigen Kalorienmengen nicht zurecht kommt. Man könnte auch sagen:

Hardgainer haben einen so schnellen Stoffwechsel, WEIL sie so viel essen.

Und sie versuchen das Problem dadurch zu lösen, indem sie genau das tun, was ihre Krankheit

AUSGELÖST hat.

Zitat:Du kannst nicht eine negative Kalorienbilanz haben und Muskelmasse aufbauen. Das geht nur als absoluter Beginner und auch nur wenn das Defizit nicht allzugroß ist.

Ich bin ja auch ein Beginner.

Habe schon seit 15 Jahren kein Gym mehr von innen gesehen.

Ich brauche nicht viele Muskeln.

Männer bauen aufgrund des Testosterons schon genug Muskeln auf. Selbst dann, wenn man NICHT trainiert.

Ich hatte jedenfalls die letzten 15 Jahre nie Probleme mit meiner Muskelmasse,

obwohl ich nicht trainiert habe.
Meine Muskeln fangen bereits an zu wachsen,
wenn ich Hanteln nur anschau.
Manchmal fragen die Leute mich, ob ich trainiere,
weil ich so große Muskeln habe :lol:

Zitat: Sie werden also SKINNY FAT.
Das ist doch fast jeder Mann.
Also Fett NUR am Bauch und sonst nirgendwo.
Ist ganz normal.
Das ist eben der männliche Stoffwechsel.

Zitat:Und zu deinem nur Fette machen Fett ist der größte Schwachsinn was es gibt. Der Körper kennt im Hinblick auf Fett aufbauen nur Kalorien.
Oh, oh, oh..

Wenn ein ausgebildeter Ernährungs-Coach sowas liest,
stehen ihm die Haare zu Berge!
Hier solltest du dich mal gründlich weiterbilden!
Es ist keineswegs egal, ob die Kalorien aus
Fett, Eiweiß oder KH stammen.
Warum willst du als Bodybuilder denn unbedingt
Eiweiß haben, wenn Kalorien doch Kalorien sind?
Dann kannst du ja auch mit Fett oder KH deine
Muskeln aufbauen. Aber das klappt ja nicht, wie du siehst.
Und genau so, wie die Muskeln Eiweiß zum wachsen
brauchen, brauchen Fettdepots Fett.
Es ist zwar korrekt, dass der Körper auch Eiweiß
und KH zu Fett umwandeln kann.
Doch in der Praxis kommt sowas nur äußerst selten vor.
Die Studien und Erfahrungsberichte sprechen hier
eine ganz klare Sprache!
Wird Fett DIREKT zugeführt, wird es im Falle
eines Kcal-Überschusses eingelagert.
Wird aber kein Fett zugeführt, sondern
nur KH und Eiweiß, so müsste der Körper
dies zuerst zu Fett umwandeln.
Diese Umwandlung ist aber nicht gratis.
Es kostet dem Körper 30% seiner ganzen
Tageskalorien. Bis er das also umgewandelt hat,
hat er im selben Atemzug anderes Fett bereits verbrannt.
Das ist also ein Nullsummenspiel.

Der hier z.B. macht noch nicht mal ein
Kcal-Defizit. Ernährt sich nur von Kartoffeln.
Und nahm in nicht mal 2 Monaten 17 kg ab!
Und ich Dumpfbacke gebe mich mit gerade mal
8 kg Gewichtsverlust schon zufrieden.
Vielleicht sollte ich auch nur noch Kartoffeln essen..

Kartoffeln haben kein Fett und deswegen nimmt er davon so stark ab.

<https://www.n-tv.de/panorama/Der-Mann-der-nur-Kartoffeln-mampft-article17058306.html>

Und hier eine Frau, die mit 30 Bananen am Tag (ca. 3.000 Kcal pro Tag!) 30 kg Fett verlor:

<https://www.merkur.de/leben/gesundheit/krass-paar-isst-bananen-behauptet-jetzt-dass-ihre-diaet-sogar-krebs-heilt-zr-10271120.html>

Gut, das sind Boulevard-Artikel und keine Wissenschaft. Das ist wohl wahr.
Aber die Wissenschaft sagt das selbe:

„Die De-novo-Lipogenese (die Neubildung von Fett aus Kohlenhydraten) ist beim Menschen quantitativ nicht wichtig, da die Geschwindigkeit der De-novo-Lipogenese unter den meisten Bedingungen die gleichzeitige Geschwindigkeit der Lipidoxidation im gesamten Körper nicht übersteigt. Daher scheinen Kohlenhydrate aus der Nahrung den Fettgehalt einer Person nicht durch De-novo-Lipogenese zu erhöhen. ... Daher hat der vorliegende Ernährungsratschlag, den Energieanteil von Kohlenhydraten zu erhöhen und gleichzeitig den Fettanteil in der täglichen Ernährung zu verringern, starke wissenschaftliche Unterstützung im Hinblick auf die Regulierung des Energiehaushalts.“

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/8116550/>

Die Studie bestätigt letztlich nur das, was auch die Erfahrungsberichte sagen.
Gut, du hast das bislang wohl noch nicht gewusst.
Aber das macht ja nichts.
Wir lernen immer wieder neues dazu.

Zitat:Und wenn du jetzt massenweise Kohlenhydrate oder auch Eiweiß dir reinschaufelst sodass du über deinem Gesamtumsatz bist wird freilich die überschüssigen Kalorien in Form von Fettdepots eingespeichert.
Eben nicht. Siehe oben.

Zitat:Wäre ja super wenn man sich 10.000 Kalorien in Form von High Carb und High Eiweiß reinschauffeln könnte ohne Fett zu werden weil der Körper es ja nicht in Fettdepots einspeichern kann:'D:'D:'D

10.000 Kalorien isst kein normaler Mensch!

Ja, bei DER Menge würde der Körper wahrscheinlich tatsächlich entscheiden, diese ganzen Kalorien in Form von Fett einzulagern.

Aber wir reden hier von gesunden Menschen, die ein Sättigungsgefühl haben.

Und normalerweise ist man lange satt, bevor die 10 k Kalorien auch nur ansatzweise erreicht sind.

Ich sage auch nicht, dass der Körper überschüssige

Energie nicht zu Fett umwandeln kann oder es niemals tut.
Nur er tut es wirklich nur bei EXTREMEN Kcal-Überschuss.
Wenn du z.B. 300 Kcal pro Tag mehr zu dir nimmst
als du verbrauchst, dann ist es ein großer Unterschied,
ob diese 300 kcal aus Fett oder KH bestehen.
Bestehen sie aus Fett, wird das sofort in die Depots eingelagert.
Bestehen sie aus KH, wird der Körper diese normalerweise
zu Wärme umwandeln. Weil KH (im Gegensatz zu Fett)
sehr leicht und schnell verbrannt werden können.
Und selbst wenn er es doch zu Fett umwandeln würde,
würde das wie gesagt 30% der Kalorien kosten.
Von diesen 300 Kalorien kann man also schon mal 30%
abziehen. Es würden also, wenn überhaupt,
dann nur 210 Kcal eingelagert werden.
Und selbst das ist unwahrscheinlich,
da es für den Körper viel leichter ist,
Zucker in Wärme als in Fett umzuwandeln.
Die Tatsache, dass Fett kalorienreicher ist als KH
kommt auch noch hinzu. Aber das ist gar nicht das Thema!
Diese Umwandlung zu Fett ist einfach sehr viel
komplizierter und energieaufwändiger als
wenn der Körper das Fett bereits fertig bekommt.
Das ist doch logisch.
Was glaubst du, warum jede Laborratte
eine fettreiche Ernährung bekommt, wenn sie
fett werden soll?
Wenn die auch von Bananen und Kartoffeln dick
werden würden, würde man ihnen so eine Diät
doch verabreichen!
Ganz so blöd sind die Wissenschaftler nun nicht.

Das einzige, was in dieser Hinsicht richtig ist:
Im Falle eines Kcal-Defizits kann man essen
was man will.
In diesem Fall spielt es tatsächlich keine
Rolle, wie viel Fett man zu sich nimmt.
Hier zählen nur die Kalorien.
Anders sieht es aus, wenn man in den
Kcal-Überschuss kommt.
Dann ist es nicht mehr egal, ob die Kalorien
aus Fett oder KH stammen.

Zitat: Und fette sind übrigens auch sehr wichtig. Nämlich gesunde Fette

Das sagst ausgerechnet Du mir?
Ich war es doch, der hier lange Vorträge gehalten hat,
wie wichtig gesunde Fettsäuren sind.

Aber diese brauchen wir nur in sehr geringen Mengen.
Deswegen schlucke ich Borretschöl + Fischöl.
Aber nur einen Teelöffel am Tag.
Das was die meisten heutzutage zu sich nehmen,
ist definitiv nicht nur zu viel Fett, sondern auch das Falsche.
Wir brauchen nur Omega 3 und 6.
Alle anderen braucht kein Mensch. Sie machen nur dick.
So zumindest der derzeitige Wissensstand.

Zitat:Und zur Studie: es waren 90 Tage. Und bestimmt sehr untrainierte Frauen. Ja da baut man zu Beginn fast immer Muskeln auf wenn man komplett untrainiert ist oder eine sehr lange Pause hatte trotz Defizit und gleichzeitig Fett ab.
Ich bin auch untrainiert. Also passts. Ich brauche auch keine großen Muskeln. Wozu auch?

Zitat:Du denkst bestimmt du wärst was ganz besonderes und nur du wüsstest die Wahrheit und wie es wirklich geht trotz aller wissenschaftlichen Daten.
Was für einen Unsinn du dir da aus den Fingern saugst.
Ich beziehe meine Informationen aus wissenschaftlichen Studien und Erfahrungsberichten.
Das wissenschaftliche, evidenzbasierte Arbeiten hat für mich einen sehr hohen Stellenwert.
Und das ist es ja letztlich auch, was uns vor Gaukeln und Scharlatanen schützt.
Jede Behauptung erfordert irgendwo einen wissenschaftlichen Nachweis.
Diese Nachweise erbringe ich auch gerne, da ich zu allen Themen wichtige Studien in meiner Datenbank gespeichert habe.
Aber dieses wissenschaftliche Vorgehen erwarte ich mir auch von den anderen.
Also wo sind denn DEINE Studien für all deine Behauptungen? Hast du irgendwas vorzuweisen?

Subject: Aw: Funktioniert Intervallfasten auch OHNE Kalorien-Defizit?

Posted by [Oceanboy](#) on Sun, 24 Dec 2023 01:55:25 GMT

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

Icetea schrieb am Sat, 23 December 2023 13:46:2 Monate ist nicht lange. Ne Crash Diät funktioniert auch kurzfristig sagte ich bereits aber eben nicht langfristig. Dass du kein Hunger mehr hast zeigt schon dass dein Stoffwechsel eingeschlafen ist und auf Sparflamme fährt. Genau das was wir nicht wollen. Und außerdem verlierst du zwangsläufig bei der Kalorienmenge an Muskeln und lagerst Fett ein ohne es zu verbrennen. Wenn du dann deine Kalorien irgendwann erhöhst nimmst noch viel mehr Fett zu da dein Stoffwechsel viel länger braucht bis er wieder normal ist. Ab ca. 500kcal Defizit greift der Körper vermehrt auf Muskelmasse zurück anstatt Fett. Davor wird die Muskelmasse weitgehend verschont wenn man Krafttraining macht und es wird vermehrt Fett zur Energiegewinnung herangezogen. Ist ein

alter Hut.

Kannst auf 500kcal auch gehen und ja dauert eben seine Zeit deswegen erst garnicht so Fett werden. Außerdem geht es von Person zu Person unterschiedlich schnell und mit genügend Sport geht es auch deutlich schneller und gesunder richtiger Ernährung mit Stoffwechselbooster und gutem Lifestyle.

Nein der Stoffwechsel soll nicht heruntergefahren werden. Das ist ja gerade Ihr Vorteil dass sie immer lean sind und guten Kfa haben. Sie bauen schlicht schwierig Muskeln auf. Und das geht nun mal nur indem man eine positive Kalorienbilanz hat. Bei den meisten reicht vermutlich auch einfach über 3k zu sein jenachdem wie aktiv sie sind und Muskelmasse sie haben. Du kannst nicht eine negative Kalorienbilanz haben und Muskelmasse aufbauen. Das geht nur als absoluter Beginner und auch nur wenn das Defizit nicht allzugroß ist. Ziemlich schnell aber wirst du stagnieren was Muskelaufbau angeht wenn du im Defizit bist. Wenn sie im hohen Defizit sind bauen sie Muskeln weiter ab und verlangsamen zudem ihr Stoffwechsel wodurch er in den Hungerstoffwechsel wieder fährt und Fett am Bauch und Hüfte einlagert. Sie werden also SKINNY FAT.

Und zu deinem nur Fette machen Fett ist der größte Schwachsinn was es gibt. Der Körper kennt im Hinblick auf Fett aufbauen nur Kalorien. Und wenn du jetzt massenweise Kohlenhydrate oder auch Eiweiß dir reinschaufelst sodass du über deinem Gesamtumsatz bist wird freilich die überschüssigen Kalorien in Form von Fettdepots eingespeichert. Wo hast du den Unsinn her. Das einzige an Fette ist dass sie eine hohe Kaloriendichte haben (9,3kcal pro gramm Fett im Vergleich zu 4,1 kcal pro Gramm Kh/Eiweiß) wodurch man durch viel fettreiche Ernährung wie Nüsse, Öle, Butter usw. viel leichter über seinem Kalorienbedarf kommt ohne es zu merken und dadurch Fett wird. Nicht aber weil nur Fette in Fettdepots umgewandelt werden können:'D Liest dich mal erstmal ordentlich in die Materie ein bevor du so ein Schwachsinn hier verzapfst wobei das schon absolutes Grundwissen ist.

Wäre ja super wenn man sich 10.000 Kalorien in Form von High Carb und High Eiweiß reinschauffeln könnte ohne Fett zu werden weil der Körper es ja nicht in Fettdepots einspeichern kann:'D:'D:'D aber hey probier es aus wie damals mit dem Sperma auf deinem Kopf und erzähl uns ob es geklappt hat ;)

Und fette sind übrigrns auch sehr wichtig. Nämlich gesunde Fette. Sind unverzichtbar für den Körper und der Hormonproduktion. Nur mal so nebenbei.

Und zur Studie: es waren 90 Tage. Und bestimmt sehr untrainierte Frauen. Ja da baut man zu Beginn fast immer Muskeln auf wenn man komplett untrainiert ist oder eine sehr lange Pause hatte trotz Defizit und gleichzeitig Fett ab. Nennt sich Body Recompensation. Aber eben nur zu Beginn. 90 Tage ist nicht lange. Irgendwann geht da garnichts mehr mit Muskelaufbau geschweigenden Muskeln zu erhalten wenn man in dem hohen Defizit ist. Die Folgen stehen oben. Es geht dann auch nicht mehr beides gleichzeitig nämlich Muskeln aufbauen und gleichzeitig Fett abbauen. Und Hardgainer wollen Muskeln aufbauen also müssen sie ganz einfach in den Überschuss. Sie wollen ja kein Fett abbauen. Letztendlich ist es nur simple Mathematik ob man aufbaut oder abbaut bis auf die wenigen kurzfristigen Ausnahmen wie in der Studie.

Übrigens mit solch einem hohen Defizit wird man im Fitnessstudio zwangsläufig auch nicht mehr die Leistung abrufen können wie zu Beginn der Diät was dazu führt dass der benötigte Muskelreiz irgendwann nicht mehr erreicht werden kann um die Muskeln zu erhalten

was zur geringeren Muskelhypertrophie führt und damit die abbauenden Prozesse größer werden als die anabolen Prozesse wodurch man Muskeln abbauen wird nach einer Zeit. Ziel in einer guten langfristigen Diät ist es die Muskelhypertrophie maximal zu erhalten, was nur mit einem intensiven Krafttraining geht welches wiederum nur möglich ist wenn das Defizit nicht zu extrem ist. Deine Tipps machen auf so vieler Ebene überhaupt keinen Sinn.

Dass du solche mit Studien und Zahlen und Fakten basierte Wissenschaftler und Ärzte nicht vertraust und stattdessen mit irgendwelchen in deinem Kopf ausgedachten Theorien kommst die alle nicht funktionieren (siehe deine Aga Behandlungen und Äußerungen) ist typisch für dich. Es ist echt schwer mit einem zu diskutieren, der die wissenschaftlichen Daten und Fakten anzweifelt und Ärzte und Wissenschaftler die diese vertreten. Dr Weigl würde bei deinen Äußerungen erstmal fragen wo er den Mist her hat.

Du denkst bestimmt du wärst was ganz besonderes und nur du wüsstest die Wahrheit und wie es wirklich geht trotz aller wissenschaftlichen Daten. Da muss ich dich leider enttäuschen.

I agree

Subject: Aw: Funktioniert Intervallfasten auch OHNE Kalorien-Defizit?

Posted by [hallowelt](#) on Sun, 24 Dec 2023 21:40:35 GMT

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

Norwood-packt-das-an schrieb am Tue, 05 December 2023 02:07 ob der Zauber auch ohne Kalorienrestriktion funktioniert.

Was soll dann funktionieren? "IF" hat keinen Vorteil gegenüber KR. Und allgemein keinen Nutzen, eher im Gegenteil (insbesobdere wenn das Zeitfenster auf später verschoben wird). Wer z.B. einen Antiaging-Effekt haben will muß schon ca vier Tage Wasser-Fasten machen..

Subject: Aw: Funktioniert Intervallfasten auch OHNE Kalorien-Defizit?

Posted by [Icetea](#) on Mon, 25 Dec 2023 08:33:26 GMT

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

Lieber Norwood,

Ich empfehle dir dringend dich im dem Bereich besser einzulesen. Und die jahrelangen Erfahrungsberichte sagen auch was ganz anderes. Die Sachen wurden schon Ober Jahrzente von Leuten probiert auch in diversen Fitness und Ernährungsforen. Die Erfahrungsberichte sagen was ganz anderes. Und die wissenschaftlichen Studien ebenso. Nicht nur Fett macht Fett. Es funktionieren low Carb High Fett, High Carb low Fat, oder normale Ernährung mit Kalorienreudktiin weil es nur auf die Gesamtkalorien ankommt im Hinblick ob du Fett auf- oder abbaust. Im Muskelaufbau kommt es freilich auf die Eiweiße an das ist aber auch was anderes. Dass du die Themen auch immer wieder vermischt zeigt dass du einfach keine große Ahnung hast. Du kannst hier noch so sehr deine Sachen behaupten auch im Hinblick auf Hardgainer und dass sie alle einen "kranken" Stoffwechsel haben oder dass bei denen es nichts bringt im

Überschuss zu sein um Muskeln aufzubauen. Es ist alles FALSCH und entspricht überhaupt garnicht den einschlägigen Erfahrungsberichten in den Foren. Du bist schlicht nie wirklich in der Materie und in der Szene gewesen das merkt man. Hast dir paar wirres zurecht gelegt. Wie gesagt, es gibt Leute die die wissenschaftlich basierten Erkenntnisse teilen die sind mit zahlreichen Studien und Fakten unterlegt und da gibt es auch nichts zu rütteln das ist wissenschaftlicher Konsens.

Lass es gut sein mit dem Thema oder informieren dich erstmal noch mal geschickt wobei das bei dir eh nichts bringt weil du ja an Märchen glaubst oder glauben willst ;)

Wir machen es so: Bevor du weiter hier deinen Müll verzapfst isst du ab jetzt HIGH CARB und low fat und dann machen wir 300kcal im Überschuss. Du hast ja zunächst behauptet NUR FETTE WERDEN IN FETTDEPOTS EINGELAGERT im Umkehrschluss also nicht Kohlenhydrate und Eiweiße. Das war deine Aussage. Auch wenn du jetzt schon wieder bissle zurück gerudert bist. Also schön magere Kohlenhydrate und mageres Eiweiß. Von mir aus auch nur Obst aber so viel dass du im ÜBERSCHUSS bist mit 300kcal. Und dann machste das 3 Monate. Und dann berichtest hier wie viel du zugenommen hast weil du wirst zunehmen. Auch mit Obst im Überschuss. Vorher bitte nicht mehr den Müll posten. Danke.

Subject: Aw: Funktioniert Intervallfasten auch OHNE Kalorien-Defizit?

Posted by [Icetea](#) on Mon, 25 Dec 2023 08:37:56 GMT

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

hallowelt schrieb am Sun, 24 December 2023 22:40Norwood-packt-das-an schrieb am Tue, 05 December 2023 02:07 ob der Zauber auch ohne Kalorienrestriktion funktioniert.

Was soll dann funktionieren? "IF" hat keinen Vorteil gegenüber KR. Und allgemein keinen Nutzen, eher im Gegenteil (insbesondere wenn das Zeitfenster auf später verschoben wird). Wer z.B. einen Antiaging-Effekt haben will muß schon ca vier Tage Wasser-Fasten machen.. Das kann man so aber auch nicht sagen. Klar, ich sagte ja auch bereits es ist egal ob du IF oder Kalorienreduktion machst. Und egal welche Diät du machst solange du maximal 500kcal im Defizit bist und generell im Defizit bist. Dann funktioniert alles und alles gleichermaßen gut. Wurde ja schon in Studien verglichen.

Die Autophagie setzt aber vermehrt ein was eben zu einem Anti Aging Effekt führen KANN. Natürlich langfristig. Kurzfristig sieht man da garnichts. So bisschen wie mit dem trinken oder rauchen aufzuhören nur nicht so stark. Aber es gibt eben nur Tierstudien und ist fraglich was davon auf den Menschen übertragbar ist. Die Indizien sprechen aber mehr für als gegen IF was gesundheitlich angeht.

Subject: Aw: Funktioniert Intervallfasten auch OHNE Kalorien-Defizit?

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Mon, 25 Dec 2023 09:43:43 GMT

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

Zitat:Ich empfehle dir dringend dich im dem Bereich besser einzulesen.

:lol:

Wenn sich hier mal jemand dringend einlesen sollte,
dann bist DU es!

Zitat:Es funktionieren low Carb High Fett, High Carb low Fat, oder normale Ernährung mit Kalorienreudktiin weil es nur auf die Gesamtkalorien ankommt im Hinblick ob du Fett auf- oder abbaust.

Ich habe nichts anderes behauptet!

Daran sehe ich schon, dass du meine Texte gar nicht gelesen hast.

Natürlich nimmt man mit kcal-Restriktion ab.

Völlig egal was man isst.

Ich sagte ja, richtig interessant wird die Nahrungs-Zusammensetzung erst ab dem Zeitpunkt, wo eben KEINE Kalorien mehr restriktiert werden.

Dann wirst du nämlich durch Fett fett.

Und durch Zucker und Eiweiß schlank bleiben.

Es sei denn, der Kalorienüberschuss ist MASSIV und nicht nur geringfügig.

Im übrigen ist es sehr schwer sich fettarm zu ernähren.

Denn fast überall ist Fett drin!

Sogar Brötchen sind wahre Fett-Bomben.

Was viele gar nicht wissen.

Zitat:Wir machen es so: Bevor du weiter hier deinen Müll verzapfst isst du ab jetzt HIGH CARB und low fat und dann machen wir 300kcal im Überschuss. Du hast ja zunächst behauptet NUR FETTE WERDEN IN FETTDEPOTS EINGELAGERT im Umkehrschluss also nicht Kohlenhydrate und Eiweiße. Das war deine Aussage. Auch wenn du jetzt schon wieder bissle zurück gerudert bist. Also schön magere Kohlenhydrate und mageres Eiweiß. Von mir aus auch nur Obst aber so viel dass du im ÜBERSCHUSS bist mit 300kcal. Und dann machste das 3 Monate. Und dann berichtest hier wie viel du zugenommen hast weil du wirst zunehmen. Auch mit Obst im Überschuss. Vorher bitte nicht mehr den Müll posten. Danke.

Warum soll ich das testen? Das haben doch vor mir schon genug andere getan.

Wie in diesem Artikel z.B. steht: 30 Bananen am Tag isst diese Frau und hat damit 30 kg abgenommen.

Kannst du dir ausrechnen: Eine Banane hat 100 Kcal.

Mal 30 = 3.000 kcal.

Für eine Frau ist das extrem viel!

Ich bezweifle, dass sie damit im Kcal-Defizit ist.

Eher im massiven Überschuss.

Und trotzdem purzeln die Pfunde.

<https://www.merkur.de/leben/gesundheit/krass-paar-isst-bananen-behauptet-jetzt-dass-ihre-diaet-sogar-krebs-heilt-zr-10271120.html>

Und auch er isst nur Kartoffeln SATT!

Nix mit Kcal-Defizit.

Und er hält seitdem Vorträge, wie die Leute mit Kartoffeln schlank werden.

Sogar Diabetes wird damit geheilt.

<https://www.n-tv.de/panorama/Der-Mann-der-nur-Kartoffeln-mampft-article17058306.html>

Auch eine Studie habe ich im vorherigen Post zitiert. Dort stand, dass es sehr wohl einen großen Unterschied macht, ob die Kalorien aus Fett oder KH/Eiweiß bestehen. Diese Studie ignorierst du einfach.

Du willst nur um jeden Preis Recht haben und dein bisheriges Weltbild verteidigen. Hast aber keinerlei wissenschaftliche Evidenz vorzuweisen.

Im Gegensatz zu mir. Denn ich poste hier knallharte Fakten.

Wenn der Körper z.B. einen Grundbedarf von 2.000 kcal hat, aber 3.000 zugeführt bekommt, dann muss der Körper diese zusätzlichen 1.000 Kalorien doch nicht in Fett umwandeln! Das ist ja nur EINE Möglichkeit, mit diesen überschüssigen Kalorien umzugehen.

Er könnte die zusätzlichen Kalorien auch ganz einfach in Wärme umwandeln. Und/oder den Stoffwechsel erhöhen, z.B. den Herzschlag und die Verdauung.

Ich merke z.B., dass, wenn ich viel gegessen habe, sich mein Ruhepuls deutlich erhöht und auch die Wärmeproduktion steigt.

Ich habe in meinem Leben auch schon oft zu viel gegessen und bin trotzdem immer schlank geblieben.

Während andere Essen nur anschauen müssen, um dick zu werden.

Daher ist es falsch, alles nur auf die Kalorien zu beziehen.

So simpel funktioniert der Mensch nun mal nicht!

Lies dir das mal durch:

Warum manche Menschen essen können was und wie viel sie wollen, ohne dick zu werden:

<https://www.derwesten.de/gesundheit/warum-manche-menschen-essen-koennen-ohne-dick-zu-werden-und-andere-nicht-id209895981.html>

Subject: Aw: Funktioniert Intervallfasten auch OHNE Kalorien-Defizit?
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Mon, 25 Dec 2023 09:52:16 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hallowelt schrieb am Sun, 24 December 2023 22:40Norwood-packt-das-an schrieb am Tue, 05 December 2023 02:07 ob der Zauber auch ohne Kalorienrestriktion funktioniert.

Was soll dann funktionieren? "IF" hat keinen Vorteil gegenüber KR. Und allgemein keinen Nutzen, eher im Gegenteil (insbesondere wenn das Zeitfenster auf später verschoben wird). Wer z.B. einen Antiaging-Effekt haben will muß schon ca vier Tage Wasser-Fasten machen.. Ich stimme zu, dass ein frühes IF besser ist als wenn das Zeitfenster auf später verschoben wird. Trotzdem ist ein spätes IF besser als nichts. Die Spanier machen es doch jetzt schon so. Die frühstücken nicht. Und Mittagessen tun sie nicht vor 15 Uhr. Das bedeutet, dass die Mahlzeit um 15 Uhr die Erste des Tages ist. Ca. um Mitternacht essen sie die Letzte. Es sind also 15 Std. Pause dazwischen, was sehr vorbildlich ist. Und Spanier haben eine etwas höhere Lebenserwartung als die Deutschen, die früh zu essen beginnen und früh(er) aufhören. So schlecht kann es also nicht sein.

Ob IF auch ohne kcal-Defizit funktioniert, weiß kein Mensch. Das wurde wissenschaftlich noch nie untersucht. Aber es ist ja trotzdem eine große Hilfe. Denn, wenn weniger Zeit zum essen ist, isst man i.d.R. auch weniger. Es greift ja auch das Gesetz der Anziehung, was besagt dass der IST-Zustand sich immer weiter verstärkt. Bin ich also schon im Hunger-Modus, fällt es mir sehr leicht, diesen aufrechtzuerhalten. Habe ich aber schon eine Kleinigkeit gegessen, will ich immer mehr. Das ist so, wenn man mal Blut geleckt hat. Der Ist-Zustand will sich immer verstärken. Deswegen fällt es mir leicht, bis abends nichts zu essen. Tue ich abends dann aber was essen, will ich immer mehr. Der Appetit kommt quasi erst DURCH das Essen. Hier ist das IF eine sehr große Hilfe, weil es zeitlich eine lange Sperre gibt, in der der Körper ganz alleine von seinen Fettreserven leben muss.

Subject: Aw: Funktioniert Intervallfasten auch OHNE Kalorien-Defizit?

Posted by [lce tea](#) on Mon, 25 Dec 2023 15:42:18 GMT

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

Norwood-packt-das-an schrieb am Mon, 25 December 2023 10:43Zitat:Ich empfehle dir dringend dich im dem Bereich besser einzulesen.

:lol:

Wenn sich hier mal jemand dringend einlesen sollte, dann bist DU es!

Zitat:Es funktionieren low Carb High Fett, High Carb low Fat, oder normale Ernährung mit Kalorienreudktiin weil es nur auf die Gesamtkalorien ankommt im Hinblick ob du Fett auf- oder abbaust.

Ich habe nichts anderes behauptet!

Daran sehe ich schon, dass du meine Texte gar nicht gelesen hast.

Natürlich nimmt man mit kcal-Restriktion ab.

Völlig egal was man isst.

Ich sagte ja, richtig interessant wird die Nahrungs-Zusammensetzung erst ab dem Zeitpunkt, wo eben KEINE Kalorien mehr restriktiert werden.

Dann wirst du nämlich durch Fett fett.

Und durch Zucker und Eiweiß schlank bleiben.

Es sei denn, der Kalorienüberschuss ist MASSIV und nicht nur geringfügig.

Im übrigen ist es sehr schwer sich fettarm zu ernähren.

Denn fast überall ist Fett drin!

Sogar Brötchen sind wahre Fett-Bomben.

Was viele gar nicht wissen.

Zitat:Wir machen es so: Bevor du weiter hier deinen Müll verzapfst isst du ab jetzt HIGH CARB und low fat und dann machen wir 300kcal im Überschuss. Du hast ja zunächst behauptet NUR FETTE WERDEN IN FETTDEPOTS EINGELAGERT im Umkehrschluss also nicht Kohlenhydrate und Eiweiße. Das war deine Aussage. Auch wenn du jetzt schon wieder bissle zurück gerudert bist. Also schön magere Kohlenhydrate und mageres Eiweiß. Von mir aus auch nur Obst aber so viel dass du im ÜBERSCHUSS bist mit 300kcal. Und dann machste das 3 Monate. Und dann berichtest hier wie viel du zugenommen hast weil du wirst zunehmen. Auch mit Obst im Überschuss. Vorher bitte nicht mehr den Müll posten. Danke.

Warum soll ich das testen? Das haben doch vor mir schon genug andere getan.

Wie in diesem Artikel z.B. steht: 30 Bananen am Tag isst diese Frau und hat damit 30 kg abgenommen.

Kannst du dir ausrechnen: Eine Banane hat 100 Kcal.

Mal 30 = 3.000 kcal.

Für eine Frau ist das extrem viel!

Ich bezweifle, dass sie damit im Kcal-Defizit ist.

Eher im massiven Überschuss.

Und trotzdem purzeln die Pfunde.

<https://www.merkur.de/leben/gesundheit/krass-paar-isst-bananen-behauptet-jetzt-dass-ihre-diaet-sogar-krebs-heilt-zr-10271120.html>

Und auch er isst nur Kartoffeln SATT!

Nix mit Kcal-Defizit.

Und er hält seitdem Vorträge, wie die Leute mit Kartoffeln schlank werden.

Sogar Diabetes wird damit geheilt.

<https://www.n-tv.de/panorama/Der-Mann-der-nur-Kartoffeln-mampft-article17058306.html>

Auch eine Studie habe ich im vorherigen Post zitiert. Dort stand, dass es sehr wohl einen großen Unterschied macht, ob die Kalorien aus Fett oder KH/Eiweiß bestehen. Diese Studie ignorierst du einfach.

Du willst nur um jeden Preis Recht haben und dein bisheriges Weltbild verteidigen. Hast aber keinerlei wissenschaftliche Evidenz vorzuweisen.

Im Gegensatz zu mir. Denn ich poste hier knallharte Fakten.

Wenn der Körper z.B. einen Grundbedarf von 2.000 kcal hat, aber 3.000 zugeführt bekommt, dann muss der Körper diese zusätzlichen 1.000 Kalorien doch nicht in Fett umwandeln! Das ist ja nur EINE Möglichkeit, mit diesen überschüssigen Kalorien umzugehen.

Er könnte die zusätzlichen Kalorien auch ganz einfach in Wärme umwandeln. Und/oder den Stoffwechsel erhöhen, z.B. den Herzschlag und die Verdauung.

Ich merke z.B., dass, wenn ich viel gegessen habe, sich mein Ruhepuls deutlich erhöht und auch die Wärmeproduktion steigt.

Ich habe in meinem Leben auch schon oft zu viel gegessen und bin trotzdem immer schlank geblieben.

Während andere Essen nur anschauen müssen, um dick zu werden.

Daher ist es falsch, alles nur auf die Kalorien zu beziehen.

So simpel funktioniert der Mensch nun mal nicht!

Lies dir das mal durch:

Warum manche Menschen essen können was und wie viel sie wollen, ohne dick zu werden:

<https://www.derwesten.de/gesundheit/warum-manche-menschen-essen-koennen-ohne-dick-zu-werden-und-andere-nicht-id209895981.html>

Norwood, du verstehst garnicht was ich meine. Du sollst High Carb Low Fat mit einem Überschuss von 300kcal machen. Nichts mit Kalorien unterm Gesamtumsatz. Schrieb ich aber genau auch so. Eigentlich unmissverständlich. Gerne auch nur Obst aber eben trotzdem mit 300kcal Überschuss. Und dass mal 3 Monate testen. Also keine Fette oder nur gering. Und du wirst sehen dass du trotzdem zunimmt weil du eben schlicht im Überschuss bist scheiss egal ob es duecj Kohlenhydrate oder Eiweiß oder Fette ist. Aber ich schrieb ja selber schon dass wenn du duech zb Eiweiß im Überschuss bist mit 300kcal es was anderes ist als mit Fette oder Kohlenhydrate da der thermische Effekt dort höher ist.

Aber der Effekt ist auch nicht besonders groß und du wirst trotzdem an Gewicht und Fettdepots zunehmen sobald du im Überschuss bist. Und das ist schon unzählige mal bewiesen. Dass es sogut wie nur auf die Geaamtkalorien ankommt. Und es eine schlichte Rechnung ist ob man drüber oder drunter ist.

Aber dass du so Äußerungen hier schriebst von wegen deinem Kalorienbedarf und dass nur die wenigsten 2000kcal brauchen und auch nicht den Unterschied von Grundumsatz und Gesamtumsatz offentsichtlixh kennst weil du sonst garnicht auf so utopisch geringe Gesamtumsatzkalorienangaben kommen würdest zeigt schon dass du komplett keine Ahnung hast und weg von der Realität.

Du bist einer, der nie Erfolg in den Themen hatte, wahrscheinlich nie einen geilen Körper hatte und ihn auch nie erreichen wird weil er auf Leute die das erreicht haben und davon berichten und auch andere Leute die sich damit auskennen und es gebauso berichten und zudem die große wissenschaftlichen Konsens das bestätigt keinem Glauben schenkt.

Wie gesagt, bevor du hier weiter hier deinen Unsinn verzapfst gehst du einfach die nächsten 3-6 Monate in 300kcal Überschuss mit einem High Carb low fat Ernährung und berichtest uns.

Dann wird dir vieles klarer was funktioniert und was nicht.

Und was soll ich mit so einem komischen Artikel wo eine Person x erzählt? Komplette irrelevant. Wenn Sie 4000kcal wie behauptet isst und eine Bedarf von vllt 2500 hat wird sie zunehmen. So einfach ist das. Und wenn sie jetzt eben behauptet sie hätte abgenommen dann kann sie das, stimmt aber eben nicht mit den wissenschaftlichen Erkenntnissen überein. Das ist so zu sagen wie man kann plötzlich fliegen auch wenn es physikalisch nicht möglich ist ohne Hilfe. Kann man behaupten, stimmen muss es trotzdem nicht. Und man kennt auch nicht die Rahmenbedingungen (Medikamente usw.)

Subject: Aw: Funktioniert Intervallfasten auch OHNE Kalorien-Defizit?
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Mon, 25 Dec 2023 16:13:43 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat:Norwood, du verstehst garnicht was ich meine. Du sollst High Carb Low Fat mit einem Überschuss von 300kcal machen. Nichts mit Kalorien unterm Gesamtumsatz.

Ja, das habe ich verstanden.

Und ich habe dir geantwortet, dass ich das nicht mache, weil es andere bereits vor mir getestet haben.

Außerdem ist mir eine fettarme Ernährung viel zu langweilig. Ich habe keine Lust den ganzen Tag mich von Kartoffeln, Reis und Obst/Gemüse zu ernähren.

Viel mehr darf man da nämlich nicht essen,
weil fast ÜBERALL Fett drin ist.

Zitat:Also keine Fette oder nur gering. Und du wirst sehen dass du trotzdem zunimmt weil du eben schlicht im Überschuss bist scheiss egal ob es duecj Kohlenhydrate oder Eiweiß oder Fette ist.

Wenn jeder, der auch nur 300 Kcal zu viel essen würde,
davon gleich zunehmen würde, müsste wohl jeder
Übergewichtig sein.

Auch ich habe in der Vergangenheit sehr oft über
meinen Hunger gegessen und bin trotzdem immer
schlank geblieben.

Nochmal: Ein kcal-Überschuss bedeutet nicht zwangsläufig,
dass man deswegen zunimmt!

Die Hardgainer sind ja der beste Beweis dafür.

Es spielt keine Rolle, ob sie 3.000 Oder 10.000 Kcal
zu sich nehmen. Selbst beu 7.000 Kcal Überschuss,
nehmen sie nicht zu!

Aber ich soll bei gerade mal 300 Kcal Überschuss
bereits zunehmen?

Auf die Idee, dass der Körper die zusätzlichen Kalorien
auch ganz einfach über den Kot ausscheiden kann
oder in Wärme umwandeln kann, bist du
Schlaumaier offenbar noch nicht gekommen?!

Aber sei es drum.

Zitat:du wirst trotzdem an Gewicht und Fettdepots zunehmen sobald du im Überschuss bist.

Und das ist schon unzählige mal bewiesen.

Die Hardgainer beweisen das Gegenteil.

Nicht jeder, der viel isst, wird deswegen dick.

Wie oft soll man dir das noch sagen?

Zitat:Die mit den Bananen wird auch nur abgenommen haben weil sie unter ihrem Gesamtumsatz
war. So schlicht ist das.

Mit 3.000 Kcal am Tag 30 kg abgenommen.

Welche Frau ist mit 3.000 kcal noch im Defizit?

Und der Kartoffel-Mann hat in 50 Tagen (also noch
nicht mal 2 Monaten) schon 17 kg abgenommen.

Ich habe in dieser Zeit gerade mal die Hälfte abgenommen,
obwohl ich 1.000 Kcal am Tag restriktiere.

Er restriktiert gar nichts.

Die ganzen Fakten ignorierst du einfach.

Nicht jeder Mensch ist gleich!

Während die einen mit 100 Kcal Überschuss bereits zunehmen,
brauchen andere 5.000 kcal Überschuss,
um zuzunehmen.

Die Menschen sind nicht alle gleich! Vergiss das nicht.

Jeder Ernährungs-Coach lacht über deine

Aussagen, dass jeder mit auch nur leichtem Kcal-Überschuss gleich zunehmen würde.

Wenn das stimmen würde, würde ich jetzt 200 kg wiegen!

Wie oft habe ich vor dem zu Bett gehen noch zwei große Tafeln Schokolade gegessen, fette Chips etc.

Und nichts ist passiert.

Wenn mein Freund das selbe essen würde wie ich, würde der jetzt 200 kg wiegen.

Wenn du glaubst, dass alle Schlanken immer genau so viel essen, wie sie auch brauchen, dann irrst du dich.

Die sind ständig im Kalorienüberschuss.

Die überschüssigen Kalorien werden ganz einfach zu Wärme statt zu Fett umgewandelt.

So einfach ist das. Der Körper kann das!

Willst du das vielleicht mal zur Kenntnis nehmen?

Subject: Aw: Funktioniert Intervallfasten auch OHNE Kalorien-Defizit?

Posted by [lce tea](#) on Wed, 27 Dec 2023 09:07:16 GMT

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

Hör bitte auf mit deiner Wärme usw. Ich sagte bereits es gibt auch einen thermischen Effekt, und ja natürlich kann das der Körper mit der Wärme. Das ist aber sehr individuell wie hoch dieser ausfällt und gehört zu seinem individuellen GESAMTUMSATZ dazu. Deswegen sprach ich auch immer von Gesamtumsatz. Der Effekt ob der Überschuss aus Eiweißen oder anderen Makronährstoffen besteht ist aber nicht sehr groß. Ist aber bei guten Kalorienrechner auch schon berücksichtigt.

Das heisst der Gesamtumsatz berücksichtigt all diese Faktoren schon.

Und ich sagte wenn du über deinem Gesamtumsatz bist den du leicht ermitteln kannst indem du ihn zuerst ausrechnet und dann 2 Wochen diese Kalorien isst mit der Makronährstoffverteilung, dein Gewicht wiegst und weder zu noch abnimmst ist das dein Umsatz näherungsweise. Wenn du nun 300kcal drüber bist wirst du zunehmen, das geht garnicht anderst. Und wenn du das nicht tust hat dein nährungsweiser Umsatz eben doch nicht gestimmt und du musst weiter deine Kalorien erhöhen, wieder wiegen und schauen wann du nicht zu oder abnimmst 2 Wochen lang um dann einen neuen Gesamtumsatz zu haben, da dann 300kcal drüber und du wirst dann zunehmen. Und der Gesamtumsatz ändert sich auch im Verlaufe einer Diät oder Muskelaufbauphase. Durch die Zusammensetzung von Muskelmasse/Kfa, Stoffwechseländerungen usw. Man muss diesen also immer wieder neu anpassen mach einer gewissen Zeit. Und das funktioniert so bei allen und mit allen Nährstoffen! Da gibt es überhauot nichts zu rütteln das ist schon immer gängige Praxis. Auch bei Hardgainer. Bei denen sind die Effekte einfach nur viel höher durch den höheren Stoffwechseln und brauchen demnach mehr Gesamtkalorien. Aber auch diese können nicht unbegrenzt essen.

Und übrigens können Hardgainer auch sehr gut Muskeln aufbauen wenn sie im Überschuss sind. Nach deiner Logik würde das garnicht so wirklich gehen wenn sie die überschüssigen Kalorien immer wieder verbrennen weil bei denen quasi keine Grenzen gibt. Was überhaupt nicht stimmt. Es gibt unzählige Hardgainer die ordentlich aufgebaut haben mit den richtigen Kalorien. Deine Sachen stimmen überhaupt nicht mit der Praxis überein.

Man sieht aber dass du dich mit der Thematik in der Praxis nicht wirklich auskennst sonst würdest du genau wissen was mit Gesamtumsatz gemeint wsr und dass es solche Rechner gibt die das alles näherungsweise berechnen und man dann selber diese checken kann durch das wiegen.

Aber du bist echt ungenau. Du hast es nicht verstanden wie ich es gemeint habe mit 300kcal über Gesamtumsatz. Du sagst du wurdest nicht dick obwohl du über deinem "Hunger" gegessen hattest. Was ist das bitte für eine Aussage. Komplett ungenau. Wie hoch war dein errechneten Gesamtumsatz also Grundumsatz mit Leistungsumsatz und wie viele Kalorien hast du am Tag gezählt und gegessen?

Alles andere ist Gefühlssache die komplett ungenau ist und überhaupt garnichts sagt. Wenn jeder egal ob Hardgainer oder nicht seinen exakten Gesamtumsatz mit einem guten Rechner der auch die Makronährstoffe berücksichtigt ausrechnet samt so Sachen wie zappeln, Sport, ob man vorher im Überschuss oder Defizit war usw. dann nimmt JEDER zu wenn er darüber isst. Sonst wäre er kein Mensch. Außer er hat tatsächlich eine richtige Stoffwechselerkrankung, was aber strikt von einem "normalen" Hardgainer zu unterscheiden ist dessen Stoffwechsel einfach bessee ist als die der anderen und trotzdem ab einer gewissen Menge zunehmen und Muskelaufbauen kann. Das eine ist eine Krankheit, das andere nicht. Du kannst das aber irgendwie nicht verstehen und scherst alle über einen Kamm und alle wären quasi "krank" sobald sie in die Hardgainerrichtung gehen.

Übrigens juckt es auch überhaupt nicht wenn du mal paar Tage im Überschuss bist oder einzelne Tage. Es kommt natürlich auf den Durchschnitt an was du über einem längeren Zeitraum gegessen hast. Auch das hast du glaub nicht wirklich verstanden wenn man deins so liest. Natürlich wirst du nicht dick wenn du mal einzelne Tage im Überschuss bist. Aber wenn du 3 oder 6 Monate im DURSCHNITT im 300kcal Überschuss bist wirst du zunehmen. Manche bauen mehr Muskeln auf wenn sie Sport machen und andere mehr Fettdepots. Das ist natürlich auch genetisch veranlagt. Aber in jedem Fall wird der Körper etwas AUFBAUEN. So funktioniert der Körper von jedem gesunden Menschen. Und zwangsläufig auch immer Fettdepots nur in unterschiedlichem Ausmaß. Dass man davon gleich "dick" oder "fett" aussieht ist sehr unterschiedlich von Mensch zu Mensch habe ich so aber auch nie behauptet.

Subject: Aw: Funktioniert Intervallfasten auch OHNE Kalorien-Defizit?
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Wed, 27 Dec 2023 11:47:31 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat:Wenn du nun 300kcal drüber bist wirst du zunehmen, das geht garnicht anderst.
Hast du auch berücksichtigt, dass es sowas wie einen dynamischen Gesamtumsatz gibt?

Zitat:Und der Gesamtumsatz ändert sich auch im Verlaufe einer Diät oder Muskelaufbauphase.
Genau das ist der springende Punkt!

Der Grundumsatz kann sich aber auch von einem Tag auf den anderen schon ändern.
Je mehr du isst, desto höher wird dein Stoffwechsel.
Angenommen, der Gesamtumsatz liegt bei 2.000 Kcal.
Und du fängst nun damit an, jeden Tag 300 Kcal mehr zu konsumieren. Dann kann es passieren, dass der Körper den Gesamtumsatz auf 2.300 kcal erhöht.
Isst du dann 2.600 Kcal, erhöht der Körper den Gesamtumsatz auf 2.600 Kcal.
Mit anderen Worten: Egal wie viel Kalorien du auch immer zuführst, der Körper wird immer genau so viel verbrauchen, wie er auch bekommt.
Ansonsten würde es gar nicht so viele Menschen geben, die essen können was und wie viel sie wollen, ohne zuzunehmen.
Deren Stoffwechsel ist dynamisch und passt sich der Kalorienmenge an.
Der Gesamtumsatz ist nicht in Stein gemeißelt!
Da gab es auch mal eine große Doku von BBC, die sich damit beschäftigt hat, warum manche essen können wie viel sie wollen, ohne zuzunehmen.
Diese Leute aßen normalerweise um die 3.000 kcal pro Tag. Und die Forscher wollten wissen, ob sie zunehmen, wenn man ihnen mehr Essen gab.
Und das Ergebnis war: Ja, sie nahmen tatsächlich zu!
Allerdings erst ab 10.000 Kcal und selbst bei der Menge nur äußerst minimal!
Andere jedoch, würden bei 10.000 Kcal innerhalb 2 Wochen schon 20 kg zunehmen.
Daran siehst du doch schon, dass der Gesamtumsatz total dynamisch sein kann und der Körper sich der Essensmenge anpasst und nicht umgekehrt.

Zitat: Man sieht aber dass du dich mit der Thematik in der Praxis nicht wirklich auskennst sonst würdest du genau wissen was mit Gesamtumsatz gemeint was und dass es solche Rechner gibt die das alles näherungsweise berechnen und man dann selber diese checken kann durch das wiegen.

Nein, ich merke, dass DU Dich mit der Thematik noch nie beschäftigt hast.

Sonst müsstest du wissen, dass es nicht alles so simpel ist wie du denkst, mit Kalorienüberschuss = Zunehmen und Kaloriendefizit = abnehmen.

So leicht funktioniert der Mensch nicht!

Zitat: Außer er hat tatsächlich eine richtige Stoffwechselerkrankung, was aber strikt von einem "normalen" Hardgainer zu unterscheiden ist dessen Stoffwechsel einfach besser ist als die der

anderen

Sicherlich ist es gut in unserer Wohlstandsgesellschaft, wenn man essen kann ohne zuzunehmen.

Aber wenn mal eine längere Hungerperiode kommen sollte wie Krieg oder Naturkatastrophen und die Supermärkte einige Zeit geschlossen sein werden, werden die Hardgainer als erstes draufgehen.

Also so erstrebenswert ist es sicher nicht, wenn man selbst bei 10.000 Kcal nicht dick wird!

Zitat:Manche bauen mehr Muskeln auf wenn sie Sport machen und andere mehr Fettdepots. Das ist natürlich auch genetisch veranlagt.

Hat weniger mit Genetik zu tun,

sondern damit, ob man sich fettarm oder fettreich ernährt.

Nochmal: Jede Laborratte, die dick werden soll, wird fettreich ernährt! Das habe ich bislang in jeder Studie gelesen.

Man gibt denen keine Bananen oder Kartoffeln, um dick zu werden.

Weil der Körper äußerst selten KH zu Fett umwandelt.

Und selbst wenn, würde das 30% der Kalorien kosten.

Die Wahrscheinlichkeit, dick zu werden, ist nun mal um Lichtjahre geringer, wenn man auf Fett verzichtet.

Oder hast du jemals einen dicken Frutarier gesehen?

Warum sind die alle so schlank, obwohl Obst viel Zucker hat?

Selbst der Kartoffel-Mann hat in nur 50 Tagen

17 kg abgenommen, obwohl er jeden Tag so lange gegessen hat, bis er patt satt war.

Fett macht Fett.

Und Menschen, die sich fettarm ernähren, sind immer schlank.

Das geht gar nicht anders.

Aber was viele nicht wissen ist, dass es gar nicht so leicht ist, auf Fett zu verzichten.

Denn Fett ist fast überall drin!

Die Leute essen z.B. eine Torte und glauben, der Zucker in der Torte, hätte sie dick gemacht.

In Wahrheit war es aber das Fett,

denn Toten haben teilweise bis zu 70% Fett.

Das schmeckt man aber nicht.

Man schmeckt nur den Zucker.

Wenn du dich fettarm ernähren willst, darfst du fast nur noch Obst, Gemüse, Kartoffeln und Reis essen.

Und bei den Saucen sind auch nur die fettfreien Saucen erlaubt.

Deswegen habe ich mich für Intervallfasten entschieden. Denn dabei kann ich essen was ich will. Mir ist die fettarme Ernährung zu entönig.

Solange ein Kaloriendefizit eingehalten wird, ist es egal, ob die Kalorien aus Eiweiß, KH oder Fett kommen.

Die fettarme Ernährung ist für Leute gedacht, die keine Kalorien restriktieren wollen.

Subject: Aw: Funktioniert Intervallfasten auch OHNE Kalorien-Defizit?

Posted by [lce tea](#) on Wed, 27 Dec 2023 13:33:10 GMT

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

Natürlich ist der Gesamtumsatz dynamisch das ist völlig klar und logisch. Aber nicht so wie du das hier schilderst dass du plötzlich 300kcal mehr verbrennst wenn du 300kcal im Überschuss bist. Das ist wieder Blödsinn von dir. Das geht so schnell nicht. Wir reden hier von gesunden Menschen ohne irgendwelche Stoffwechselerkrankungen. Da musste dann eben nach ein paar Wochen Diät oder Aufbau die Kalorien um wenige Kalorien anpassen.

Und das mit dem nur fettreiche Ernährung stimmt immernoch nicht egal wie oft du das hier noch verzapfst. Es gibt sehr viele Athleten die sich High Carb Low fat ernähren teilweise kaum Fette was auch nicht gesund ist da der Körper gesunde Fette braucht im perfekten Verhältnis. Und die Athleten bauen mit dieser Ernährungsform wenn sie im Überschuss sind trotzdem Muskeln UND Fett auf. Natürlich tracken sie ihre Ernährung und wissen wie viel Makronährstoffe sie tatsächlich essen. Mache ich nicht anderst. Also auch dein Argument irgendwelche versteckte Fette zu essen stimmt nicht. Und das passiert unzählige Male. Ist völlig klar dass was du hier behauptest nicht der Realität entspricht. Sonst könnte jeder einfach auf Fette verzichten und so viel Kalorien essen wie sie wollen ohne Fett zuzunehmen. Das ist aber schlicht nicht die Realität. Weil es nicht stimmt. Schau dich einfach in diverse Foren um.

Wie gesagt die Praxis zeigt eh was anderes wie du behauptest bezüglich bei einer sehr fettarmen Ernährung kann man nicht Fettdepots anlagern egal wie viel man isst.

Hier nur nach ganz kurzer Recherche von Stiftung Warentest das was ich schon die ganze Zeit schreibe:

"Fett macht fett"

Richtig: Fett liefert mit mehr als 9 Kilokalorien pro Gramm deutlich mehr Energie als Kohlenhydrate oder Eiweiß mit jeweils nur 4 Kilokalorien pro Gramm. Darüber hinaus kann der Körper Nahrungsfett praktisch eins zu eins in Depotfett umwandeln. Bei der Umwandlung von Kohlenhydraten oder Eiweiß in Körperfett geht dagegen rund ein Viertel der Energie verloren. Falsch: Fett sättigt nicht. Der Sättigungseffekt tritt zwar möglicherweise mit Verzögerung ein. Doch Studien ergaben, dass das Fett - sobald es im Darm angekommen ist und solange es sich dort befindet - den Appetit auf zusätzliches Fett hemmt. Auch bleiben viele Menschen rank und schlank, obwohl sie deutlich mehr Fett essen als Ernährungsgesellschaften empfehlen. Sie sparen eben an anderen Nährstoffen, zum Beispiel an Kohlenhydraten aus kalorienträchtigem Naschwerk.

Tipp. Alles, was Sie im Übermaß essen - ob Fett oder süße Magerkost - schlägt sich auf den Hüften nieder."

Das mit der Umwandlung ist eben der thermische Effekt den ich auch schon oft beschrieben habe. Bei Eiweiß ist der am höchsten. Bei Fette am niedrigsten. Aber freilich können auch die andere Makronährstoffe in Fettdepots umgewandelt werden. Das hast du die ganze Zeit bestritten. Aber wie ich schon geschrieben habe berücksichtigen die guten Kalorienrechner in dem Gesamtumsatz durch Angabe seiner Makronährstoffverteilung solche Effekte.

Und wenn du dann trotzdem magere Ernährung mit viel Kohlenhydrate über deinem Gesamtumsatz hast wirst du FETT UND BAUST FETTDEPOTS auf. Da sind die 25% Energieverlust ja in der Gesamtkalorienmenge berücksichtigt. Das habe ich schon von Anfang an geschrieben. Das es nur auf den Gesamtumsatz(einschließlich solcher thermischen Effekte) ankommt und ob du da drüber bist oder nicht und dann ist es völlig bums egal ob du dich Fettarm oder fettreich ernährst. Dein Gesamtumsatz verändert sich dadurch- ja, aber nicht dass du dann so viel essen kannst wie du willst. Genau der Punkt von dir ist völlig falsch und überall nachlesbar. Und zeigt sich auch in der Praxis. Außer die haben alle Unrecht und die praktischen Berichte stimmen auch alle nicht und nur du hast Recht ;)

Also kurz gefasst: Du errechnest dein Gesamtumsatz in solchen Rechner mit Angabe deiner Makronährstoffverteilung und anderen Angaben wie KFA, Muskelmasse, Alter, ob du vorher in einer Diät warst oder nicht, er spuckt dir NÄHERUNGSWEISE dein Gesamtkalorienbedarf aus, du checkst den mit dem Vorgehen wie von mir beschrieben Amhand einer Waage paar Wochen, und dann entscheidet NUR ob du drüber oder drunter bist mit den Kalorien. Und passt dann im Verlaufe der Diät oder Aufbau ETWAS deine Kalorien an. Und so funktioniert es auch bei Hardgainer. Nur müssen Sie mit deutlich mehr Anfangskalorien starten. Und nur Leute die eine Stoffwwechselerkrankung habe oder ähnliches können wenn überhaupt unbegrenzt essen, aber kein gesunder normaler Mensch.

Subject: Aw: Funktioniert Intervallfasten auch OHNE Kalorien-Defizit?

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Thu, 28 Dec 2023 00:05:24 GMT

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

Zitat:Natürlich ist der Gesamtumsatz dynamisch das ist völlig klar und logisch. Aber nicht so wie du das hier schilderst dass du plötzlich 300kcal mehr verbrennst wenn du 300kcal im Überschuss bist. Das ist wieder Blödsinn von dir. Das geht so schnell nicht.

Natürlich geht das so schnell.

Wenn das nicht so schnell gehen soll/kann, dann kann es auch nicht so schnell gehen, dass man von 300 Kcal zunimmt.

Dann müsstest du mir noch erklären, wie dann Hardgainer bei 3.000 Kcal am Tag das selbe Körpergewicht behalten, wenn sie auf 5.000 Kcal erhöhen. Genau das hat man ja in der BBC-Doku gemacht. Das beweist doch, dass der Stoffwechsel sich erhöht, sobald man mehr isst.

Oder aber, die Kalorien werden ganz einfach in Wärme umgewandelt.

So oder so: Wenn die mit 2.000 kcal am Tag MEHR nicht zunehmen, warum sollte ich mit 300 Kcal dann zunehmen?

Ich bin zwar kein Hardgainer, aber auch niemand,
der schnell zunimmt.
Das maximale, was ich mal wog, war 84 kg.
Und selbst dafür habe ich 20 Jahre gebraucht.
Ich könnte essen so viel ich wollte, selbst bei 10.000 kcal
am Tag, würde ich nicht mehr wiegen als 100 kg.
Und selbst das wird schwer.
Andere essen weniger und haben schon 150 kg
auf der Waage.

Zitat: Und das mit dem nur fettreiche Ernährung stimmt immernoch nicht egal wie oft du das hier
noch verzapfst. Es gibt sehr viele Athleten die sich High Carb Low fat ernähren teilweise kaum
Fette was auch nicht gesund ist da der Körper gesunde Fette braucht im perfekten Verhältnis.
Und die Athleten bauen mit dieser Ernährungsform wenn sie im Überschuss sind trotzdem
Muskeln UND Fett auf.
Deren Ernährung ist ja auch nicht fettFREI.
Ein bisschen Fett wird ja aufgenommen.
Der Zucker wird verbrannt und das Fett wird
eingelagert.

Zitat: Sonst könnte jeder einfach auf Fette verzichten und so viel Kalorien essen wie sie wollen
ohne Fett zuzunehmen. Das ist aber schlicht nicht die Realität.
Ja, genau so ist es aber.
Es gibt mehr als genug Leute, die auf Low-Fat umgestiegen
sind und damit haufenweise abgenommen haben.
Und natürlich haben diese Leute so viel gegessen
wie sie wollten, bis sie papp satt waren.
Denn, wenn es nur um die Kalorien geht,
kann man sich ja das Low-Fat auch sparen.
Da ich nur 1.000 Kcal am Tag zu mir nehme,
muss ich nicht auf Fett achten.
Es gibt sogar eine Studie dazu, wo Probanden
sich mit fettarmer veganer Kost jeden Tag SATT essen
konnten und alle haben Gewicht verloren!
Ob sie auch eine Kalorienrestiktion gemacht haben,
kann ich dir leider nicht sagen.
Aber wenn man sich SATT ist, dann ist man doch
zufrieden. Was will man mehr?
Du musst auch berücksichtigen, dass vegane fettarme
Ernährung sehr gesund ist. Das ist reich an Ballaststoffen,
die den Magen füllen und von Natur aus wenig
Kalorien haben.
Das bedeutet: Der Magen ist voll, du bist satt.
Obwohl vielleicht von den Kalorien her möglicherweise
sogar ein kleines Defizit erzielt wurde.
Aber es geht ja darum, dass die Leute satt sind.

Zitat:Aber freilich können auch die andere Makronährstoffe in Fettdepots umgewandelt werden. Das hast du die ganze Zeit bestritten.

Nein, das habe ich nicht bestritten.

Ich sagte nur, dass es mit einer fettarmen Ernährung sehr viel schwerer ist, dick zu werden.

Wer fettarm isst, der wird nicht so leicht dick!

Wenn du zwei Menschen mit dem selben Stoffwechsel hast, der eine hat 300 Kcal Überschuss in Form von Zucker und der andere hat 300 Kcal Überschuss in Form von Fett: Was glaubst du wohl, wer von beiden eher an Fett zunehmen wird?

Genau wie deine Muskeln durch Eiweiß wachsen (und nicht durch Fett), so wachsen Fettzellen nun mal durch Fett.

Der Körper kann zwar Zucker zu Fett umwandeln, aber das überlegt er sich 10 mal.

Abgesehen davon, kostet es ja auch Kalorien.

In jedem Fall schützt eine fettarme Ernährung vor Fettleibigkeit! Wenn auch nicht zu 100%, aber jedenfalls deutlich mehr, als wenn der Körper das Fett ganz bequem direkt bekäme.

Ich denke das ist dir auch klar.

Und das ist auch logisch.

Subject: Aw: Funktioniert Intervallfasten auch OHNE Kalorien-Defizit?

Posted by [lcetea](#) on Thu, 28 Dec 2023 09:05:55 GMT

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

Wir drehen uns im Kreis.

Du wirst bei 300kcal über GESAMTUMSATZ genau so von Kohlenhydraten als auch von Fett Fett einlagern. Da überlegt sich der Körper garnichts. Die Umwandlungswärme usw ist im Gesamtumsatz berücksichtigt der dann nur höher ausfällt als wenn man sich nicht fettfrei ernährt. Biste aber drüber speichert der Körper die überschüssigen Kalorien als Fettdepots ein. Und auch du wirst davon zunehmen, langsam und stetig wenn du deine Kalorien im Verlaufe nach oben schraubst auch bei 300kcal Überschuss natürlich. Die 300kcal verschwinden ja nicht auf magische Weise. Und genau jetzt würdest du wieder sagen Wärme usw. Aber wie ich schon x-fach schrieb ist dies in der benötigte Kalorienmenge schon BERÜCKSICHTIGT. Wie gesagt einfache Mathematik. Das habe ich aber alles im vorletzten Post geschrieben und erklärt. Keine Ahnung warum du schon wieder damit anfängst mit der Wärme usw. Es gibt nur eins: Den Gesamtumsatz der alles berücksichtigt und wenn du drüber bist überlegt sich der Körper garnichts mehr. Wenn du fettfrei dich ernährst selbst wenn es 0 gramm Fett wären dann ist dein Gesamtumsatz einfach höher da es die ca. 25%

Umwandlungskalorien mehr Bedarf. Biste aber über dem erhöhten Gesamtumsatz nimmst du ganz genau so zu und lagerst es ein. Kein Unterschied mehr.

In meinem vorletzten Post steht alles drin. Auch Hardgainer nehmen bei 2000kcal Überschuss natürlich zu. Keine Ahnung was in dieser Doku war ist mir auch egal. Die Foren mit Erfahrungsberichte sagen was ganz anderes. Und da sind deutlich mehr Beispiele als in deiner komischen Doku. Vllt hatten die in der Doku auch irgendwelche Erkrankungen. Oder aber Ihre 3000kcal waren viel zu gering und haben nur nicht weiter abgenommen weil der Stoffwechsel eingeschlafen war und bei 5000kcal quasi der Stoffwechsel erst wieder normal gearbeitet hat. Wer weiß. Ich bestreite ja nicht dass Hatdgainer teilweise deutlich mehr Kalorien brauchen um aufzubauen. Aber eben dass auch sie nicht unbegrenzt essen können. Ob diese ihre benötigten Kalorien schaffen ist ne andere Frage. Aber es sind definitiv keine 10.000 Kalorien was die brauchen. Auf jedem Fall können Hardgainer nicht unbegrenzt essen es sei denn sie haben eine Erkrankung. Da sind die Kalorien nur deutlich höher vorallem auch wenn sie Sport machen. Da sind 5000kcal garnicht so krass abwägig bei gewsser Muskelmasse und Bewegung. Wüsstest du aber wenn du dich in der Szene und Foren bewegen würdest.

Und du fängst schon wieder mit Wärme und Umwandlung an. Liest dir dazu das durch was ich geschrieben habe was Gesamtumsatz ist und nur wenn man da darüber ist nimmt man zu. Der beinhaltet all so Effekte. Und du fängst wieder damit an. Also reden wir aneinander vorbei und du hast offensichtlich nicht verstanden was ich geschrieben habe oder siehst es trotzdem noch anderst. Dann brauchen wir hier auch nicht weiter diskutieren. Dann sehen wir es nämlich im entscheidenden Punkt anderst.

Subject: Aw: Funktioniert Intervallfasten auch OHNE Kalorien-Defizit?

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Thu, 28 Dec 2023 11:45:04 GMT

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

Zitat:Du wirst bei 300kcal über GESAMTUMSATZ genau so von Kohlenhydraten als auch von Fett Fett einlagern.

Ja? Das ist aber nicht bei jedem so.

Oder wie erklärst du dir das:

<https://www.derwesten.de/gesundheit/warum-manche-menschen-essen-koennen-ohne-dick-zu-werden-und-andere-nicht-id209895981.html>

Zitat:In meinem vorletzten Post steht alles drin. Auch Hardgainer nehmen bei 2000kcal Überschuss natürlich zu.

Eben NICHT!

Zitat: Die Foren mit Erfahrungsberichte sagen was ganz anderes

Da sind wahrscheinlich auch keine Hardgainer.

Zitat: Da sind 5000kcal garnicht so krass abwägig bei gewsser Muskelmasse und Bewegung. Wüsstest du aber wenn du dich in der Szene und Foren bewegen würdest.

In solchen Kreisen bewegst du dich also?

Bodybuilding, was zu Übergewicht führt, ist total ungesund!
Auch dann, wenn man nur einen KFA von 10% hat.
Denn der Körper muss diese ganze Muskulatur mit sich herumschleppen und durchbluten.
Der BMI ist daher ein sehr guter Indikator.
Er gilt auch für Menschen, die sehr viel Muskelmasse und kaum Fett haben.
Bei einem BMI von 24 und 10% Körperfett hat man mehr als genug Muskelmasse.
Man kann nicht unendlich viel Muskelmasse aufbauen und glauben, dies sei auch noch gesund.

Subject: Aw: Funktioniert Intervallfasten auch OHNE Kalorien-Defizit?

Posted by [lcetea](#) on Thu, 28 Dec 2023 14:16:18 GMT

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

Norwood-packt-das-an schrieb am Thu, 28 December 2023 12:45Zitat:Du wirst bei 300kcal über GESAMTUMSATZ genau so von Kohlenhydraten als auch von Fett Fett einlagern.
Ja? Das ist aber nicht bei jedem so.

Oder wie erklärst du dir das:

<https://www.derwesten.de/gesundheit/warum-manche-menschen-essen-koennen-ohne-dick-zu-werden-und-andere-nicht-id209895981.html>

Da steht nichts anderes als dass manche Menschen mehr essen können und manche nicht. Das hat niemand abgestritten und ist doch offensichtlich. Da steht nirgends dass normale gesunde Menschen unbegrenzt essen können ohne dick zu werden.

Zitat: Die Foren mit Erfahrungsberichte sagen was ganz anderes
Da sind wahrscheinlich auch keine Hardgainer.

Falsch

Zitat: Da sind 5000kcal garnicht so krass abwägig bei gewsser Muskelmasse und Bewegung.
Wüsstest du aber wenn du dich in der Szene und Foren bewegen würdest.

In solchen Kreisen bewegst du dich also?
Bodybuilding, was zu Übergewicht führt, ist total ungesund!

Es geht nicht nur um Bodybuilding. Bin selbst keiner. Es geht quch allgemein darum einen ästhetischen fitten Körper zu haben ohne gleich massenhaft Muskelberge zu haben. Einfach gute Balance von Kfa und Muskelmasse.

Auch dann, wenn man nur einen KFA von 10% hat.
Denn der Körper muss diese ganze Muskulatur
mit sich herumschleppen und durchbluten.
Der BMI ist daher ein sehr guter Indikator.
Er gilt auch für Menschen, die sehr viel Muskelmasse
und kaum Fett haben.
Bei einem BMI von 24 und 10% Körperfett
hat man mehr als genug Muskelmasse.
Man kann nicht unendlich viel Muskelmasse
aufbauen und glauben, dies sei auch noch gesund.

BMI ist total ungenau und veraltet. Und stimmt für jeden Kraftsportler der auch nur leicht mehr
Muskelmasse hat als der Durchschnitt überhaupt nicht, weil er zu viel anzeigt. Der beste
Indikator ist der KF-Anteil und die fettfreie Muskelmasse. Wenn du Muskeln aufbaust wirst du
auch zwangsläufig mehr Wasser speichern was alles an Gewicht sich auswirkt. Du hast also laut
BMI Übergewicht hast aber vllt 10-12% KFA was optimal ist und ne gute Muskelmasse ohne
das es ins Extreme abdriftet.

Wieder so eine komische Aussage von dir was überhaupt nicht mit dem allgemeinen Konsens
übereinstimmt. Bist du Natural und hast nicht einen zu krassen Überschuss wird dein Körper
eh nicht zu viel Muskelmasse aufbauen sondern das was für deine Genetik das Maximum ist.
Dass es ungesund ist eine gute gesunde Muskelmasse zu haben hab ich auch noch nie gehört
von keinem Experten und generell nirgends. Ich rede nicht von den Stoffmonstern. Dass das nicht
gesund ist ist völlig klar.

Subject: Aw: Funktioniert Intervallfasten auch OHNE Kalorien-Defizit?
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Thu, 28 Dec 2023 21:08:58 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat:Du hast also laut BMI Übergewicht hast aber vllt 10-12% KFA was optimal ist
Das ist sicher nicht optimal.
Optimal ist ein BMI zwischen 18,5 und 24,9.
Natürlich ist es besser, wenn man
übergewichtig mit Muskelmasse ist als
übergewichtig mit Fett.
Trotzdem ist und bleibt es ja Übergewicht.
Für den Körper und die Gelenke ist es nun mal
eine Belastung, wenn er zu viel Gewicht
mit sich herumschleppen muss.
Mit anderen Worten: Das Gewicht muss zur
Körpergröße passen.
Mir ist bewusst, dass es Männer gibt,
die gar nicht genug Muskelmasse haben können wollen.
Aber das bedeutet nicht, dass das gesund ist.
Wenn du einen BMI von 24 hast und 10% KFA,

dann hast du damit bereits SEHR GROSSE MUSKELN!!
Noch mehr Muskulatur würde ins Übergewicht führen.
Muskeln im Übermaß sind sehr wohl eine große Belastung für den Organismus!
Und nur weil der Körper ohne Doping nicht unbegrenzt Muskeln aufbauen kann, bedeutet das nicht, dass die natürliche Grenze gesund wäre.
Der Körper baut ja auch Fett im Übermaß auf, ohne dass es gesund ist.
Wie kommt man dann auf die Idee, dass es bei Muskeln anders ist?
Auch chatGPT sagt, dass zu viel Muskelmasse ungesund ist.

Subject: Aw: Funktioniert Intervallfasten auch OHNE Kalorien-Defizit?
Posted by [Icetea](#) on Fri, 29 Dec 2023 08:12:38 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Norwood-packt-das-an schrieb am Thu, 28 December 2023 22:08Zitat:Du hast also laut BMI Übergewicht hast aber vllt 10-12% KFA was optimal ist
Der Körper baut ja auch Fett im Übermaß auf, ohne dass es gesund ist.
Wie kommt man dann auf die Idee, dass es bei Muskeln anders ist?

Kannst aber auch nicht einfach Fett mit Muskeln vergleichen, 2 Paar Schuhe Muskeln können sogar Gelenken usw auch helfen und der Körper wird widerstandsfähiger, auch durch die paar Kilo mehr durch zb Beinmuskulatur welche wiederum die Kniegelenke entlasten oder Rückenmuskulatur welche Rückenprobleme vorbeugen kann. Die Gewichtszunahme bewegt sich hier eh nur in einem kleinen Kilobereich, mach dir darüber mal keine Sorgen. Jeder Sportmediziner wird dir bestätigen, dass BMI in der Hinsicht völlig ungeeignete Kriterium ist. Das trifft vllt für den Durchschnittslauch um die Ecke zu nicht aber für Leute die sich aktiv um den Muskelaufbau zumindest etwas ambitioniert verhalten.
Übermaß ungesund, gutes Maß gesund
Alles was Natural geht und nicht am absoluten Limit ist völlig bedenkenlos
BMI veraltet und ungenau, Fettfreie Muskelmasse und KFA entscheidend. Du willst ja einen attraktiven fitten Körper

Subject: Aw: Funktioniert Intervallfasten auch OHNE Kalorien-Defizit?
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Fri, 29 Dec 2023 11:13:46 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat:Die Gewichtszunahme bewegt sich hier eh nur in einem kleinen Kilobereich, mach dir darüber mal keine Sorgen.
Offensichtlich nicht.
Sonst hätte man kein Übergewicht.

Zitat:Fettfreie Muskelmasse und KFA entscheidend. Du willst ja einen attraktiven fitten Körper Richtig. Und den hat man auch mit einem BMI von 24 und wenig Körperfett.

Wer jedoch einen BMI von z.B. 28 und wenig Körperfett hat, der muss eine enorm hohe Menge an Muskelmasse haben. Sonst hätte er ja keinen übergewichtigen BMI. So viel wiegt Wasser und Knochen nun auch wieder nicht, dass man das Übergewicht damit begründen könnte.

Natürlich ist der BMI entscheidend.

Nur weil sich ein paar Bodybuilder schön reden, der würde nicht mehr gelten, nur weil sie unbedingt überdurchschnittlich viel Muskelmasse wollen, bedeutet das nicht, dass der BMI veraltet wäre.

Sicherlich zählt nicht NUR der BMI, sondern auch der KFA bzw. die fettfreie Masse.

Wer aber wenig KFA hat bei einem zu hohen BMI, der hat eindeutig ZU VIELE Muskeln!

Und ja natürlich können Muskeln auch zu viel werden.

Das ist nämlich ganz schlecht für die Gelenke.

Sowohl zu wenig Muskelmasse, als auch zu viel ist ungesund.

Es muss, wie so alles, in der Mitte liegen.

Ich finde, er hat den perfekten Body:

<https://i.pinimg.com/1200x/5f/f9/59/5ff9597f2f11e52bff20bd4b134d515d.jpg>

Ich schätze seinen BMI auf höchstens 21.

Und seinen KFA auf höchstens 10%.

Bedenke, dass es auch genug Männer gibt die einen BMI von 21 haben und einen KFA von 20%.

Wer einen BMI von 21 hat und einen KFA von nur 10%, der hat ja auch mehr als genug Muskelmasse.

Wenn man unbedingt noch mehr Muskeln will, kann man ja noch bis BMI 24,9 aufbauen.

Übergewicht jedoch, halte ich für ungesund.

Ich weiß, dass das viele anders sehen.

Aber das ist meine Meinung dazu.

Zu viel Muskeln schränken die Bewegungsfreiheit ein.

Es hat schon einen Grund, warum der Körper sich schwer damit tut, so große Mengen Muskeln aufzubauen.

Wären so große Muskelberge ein

gesundheitlicher Vorteil, würde der Körper doch freiwillig diese Muskelberge aufbauen und man müsste ihn nicht mit der Peitsche jedes Mal auf Teufel komm raus dazu nötigen.

Subject: Aw: Funktioniert Intervallfasten auch OHNE Kalorien-Defizit?
Posted by [Sweety1988](#) on Fri, 29 Dec 2023 11:24:41 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Von IceTea

[/quote]
BMI veraltet und ungenau, Fettfreie Muskelmasse und KFA entscheidend. Du willst ja einen attraktiven fitten Körper
[/quote]

Ja das kann ich nur zustimmen das der BMI veraltet ist.
Ich bin 2,04 Meter groß. Bei mir sagt der BMI für mein Alter ich müsste 105 KG wiegen, damit ich im normalen Rahmen bin.
Wenn ich 105 KG wiege habe ich nen leichten Bauch, bzw. bin leicht übergewichtig.

Wenn ich normal wiege sind so ca 95 KG.

Aber der BMI kann bei gewissen Personen stimmen. Aber stimmt nie zu 100 Prozent.

Kenn Leute die ca. so groß sind wie ich aber die sind von Natur aus breiter gebaut. Da kann das durchaus stimmen.

Ich bin sehr schmal von Natur aus. Das ist der BMI fürn arsch.

Es wird halt nur die Größe/Alter ob du männlich/weiblich bist berücksichtigt. Deine Statur überhaupt nicht.
Bzw. es fragt dich auch nicht ob du jetzt Sport machst oder nicht. Was im Gewicht noch einspielen kann.

Subject: Aw: Funktioniert Intervallfasten auch OHNE Kalorien-Defizit?

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Fri, 29 Dec 2023 12:25:39 GMT

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

Zitat:

Ja das kann ich nur zustimmen das der BMI veraltet ist.

Ich bin 2,04 Meter groß. Bei mir sagt der BMI für mein Alter ich müsste 105 KG wiegen, damit ich im Normalen Rahmen bin.

Wenn ich 105 KG wiege habe ich nen Leichten Bauch, bzw. bin leicht übergewichtig.

Wenn ich Normal wiege sind so ca 95 KG.

Aber der BMI kann bei gewissen Personen stimmen. Aber stimmt nie zu 100 Prozent.

Kenn Leute die ca. so groß sind wie ich aber die sind von Natur aus breiter gebaut. Da kann das durchaus stimmen.

Ich bin sehr schmal von Natur aus. Das ist der BMI fürn Arsch.

Es wird halt nur die Größe/Alter ob du männlich/weiblich bist berücksichtigt. Deine Statur überhaupt nicht.

Bzw. es fragt dich auch nicht ob du jetzt Sport machst oder nicht. Was im Gewicht noch einspielen kann.

Einspruch!

Übergewicht ist IMMER ein Problem!

Egal ob das Übergewicht aus Fett oder Muskeln besteht.

Weil es das Herz überlastet.

Der Körper will nicht diese ganze Masse mit sich herumschleppen müssen.

Es sind künstlich erzeugte Muskeln!

Es ist verständlich, dass der Körper sich mit allen Mitteln dagegen wehrt und er quasi nur mit der Peitsche zum Muskelaufbau genötigt werden kann.

Anders bei Anfängern. Da baut der Körper spielend leicht Muskeln auf.

Ja, warum wohl? Weil ein gesundes Maß an Muskelmasse gut und gesund ist.

Deswegen baut man als Anfänger so gut auf.

Später dann, wenn die Muskelmasse überhand nehmen soll, wehrt sich der Körper.

Weil er diese großen Muskelmengen nicht will.

Lies dir das mal durch:

<https://de.aurumfit.com/blog/why-bigger-muscles-arent-necessarily-better>

Und der BMI bietet ja nun wirklich ein

sehr breites Spektrum. Von 18,5 bis 24,9.
Wer also unbedingt große Muskelberge will,
kann ja einen BMI von 24,9 anstreben.
Wobei man ja selbst bei einem BMI von 22
und wenig Körperfett schon enorme Muskelmasse hat.
Aber wozu muss es NOCH mehr sein als 24,9?
Das ist für die Körpergröße unnatürlich
hohes Gewicht, was der Körper nicht haben will.

Subject: Aw: Funktioniert Intervallfasten auch OHNE Kalorien-Defizit?

Posted by [Icetea](#) on Sat, 30 Dec 2023 00:56:29 GMT

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

Norwood-packt-das-an schrieb am Fri, 29 December 2023 12:13

Nur weil sich ein paar Bodybuilder schön reden,
der würde nicht mehr gelten, nur weil sie unbedingt
überdurchschnittlich viel Muskelmasse wollen,
bedeutet das nicht, dass der BMI veraltet wäre.

.....

Wären so große Muskelberge ein
gesundheitlicher Vorteil, würde der Körper
doch freiwillig diese Muskelberge aufbauen
und man müsste ihn nicht mit der Peitsche
jedes Mal auf Teufel komm raus dazu nötigen.

Sind nicht nur ein "paar Bodybuilder" ;-)

<https://www.aerzteblatt.de/nachrichten/140448/Aussagekraft-des-Body-Mass-Index-ist-begrenzt>
Ist schon lange bekannt, dass der BMI nicht aussagekräftig ist. KFA und fettfreie Muskelmasse
ist viel relevanter. Alles nichts neues.

Der Körper kann aber nun mal keine Muskeln aufbauen wenn er keinen Muskelaufbaureiz
bekommt. Denn dann baut er Muskeln ab weil diese dann ja offensichtlich nicht nützlich sind
für den Körper und damit nur unnötigerweise Energie verbrennen. Vorallem wenn man in
einem Norwood Defizit ist:-D;-)

Alles was nicht gebraucht wird und Energie dem Körper entzieht wird halt abgebaut. Auch eine
"optimale" Muskelmenge muss beansprucht werden. Wenn dann ein Muskelreiz kommt kann man
ganz wunderbar und einfach Muskeln aufbauen. Wenn man im Überschuss ist, genug Eiweiße
hat und nen normalen Trainingsplan hat. Nichts mit Peitsche. So funktioniert eben nun mal unser
Körper dass er sich Reizen anpasst und dann etwas aufbaut wenn es öfter benötigt wird. Der
Körper kann also rein biologisch garnicht die Muskeln aufbauen selbst wenn er es möchte
wenn kein Reiz kommt bzw der Muskel beansprucht wird. Deine These macht also kein Sinn weil
so unser Körper schlicht nicht funktioniert. Weil er viel zu effizient dafür ist.

Das Beispiel in deinem Bild: Wenn er nicht trainiert und auf sein Eiweiß etwas achtet könnte er
die Muskelmenge auch nicht aufbauen und erhalten. Auch hier arbeitet der Körper viel zu

effizient. Obwohl die Muskelmenge für dich ja optimal scheint.
Dann müsste der Körper diese optimale Muskelmenge ohne Training behalten. Tut er aber nicht. (Übrigens stimme ich dir zu und finde den Körper am attraktivsten. Habe einen ähnlichen. Mehr muss garnicht sein. Ich bin auch kein Bodybuilder Verfechter wie du mich hier darstellen willst. Ich erzähle schlicht nur die Fakten und antworte auf deine wirren Thesen.)

Subject: Aw: Funktioniert Intervallfasten auch OHNE Kalorien-Defizit?
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sat, 30 Dec 2023 12:38:41 GMT

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

Zitat:Ist schon lange bekannt, dass der BMI nicht aussagekräftig ist. KFA und fettfreie Muskelmasse ist viel relevanter. Alles nichts neues.
Natürlich ist der BMI nicht das einzige Kriterium.
Aber den BMI völlig außer acht zu lassen, wäre auch falsch.
Zu große Muskelmengen sind nun mal nicht gesund!
Und das fängt schon bei einem BMI von 25 und darüber an.
Auch wenn noch so viele Artikel schreiben, der BMI sei veraltet, muss das deswegen nicht stimmen.
Vor 2 Jahren schrieb auch jede Zeitung, dass man sich unbedingt impfen lassen soll und dass eine Impfung ja sooo wichtig sei und bla bla bla..
wir wissen ja, was dabei rausgekommen ist.
Ja, auch eine MEHRHEIT kann sich irren!
Gerade die Mehrheit irrt am meisten.
Lies dir das mal durch:
<https://de.aurumfit.com/blog/why-bigger-muscles-arent-necessarily-better>

Zitat:Das Beispiel in deinem Bild: Wenn er nicht trainiert und auf sein Eiweiß etwas achtet könnte er die Muskelmenge auch nicht aufbauen und erhalten
Hier muss ich dir widersprechen.
Eiweiß ist total überbewertet.
Schau dir seinen Body an:
<https://www.youtube.com/watch?v=f7BqUkEpW4g>

Der macht nur 2x/Woche etwas Liegestütze,
er macht sportlich also so gut wie gar nichts!
Und er ernährt sich nicht nur nicht eiweißreich,
sondern sogar eiweißARM!
Er ernährt sich fast ausschließlich von KH
und das SATT.
Er achtet allerdings darauf, wenig Fett zu essen.
Seine Ernährung ist seit 10 Jahren Low-Fat.
Schau dir auch seine anderen Videos an,
insbesondere zum Thema abnehmen.

Der sagt genau das, was ich hier die ganze Zeit schon predige. Nämlich, dass Fett fett macht und dass man mit einem Kalorienüberschuss nicht dick wird, solange Fett in der Ernährung niedrig gehalten wird. Er ist doch der beste Beweis dafür, dass es funktioniert. Auch seine Zuseher haben mit Low-Fat OHNE Kalorienrestriktion stark abgenommen!

Mittlerweile weiß man auch, dass eine proteinARME Ernährung gesünder ist:

<https://www.zentrum-der-gesundheit.de/ernaehrung/ernaehrungsformen/weitere-ernaehrungsformen/proteinarme-ernaehrung>

Trotzdem kann eine eiweißreiche Ernährung sinnvoll sein, wenn sie KURZFRISTIG, also kurweise praktiziert wird.

Gerade im Kaloriendefizit ist es wichtig, dass der Körper viel Eiweiß bekommt.

Damit er trotz Kaloriendefizit immer noch Muskelmasse aufbauen kann.

Aber wenn jemand seine Traumfigur erreicht hat, ist es besser, Eiweiß niedrig zu halten.

Und Fett sowieso.

Die gesündesten und langlebigsten Menschen leben auf Okinawa. Und die essen dort viel KH und kaum Fett und Eiweiß.

Subject: Aw: Funktioniert Intervallfasten auch OHNE Kalorien-Defizit?

Posted by [lce tea](#) on Sat, 30 Dec 2023 17:36:48 GMT

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

Na siehst du auch der im Video muss irgendetwas für seine Muskeln tun. Auch wenn es "nur" Liegestütze sind. Gänzlich ohne Reiz geht es nicht.

Es ist immer die Frage was für ein Körper man will und welche Genetik man hat. Wenn man eine gute Genetik hat, schafft man den Body auch mit weniger Mühe usw. Wenn nicht dann muss man mehr tun, dauert länger usw.

Solange es keine klaren Studien gibt halte ich nichts davon zu sagen ab Muskelmasse x ist es ungesund. Ja zu viel kann ungesund sein. Aber für mich ist das weit mehr als für dich. Und natural schon so gut wie garnicht.

Eiweiß wurde überschätzt. Mittlerweile ist aber schon gut untersucht dass wohl für die meisten Athleten ein Eiweißbedarf von 1,5gramm/KG ausreicht um optimal Muskeln aufzubauen.

Aber der Eiweißbedarf ist natürlich sehr individuell jenachdem wie alt man ist, wie viel Sport man macht, ob m oder w, ob Defizit oder nicht. Es gibt also keine klare Aussage. Wenn man auf Nummer sicher gehen will geht man auf 1,5gramm/Kg. Kann aber auch weniger sein, wie gesagt ist individuell.

Und Eiweiß in der Menge ist auch unbedenklich. Eine Eiweißbetonte Ernährung ist sehr zu empfehlen da es den meisten thermischen Effekt hat, es am längsten sättigt und zudem die Muskelmasse bei einer Diät optimal schützt bei gleichzeitigem Training. Eine Eiweißarme Ernährung kann bei gesunden Sportlern also definitiv nicht empfohlen werden und schon garnicht wenn man abnehmen möchte. Da ist die Datenlage auch klar.

Und man hört immer wieder Person x hatte aber mit dem und dem Erfolg. Ja. Vieel Wege führen nach Rom. Ob es aber der effizienteste ist, ist ne andere Frage. Und ob man das volle Potential ausgeschöpft hat oder nicht viel bessere Erfolge hätte wenn man sich an die Datenlage hält, sei es Ernährung und auch Training.

Aber man muss generell sagen, bei Thema Ernährung und Training gibt es auch sehr unterschiedliche Studienergebnisse und Meinung von Experten. Alles bisschen schwammig. Es gibt aber auch hard facts die kaum diskutabel sind und übereinstimmend analysiert wurden.

Subject: Aw: Funktioniert Intervallfasten auch OHNE Kalorien-Defizit?

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sat, 30 Dec 2023 21:50:29 GMT

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

Zitat:Ja zu viel kann ungesund sein. Aber für mich ist das weit mehr als für dich. Und natural schon so gut wie garnicht.

Jetzt ist es für dich plötzlich mehr als für mich?

Im vorherigen Post hattest du noch gesagt, dass dir der gezeigte Body von dem jungen Mann gefällt.

Und der hat nicht all zu viel Muskelmasse.

Aber extrem wenig Fett und ein gutes Sixpack.

Zitat:Eiweiß wurde überschätzt. Mittlerweile ist aber schon gut untersucht dass wohl für die meisten Athleten ein Eiweißbedarr von 1,5gramm/KG ausreicht um optimal Muskeln aufzubauen.

Bei 75 Kg Körpergewicht sind das stolze 112 Gramm Eiweiß!

Mit einer normalen, gesunden veganen Ernährung ist diese Menge kaum zu bewerkstelligen!

Da müsste man Unmengen an Nüssen essen.

Und die haben wiederum sehr viel Kalorien und Fett.

Mit einer veganen Ernährung schafft man kaum mehr als 50 g Eiweiß am Tag.

Bei Kalorienrestriktion sogar deutlich weniger.

Ich selbst muss auch auf Eiweiß-Riegel ausweichen, weil es sonst einfach nicht zu schaffen ist.

Und Fleisch ist leider keine Alternative.

Erst heute ist eine neue Studie dazu erschienen:

<https://www.stern.de/genuss/ernaehrung--vegan-oder-fleisch--zwillinge-machen-dreimonatigen-seibsttest--30611440.html>

Zitat:Und Eiweiß in der Menge ist auch unbedenklich. Eine Eiweißbetonte Ernährung ist sehr

zu empfehlen da es den meisten thermischen Effekt hat, es am längsten sättigt und zudem die Muskelmasse bei einer Diät optimal schützt bei gleichzeitigem Training.

Nee, die ist überhaupt nicht zu empfehlen.

Wie gesagt, nur kurweise.

Liest du meine Links eigentlich auch?

Eiweißarme Ernährung wirkt wie eine Kalorienrestriktion, da es mTOR hemmt.

Aber wenn man eh schon Intervallfasten macht, braucht man die eiweißarme Ernährung evtl nicht mehr.

Aber jeder Veganer lebt schon vollautomatisch eiweißarm. Denn in pflanzlichen Lebensmitteln ist von Natur aus wenig Eiweiß.

Und trotzdem sind es im Tierreich stets die Veganer, die am stärksten sind und die meiste Muskelmasse haben.

Komisch, nicht?

Auch der stärkste Mensch ist Veganer:

<https://www.peta.de/prominente/baboumian/>

Subject: Aw: Funktioniert Intervallfasten auch OHNE Kalorien-Defizit?

Posted by [lce tea](#) on Sun, 31 Dec 2023 10:26:26 GMT

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

Mehr in Sinne von was gesund ist und was ungesund. Rein ästhetisch gefällt mir der Körper auch, ist aber bei weitem nicht die genetische Grenze. Irgendwie willst du mich aber manchmal auch falsch verstehen obwohl es klar dransteht wie es gemeint ist.

Ich schaffe auch an meinen veganen Tagen die Menge. Durch TOFU. Und vegane Eiweißshakes. Nüsse.

Es gibt viel mehr Daten für eine eiweißbetonte Ernährung. Auch vegan kann man sich eiweißbetont ernähren. Erbsen/Reisproteinshakes, Tofu, Hülsenfrüchte, Nüsse. Das geht gut und viele vegane Kraftsportler machen das auch so um volles Potential auszuschöpfen. Deutlich weniger Eiweiß als empfohlen zu essen ist wie mit ner Handbremse zu fahren.

https://m.fitforfun.de/abnehmen/gesund-essen/viel-eiweiss-die-promi-diaet_aid_6034.html

Ein Beispiel. Es gibt unzählige Artikel und Studien. Einfach mal recherchieren. Ist aber auch bekannt.

Es hat nen höheren thermischen Effekt, schützt die Muskeln und kann sogar den Jojo-Effekt vorbeugen was in der Studie welche im Artikel angesprochen wurde auch bestätigt wurde. Für dich Norwood also interessant mit deinem Norwood Defizit und somit dem zwangsläufigen Jojo Effekt später mal :-D

Subject: Aw: Funktioniert Intervallfasten auch OHNE Kalorien-Defizit?
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sun, 31 Dec 2023 12:18:16 GMT

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

Zitat: Mehr in Sinne von was gesund ist und was ungesund. Rein ästhetisch gefällt mir der Körper auch, ist aber bei weitem nicht die genetische Grenze. Irgendwie willst du mich aber manchmal auch falsch verstehen obwohl es klar dransteht wie es gemeint ist.

Willst du damit sagen, dass der etwa ungesund aussieht?

Natürlich ist das nicht die genetische Grenze.

Aber warum will man die unbedingt ausreizen?

Ich finde, alleine schon von der Ästhetik her, so Skinny-Boys sehr viel attraktiver als wenn sie so dermaßen aufgeblasene Muskeln haben.

Das sieht doch voll panne aus.

So prollig, als hätte man viel zu wenig Selbstbewusstsein und müsse sich durch völlig unnatürliche gezüchtete Muskeln irgendwie mit einem Panzer vor Angriffen schützen.

Ist denn irgendwo wenigstens belegt, dass Männer mit einem BMI von sagen wir mal 28 länger leben als mit einem BMI von sagen wir mal 22? Wenn beide den selben Körperfettanteil von ca. 10% haben, versteht sich.

Ich wette, der mit dem BMI von 22 hätte eine bessere Gesundheit und Lebenserwartung! Denn der Körper mag nicht so große Muskelberge mit sich herumschleppen.

Es hat ja schon seinen Grund, warum man normale Mengen Muskeln spielend leicht aufbauen kann, während sehr hohe Mengen nur sehr schwer zu erreichen sind.

Wäre diese ganze Muskelmasse für den Körper von gesundheitlicher Bedeutung, würde er doch auch als Profi noch genauso schnell und leicht Muskeln aufbauen wie ein Anfänger.

Für mich sind diese aufgeblasenen Bodybuilder nichts weiter als Witzfiguren.

Sie können einen ja irgendwie schon leid tun.

Noch nicht mal viele Polizisten haben so ein Muskelkorsett.

In der Natur gibt es auch keine Tiere, die Bodybuilding machen.

Die Natur kennt eben keine Fitness-Studios.

Das sind künstlich gezüchtete Muskeln.

Zitat:Ich schaffe auch an meinen veganen Tagen die Menge. Durch TOFU. Und vegane Eiweißshakes. Nüsse.

Aber eben nicht mit Kaloriendefizit.

Ich esse nur 1.300 Kcal am Tag.

Und selbst damit nehme ich nur 3-4 kg im Monat ab.

Ich werde daher meine Kalorien noch weiter auf 700 pro Tag senken.

Ich bin mit 1.300 bislang auch immer papp satt gewesen.

Zitat:Es gibt viel mehr Daten für eine eiweißbetonte Ernährung

Zeig mal. Aber wissenschaftliche Studien und keine Boulevard-Artikel.

Zitat:Es hat nen höheren thermischen Effekt, schützt die Muskeln und kann sogar den Jojo-Effekt vorbeugen was in der Studie welche im Artikel angesprochen wurde auch bestätigt wurde. Für dich Norwood also interessant mit deinem Norwood Defizit und somit dem zwangsläufigen Jojo Effekt später mal :-D

Das brauchst du mir nicht zu sagen.

Ich verzehre selbst jeden Tag Unmengen an Eiweiß!

Aber ich mache das kurweise.

Langfristig ist proteinarm gesünder.

Wie auch das Zentrum der Gesundheit schon schrieb.

PS: Hast du vor, das Intervallfasten ein Leben lang durchzuziehen?

Ich denke, das hätte für die Gesundheit nur Vorteile.

Aber welches Modell würde ich da eignen, wenn man nicht noch weiter abnehmen will?

Z.B. essen von 16-24 Uhr?

Bis 16 Uhr dann nur Kaffee, für die Fettverbrennung und Autophagie.

Subject: Aw: Funktioniert Intervallfasten auch OHNE Kalorien-Defizit?

Posted by [lcetea](#) on Mon, 01 Jan 2024 11:34:26 GMT

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

Es gibt aber Männer die ohne Stoff spielend leicht Muskeln aufbauen können, nennt sich Mesomorph. Die die das nicht so einfach können ohne Stoff werden ja eh nicht so viele Muskeln haben dass es unnatürlich aussieht. Und die die es spielend leicht schaffen werden nen deutlich höheren BMI haben. Sie müssten sich nach deiner Logik fast schon zwingen kein Sport zu machen was ja Schwachsinn ist um ja kein hohen BMI zu bekommen. Da strebt der Körper spielend leicht von alkein nach einer guten Muskelmasse. Deswegen ist BMI Unsinn und sagt nichts über Übergewicht aus bei sportlichen Menschen. Wie in dem von mir gelisteten

Artikel es auch steht. Es bedarf genaueres wie Kfa und Muskelmasse und evtl auch wo die Körperfettmasse verteilt ist, wie viel Wasser usw. Esse ich mehr Kh und Salz, schlecht geschlafen und fappe viel hab ich auch mal schnell mal 1-2kg mehr drauf oder wenn ich Kreatin nehme weil ich viel mehr Wasser im Körper habe. Das kann locker mal so viel ausmachen wenn man dazu neigt aufgeschwemmt zu sein mit der falschen Ernährung. Hat aber nichts mit Fett und Übergewicht zu tun. Muss man strikt unterscheiden. Dass tut der BMI aber nicht.

<https://www.businessinsider.de/wissenschaft/ernaehrung/studie-abnehmen-und-trotzdem-muskeln-erhalten-dank-eiweiss-b/>

https://www.google.de/amp/s/amp.focus.de/gesundheit/ernaehrung/news/eiweiss-stoppt-den-jo-jo-effekt-diaet-studie_id_2059178.html

Hier auch zb. Die verwiesene Studie kannst selber suchen. Die erfinden ja nicht was. Ist nur ein Beispiel. Wie gesagt schau da selber nach gibt noch mehr auch mit dem thermischen Effekt und Proteine welches zusätzlich in einer Diät hilft. Für mich ist das aber schon seit Jahren klar wenn du da mehr wissen willst schau selber nach. Bei mir funktioniert das ganze ja auch schon seit mehr als einem Jahrzehnt genauso wie in den Studien, du hast ja anscheinend noch Bedarf Körper x zu erreichen. Und mehr Muskelmasse während Diät verbrennt auch langfristig mehr Kalorien da mehr Muskeln den Grundumsatz erhöhen da diese viel Energie benötigen und mehr Wärme produzieren. Es ist also wichtig in einer Diät seine Muskelmasse maximal zu erhalten. Und das geht am besten mit Proteinbetonter Ernährung, siehe Artikel/Studie. Und komisch dass diese auch wie von mir empfohlen nur max 500kcal im Defizit waren. Muss also doch was dran sein was ich schon die ganze Zeit schildere.

Du kannst auf 700kcal gehen und quasi genau das Gegenteil machen wie hier empfohlen und in Studien. Aber jammer nicht rum wenn es nicht klappt langfristig und du nie einen ästhetischen Körper langeistig erreichen und vorallem halten wirst. Wobei sowas auch schon hochgradig ungesund ist und gerade zu Haarausfall usw Leiter. Du kannst nicht mal deine Mikronährstoffe so alle erhalten Geschweigenden genug gesunde Fette, Eiweiße damit keine Unterernährung stattfindet.

Du machst echt alles falsch was man falsch machen kann. Habe auch gar keine Lust mehr hier mit dir zu diskutieren da bei dir völlig die Basis fehlt zu diskutieren wenn du so komische Sachen hier schreibst und machen möchtest. Das ist hochgradig gefährlich.

Wegen Intervall: Jeder wie es in seinen Lebensalltag passt. Ich mache 18:6 und esse von 12-18Uhr. Bin dann ab 22uhr fast nüchtern und kann so besser schlafen. Bei anderen klappt es anderst besser. Hauptsache Essenfenster von mind. 16h...

Subject: Aw: Funktioniert Intervallfasten auch OHNE Kalorien-Defizit?
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Mon, 01 Jan 2024 12:33:54 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat:Es gibt aber Männer die ohne Stoff spielend leicht Muskeln aufbauen können, nennt sich Mesomorph. Die die das nicht so einfach können ohne Stoff werden ja eh nicht so viele Muskeln haben dass es unnatürlich aussieht. Und die die es spielend leicht schaffen werden nen deutlich höheren BMI haben.

Ich kenne einen, der auch spielend leicht Fett aufbaut.
Der muss eine Torte nur anschauen und schon wird er fett.
Bedeutet das, dass Fett für ihn deswegen gesund ist?
Auch Bodybuilder tun sich gut daran, ihre Muskelmasse in Maßen zu halten.

Zitat:Sie müssten sich nach deiner Logik fast schon zwingen kein Sport zu machen was ja Schwachsinn ist um ja kein hohen BMI zu bekommen.

Was redest du denn da?

Was hat denn Sport damit zu tun?

Man wird dick, wenn mehr mehr isst als man braucht.

Mit Sport hat das gar nichts zu tun.

Ich habe schon viele übergewichtige Sportler gesehen.

Aber es gibt auch viele Sportler, die zu Untergewicht neigen wie Skispringer oder Läufer.

Ich habe noch nie eine Läufer gesehen, der große Mengen Muskeln hatte.

Zitat:Da strebt der Körper spielend leicht von alkein nach einer guten Muskelmasse. Deswegen ist BMI Unsinn und sagt nichts über Übergewicht aus bei sportlichen Menschen.

Du irrst.

Der BMI sollte bei jedem Bereich des Normalgewichts liegen.

Das bedeutet z.B. dass ein 1,80 m großer Mann immerhin 80 kg wiegen darf.

Ich finde, das ist enorm viel.

Vor allem, wenn er fast nur aus Muskeln besteht.

Zitat: fappe viel hab ich auch mal schnell mal 1-2kg mehr drauf

Wie kommst du darauf, dass fappen das Gewicht erhöht?

Wenn dann eher umgekehrt, da es ja Kalorien verbrennt.

Zitat:Hier auch zb. Die verwiesene Studie kannst selber suchen.

Ich frage mich, ob du meine Texte überhaupt liest.

Offensichtlich nicht.

Sonst wüsstest du, dass ich genau das geschrieben habe, was in den Studien steht.

Deswegen esse ich 150 g Eiweiß am Tag.

Das aber kurweise. Langfristig will ich natürlich weg vom Eiweiß und mich proteinarm ernähren, so wie der YouTuber "Lichtblick" es auch tut. Und schau seinen Körper an. Der hat jawohl mehr als genug Muskelmasse. Trotz seiner proteinarmen und fettarmen Ernährung. Vegane Ernährung ist immer recht proteinarm. Und trotzdem sind Veganer die stärksten Tiere. Auch der stärkste Mann Deutschlands ist Veganer. So wichtig kann Eiweiß für den Muskelerhalt also nicht sein. Es ist nur ein gutes Hilfsmittel bei Kalorienrestriktion.

Zitat: Und mehr Muskelmasse während Diät verbrennt auch langfristig mehr Kalorien da mehr Muskeln den Grundumsatz erhöhen da diese viel Energie benötigen und mehr Wärme produzieren.

Ach nee.

Und du glaubst, das wusste ich nicht oder was?

Trotzdem wird man fett, wen man mehr isst als man braucht.

Mit mehr Muskelmasse braucht man dann eben mehr.

Was letztlich aber auch mehr Geld kostet, da man ja auch mehr essen muss.

Ob das so gut ist?

Zitat: Und komisch dass diese auch wie von mir empfohlen nur max 500kcal im Defizit waren. Muss also doch was dran sein was ich schon die ganze Zeit schildere.

Nö ist überhaupt nicht komisch.

Es ist klar, dass man im Defizit abnimmt.

Aber das weißt du ja selber.

Aber bei 500 Kcal weniger dauert es eben ewig, bis man schlank ist.

Schneller geht es mit stärkeren Kalorienrestriktionen.

Ich stelle an mir selbst fest, dass ich bis 1.000 Kcal am Tag Kalorienaufnahme (nicht Defizit, das ist wohl noch höher) am meisten abnehme. Aber wenn ich mehr als 1.000 Kcal am Tag essen, stagniert meine Waage.

Und ich merke dann auch, dass ich mein Bauchumfang wieder vergrößert hat.

Die einen nehmen vielleicht schon bei 2.000 kcal ab.

Aber andere brauchen eben ein stärkeres Defizit, um abzunehmen.

Jeder ist eben anders.

Mein Körper ist wenig Nahrung schon seit Jahrzehnten gewohnt.

Daher ist es für mich besser, eine stärkere Kalorienreduktion zu fahren. Ich hatte mal einen Nachbarn, der ernährte sich nur von einer VIERTEL Pizza am Tag.

Und tagsüber trank er nur Kaffee.

Der war richtig schön schlank. Aber trotzdem nicht ZU dünn.

Daraus schlieÙe ich, dass der menschliche Körper nicht so viele Kalorien braucht, wie uns immer erzählt wird. Ich vermute vielmehr, dass die Menschen nur deswegen so viele Kalorien brauchen, WEIL sie dem Körper so viel Energie zur Verfügung stellen.

Dann stellt der Körper sich natürlich darauf ein, will die ganze Unmenge an Energie los werden..

Und wenn er es gewohnt ist, seit Jahrzehnten immer 3.000 kcal am Tag zu bekommen, ist es logisch, dass man dann bei nur 2.000 kcal schon abnimmt.

Ich jedoch, habe die letzten Jahrzehnte immer recht wenig gegessen, um die 2.000 Kcal.

Aber ich aÙ auch sehr fettreich.

So nahm ich schleichend jedes Jahr ca. 1 kg zu.

Wenn ich jetzt nur noch 1.500 kcal zu mir nehme, nehme ich nur mäßig ab.

Andere nehmen damit vielleicht mehr ab, aber mein Körper fährt mit strikteren Kalorienrestriktionen eben besser.

Zitat:Du kannst auf 700kcal gehen und quasi genau das Gegenteil machen wie hier empfohlen und in Studien. Aber jammer nicht rum wenn es nicht klappt langfristig und du nie einen ästhetischen Körper langeistig erreichen und vorallem halten wirst. Wobei sowas auch schon hochgradig ungesund ist und gerade zu Haarausfall usw Leiter. Du kannst nicht mal deine Mikronährstoffe so alle erhalten Geschweigenden genug gesunde Fette, EiweiÙe damit keine Unterernährung stattfindet.

Es gibt nicht DIE ultimative Abnehm-Formel.

Nur weil du persönlich damals dick warst und mit 500 Kcal ordentlich abgespeckt hast, muss das deswegen nicht für andere auch so sein.

Dafür sind die Menschen viel zu verschieden.

Wenn andere das essen was ich esse, würden sie sicher 100 Kg wiegen. Und wieder andere würden bei meiner Ernährung noch weniger wiegen als ich.

Je nachdem, was der Körper an Kalorien so gewohnt ist.

Diese 500 Kcal Restriktion sind natürlich sehr vorsichtig.

Es ist logisch, dass Ärzte wie Dr Waigel sowas empfehlen, weil man mit so vorsichtigen Empfehlungen nicht viel falsch machen kann.

Würde er 1.000 Kcal empfehlen, wäre das vielleicht für den einen oder anderen zu brutal und die Zuseher würden sich bei ihm beschweren.

Zitat:Bei mir funktioniert das ganze ja auch schon seit mehr als einem Jahrzent genauso wie in den Studien, du hast ja anscheinend noch Bedarf Körper x zu erreichen.

Seit einem Jahrzehnt restriktierst du schon 500 Kalorien am Tag? Krass.

Und wenn du deinen Traumkörper schon seit 10 Jahren erreicht hast, hast du etwas erreicht, was geschätzt 90% der Deutschen noch nicht erreicht haben.

Glückwunsch!

Ganz ehrlich: Es gibt doch kaum jemanden, der mit seinem Gewicht/Body zufrieden ist.

Nur 8% haben ein sichtbares Sixpack.

Was mich noch interessieren würde:

Nimmst du denn jetzt aktuell noch ab?

Weil du machst ja Intervallfasten.

Das macht man ja normalerweise, um überflüssige Pfunde zum Schmelzen zu bringen.

Oder gelingt es dir, trotz des Fastens dein Gewicht zu halten? Und wenn ja, wie machst du das?

Subject: Aw: Funktioniert Intervallfasten auch OHNE Kalorien-Defizit?

Posted by [Oceanboy](#) on Tue, 02 Jan 2024 08:40:33 GMT

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

Was Du da alles redest... ;)

Ich würde vorschlagen, du liest mal dieses Buch. Und dann ist Ruhe im Karton.

(links auf der Seite zu sehen: "Klartext Ernährung")

<https://gesundheitsjournalistin.ch/die-meisten-menschen-essen-sich-krank/>

Und schau Dir dieses Video: (noch wichtiger)

https://www.youtube.com/watch?v=la9_HekOEr0&t=206s

Der Interviewer ist ein Schweizer und wirkt etwas "strange", aber er ist ein cleverer Mann, der schon sehr viele gute Sendungen geleitet hat.

Dr. rer. nat. Karl J. Probst ist Kult. :pistol:

Cheers,

OC8AN

Subject: Aw: Funktioniert Intervallfasten auch OHNE Kalorien-Defizit?

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Tue, 02 Jan 2024 10:50:58 GMT

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

Oceanboy schrieb am Tue, 02 January 2024 09:40 Was Du da alles redest... ;)

Ich würde vorschlagen, du liest mal dieses Buch. Und dann ist Ruhe im Karton.

(links auf der Seite zu sehen: "Klartext Ernährung")

<https://gesundheitsjournalistin.ch/die-meisten-menschen-essen-sich-krank/>

Und schau Dir dieses Video: (noch wichtiger)

https://www.youtube.com/watch?v=la9_HekOEr0&t=206s

Der Interviewer ist ein Schweizer und wirkt etwas "strange", aber er ist ein cleverer Mann, der schon sehr viele gute Sendungen geleitet hat.

Dr. rer. nat. Karl J. Probst ist Kult. :pistol:

Cheers,

OC8AN

Freie Radikale... Ist doch nichts neues!

Jeder hier im Forum weiß das.

Aber bei IHM scheint es wohl nicht geholfen zu haben.

Er sieht alt und kahl aus.

Obwohl laut Studien Antioxidantien gegen

AGA wirken sollen.

Subject: Aw: Funktioniert Intervallfasten auch OHNE Kalorien-Defizit?

Posted by [Icetea](#) on Tue, 02 Jan 2024 20:20:51 GMT

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

@Norwood

Wir drehen uns im Kreis. Ich frage mich genau so ob du meine Texte liest. Lassen wir das. Ich fange nicht wieder an dir zu erklären warum so ein Defizit langfristig nicht gut ist. Mach wie du es denkst.

Ich mache Intervallfasten nicht um abzunehmen sondern gesundheitliche Aspekte. Ich bin auch nicht im Defizit sondern bei Erhaltungskalorien da mein KFA und Muskelmasse gerade passen.

Subject: Aw: Funktioniert Intervallfasten auch OHNE Kalorien-Defizit?

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Wed, 03 Jan 2024 02:02:07 GMT

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

Icetea schrieb am Tue, 02 January 2024 21:20@Norwood

Wir drehen uns im Kreis. Ich frage mich genau so ob du meine Texte liest. Lassen wir das. Ich fange nicht wieder an dir zu erklären warum so ein Defizit langfristig nicht gut ist. Mach wie du es denkst.

Ich mache Intervallfasten nicht um abzunehmen sondern gesundheitliche Aspekte. Ich bin auch nicht im Defizit sondern bei Erhaltungskalorien da mein KFA und Muskelmasse gerade passen.

Wie machen das denn Bodybuilder?
Die wechseln doch ständig zwischen
Masse - und Defiphase.
Und wenn die dann nur 500 Kcal am Tag
restriktieren würden, würde das ja
ein ganzes Jahr dauern, bis die definiert sind.
Ganz sicher restriktieren die MINDESTENS 1.000 kcal
am Tag.
Außerdem kannst du weder wissen, noch beurteilen,
wie mein Körper auf sowas reagiert.
Diese 500 Kcal-Regel ist doch nicht in Stein gemeißelt
und auch kein Gesetz.
Du kannst gar nicht beurteilen, ob höhere
Restriktionen schädlich sind.
Dazu bräuchte man tausende von Probanden,
um sowas langfristig zu untersuchen.
Nur weil ein Dr. Waigel es so gesagt hat,
glaubst du es? Wahrscheinlich hast du dich
auch impfen lassen, wo es dir gesagt wurde.
Sei nicht so leichtgläubig.
Viele Wege führen nach Rom.

Und über den Jojo-Effekt kann ich nur lachen. :lol:
Das passiert nur bei Leuten, die sich nach der
Diät genau so ernähren wie vor der Diät.
Du selbst hältst doch auch dein ganzes Leben
eine Diät und hörst nie auf damit.
Du bist eben schlau.
Die meisten sind dumm und machen 2 Monate
eine Diät und essen danach wieder unbegrenzt
wie vor der Diät. Es ist logisch, dass man davon
fetter wird als zuvor.
Eine Diät darf niemals ein Enddatum haben.
Nur der Tod darf eine Diät beenden.
Sonst niemand.
Wer sein ganzes Leben auf Diät ist,
wird niemals Fett. Das wäre ja unmöglich.
Die Leute verstehen einfach nicht, dass
dieses unlimitierte Essen das Problem ist.
Das funktioniert so natürlich nicht.
Wenn die Kalorien nicht begrenzt werden,
wird auch das Gewicht nicht begrenzt.
Die Leute täten gut daran, wenn sie
intervallfasten. Ihr ganzes Leben lang.
Wenn man erst ab Nachmittag zu essen beginnt,
hat man auch gar nicht mehr so viel
Zeit für so viele Kalorien.
Die Leute verstehen nicht, dass dieses

unlimitierte Essen nicht gesund ist.
Seit Millionen von Jahren ist der Körper
es gewohnt, lange zu fasten.
Dies ist in zahlreichen, wenn nicht gar in
allen Religionen dieser Welt Standard.
Nur die Leute richten sich mehrheitlich
nicht danach.
Wer fastet, sollte nie wieder mit
Übergewicht oder Diabetes Probleme haben.
Es ist erstaunlich, dass so ein einfaches
kostenloses Heilmittel von nur so wenigen
Menschen genutzt wird.
Die meisten Menschen versuchen schon
ihr ganzes Leben abzunehmen.
Und es gelingt ihnen immer nur
kurzfristig. Weil sie immer noch nicht
verstanden haben, dass Diäten nur
so lange wirken, wie man sie anwendet.
Die glauben, man könne eine kurze Diät
machen und danach wieder
viele Jahre unbegrenzt essen. :lol:
Unglaublich, dass die Leute das einfach
nicht kapieren.

Subject: Aw: Funktioniert Intervallfasten auch OHNE Kalorien-Defizit?
Posted by [HaartzIV](#) on Wed, 03 Jan 2024 08:24:19 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Oceanboy schrieb am Tue, 02 January 2024 09:40 Was Du da alles redest... ;)

Ich würde vorschlagen, du liest mal diese Buch. Und dann ist Ruhe im Karton.
(links auf der Seite zu sehen: "Klartext Ernährung")
<https://gesundheitsjournalistin.ch/die-meisten-menschen-essen-sich-krank/>

Und schau Dir dieses Video: (noch wichtiger)
https://www.youtube.com/watch?v=la9_HekOEr0&t=206s

Der Interviewer ist ein Schweizer und wirkt etwas "strange", aber er ist ein cleverer Mann, der
schon sehr viele gute Sendungen geleitet hat.

Dr. rer. nat. Karl J. Probst ist Kult. :pistol:

Cheers,
OC8AN

Bei seiner Berechnung des Idealgewichtes von 64kg auf 180cm habe ich abgebrochen. Sorry....

Subject: Aw: Funktioniert Intervallfasten auch OHNE Kalorien-Defizit?

Posted by [Oceanboy](#) on Wed, 03 Jan 2024 08:35:48 GMT

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

HaartzIV schrieb am Wed, 03 January 2024 09:24Oceanboy schrieb am Tue, 02 January 2024 09:40Was Du da alles redest... ;)

Ich würde vorschlagen, du liest mal diese Buch. Und dann ist Ruhe im Karton.

(links auf der Seite zu sehen: "Klartext Ernährung")

<https://gesundheitsjournalistin.ch/die-meisten-menschen-essen-sich-krank/>

Und schau Dir dieses Video: (noch wichtiger)

https://www.youtube.com/watch?v=la9_HekOEr0&t=206s

Der Interviewer ist ein Schweizer und wirkt etwas "strange", aber er ist ein cleverer Mann, der schon sehr viele gute Sendungen geleitet hat.

Dr. rer. nat. Karl J. Probst ist Kult. :pistol:

Cheers,

OC8AN

Bei seiner Berechnung des Idealgewichtes von 64kg auf 180cm habe ich abgebrochen. Sorry....

Dein Problem...

Subject: Aw: Funktioniert Intervallfasten auch OHNE Kalorien-Defizit?

Posted by [Oceanboy](#) on Wed, 03 Jan 2024 08:38:12 GMT

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

Norwood-packt-das-an schrieb am Tue, 02 January 2024 11:50Oceanboy schrieb am Tue, 02 January 2024 09:40Was Du da alles redest... ;)

Ich würde vorschlagen, du liest mal diese Buch. Und dann ist Ruhe im Karton.

(links auf der Seite zu sehen: "Klartext Ernährung")

<https://gesundheitsjournalistin.ch/die-meisten-menschen-essen-sich-krank/>

Und schau Dir dieses Video: (noch wichtiger)

https://www.youtube.com/watch?v=la9_HekOEr0&t=206s

Der Interviewer ist ein Schweizer und wirkt etwas "strange", aber er ist ein cleverer Mann, der schon sehr viele gute Sendungen geleitet hat.

Dr. rer. nat. Karl J. Probst ist Kult. :pistol:

Cheers,

OC8AN

Freie Radikale... Ist doch nichts neues!

Jeder hier im Forum weiß das.

Aber bei IHM scheint es wohl nicht geholfen zu haben.
Er sieht alt und kahl aus.
Obwohl laut Studien Antioxidantien gegen
AGA wirken sollen.

haha, ich würde gern mal wissen wie Du mit fast 80 Jahren aussiehst, und ob Du dann immer noch so gescheit daher redest (:

Subject: Aw: Funktioniert Intervallfasten auch OHNE Kalorien-Defizit?
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Wed, 03 Jan 2024 12:09:49 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Oceanboy schrieb am Wed, 03 January 2024 09:38Norwood-packt-das-an schrieb am Tue, 02 January 2024 11:50Oceanboy schrieb am Tue, 02 January 2024 09:40Was Du da alles redest... ;)

Ich würde vorschlagen, du liest mal diese Buch. Und dann ist Ruhe im Karton.
(links auf der Seite zu sehen: "Klartext Ernährung")
<https://gesundheitsjournalistin.ch/die-meisten-menschen-essen-sich-krank/>

Und schau Dir dieses Video: (noch wichtiger)
https://www.youtube.com/watch?v=la9_HekOEr0&t=206s

Der Interviewer ist ein Schweizer und wirkt etwas "strange", aber er ist ein cleverer Mann, der schon sehr viele gute Sendungen geleitet hat.

Dr. rer. nat. Karl J. Probst ist Kult. :pistol:

Cheers,
OC8AN
Freie Radikale... Ist doch nichts neues!
Jeder hier im Forum weiß das.
Aber bei IHM scheint es wohl nicht geholfen zu haben.
Er sieht alt und kahl aus.
Obwohl laut Studien Antioxidantien gegen
AGA wirken sollen.

haha, ich würde gern mal wissen wie Du mit fast 80 Jahren aussiehst, und ob Du dann immer noch so gescheit daher redest (:

Niemand verlangt von einem 80-jährigen
Anti-Aging-Mediziner, dass er noch wie 30 aussieht.
Aber was man wohl verlangen kann ist,
dass er wenigstens etwas jünger aussieht als er ist.
Wenn er keinen Tag jünger aussieht als Leute,
die mit Anti-Aging nichts am Hut haben,

dann man sich das alles auch sparen.

Aber mit den 64 kg auf 180 cm:

Etwas wenig Gewicht ist es schon.

Das entspricht einem BMI von 19,8.

Das ist zwar noch Normalgewicht,
aber am Untergewicht viel näher dran
als am Übergewicht.

Beides ist aber schlecht.

Ich denke, ein BMI von 22 wäre das Beste.

Denn so hat man sowohl zum Unter - als auch
zum Übergewicht noch reichlich Luft.

Das wären 70-72 kg auf 180 cm.

Aber vielleicht ist der BMI doch nicht
das Maß aller Dinge und SEINE Berechnungsmethode
ist besser.

Vielleicht sind 64 kg wirklich besser als 72 kg.

Wer weiß das schon so genau.

Ich jedenfalls, habe schon mit 68 kg auf 180 cm

Schwierigkeiten, ein sichtbares Sixpack zu haben.

Dazu brauche ich eher 65 kg.

Also könnte er vielleicht doch recht haben!

Subject: Aw: Funktioniert Intervallfasten auch OHNE Kalorien-Defizit?

Posted by [Icetea](#) on Wed, 03 Jan 2024 19:39:42 GMT

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

Ich habe auch abgebrochen. Keine Lust mehr und zu anstrengend. Unbelehrbar. Bleib bei deinen 700kcal Gesamtumsatz:'D

Subject: Aw: Funktioniert Intervallfasten auch OHNE Kalorien-Defizit?

Posted by [Blackster](#) on Wed, 03 Jan 2024 21:28:17 GMT

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

700 ist aber schon knapp.

Hatte jetzt 10 Tage Massephase über Weihnachten mit gefühlt 10000 pro Tag :lol:

Jetzt wieder 3500 und 300g Eiweiß.

Subject: Aw: Funktioniert Intervallfasten auch OHNE Kalorien-Defizit?

Posted by [Icetea](#) on Thu, 04 Jan 2024 05:27:20 GMT

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

300gr dauerhaft?

Ist aber auch nicht so gesund für die Nieren

Subject: Aw: Funktioniert Intervallfasten auch OHNE Kalorien-Defizit?

Posted by [HaartzIV](#) on Thu, 04 Jan 2024 07:51:18 GMT

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

Zum Kraftsport:

Macht hier eigentlich jemand seine Trainingseinheiten, wenn er noch leicht erkältet ist? Höre immer etwas von totaler Schonung, aber dezent verrotzt und etwas Husten habe ich immer noch nach 14 Tagen und langsam juckt es.

Wird die Gefahr durch Herzmuskelnentzündung eigentlich überbewertet? Ich denke vor allem, dies ist bei Ausdauersport bzw Cardio ein Risiko, weil dort die Atemwege und das Herzkreislauf-System deutlich mehr beansprucht werden. Ich kann zumindest auch ziemlich effektiv trainieren, ohne das ich dabei groß außer Atem bin, weil ich relativ langsam meine Übungen (slow-mow Variante) mache, mit full range of motion usw.

Subject: Aw: Funktioniert Intervallfasten auch OHNE Kalorien-Defizit?

Posted by [Icetea](#) on Thu, 04 Jan 2024 11:10:25 GMT

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

Das würde mich auch interessieren. Von Ärzten heißt es ja immer schonen.

Ich persönlich mache Sportpause solange ich noch etwas stärkeren Husten und vor allem Halsschmerzen habe. Also alles was mehr die unteren Atemwege betrifft und näher am Herzen liegt.

Bei nem leichten Schnupfen trainiere ich auch nur vllt bisschen gemäßiger.

Generell ist es wichtig auf seinen Körper zu hören und man sollte nur trainieren wenn man sich 100% fit fühlt und nicht schlapp oder so.

Subject: Aw: Funktioniert Intervallfasten auch OHNE Kalorien-Defizit?

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Thu, 04 Jan 2024 11:54:34 GMT

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

Blackster schrieb am Wed, 03 January 2024 22:28700 ist aber schon knapp.

Hatte jetzt 10 Tage Massephase über Weihnachten mit gefühlt 10000 pro Tag :lol:

Jetzt wieder 3500 und 300g Eiweiß.

Aber warum?

Diese 10.000 Kcal machen dich nur fatter, aber nicht muskulöser.

Denn die Muskeln brauchen zum Wachstum ja Eiweiß.

Also eine ausgeglichene Kalorienbilanz
+ viel Eiweiß sollten reichen, um Muskeln aufzubauen.
Bei 10.000 Kcal wird man nur fett.
Dann brauchst du nachher wieder eine
Defi-Phase, um das alles abzuspecken.
Das ist ja sinnlos.
Statt gleich weniger zu essen.
Abgesehen davon, sind so hohe
Eiweißmengen total ungesund.

Subject: Aw: Funktioniert Intervallfasten auch OHNE Kalorien-Defizit?
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Thu, 04 Jan 2024 13:25:17 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

lcetea schrieb am Thu, 04 January 2024 12:10Das würde mich auch interessieren. Von Ärzten heißt es ja immer schonen.
Ich persönlich mache Sportpause solange ich noch etwas stärkeren Husten und vorallem Halsschmerzen habe. Also alles was mehr die unteren Atemwege betrifft und näher am Herzen liegt.
Bei nem leichten Schnupfen trainiere ich auch nur vllt bisschen gemäßigter.
Generell ist es wichtig auf seinen Körper zu hören und man sollte nur trainieren wenn man sich 100% fit fühlt und nicht schlapp oder so.
Viel wichtiger als nicht zu trainieren, ist es, nichts zu essen.
Wenn man krank ist, hat man ja bekanntlich keinen hunger.
Und das hat seinen Grund.
Wenn der Körper keine Nahrung verarbeiten muss, hat er die volle Kapazität, um sich mit den Erregern zu beschäftigen.
Mir geht es auch immer schlechter, wenn ich im Krankheitsfall was esse.

Subject: Aw: Funktioniert Intervallfasten auch OHNE Kalorien-Defizit?
Posted by [lcetea](#) on Thu, 04 Jan 2024 19:38:23 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Norwood-packt-das-an schrieb am Thu, 04 January 2024 14:25lcetea schrieb am Thu, 04 January 2024 12:10Das würde mich auch interessieren. Von Ärzten heißt es ja immer schonen.
Ich persönlich mache Sportpause solange ich noch etwas stärkeren Husten und vorallem Halsschmerzen habe. Also alles was mehr die unteren Atemwege betrifft und näher am Herzen liegt.
Bei nem leichten Schnupfen trainiere ich auch nur vllt bisschen gemäßigter.

Generell ist es wichtig auf seinen Körper zu hören und man sollte nur trainieren wenn man sich 100% fit fühlt und nicht schlapp oder so.
Viel wichtiger als nicht zu trainieren, ist es, nichts zu essen.
Wenn man krank ist, hat man ja bekanntlich keinen hunger.
Und das hat seinen Grund.
Wenn der Körper keine Nahrung verarbeiten muss, hat er die volle Kapazität, um sich mit den Erregern zu beschäftigen.
Mir geht es auch immer schlechter, wenn ich im Krankheitsfall was esse.

Wieder so ne Aussage von dir die sehr fragwürdig ist

Subject: Aw: Funktioniert Intervallfasten auch OHNE Kalorien-Defizit?
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Thu, 04 Jan 2024 20:54:00 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

lcetea schrieb am Thu, 04 January 2024 20:38
Norwood-packt-das-an schrieb am Thu, 04 January 2024 14:25
lcetea schrieb am Thu, 04 January 2024 12:10
Das würde mich auch interessieren. Von Ärzten heißt es ja immer schonen.
Ich persönlich mache Sportpause solange ich noch etwas stärkeren Husten und vorallem Halsschmerzen habe. Also alles was mehr die unteren Atemwege betrifft und näher am Herzen liegt.
Bei nem leichten Schnupfen trainiere ich auch nur vllt bisschen gemäßigter.
Generell ist es wichtig auf seinen Körper zu hören und man sollte nur trainieren wenn man sich 100% fit fühlt und nicht schlapp oder so.
Viel wichtiger als nicht zu trainieren, ist es, nichts zu essen.
Wenn man krank ist, hat man ja bekanntlich keinen hunger.
Und das hat seinen Grund.
Wenn der Körper keine Nahrung verarbeiten muss, hat er die volle Kapazität, um sich mit den Erregern zu beschäftigen.
Mir geht es auch immer schlechter, wenn ich im Krankheitsfall was esse.

Wieder so ne Aussage von dir die sehr fragwürdig ist

Ist sie nicht.

Zitat:

"Fasten gilt inzwischen als Booster für das Immunsystem. Dafür gibt es verschiedene Erklärungen, die wahrscheinlich ineinandergreifen. So wird zum Beispiel während des Nahrungsentzugs der Magen-Darm-Trakt und damit ein großer Teil der Abwehrkräfte entlastet, aber auch "Zellmüll" wie beschädigte Immunzellen, Krankheitserreger oder infizierte

Körperzellen werden schneller abgebaut.

Fakt ist, dass nach augenblicklicher Studienlage das Fasten einen regenerierenden Effekt auf die Zellen des Immunsystems ausübt. Dass wir bei einem Infekt oftmals appetitlos sind, ist also von der Natur geschickt eingefädelt"

Quelle:

<https://www.tk.de/techniker/gesundheit-und-medizin/behandlungen-und-medizin/alternativ-heilen/hausmittel-bei-erkaeltung-2016336>

Du findest zahlreiche weitere Quellen,
die das bestätigen.
Dass Fasten gesund ist und regenerativ wirkt,
weißt du doch selbst.
Warum soll das dann ausgerechnet im
Krankheitsfall anders sein?

Subject: Aw: Funktioniert Intervallfasten auch OHNE Kalorien-Defizit?

Posted by [Oceanboy](#) on Thu, 04 Jan 2024 21:15:51 GMT

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

Ich finde es immer so doof, wenn irgendwelche dahergelaufenen Leute meinen, Ihre Meinung sei die einzig richtige.

Ein Physiker, Ernährungswissenschaftler, Mediziner, der sich von der Schulmedizin grösstenteils entfernt hat und mehr als 40 Jahre Erfahrung hat anzuzweifeln, ist einfach irgendwie primitiv.

Jeder soll machen und denken, was er will.

Mir zumindest hat Herr Probst nur schon mit dem anorg. Schwefel und den Braunalgen sehr geholfen, so auch meinem Bruder.

Ich werde auch einen Skype Termin mit ihm ausmachen, um tiefer in die Materie einzutauchen.

Eine Kollegin von mir hatte einen Fuchsbandwurm seit einem Jahr. Es ging ihr sehr schlecht. Der Bandwurm hatte sich im ganzen Körper verbreitet. Seit einigen Monaten mit den genannten Mitteln geht es ihr nun schon wieder fast ganz gut. (Vorher hatte sie Bor und Petroleum etc. versucht)

Ich bin raus hier aus diesem Thread.

BTW @Norwood: Also ich finde, dieser Herr sieht für fast 80 top aus. Dazu ist er total klar im Geist. Für mich wirkt er wie ein Mann in seinen besten Jahren. Dass er eine Glatze hat und Falten, das kriegen wir nun mal (fast) alle in diesem Alter. ;)

Deine Aussagen und Theorien kann ich eh nicht mehr ernst nehmen. Ich werde darauf auch nicht mehr eingehen.

<https://www.youtube.com/watch?v=-47UQQml3g>

Cheers,
OC8AN

Subject: Aw: Funktioniert Intervallfasten auch OHNE Kalorien-Defizit?

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Fri, 05 Jan 2024 01:11:38 GMT

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

Zitat:Ich finde es immer so doof, wenn irgendwelche dahergelaufenen Leute meinen, Ihre Meinung sei die einzig richtige.

Du machst doch auch nichts anderes.

Behauptest, dein Dr. Probst wäre

das einzig Wahre und alle anderen hätten Unrecht.

Zitat:Ein Physiker, Ernährungswissenschaftler, Mediziner, der sich von der Schulmedizin grösstenteils entfernt hat und mehr als 40 Jahre Erfahrung hat anzuzweifeln, ist einfach irgendwie primitiv.

Mag sein, dass er Experte für Bandwürmer ist.

Aber in Sachen Anti-Aging sieht er leider für mich keinen Tag jünger aus als er ist.

Daher ist er für mich absolut unglaubwürdig.

Tut mir leid.

Es gibt auch so gut wie keine Anti-Aging-Ärzte, die jung aussehen.

Die sehen irgendwie alle alt und faltig aus.

Subject: Aw: Funktioniert Intervallfasten auch OHNE Kalorien-Defizit?

Posted by [lcetea](#) on Sat, 06 Jan 2024 09:55:43 GMT

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

Norwood-packt-das-an schrieb am Thu, 04 January 2024 21:54lcetea schrieb am Thu, 04 January 2024 20:38Norwood-packt-das-an schrieb am Thu, 04 January 2024 14:25lcetea schrieb am Thu, 04 January 2024 12:10Das würde mich auch interessieren. Von Ärzten heißt es ja immer schonen.

Ich persönlich mache Sportpause solange ich noch etwas stärkeren Husten und vorallem Halsschmerzen habe. Also alles was mehr die unteren Atemwege betrifft und näher am Herzen liegt.

Bei nem leichten Schnupfen trainiere ich auch nur vllt bisschen gemäßigter.

Generell ist es wichtig auf seinen Körper zu hören und man sollte nur trainieren wenn man sich 100% fit fühlt und nicht schlapp oder so.

Viel wichtiger als nicht zu trainieren, ist es, nichts zu essen.

Wenn man krank ist, hat man ja bekanntlich keinen hunger.
Und das hat seinen Grund.
Wenn der Körper keine Nahrung verarbeiten muss, hat er die volle Kapazität, um sich mit den Erregern zu beschäftigen.
Mir geht es auch immer schlechter, wenn ich im Krankheitsfall was esse.

Wieder so ne Aussage von dir die sehr fragwürdig ist
Ist sie nicht.

Zitat:

"Fasten gilt inzwischen als Booster für das Immunsystem. Dafür gibt es verschiedene Erklärungen, die wahrscheinlich ineinandergreifen. So wird zum Beispiel während des Nahrungsentzugs der Magen-Darm-Trakt und damit ein großer Teil der Abwehrkräfte entlastet, aber auch "Zellmüll" wie beschädigte Immunzellen, Krankheitserreger oder infizierte Körperzellen werden schneller abgebaut.

Fakt ist, dass nach augenblicklicher Studienlage das Fasten einen regenerierenden Effekt auf die Zellen des Immunsystems ausübt. Dass wir bei einem Infekt oftmals appetitlos sind, ist also von der Natur geschickt eingefädelt"

Quelle:

<https://www.tk.de/techniker/gesundheit-und-medizin/behandlungen-und-medizin/alternativ-heilen/hausmittel-bei-erkaeltung-2016336>

Du findest zahlreiche weitere Quellen, die das bestätigen.
Dass Fasten gesund ist und regenerativ wirkt, weißt du doch selbst.
Warum soll das dann ausgerechnet im Krankheitsfall anders sein?

Ja das obige mag alles stimmen. Das gilt aber so wie ich es verstehe quasi als Vorsorge, damit man erst garnicht so oft krank wird. Ob es stimmt oder nicht ist mal dahingestellt.
Aber im Krankheitsfall braucht der Körper Energie und Wasser da überhaupt nichts zu essen ist sicherlich nicht gut. Kannst du überall nachlesen. Sollte zumindest ne Kleinigkeit sein was den Körper nicht belastet und Energie gibt.

Subject: Aw: Funktioniert Intervallfasten auch OHNE Kalorien-Defizit?

Posted by [HaartzIV](#) on Sat, 06 Jan 2024 10:50:31 GMT

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

Also wenn ich stark erkältet habe ich extreme Fresskicks und Heißhungerattacken, vor allem auf Süßes. Anderen geht es da genauso die ich kenne und es ist auch wissenschaftlich belegt.

Anders sieht es aus, wenn es Probleme mit dem Magen/Darm gibt. Das ist dann wieder rum völlig logisch, wenn der Körper diese Organe durch Nahrungsaufnahme nicht noch weiter belasten will und wir so rein gar keinen Appetit haben, außer auf Flüssignahrung.

Subject: Aw: Funktioniert Intervallfasten auch OHNE Kalorien-Defizit?

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sat, 06 Jan 2024 11:03:49 GMT

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

Zitat:Ja das obige mag alles stimmen. Das gilt aber so wie ich es verstehe quasi als Vorsorge, damit man erst garnicht so oft krank wird.

Ganz sicher nein!

Das gilt im Krankheitsfall.

Du hast den Link wieder nicht gelesen.

Da steht es doch klipp und klar.

Deswegen haben wir auch, wenn wir krank sind, keinen oder kaum hunger.

Zitat:Aber im Krankheitsfall braucht der Körper Energie und Wasser da überhaupt nichts zu essen ist sicherlich nicht gut. Kannst du überall nachlesen.

Wo kann ich das nachlesen?

Nirgendwo.

Überall steht, dass der Körper im Krankheitsfall fasten soll.

Was auch logisch ist.

Denn Nahrungsaufnahme muss verwertet werden.

Obwohl es dem Körper auch Energie gibt,

muss er sich ja trotzdem um die Verdauung kümmern.

Auf leerem Magen hat der Körper sehr viel mehr Zeit, um sich um andere Dinge zu kümmern als um

Nahrungsverwertung.

Das ist ja auch das Prinzip der Autophagie.

Und der Körper hat mehr als genug Energie im Körper gespeichert.

1 kg Fett hat 7.000 Kcal. Das reicht für eine ganze Woche!

So eine Grippe ist daher auch ideal zum abnehmen, weil man nichts isst und trotzdem keinen hunger hat.

Ich hatte noch nie hunger, wo ich krank war.

Aber trotzdem essen die meisten was, weil sie

Langeweile haben und was leckeres

auf dem Gaumen haben wollen.

Aber Nahrung beeinträchtigt die Heilung.

Subject: Aw: Funktioniert Intervallfasten auch OHNE Kalorien-Defizit?

Posted by [Icetea](#) on Sat, 06 Jan 2024 18:23:14 GMT

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

Du hattest nie Hunger. Andere schon. Ich auch.

Und was machen wir jetzt?:'D

Subject: Aw: Funktioniert Intervallfasten auch OHNE Kalorien-Defizit?

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sat, 06 Jan 2024 23:49:14 GMT

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

Icetea schrieb am Sat, 06 January 2024 19:23Du hattest nie Hunger. Andere schon. Ich auch.

Und was machen wir jetzt?:'D

Dann warst du wohl nicht richtig krank ;)
