
Subject: Die beste Ernährung gegen Haarausfall
Posted by [Pfannkuchenmeister](#) on Tue, 18 Jun 2024 09:18:00 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Was ist eurer Meinung nach die beste Ernährung?

Ich konsumiere Rohmilch, Leber, rohes Eigelb, Früchte als Basis meiner Ernährung.

Vorsicht bei Leber nicht zu viel!

Damit habe ich eine Nährstoffexplosion, die hoffentlich die Haare zum Sprießen bringt :pistol:

Subject: Aw: Die beste Ernährung gegen Haarausfall
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Tue, 18 Jun 2024 09:31:32 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Pfannkuchenmeister schrieb am Tue, 18 June 2024 11:18Was ist eurer Meinung nach die beste Ernährung?

Ich konsumiere Rohmilch, Leber, rohes Eigelb, Früchte als Basis meiner Ernährung.

Vorsicht bei Leber nicht zu viel!

Damit habe ich eine Nährstoffexplosion, die hoffentlich die Haare zum Sprießen bringt :pistol:

Das ist so ziemlich die schlechteste Ernährung, die man nur haben kann.

Eine gesunde Ernährung ist vegan und fettarm.

Denn Fett verursacht Krebs und Durchblutungsstörungen:

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/3756806/>

Haare wachsen davon auch keine.

Wenn, dann von Hirse-Extrakt.

Das ist in Priorin drin oder noch viel billiger in den

Haar-Vital-Kapseln von Doppelherz. Kostet ca. 5 Euro.

Schau dir das mal an:

<https://www.youtube.com/watch?v=OsBVTQO0HTQ&t>

Subject: Aw: Die beste Ernährung gegen Haarausfall

Posted by [pilos](#) on Tue, 18 Jun 2024 11:36:41 GMT

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

völlig egal

es bringt nix und es schadet auch nicht

Subject: Aw: Die beste Ernährung gegen Haarausfall

Posted by [Oceanboy](#) on Tue, 18 Jun 2024 13:24:32 GMT

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

Vegan und in meinem Fall wenig Kohlenhydrate bringt es sehr, zumal nur schon das Seb. Ekzem dadurch verschwunden ist. Und das klappt nicht nur bei mir.

Ich lebe praktisch von Rohkost und Olivenöl und Intervallfasten 16/8. Dazu gesunde Proteine und ein paar NEMs.

Die Leute schätzen mich meist so um die 10 Jahre jünger, als ich bin...

Müsste mal mein biologisches Alter testen lassen (;

lg

Subject: Aw: Die beste Ernährung gegen Haarausfall

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Tue, 18 Jun 2024 19:05:33 GMT

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

Von Öl jeglicher Art kann ich nur abraten.

Hier wird alles erklärt:

<https://www.youtube.com/watch?v=cpZoNXXzrdg&t>

Gerade Olivenöl ist nicht essentiell.

Wir brauchen für die Gesundheit nur kleinste

Mengen Omega 3 + 6.

Olivenöl hat aber Omega 9.

Das braucht kein Mensch.

Und Olivenöl ist ausschließlich wegen der paar fettlöslichen sek. Pflanzenstoffe so gesund.

Nicht aber wegen dem Öl!

Sonst würde ja auch jedes andere Omega 9-Öl gesund sein, was nicht der Fall ist.

Iss lieber eine ganze Olive, so wie sie in der Natur vorkommt.

Subject: Aw: Die beste Ernährung gegen Haarausfall
Posted by [Oceanboy](#) on Tue, 18 Jun 2024 19:29:08 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Norwood-packt-das-an schrieb am Tue, 18 June 2024 21:05Von Öl jeglicher Art kann ich nur abraten.

Hier wird alles erklärt:

<https://www.youtube.com/watch?v=cpZoNXXzrdg&t>

Gerade Olivenöl ist nicht essentiell.

Wir brauchen für die Gesundheit nur kleinste

Mengen Omega 3 + 6.

Olivenöl hat aber Omega 9.

Das braucht kein Mensch.

Und Olivenöl ist ausschließlich wegen der paar fettlöslichen sek. Pflanzenstoffe so gesund.

Nicht aber wegen dem Öl!

Sonst würde ja auch jedes andere Omega 9-Öl gesund sein, was nicht der Fall ist.

Iss lieber eine ganze Olive, so wie sie in der Natur vorkommt.

Also über mein Gemüse etwas Olivenöl geben, da kann ich mir nicht vorstellen, dass dies schlecht sein sollte. Zudem Dr. Karl Probst, Anhänger der Rohkostbewegung, Physiker und Arzt seit 40 Jahren eine Empfehlung dafür ausspricht...

Omega 3 aus Algenöl (ohne Jod) hilft mir für vieles sehr.

Eine normale Sauce esse ich nicht, da hats meist viel zu viel Mist drin. Ich kann sonst auch Borretschöl versuchen...

lg

Subject: Aw: Die beste Ernährung gegen Haarausfall
Posted by [Blackster](#) on Tue, 18 Jun 2024 19:56:15 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Oceanboy schriebZudem Dr. Karl Probst, Anhänger der Rohkostbewegung, Physiker und Arzt seit 40 Jahren eine Empfehlung dafür ausspricht...

Der ist ja selbst NW7, hatte da eigentlich volles Haar erwartet :p

Ernährung hat halt einfach Null Einfluss auf AGA, kannst essen was de willst.

Subject: Aw: Die beste Ernährung gegen Haarausfall
Posted by [Oceanboy](#) on Tue, 18 Jun 2024 20:15:45 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Blackster schrieb am Tue, 18 June 2024 21:56Oceanboy schriebZudem Dr. Karl Probst,

Anhänger der Rohkostbewegung, Physiker und Arzt seit 40 Jahren eine Empfehlung dafür ausspricht...

Der ist ja selbst NW7, hatte da eigentlich volles Haar erwartet :p

Ernährung hat halt einfach Null Einfluss auf AGA, kannst essen was de willst.

Der ist auch schon gegen 80 Jahre alt.

Ich esse zudem nicht so wegen meiner AGA, sondern vielmehr aus Gründen der Gesundheit.

Sicherlich hat die Ernährung wohl kaum einen Einfluss auf AGA, da stimme ich zu.

Aber das Fortschreiten einer AGA, wie Sie zum BSP Herr Dr. Probst im Endstadium hat, deutet auch nicht auf die Gesundheit hin.

Dieser Mann ist schon sehr alt und hält noch an etlichen Orten in Deutschland und Bolivien Vorträge und ist top fit.

Grüsse

Subject: Aw: Die beste Ernährung gegen Haarausfall

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Wed, 19 Jun 2024 08:38:39 GMT

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

Zitat:Omega 3 aus Algenöl (ohne Jod) hilft mir für vieles sehr.

Das ist was anderes. Da sind ja auch essentielle Fettsäuren drin.

Olivenöl ist nicht essentiell. Diese Fettsäuren, die da drin sind, machen nur dick. Sie haben keinerlei gesundheitliche Wirkung.

Olivenöl ist wegen der sekundären Pflanzenstoffe gesund.

Nicht wegen dem Öl. Denn das Öl ist das Schlechteste darin.

Einfach mal den logischen Verstand benutzen.

Ölflaschen wachsen nicht auf Bäumen. Kein Tier trinkt Öl.

Das Zeug muss in riesigen Fabriken unter Hochdruck ausgepresst werden.

Man kann eine Olive nicht so auspressen als wäre es Saft.

Ich empfehle auch Borretschöl + Fischöl, aber nur, weil die Studienlage dazu gut ist und auch hier muss es mit Vitamin E kombiniert werden, weil isolierte Fette dazu neigen, oxidiert zu werden.

Dass die Ernährung keinen Einfluss auf AGA hat, kann man nicht sagen.

Denkt nur an die Asiaten, die früher niemals AGA hatten und

jetzt, wo sie sich "westlich" ernähren, auch die AGA rasant steigt.

Wenn wir davon ausgehen, dass die Ursache der AGA eine Durchblutungsstörung ist, dann sollte man kein Koffein zu sich nehmen. Und viel Soja, Lebensmittel mit viel Arginin (z.B. Kürbiskerne), viel rote Bete, Knoblauch, Apfelessig.

Wer eine so stark durchblutungsfördernde Ernährung hat,

die reich an Antioxidantien ist und auch DHT hemmt

(durch viel Soja), der sollte auch keine AGA bekommen.

Deswegen hatten Asiaten früher auch keine AGA.

In Japan, wo die Leute sich weltweit am gesündesten ernähren, ist AGA bis heute unbekannt. Und die haben auch nur 1-2% Übergewichtige in der Bevölkerung. Bei uns sind es 67% der Männer & 50% der Frauen.

Subject: Aw: Die beste Ernährung gegen Haarausfall
Posted by [Oceanboy](#) on Wed, 19 Jun 2024 14:52:38 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Norwood-packt-das-an schrieb am Wed, 19 June 2024 10:38Zitat:Omega 3 aus Algenöl (ohne Jod) hilft mir für vieles sehr.

Das ist was anderes. Da sind ja auch essentielle Fettsäuren drin. Olivenöl ist nicht essentiell. Diese Fettsäuren, die da drin sind, machen nur dick. Sie haben keinerlei gesundheitliche Wirkung. Olivenöl ist wegen der sekundären Pflanzenstoffe gesund. Nicht wegen dem Öl. Denn das Öl ist das Schlechteste darin.

Einfach mal den logischen Verstand benutzen. Ölfaschen wachsen nicht auf Bäumen. Kein Tier trinkt Öl. Das Zeug muss in riesigen Fabriken unter Hochdruck ausgepresst werden. Man kann eine Olive nicht so auspressen als wäre es Saft.

Ich empfehle auch Borretschöl + Fischöl, aber nur, weil die Studienlage dazu gut ist und auch hier muss es mit Vitamin E kombiniert werden, weil isolierte Fette dazu neigen, oxidiert zu werden.

Dass die Ernährung keinen Einfluss auf AGA hat, kann man nicht sagen. Denkt nur an die Asiaten, die früher niemals AGA hatten und jetzt, wo sie sich "westlich" ernähren, auch die AGA rasant steigt.

Wenn wir davon ausgehen, dass die Ursache der AGA eine Durchblutungsstörung ist, dann sollte man kein Koffein zu sich nehmen. Und viel Soja, Lebensmittel mit viel Arginin (z.B. Kürbiskerne), viel rote Bete, Knoblauch, Apfelessig. Wer eine so stark durchblutungsfördernde Ernährung hat, die reich an Antioxidantien ist und auch DHT hemmt (durch viel Soja), der sollte auch keine AGA bekommen. Deswegen hatten Asiaten früher auch keine AGA. In Japan, wo die Leute sich weltweit am gesündesten ernähren, ist AGA bis heute unbekannt. Und die haben auch nur 1-2% Übergewichtige in der Bevölkerung. Bei uns sind es 67% der Männer & 50% der Frauen.

was empfiehlst du denn für ein öl, das ich über mein Gemüse geben kann? Essig geht leider nicht wegen der HIT
als NEM nehme ich noch Lebertran. Ist das gut?

Ig

Subject: Aw: Die beste Ernährung gegen Haarausfall
Posted by [Sweety1988](#) on Wed, 19 Jun 2024 18:27:03 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Pfannkuchenmeister schrieb am Tue, 18 June 2024 11:18: Was ist eurer Meinung nach die beste Ernährung?

Ich konsumiere Rohmilch, Leber, rohes Eigelb, Früchte als Basis meiner Ernährung.

Vorsicht bei Leber nicht zu viel!

Damit habe ich eine Nährstoffexplosion, die hoffentlich die Haare zum Sprießen bringt :pistol:

Erwartet davon Nichts. Das wird nicht Funktionieren.

Du kannst mit Nahrungsergänzungsmitteln: wie Kollagen Peptid nachweislich dein Haarausfall etwas verlangsamen..aber wir reden hier von vlt 5% . Sowie deine Haare, wenn die Altersbedingt dünner werden stärken.

Selbst mit Biotin/Zink /Bambusextrakt /Silizium etc, erreichts damit nicht allzuviel.

Eine Gute Ernährung, sowie Intervallfasten. Kann dein Leben maßgeblich verlängern , teils auch verbessern.
Sowie dich ggf jünger erscheinen lassen.

Aber um Real zu Bleiben, es werden keine Haare sprießen

Wenn du jetzt Dermarolling machen würdest 2 x die Woche, das bringt was. Mit Ernährung könntest, nur deine Haarquali verbessern. Aber sprießen , wird davon garnichts.

Subject: Aw: Die beste Ernährung gegen Haarausfall
Posted by [pilos](#) on Wed, 19 Jun 2024 19:02:36 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Sweety1988 schrieb am Wed, 19 June 2024 20:27
Aber um Real zu Bleiben, es werden keine Haare sprießen
Mit Ernährung könntest, nur deine Haarquali verbessern. Aber sprießen , wird davon garnichts.
genau so ist es :thumbup:

Subject: Aw: Die beste Ernährung gegen Haarausfall
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Wed, 19 Jun 2024 19:36:56 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Oceanboy schrieb am Wed, 19 June 2024 16:52Norwood-packt-das-an schrieb am Wed, 19 June 2024 10:38Zitat:Omega 3 aus Algenöl (ohne Jod) hilft mir für vieles sehr.
Das ist was anderes. Da sind ja auch essentielle Fettsäuren drin.
Olivenöl ist nicht essentiell. Diese Fettsäuren, die da drin sind, machen nur dick. Sie haben keinerlei gesundheitliche Wirkung.
Olivenöl ist wegen der sekundären Pflanzenstoffe gesund.
Nicht wegen dem Öl. Denn das Öl ist das Schlechteste darin.

Einfach mal den logischen Verstand benutzen.
Ölflaschen wachsen nicht auf Bäumen. Kein Tier trinkt Öl.
Das Zeug muss in riesigen Fabriken unter Hochdruck ausgepresst werden.
Man kann eine Olive nicht so auspressen als wäre es Saft.

Ich empfehle auch Borretschöl + Fischöl, aber nur, weil die Studienlage dazu gut ist und auch hier muss es mit Vitamin E kombiniert werden, weil isolierte Fette dazu neigen, oxidiert zu werden.

Dass die Ernährung keinen Einfluss auf AGA hat, kann man nicht sagen.
Denkt nur an die Asiaten, die früher niemals AGA hatten und jetzt, wo sie sich "westlich" ernähren, auch die AGA rasant steigt.

Wenn wir davon ausgehen, dass die Ursache der AGA eine Durchblutungsstörung ist, dann sollte man kein Koffein zu sich nehmen. Und viel Soja, Lebensmittel mit viel Arginin (z.B. Kürbiskerne), viel rote Bete, Knoblauch, Apfelessig.
Wer eine so stark durchblutungsfördernde Ernährung hat, die reich an Antioxidantien ist und auch DHT hemmt (durch viel Soja), der sollte auch keine AGA bekommen.
Deswegen hatten Asiaten früher auch keine AGA.
In Japan, wo die Leute sich weltweit am gesündesten ernähren, ist AGA bis heute unbekannt.
Und die haben auch nur 1-2% Übergewichtige in der Bevölkerung.
Bei uns sind es 67% der Männer & 50% der Frauen.

was empfiehlst du denn für ein öl, das ich über mein Gemüse geben kann? Essig geht leider nicht wegen der HIT
als NEM nehme ich noch Lebertran. Ist das gut?

Ig
Wenn dann Borretschöl + Fischöl.

Oder NOCH besser Algenöl.

Und ansonsten versuch doch mal Soja-Joghurt.
Den kann man mit Salat-Kräutern vermischen.

Lebertran.. naja. Die Leber ist ein Entgiftungsorgan.
Es würde mich nicht wundern, wenn man durch den
Konsum von Leber auch die ganzen Giftstoffe zu sich nehmen
würde, die in dem Tier gespeichert sind.

Subject: Aw: Die beste Ernährung gegen Haarausfall
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Wed, 19 Jun 2024 19:44:10 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

pilos schrieb am Wed, 19 June 2024 21:02Sweety1988 schrieb am Wed, 19 June 2024 20:27
Aber um Real zu Bleiben, es werden keine Haare sprießen
Mit ernährung könnteste, nur deine haarquali verbessern. Aber sprießen , wird davon
garnichts.
genau so ist es :thumbup:

Nicht ganz.
Ich habe einen Erfahrungsbericht, wo jemand von
Neuwuchs durch Apfelessig berichtet.
Allerdings nahm er auch eine Menge ein, die kein normaler
Mensch je konsumieren würde (100 ml/ Tag).
Und in einer Studie führte die Kombination von Soja-Isoflavonen
+ Capsaicin zu neuem Haarwuchs.

Wer sich also reich an Apfelessig, Soja und Cayenne-Pfeffer ernährt,
hat durchaus Chancen auf Neuwuchs.
Aber das ist auch eine sehr exotische Ernährung.
Knoblauch in rauen Mengen müsste auch helfen.
Zu Knoblauch gibt es viele positive Erfahrungsberichte zu AGA!
Einer berichtete, dass er in einem Restaurant beobachtet hat,
wie sich Männer rohen Knoblauch bestellten und darauf reinbeissten.
Und alle waren uralt und hatten Norwood 0.
Einer berichtete, dass alle in der Familie kahl waren.
Bis auf einen. Der war über 90 und Norwood 0.
Er aß sein ganzes Leben schon jeden Tag eine Knoblauchzehe.
Und bei Knoblauch topisch gibt es sowieso viele Erfolgsberichte
über Neuwuchs.

Zusammengefasst kann man sagen:

- Kein Koffein
- viel Soja
- viel Knoblauch
- viel Cayenne-Pfeffer
- viel Apfelessig

Wer sich so ernährt, sollte niemals AGA bekommen.

Bei Pilos merkt man, dass er schon so frustriert ist, weil nie was hilft und er seinen Kopf deswegen in den Sand steckt.

Subject: Aw: Die beste Ernährung gegen Haarausfall
Posted by [pilos](#) on Wed, 19 Jun 2024 19:47:19 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Norwood-packt-das-an schrieb am Wed, 19 June 2024 21:44pilos schrieb am Wed, 19 June 2024 21:02Sweety1988 schrieb am Wed, 19 June 2024 20:27
Aber um Real zu Bleiben, es werden keine Haare sprießen
Mit ernährung könnteste, nur deine haarquali verbessern. Aber sprießen , wird davon garnichts.
genau so ist es :thumbup:

Nicht ganz.

Ich habe einen Erfahrungsbericht, wo jemand von Neuwuchs durch Apfelessig berichtet.
Allerdings nahm er auch eine Menge ein, die kein normaler Mensch je konsumieren würde (100 ml/ Tag).
Und in einer Studie führte die Kombination von Soja-Isoflavonen + Capsaicin zu neuem Haarwuchs.

Wer sich also reich an Apfelessig, Soja und Cayenne-Pfeffer ernährt, hat durchaus Chancen auf Neuwuchs.

Aber das ist auch eine sehr exotische Ernährung.
Knoblauch in rauen Mengen müsste auch helfen.
Zu Knoblauch gibt es viele positive Erfahrungsberichte zu AGA!
Einer berichtete, dass er in einem Restaurant beobachtet hat, wie sich Männer rohen Knoblauch bestellten und darauf reinbeissten.
Und alle waren uralt und hatten Norwood 0.
Einer berichtete, dass alle in der Familie kahl waren.
Bis auf einen. Der war über 90 und Norwood 0.
Er aß sein ganzes Leben schon jeden Tag eine Knoblauchzehe.
Und bei Knoblauch topisch gibt es sowieso viele Erfolgsberichte über Neuwuchs.

Zusammengefasst kann man sagen:

- Kein Koffein
- viel Soja
- viel Knoblauch
- viel Cayenne-Pfeffer
- viel Apfelessig

Wer sich so ernährt, sollte niemals AGA bekommen.

Bei Pilos merkt man, dass er schon so frustriert ist, weil nie was hilft und er seinen Kopf deswegen in den Sand steckt.
:lol:

Subject: Aw: Die beste Ernährung gegen Haarausfall
Posted by [Oceanboy](#) on Thu, 20 Jun 2024 03:31:22 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

pilos schrieb am Wed, 19 June 2024 21:47Norwood-packt-das-an schrieb am Wed, 19 June 2024 21:44pilos schrieb am Wed, 19 June 2024 21:02Sweety1988 schrieb am Wed, 19 June 2024 20:27

Aber um Real zu Bleiben, es werden keine Haare sprießen
Mit ernährung könnteste, nur deine haarquali verbessern. Aber sprießen , wird davon garnichts.
genau so ist es :thumbup:

Nicht ganz.

Ich habe einen Erfahrungsbericht, wo jemand von Neuwuchs durch Apfelessig berichtet.
Allerdings nahm er auch eine Menge ein, die kein normaler Mensch je konsumieren würde (100 ml/ Tag).
Und in einer Studie führte die Kombination von Soja-Isoflavonen + Capsaicin zu neuem Haarwuchs.

Wer sich also reich an Apfelessig, Soja und Cayenne-Pfeffer ernährt, hat durchaus Chancen auf Neuwuchs.
Aber das ist auch eine sehr exotische Ernährung.
Knoblauch in rauen Mengen müsste auch helfen.
Zu Knoblauch gibt es viele positive Erfahrungsberichte zu AGA!
Einer berichtete, dass er in einem Restaurant beobachtet hat, wie sich Männer rohen Knoblauch bestellen und darauf reinbeissten.
Und alle waren uralt und hatten Norwood 0.
Einer berichtete, dass alle in der Familie kahl waren.

Bis auf einen. Der war über 90 und Norwood 0.
Er aß sein ganzes Leben schon jeden Tag eine Knoblauchzehe.
Und bei Knoblauch topisch gibt es sowieso viele Erfolgsberichte
über Neuwuchs.

Zusammengefasst kann man sagen:

- Kein Koffein
- viel Soja
- viel Knoblauch
- viel Cayenne-Pfeffer
- viel Apfelessig

Wer sich so ernährt, sollte niemals AGA bekommen.

Bei Pulos merkt man, dass er schon so frustriert ist, weil nie
was hilft und er seinen Kopf deswegen in den Sand steckt.
:lol:

Auslachen... das ist unter jeglicher Würde.
Wer hat mir in nach all den Jahren einige der wirksamsten Tipps gegeben bezüglich
Histaminintoleranz >> was sich auch auf die Haare auswirkt: Norwood.
Ich ergreife für niemanden Partei.

Grüsse

Subject: Aw: Die beste Ernährung gegen Haarausfall
Posted by [Oceanboy](#) on Thu, 20 Jun 2024 03:43:12 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

PS: Guter Artikel über HIT (Histaminintoleranz). Kann sich sehr oft als Kopfjucken bemerkbar
machen oder Heuschnupfen Symptome. Einfach, falls es jemanden interessiert.

<https://www.tagesanzeiger.ch/die-aerzte-schickten-ihn-zum-psychiater-511547543068>

«Viele Ärzte halten Histamin-Intoleranz für Humbug. Doch es steht ausser Zweifel, dass es
das gibt.»

Peter Schmid, leitender Arzt der Allergiestation am Universitätsspital Zürich

Grüsse,
OC8AN

Subject: Aw: Die beste Ernährung gegen Haarausfall
Posted by [schiber](#) on Thu, 20 Jun 2024 11:29:52 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Das Problem bei veganer Ernährung ist ja gerade, dass sie zu fettarm ist. Fett ist absolut wichtig, nicht Protein; davon ist überall genug drin, aber Fett kriegt man kaum noch, wenn man auf Fleisch und Milchprodukte verzichtet. Daher sehen Veganer so unterernährt aus. Daher sollte man nicht auch noch auf Öl verzichten, sondern umso mehr Olivenöl reinkippen.

Subject: Aw: Die beste Ernährung gegen Haarausfall
Posted by [Oceanboy](#) on Thu, 20 Jun 2024 17:43:49 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

schiber schrieb am Thu, 20 June 2024 13:29Das Problem bei veganer Ernährung ist ja gerade, dass sie zu fettarm ist. Fett ist absolut wichtig, nicht Protein; davon ist überall genug drin, aber Fett kriegt man kaum noch, wenn man auf Fleisch und Milchprodukte verzichtet. Daher sehen Veganer so unterernährt aus. Daher sollte man nicht auch noch auf Öl verzichten, sondern umso mehr Olivenöl reinkippen.
so sehe ich das eigentlich auch (: danke

Subject: Aw: Die beste Ernährung gegen Haarausfall
Posted by [HaartzIV](#) on Thu, 20 Jun 2024 18:01:43 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

schiber schrieb am Thu, 20 June 2024 13:29Das Problem bei veganer Ernährung ist ja gerade, dass sie zu fettarm ist. Fett ist absolut wichtig, nicht Protein; davon ist überall genug drin, aber Fett kriegt man kaum noch, wenn man auf Fleisch und Milchprodukte verzichtet. Daher sehen Veganer so unterernährt aus. Daher sollte man nicht auch noch auf Öl verzichten, sondern umso mehr Olivenöl reinkippen.
Kohlenhydrate machen am ehesten fett, entweder durch Zucker von Süßspeisen oder durch pflanzlich basierte Nahrung wie Reis, Kartoffeln, Brot oder Nudeln.

Das Veganer angeblich unterernährt sein sollen, ist ein Klischee. Vermutlich ist das die verzerrte Wahrnehmung unserer hoffnungslos verfetteten Gesellschaft, wo schon Leute mit Normalgewicht und schlanker Silhouette als Lauch gelten. Völlig kaputt.

Subject: Aw: Die beste Ernährung gegen Haarausfall
Posted by [pilos](#) on Thu, 20 Jun 2024 18:17:01 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

HaartzIV schrieb am Thu, 20 June 2024 20:01
Kohlenhydrate machen am ehesten fett, entweder durch Zucker von Süßspeisen oder durch pflanzlich basierte Nahrung wie Reis, Kartoffeln, Brot oder Nudeln.

bei KHs gibt es 2 probleme.
die menge wo die insulinausschüttung bereits beginnt, ist so niedrig, dass bis die volumina gesteuerte magen-fundus sättigung einsetzt, hat man bereits das mehrfache der ausschüttungsschwelle gefuttert.

auch vollkorn ist überbewertet.

das einzige wäre massiv resistente Stärke zu Futter, welche dann erst im DD von Bakterien (massive Gasenbildung) verstoffwechselt wird

Subject: Aw: Die beste Ernährung gegen Haarausfall
Posted by [Oceanboy](#) on Thu, 20 Jun 2024 18:26:44 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

<https://avea-life.com/de/products/stabiliser>

Subject: Aw: Die beste Ernährung gegen Haarausfall
Posted by [Pfannkuchenmeister](#) on Thu, 20 Jun 2024 18:31:43 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Leute wie kann die Ernährung keinen Einfluss haben auf die androgenetische Alopezie??
Nährstoffe = Durchblutung/weniger Entzündung = AHA gestoppt

Subject: Aw: Die beste Ernährung gegen Haarausfall
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Thu, 20 Jun 2024 18:51:34 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat: Das Problem bei veganer Ernährung ist ja gerade, dass sie zu fettarm ist. Fett ist absolut wichtig, nicht Protein; davon ist überall genug drin, aber Fett kriegt man kaum noch, wenn man auf Fleisch und Milchprodukte verzichtet. Daher sehen Veganer so unterernährt aus. Daher sollte man nicht auch noch auf Öl verzichten, sondern umso mehr Olivenöl reinkippen.

Wie kommst du darauf?

Fast überall ist Fett drin!

Selbst wenn du ein Brötchen isst.. dort sind schon 5 g Fett enthalten.

Selbst ein Veganer kommt auf gut 70 g Fett pro Tag, was keinesfalls wenig ist!

Wenn man allerdings nur Obst, Gemüse, Reis und Kartoffeln essen würde, hättest Du Recht. Denn dort ist tatsächlich so gut wie kein Fett enthalten.

Aber ist das denn so schlimm? Zum abnehmen kann das nur gut sein.

Kaum jemand hat unter 10% Körperfett, so dass eine Reduktion der Fettaufnahme nur zu begrüßen ist.

Je weniger Fett, desto besser.

Das bisschen Omega 3+6 was wir brauchen, bekommen wir durch ein paar Nüsse am Tag.

Zitat: Kohlenhydrate machen am ehesten fett, entweder durch Zucker von Süßspeisen oder

durch pflanzlich basierte Nahrung wie Reis, Kartoffeln, Brot oder Nudeln.

:lol:

Wie soll das gehen? Das musst du mir erklären.

Du weißt schon, dass Fettdepots aus Fett und nicht aus Kohlenhydraten bestehen, oder? Deswegen heißen die ja auch so.

Sonst würden sie Zuckerdepots heißen.

Mit Kohlenhydraten fett zu werden, ist schon fast ein Ding der Unmöglichkeit!

Hier im Video wird alles erklärt:

<https://www.youtube.com/watch?v=hCS9WTFdnBs>

Subject: Aw: Die beste Ernährung gegen Haarausfall

Posted by [pilos](#) on Thu, 20 Jun 2024 18:59:46 GMT

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

Norwood-packt-das-an schrieb am Thu, 20 June 2024 20:51

Wie soll das gehen? Das musst du mir erklären.

Du weißt schon, dass Fettdepots aus Fett und nicht aus Kohlenhydraten bestehen, oder? Deswegen heißen die ja auch so.

Sonst würden sie Zuckerdepots heißen.

Mit Kohlenhydraten fett zu werden, ist schon fast ein

offensichtlich ist der begriff lipogenesis bis zu dir noch nicht durchgedrungen :arrow:

der körper kann fett aus zucker, aus eiweiss und aus alkohol herstellen..... :arrow:

Subject: Aw: Die beste Ernährung gegen Haarausfall

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Thu, 20 Jun 2024 19:52:09 GMT

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

pilos schrieb am Thu, 20 June 2024 20:59
Norwood-packt-das-an schrieb am Thu, 20 June 2024 20:51

Wie soll das gehen? Das musst du mir erklären.

Du weißt schon, dass Fettdepots aus Fett und nicht aus Kohlenhydraten bestehen, oder? Deswegen heißen die ja auch so.

Sonst würden sie Zuckerdepots heißen.

Mit Kohlenhydraten fett zu werden, ist schon fast ein

offensichtlich ist der begriff lipogenesis bis zu dir noch nicht durchgedrungen :arrow:

der körper kann fett aus zucker, aus eiweiss und aus alkohol herstellen..... :arrow:

Zu Dir offenbar noch nicht durchgedrungen ist die Erkenntnis, dass...

1) der Körper nur im Falle eines massiven Kalorienüberschusses davon Gebrauch macht

2) diese Umwandlung ist nicht gratis! Sondern kostet stolze 30% der Kalorien! Kalorien aus KH, sofern sie denn zu Fett umgewandelt werden, verbrauchen sich also zu 1/3 selbst.

Wenn Du im Kalorienüberschuss bist und sagen wir mal 500 g Fett zu viel gegessen hast, dann werden diese 500 g als Körperfett eingelagert. Hast du aber 500 g KH zu viel gegessen, dann musst du von den 500 g KH erst mal 30% Kalorien abziehen. 500 g KH haben ca. 2.000 Kcal. Minus 30% = 1.400 Kcal. Wenn der Körper diese Menge als Fett speichern würde, wären das ca. 155 g Fett. Das liegt daran, dass Fett mehr als doppelt so viele Kalorien pro Gramm enthält wie KH.

Fazit:

500 g Fett Kalorienüberschuss = 500 g Fett Gewichtszunahme

500 g KH Kalorienüberschuss = nur 155 g Fett Gewichtszunahme

Deswegen wird jede Laborratte, die fett werden soll

auch fettreich und nicht KH-reich ernährt. ;)

Die Forscher wissen warum.

Seit Jahrzehnten wusste jeder Mensch auf diesem Planeten, dass Fett fett macht. Bis dann in den 90er Jahren diese völlig absurde "Low-Carb-Bewegung" modern wurde.

Da wurde den Leuten dann plötzlich das Gehirn gewaschen und ihnen wurde erzählt, dass Fett plötzlich doch nicht mehr fett machen soll.

Nein, jetzt sind es die bösen Kohlenhydrate. :lol:

Wie lächerlich. Diese LC-Diät funktioniert nur aus einem Grund:

Weil weniger Kalorien gegessen werden als verbraucht werden.

Ohne dem würde dieser Hokusfokus ja gar nicht funktionieren.

Lasst euch nicht so einen Blödsinn erzählen, dass Fett plötzlich nicht mehr fett macht. Das war immer schon so gewesen und wird auch immer so bleiben. Dafür ist Fett nämlich da. Es kann nicht einfach so seine Funktion verlieren, nur weil ein paar verrückte Low-Carb-Gurus das so beschlossen haben. :roll:

Subject: Aw: Die beste Ernährung gegen Haarausfall

Posted by [pilos](#) on Thu, 20 Jun 2024 19:59:36 GMT

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

hopfen und malz verloren mit dir

steter tropfen höhlt auch den größten stein

man wird ja auch nicht über nacht fett :arrow:

es reicht ja nur paar gramm täglich x 365 tage...

Subject: Aw: Die beste Ernährung gegen Haarausfall
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Thu, 20 Jun 2024 20:10:37 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

pilos schrieb am Thu, 20 June 2024 21:59
hopfen und malz verloren mit dir

steter tropfen höhlt auch den größten stein

man wird ja auch nicht über nacht fett :arrow:

es reicht ja nur paar gramm täglich x 365 tage...

Ja richtig.

Und wo habe ich behauptet, man würde über Nacht fett werden?

Nirgendwo.

Schau dir das Video an. Dann weißt du, warum Fett fett macht:

<https://www.youtube.com/watch?v=hCS9WTFdnBs&t>

Subject: Aw: Die beste Ernährung gegen Haarausfall
Posted by [Oceanboy](#) on Thu, 20 Jun 2024 20:50:27 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich ziehe das so durch und fühle mich wie ein Fisch im Wasser damit.

https://www.youtube.com/watch?v=la9_HekOEr0

"Wir essen, um Energie zu produzieren.

Der Trick bestimmt darin, dass die Mikro Entzündungen im Körper nicht überhand nehmen."

ZF:

- 70-80% Rohkost

- Kein Fleisch, kein Fisch, zumindest vegetarisch leben

- Über 200 Studien belegen: Keine tierischen Produkte führt zu einer Lebenserwartung von mehr als 13 Jahren, kaum Krebs, kein Rheuma etc.

- Einlagerung von Schlacken bewirkt eine Minderversorgung mit Sauerstoff -> Grundursache der meisten Krankheiten

- Fasten
- Formel Gewicht: Körpergröße minus 100, davon 20% : zB. 180cm - 100 = 80, 20% von 80 ist 16, diese 16 von 80 abziehen ergibt 64. 64kg ist das ideale Körpergewicht bei 180cm Größe
- Besonders entzündungsauslösend: Fleisch (klar), bei den Ölen die Linolsäure (Omega 6)
- > wird umgebaut in Arachidonsäure und die ist pro-inflammatorisch
- Curcumin verhindert das Arachidonsäure gebildet wird
- Linolsäure hat es in: Distelöl, Sojaöl, Weizenkeimöl, Maiskeimöl, Sonnenblumenöl, Kürbiskernöl, Hanföl
- Am besten der Öle schneidet ab: Kokosöl und Olivenöl und Leinöl
- Quelle: <https://de.wikipedia.org/wiki/Linolsäure>
- Butter is ok
- Alles, was mit Glucose zu tun hat meiden (nix Süßes essen)
- Insulin erzeugt auch Arachidonsäure!
- Dem Darmkanal Ruhe geben - Intervallfasten zB. 16/8 oder 18/4 (intermittierendes Fasten)
- Kohlenhydrate äusserst problematisch! ; Nährstoffdichte von Fetten/Ölen ist 9,3 kcal pro Gramm, Kohlenhydrate 4,1 kcal pro Gramm
- Supplemente: Algen (er empfiehlt Braunalgen), Vitalpilze, Vit D3 + K2, Körpermilieu verbessern: anorganischer Schwefel (Elektronenverteilung wird verbessert etc.), B12

Grüsse,
OC8AN

Subject: Aw: Die beste Ernährung gegen Haarausfall
 Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Thu, 20 Jun 2024 22:21:14 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat:- Formel Gewicht: Körpergröße minus 100, davon 20% : zB. 180cm - 100 = 80, 20% von 80 ist 16, diese 16 von 80 abziehen ergibt 64. 64kg ist das ideale Körpergewicht bei 180cm Größe

Das ist ja schon fast untergewichtig.

Lass dir nicht so einen Unsinn einreden.

Etwas Reserven (ob nun Fett oder Muskeln ist egal) braucht der Mensch.

Lass mal eine Krise kommen.. dann sind die Untergewichtigen die Ersten, die drauf gehen. Weil sie keine Reserven haben in der Hungersnot.

Zitat:Arachidonsäure und die ist pro-inflammatorisch

Ist sie nicht! Das ist längst widerlegt.

Im Gegenteil. Ein Mangel an Arachidonsäure führt zu Entzündungen und sogar Haarausfall!

Siehe:

<https://www.youtube.com/watch?v=WChxDeATzxY>

Zitat: Am besten der Öle schneidet ab: Kokosöl und Olivenöl und Leinöl

Leinöl ist wegen Omega 3 essentiell.

Aber Kokosöl und Olivenöl haben keinen gesundheitlichen Nutzen.
Sie machen nur dick und haben viele Kalorien.

Zitat:Butter is ok

Da Butter tierisches Fett ist, kann das gar nicht gesund sein.
Nochmal: Zu viel Fett kann zu Krebs führen. Dazu gibt es Studien:
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/3756806/>

Zitat:Dem Darmkanal Ruhe geben - Intervallfasten zB. 16/8 oder 18/4 (intermittierendes Fasten)

Für Langlebigkeit reicht eine proteinarme Ernährung.
Der Körper braucht nicht 16 Std. Essenspause.
Das Fasten während der Nacht genügt.

Zitat:Kohlenhydrate äusserst problematisch!

Kohlenhydrate finden sich ausschließlich in Pflanzen!
Wenn du sagst, dass KH problematisch sind,
sagst du damit nichts anderes als dass Pflanzen
problematisch sind.
KH waren noch nie problematisch!
Lass dir nicht so einen Unsinn von der Low-Carb-Mafia
einreden. KH ist die primäre Hauptquelle für Energie
des Menschen. Die anderen zwei fallen ja schon weg.
Denn Fett ist problematisch und Eiweiß auch.
Dazu gibt es viele Studien.
Aber keine einzige, dass KH problematisch sein sollen.
KH aus Bananen z.B. hemmen Krebs.
Wie kann sowas problematisch sein?

Subject: Aw: Die beste Ernährung gegen Haarausfall
Posted by [lcetea](#) on Thu, 20 Jun 2024 22:23:53 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

pilos schrieb am Thu, 20 June 2024 20:59Norwood-packt-das-an schrieb am Thu, 20 June 2024
20:51

Wie soll das gehen? Das musst du mir erklären.
Du weißt schon, dass Fettdepots aus Fett und nicht aus
Kohlenhydraten bestehen, oder? Deswegen heißen die ja auch so.
Sonst würden sie Zuckerdepots heißen.
Mit Kohlenhydraten fett zu werden, ist schon fast ein

offensichtlich ist der begriff lipogenesis bis zu dir noch nicht durchgedrungen :arrow:

der Körper kann Fett aus Zucker, aus Eiweiß und aus Alkohol herstellen..... :arrow:

Diese Aussage von Norwood ist und bleibt der größte Quatsch

Hatte ja mal ne längere Diskussion leider ist er nicht schlauer geworden

Subject: Aw: Die beste Ernährung gegen Haarausfall

Posted by [lctea](#) on Thu, 20 Jun 2024 22:26:25 GMT

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

Norwood-packt-das-an schrieb am Wed, 19 June 2024 21:44pilos schrieb am Wed, 19 June 2024

21:02Sweety1988 schrieb am Wed, 19 June 2024 20:27

Aber um Real zu Bleiben, es werden keine Haare sprießen

Mit Ernährung könntest, nur deine Haarquali verbessern. Aber sprießen, wird davon garnichts.

genau so ist es :thumbup:

Nicht ganz.

Ich habe einen Erfahrungsbericht, wo jemand von Neuwuchs durch Apfelessig berichtet.

Allerdings nahm er auch eine Menge ein, die kein normaler Mensch je konsumieren würde (100 ml/ Tag).

Und in einer Studie führte die Kombination von Soja-Isoflavonen + Capsaicin zu neuem Haarwuchs.

Wer sich also reich an Apfelessig, Soja und Cayenne-Pfeffer ernährt, hat durchaus Chancen auf Neuwuchs.

Aber das ist auch eine sehr exotische Ernährung.

Knoblauch in rauen Mengen müsste auch helfen.

Zu Knoblauch gibt es viele positive Erfahrungsberichte zu AGA!

Einer berichtete, dass er in einem Restaurant beobachtet hat, wie sich Männer rohen Knoblauch bestellten und darauf reinbeissten.

Und alle waren uralt und hatten Norwood 0.

Einer berichtete, dass alle in der Familie kahl waren.

Bis auf einen. Der war über 90 und Norwood 0.

Er aß sein ganzes Leben schon jeden Tag eine Knoblauchzehe.

Und bei Knoblauch topisch gibt es sowieso viele Erfolgsberichte über Neuwuchs.

Zusammengefasst kann man sagen:

- Kein Koffein
- viel Soja
- viel Knoblauch

- viel Cayenne-Pfeffer
- viel Apfelessig

Wer sich so ernährt, sollte niemals AGA bekommen.

Bei Pilos merkt man, dass er schon so frustriert ist, weil nie was hilft und er seinen Kopf deswegen in den Sand steckt.

Mache ich alles bis auf den Apfelessig stattdessen Balsamicoessig und statt cayenne Pfeffer chilli Flocken...gebracht für aga hat es nichts ohne medis...nur mit medis ist haarausfall gestoppt also harte Chemie...wäre schön wenns anderst wäre leider absolut bei richtigen aga Patienten nicht der fall

Subject: Aw: Die beste Ernährung gegen Haarausfall
Posted by [Oceanboy](#) on Thu, 20 Jun 2024 22:58:39 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Norwood-packt-das-an schrieb am Fri, 21 June 2024 00:21Zitat:- Formel Gewicht: Körpergrösse minus 100, davon 20% : zB. 180cm - 100 = 80, 20% von 80 ist 16, diese 16 von 80 abziehen ergibt 64. 64kg ist das ideale Körpergewicht bei 180cm Grösse
Das ist ja schon fast untergewichtig.

Lass dir nicht so einen Unsinn einreden.

Etwas Reserven (ob nun Fett oder Muskeln ist egal) braucht der Mensch.
Lass mal eine Krise kommen.. dann sind die Untergewichtigen die Ersten, die drauf gehen. Weil sie keine Reserven haben in der Hungersnot.

Zitat:Arachidonsäure und die ist pro-inflammatorisch

Ist sie nicht! Das ist längst widerlegt.

Im Gegenteil. Ein Mangel an Arachidonsäure führt zu Entzündungen und sogar Haarausfall!

Siehe:

<https://www.youtube.com/watch?v=WChxDeATzxY>

Zitat: Am besten der Öle schneidet ab: Kokosöl und Olivenöl und Leinöl

Leinöl ist wegen Omega 3 essentiell.

Aber Kokosöl und Olivenöl haben keinen gesundheitlichen Nutzen.

Sie machen nur dick und haben viele Kalorien.

Zitat:Butter is ok

Da Butter tierisches Fett ist, kann das gar nicht gesund sein.

Nochmal: Zu viel Fett kann zu Krebs führen. Dazu gibt es Studien:

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/3756806/>

Zitat:Dem Darmkanal Ruhe geben - Intervallfasten zB. 16/8 oder 18/4 (intermittierendes Fasten)

Für Langlebigkeit reicht eine proteinarme Ernährung.
Der Körper braucht nicht 16 Std. Essenspause.
Das Fasten während der Nacht genügt.

Zitat:Kohlenhydrate äusserst problematisch!

Kohlenhydrate finden sich ausschließlich in Pflanzen!
Wenn du sagst, dass KH problematisch sind,
sagst du damit nichts anderes als dass Pflanzen
problematisch sind.

KH waren noch nie problematisch!

Lass dir nicht so einen Unsinn von der Low-Carb-Mafia
einreden. KH ist die primäre Hauptquelle für Energie
des Menschen. Die anderen zwei fallen ja schon weg.

Denn Fett ist problematisch und Eiweiß auch.

Dazu gibt es viele Studien.

Aber keine einzige, dass KH problematisch sein sollen.

KH aus Bananen z.B. hemmen Krebs.

Wie kann sowas problematisch sein?

Ich glaube, Dr. Karl Probst weiss schon, was er sagt. Zudem bemerke ich die positiven
Veränderungen an meinem eigenen Leib. Nur schon das Intervallfasten fühlt sich für mich
extrem gut an. Wenn ich alles so durchziehe, wie ich es geschrieben habe, vermindert sich sogar
meine Fibromyalgie. Und Fibromyalgie ist eine Entzündung.

You Do It Your Way And I Do It Mine :thumbup:

Grüsse

Subject: Aw: Die beste Ernährung gegen Haarausfall
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Thu, 20 Jun 2024 23:11:05 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ice tea schrieb am Fri, 21 June 2024 00:23 pilos schrieb am Thu, 20 June 2024

20:59 Norwood-packt-das-an schrieb am Thu, 20 June 2024 20:51

Wie soll das gehen? Das musst du mir erklären.

Du weißt schon, dass Fettdepots aus Fett und nicht aus
Kohlenhydraten bestehen, oder? Deswegen heißen die ja auch so.

Sonst würden sie Zuckerdepots heißen.

Mit Kohlenhydraten fett zu werden, ist schon fast ein

offensichtlich ist der Begriff Lipogenese bis zu dir noch nicht durchgedrungen :arrow:

Der Körper kann Fett aus Zucker, aus Eiweiß und aus Alkohol herstellen..... :arrow:

Diese Aussage von Norwood ist und bleibt der größte Quatsch

Hatte ja mal ne längere Diskussion leider ist er nicht schlauer geworden
Nee, ist kein Quatsch.

Es sagt schon der gesunde Menschenverstand.

Fett hat mehr als doppelt so viele Kalorien wie KH!

Alleine das reicht schon aus, um schneller dick zu werden.

Aber die Fettdepots bestehen nun mal nicht aus KH,
sondern aus Fett.

Und diese Umwandlung von KH zu Fett kostet 30% Kalorien.

Das kommt also auch noch dazu.

Es ist doch logisch, dass du mit Fett DIREKT schneller fett wirst
als wenn der Körper es erst umwandeln muss.

Ich habe hier ein ausführliches Rechenbeispiel gezeigt.

Wenn du das nicht wahrhaben willst, bist du wirklich ignorant.

Subject: Aw: Die beste Ernährung gegen Haarausfall

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Thu, 20 Jun 2024 23:13:59 GMT

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

Icetea schrieb am Fri, 21 June 2024 00:26
Norwood-packt-das-an schrieb am Wed, 19 June 2024 21:44
pilos schrieb am Wed, 19 June 2024 21:02
Sweety1988 schrieb am Wed, 19 June 2024 20:27

Aber um Real zu Bleiben, es werden keine Haare sprießen

Mit ernährung könnteste, nur deine haarquali verbessern. Aber sprießen , wird davon garnichts.

genau so ist es :thumbup:

Nicht ganz.

Ich habe einen Erfahrungsbericht, wo jemand von Neuwuchs durch Apfelessig berichtet.

Allerdings nahm er auch eine Menge ein, die kein normaler Mensch je konsumieren würde (100 ml/ Tag).

Und in einer Studie führte die Kombination von Soja-Isoflavonen + Capsaicin zu neuem Haarwuchs.

Wer sich also reich an Apfelessig, Soja und Cayenne-Pfeffer ernährt, hat durchaus Chancen auf Neuwuchs.

Aber das ist auch eine sehr exotische Ernährung.

Knoblauch in rauen Mengen müsste auch helfen.

Zu Knoblauch gibt es viele positive Erfahrungsberichte zu AGA!

Einer berichtete, dass er in einem Restaurant beobachtet hat,

wie sich Männer rohen Knoblauch bestellten und darauf reinbeissten.
Und alle waren uralt und hatten Norwood 0.
Einer berichtete, dass alle in der Familie kahl waren.
Bis auf einen. Der war über 90 und Norwood 0.
Er aß sein ganzes Leben schon jeden Tag eine Knoblauchzehe.
Und bei Knoblauch topisch gibt es sowieso viele Erfolgsberichte
über Neuwuchs.

Zusammengefasst kann man sagen:

- Kein Koffein
- viel Soja
- viel Knoblauch
- viel Cayenne-Pfeffer
- viel Apfelessig

Wer sich so ernährt, sollte niemals AGA bekommen.

Bei Pilos merkt man, dass er schon so frustriert ist, weil nie was hilft und er seinen Kopf deswegen in den Sand steckt.
Mache ich alles bis auf den Apfelessig stattdessen Balsamicoessig und statt cayenne Pfeffer chilli
Flocken...gebracht für aga hat es nichts ohne medis...nur mit medis ist haarausfall gestoppt also
harte Chemie...wäre schön wenns anderst wäre leider absolut bei richtigen aga Patienten
nicht der fall

Du musst es schon richtig machen.

100 ml Essig. Hast du wirklich so viel genommen?

Hast du wirklich 160 mg Capsaicin genommen?

So ein paar Chili-Blätter kann man nicht mit 1 Esslöffel

Capsaicin am Tag vergleichen.

Und harte Chemie.. bei mir hilft noch nicht mal das.

Subject: Aw: Die beste Ernährung gegen Haarausfall
Posted by [PaNtHeR1](#) on Fri, 21 Jun 2024 10:34:23 GMT

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

Pfannkuchenmeister schrieb am Thu, 20 June 2024 20:31Leute wie kann die Ernährung keinen
Einfluss haben auf die androgenetischr Alopezie?? Nährstoffe = Durchblutung/weniger
Entzündung = Aga gestoppt
Leider nein :?

Subject: Aw: Die beste Ernährung gegen Haarausfall
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Fri, 21 Jun 2024 13:11:50 GMT

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

Einfaches Rechenbeispiel: Nachdem du deine Tageskalorien (z.B. 2.000) erreicht hast und zusätzlich 1 kg Fett zu dir nimmst, wirst du genau diese 1 kg Fett als Körperfett zunehmen. Nimmst du jedoch 1 kg Kohlenhydrate zu dir, werden "nur" 300 g als Fett gespeichert. Das liegt daran, dass der Körper für die Umwandlung 30% der Kalorien aus Kohlenhydraten dafür verschwendet (die Umwandlung kostet Energie!) und zum anderen hat Fett mehr als doppelt so viele Kalorien. Wie kannst du da also sagen, man würde mit Fett nicht fett werden? Jede Laborrate, die fett werden SOLL wird fettreich und nicht kohlenhydratreich ernährt. Warum wohl? ;)

Subject: Aw: Die beste Ernährung gegen Haarausfall

Posted by [pilos](#) on Fri, 21 Jun 2024 13:19:17 GMT

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

Norwood-packt-das-an schrieb am Fri, 21 June 2024 15:11 Einfaches Rechenbeispiel: Nachdem du deine Tageskalorien (z.B. 2.000) erreicht hast und zusätzlich 1 kg Fett zu dir nimmst, wirst du genau diese 1 kg Fett als Körperfett zunehmen. Nimmst du jedoch 1 kg Kohlenhydrate zu dir, werden "nur" 300 g als Fett gespeichert. Das liegt daran, dass der Körper für die Umwandlung 30% der Kalorien aus Kohlenhydraten dafür verschwendet (die Umwandlung kostet Energie!) und zum anderen hat Fett mehr als doppelt so viele Kalorien. Wie kannst du da also sagen, man würde mit Fett nicht fett werden? Jede Laborrate, die fett werden SOLL wird fettreich und nicht kohlenhydratreich ernährt. Warum wohl? ;)
du hast es mal wieder nicht kapiert.

es geht hier gar nicht um zusätzliche kcal....

es geht um die verteilung innerhalb der 2000 kcal selber...

und der insulin spikes welche die fettverbrennung hemmen :arrow:

Subject: Aw: Die beste Ernährung gegen Haarausfall

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Fri, 21 Jun 2024 14:26:18 GMT

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

pilos schrieb am Fri, 21 June 2024 15:19 Norwood-packt-das-an schrieb am Fri, 21 June 2024 15:11 Einfaches Rechenbeispiel: Nachdem du deine Tageskalorien (z.B. 2.000) erreicht hast und zusätzlich 1 kg Fett zu dir nimmst, wirst du genau diese 1 kg Fett als Körperfett zunehmen. Nimmst du jedoch 1 kg Kohlenhydrate zu dir, werden "nur" 300 g als Fett gespeichert. Das liegt daran, dass der Körper für die Umwandlung 30% der Kalorien aus Kohlenhydraten dafür verschwendet (die Umwandlung kostet Energie!) und zum anderen hat Fett mehr als doppelt so viele Kalorien. Wie kannst du da also sagen, man würde mit Fett nicht fett werden? Jede

Laborratte, die fett werden SOLL wird fettreich und nicht kohlenhydratreich ernährt. Warum wohl? ;)
du hast es mal wieder nicht kapiert.

es geht hier gar nicht um zusätzliche kcal....

es geht um die verteilung innerhalb der 2000 kcal selber...

und der insulin spikes welche die fettverbrennung hemmen :arrow:

Innerhalb der Kalorienmenge kannst du essen was du willst.

Wenn du 2.000 kcal brauchst und 2.000 zu dir nimmst, wirst du weder zu- noch abnehmen.

Unabhängig davon, wie die Makronährstoffe verteilt sind.

Insulin mag die Fettverbrennung etwas drosseln, aber das macht nichts.

Wenn der Körper nicht mehr Kalorien bekommt als er braucht, wird man auch nicht dick.

Sonst müsste ich ja richtig fett sein, denn ich habe mein ganzes Leben schon sehr viele Süßigkeiten gegessen.

Aber es kam selten zum Kalorienüberschuss.

Mein BMI ist 23. Also alles im grünen Bereich.

Unglaublich dass es 2024 noch Leute gibt, die glauben, man würde von Süßigkeiten dick werden.

Man wird dick von zu vielen (Fett)-Kalorien!

Subject: Aw: Die beste Ernährung gegen Haarausfall

Posted by [lcetea](#) on Fri, 21 Jun 2024 15:52:25 GMT

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

Norwood-packt-das-an schrieb am Fri, 21 June 2024 01:11lcetea schrieb am Fri, 21 June 2024 00:23pilos schrieb am Thu, 20 June 2024 20:59Norwood-packt-das-an schrieb am Thu, 20 June 2024 20:51

Wie soll das gehen? Das musst du mir erklären.

Du weißt schon, dass Fettdepots aus Fett und nicht aus Kohlenhydraten bestehen, oder? Deswegen heißen die ja auch so.

Sonst würden sie Zuckerdepots heißen.

Mit Kohlenhydraten fett zu werden, ist schon fast ein

offensichtlich ist der begriff lipogenesis bis zu dir noch nicht durchgedrungen :arrow:

der körper kann fett aus zucker, aus eiweiss und aus alkohol herstellen..... :arrow:

Diese Aussage von Norwood ist und bleibt der größte Quatsch

Hatte ja mal ne längere Diskussion leider ist er nicht schlauer geworden
Nee, ist kein Quatsch.
Es sagt schon der gesunde Menschenverstand.
Fett hat mehr als doppelt so viele Kalorien wie KH!
Alleine das reicht schon aus, um schneller dick zu werden.
Aber die Fettdepots bestehen nun mal nicht aus KH,
sondern aus Fett.
Und diese Umwandlung von KH zu Fett kostet 30% Kalorien.
Das kommt also auch noch dazu.
Es ist doch logisch, dass du mit Fett DIREKT schneller fett wirst
als wenn der Körper es erst umwandeln muss.
Ich habe hier ein ausführliches Rechenbeispiel gezeigt.
Wenn du das nicht wahrhaben willst, bist du wirklich ignorant.

Es geht darum dass du suggerierst man wird NUR durch Fett Fett weil sie fettdepots heißen
? das ist völliger Quatsch du wirst fett wenn du im Überschuss bist du kannst nur etwas
mehr Kalorien essen wenn du weniger Fett isst wegen der von mir schon oft genannten
Umwandlungsenergie aber dafür bekommst du durch Kohlenhydrate schneller Hunger usw...

Im Endeffekt kommt es hauptsächlich nur auf die Kalorienbilanz an alles andere ist
nebensächlich. Zb eiweißbetont hat auch viele Vorteile abgesehen von der Kalorienbilanz weil
zb länger Sättigung, Insulinspiegel konstanter usw.

Du wirst natürlich auch spielend leicht von Kohlenhydrate fett genauso wie von fett wenn im
Überfluss

Subject: Aw: Die beste Ernährung gegen Haarausfall
Posted by [pilos](#) on Fri, 21 Jun 2024 16:21:09 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Norwood-packt-das-an schrieb am Fri, 21 June 2024 16:26
Innerhalb der Kalorienmenge kannst du essen
was du willst.
Wenn du 2.000 kcal brauchst und 2.000 zu dir nimmst,
wirst du weder zu- noch abnehmen.
Unabhängig davon, wie die Makronährstoffe verteilt sind.
Insulin mag die Fettverbrennung etwas drosseln,
aber das macht nichts.
Wenn der Körper nicht mehr Kalorien bekommt als
er braucht, wird man auch nicht dick.
Sonst müsste ich ja richtig fett sein, denn ich habe
mein ganzes Leben schon sehr viele Süßigkeiten gegessen.
Aber es kam selten zum Kalorienüberschuss.
Mein BMI ist 23. Also alles im grünen Bereich.
Unglaublich dass es 2024 noch Leute gibt, die glauben,

man würde von Süßigkeiten dick werden.
Man wird dick von zu vielen (Fett)-Kalorien!

wissensstand von gestern ;)

jeder körper hat einen anderen stoffwechsel...deiner ist nicht maß der dinge

ich sage nur "skinny fat"

Subject: Aw: Die beste Ernährung gegen Haarausfall
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Fri, 21 Jun 2024 17:45:36 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

pilos schrieb am Fri, 21 June 2024 18:21Norwood-packt-das-an schrieb am Fri, 21 June 2024 16:26

Innerhalb der Kalorienmenge kannst du essen
was du willst.

Wenn du 2.000 kcal brauchst und 2.000 zu dir nimmst,
wirst du weder zu- noch abnehmen.

Unabhängig davon, wie die Makronährstoffe verteilt sind.

Insulin mag die Fettverbrennung etwas drosseln,
aber das macht nichts.

Wenn der Körper nicht mehr Kalorien bekommt als
er braucht, wird man auch nicht dick.

Sonst müsste ich ja richtig fett sein, denn ich habe
mein ganzes Leben schon sehr viele Süßigkeiten gegessen.

Aber es kam selten zum Kalorienüberschuss.

Mein BMI ist 23. Also alles im grünen Bereich.

Unglaublich dass es 2024 noch Leute gibt, die glauben,
man würde von Süßigkeiten dick werden.

Man wird dick von zu vielen (Fett)-Kalorien!

wissensstand von gestern ;)

jeder körper hat einen anderen stoffwechsel...deiner ist nicht maß der dinge

ich sage nur "skinny fat"

Skinny-Fat bedeutet nur, dass man NUR am Bauch fett
wird und sonst nirgendwo.

Was ja auch gut so ist.

Denn, wenn man abnimmt, nimmt man dort ab und
nirgendwo anders.

Nein, es ist nicht der Wissensstand von gestern.
Die Kalorienbilanz ist entscheidend, ob man ab- oder zunimmt.
Und im Falle eines Kalorienüberschusses ist es wichtig,
dass möglichst kein Fett in der Nahrung ist.
Denn wie gesagt = 1 Liter Öl = 1 kg pures Körperfett
aber 1 kg KH = nur 300 g Körperfett

Fett macht Fett. Das war immer schon so gewesen
und daran wird sich auch nie etwas ändern.

Subject: Aw: Die beste Ernährung gegen Haarausfall
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Fri, 21 Jun 2024 17:47:53 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Icetea schrieb am Fri, 21 June 2024 17:52
Norwood-packt-das-an schrieb am Fri, 21 June 2024 01:11
Icetea schrieb am Fri, 21 June 2024 00:23
pilos schrieb am Thu, 20 June 2024 20:59
Norwood-packt-das-an schrieb am Thu, 20 June 2024 20:51
Wie soll das gehen? Das musst du mir erklären.
Du weißt schon, dass Fettdepots aus Fett und nicht aus
Kohlenhydraten bestehen, oder? Deswegen heißen die ja auch so.
Sonst würden sie Zuckerdepots heißen.
Mit Kohlenhydraten fett zu werden, ist schon fast ein

offensichtlich ist der begriff lipogenesis bis zu dir noch nicht durchgedrungen :arrow:

der körper kann fett aus zucker, aus eiweiss und aus alkohol herstellen..... :arrow:

Diese Aussage von Norwood ist und bleibt der größte Quatsch

Hatte ja mal ne längere Diskussion leider ist er nicht schlauer geworden
Nee, ist kein Quatsch.

Es sagt schon der gesunde Menschenverstand.
Fett hat mehr als doppelt so viele Kalorien wie KH!
Alleine das reicht schon aus, um schneller dick zu werden.
Aber die Fettdepots bestehen nun mal nicht aus KH,
sondern aus Fett.
Und diese Umwandlung von KH zu Fett kostet 30% Kalorien.
Das kommt also auch noch dazu.
Es ist doch logisch, dass du mit Fett DIREKT schneller fett wirst
als wenn der Körper es erst umwandeln muss.
Ich habe hier ein ausführliches Rechenbeispiel gezeigt.
Wenn du das nicht wahrhaben willst, bist du wirklich ignorant.

Es geht darum dass du suggerierst man wird NUR durch Fett Fett weil sie fettdepots heißen ? das ist völliger Quatsch du wirst fett wenn du im Überschuss bist du kannst nur etwas mehr Kalorien essen wenn du weniger Fett isst wegen der von mir schon oft genannten Umwandlungsenergie aber dafür bekommst du durch Kohlenhydrate schneller Hunger usw...

Im Endeffekt kommt es hauptsächlich nur auf die Kalorienbilanz an alles andere ist nebensächlich. Zb eiweißbetont hat auch viele Vorteile abgesehen von der Kalorienbilanz weil zb länger Sättigung, Insulinspiegel konstanter usw.

Du wirst natürlich auch spielend leicht von Kohlenhydrate fett genauso wie von fett wenn im Überfluss

Einfaches Rechenbeispiel: Nachdem du deine Tageskalorien (z.B. 2.000) erreicht hast und zusätzlich 1 kg Fett zu dir nimmst. wirst du genau diese 1 kg Fett als Körperfett zunehmen. Nimmst du jedoch 1 kg Kohlenhydrate zu dir, werden "nur" 300 g als Fett gespeichert. Das liegt daran, dass der Körper für die Umwandlung 30% der Kalorien aus Kohlenhydraten dafür verschwendet (die Umwandlung kostet Energie!) und zum anderen hat Fett mehr als doppelt so viele Kalorien. Wie kannst du da also sagen, man würde mit Fett nicht fett werden? Jede Laborrunde, die fett werden SOLL wird fettreich und nicht kohlenhydratreich ernährt. Warum wohl?

Subject: Aw: Die beste Ernährung gegen Haarausfall
Posted by [pilos](#) on Fri, 21 Jun 2024 18:12:52 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Norwood-packt-das-an schrieb am Fri, 21 June 2024 19:45

Nein, es ist nicht der Wissensstand von gestern.
Die Kalorienbilanz ist entscheidend, ob man ab- oder zunimmt.
Und im Falle eines Kalorienüberschusses ist es wichtig,
dass möglichst kein Fett in der Nahrung ist.
Denn wie gesagt = 1 Liter Öl = 1 kg pures Körperfett
aber 1 kg KH = nur 300 g Körperfett

Fett macht Fett. Das war immer schon so gewesen
und daran wird sich auch nie etwas ändern.

nöö.....falsch

und widerspricht hunderte von studien

"neuronal control of metabolism" und "energy homeostasis" funktionieren nicht wie ein motor mit einer mathematischen formel :arrow:

Subject: Aw: Die beste Ernährung gegen Haarausfall
Posted by [Oceanboy](#) on Fri, 21 Jun 2024 19:31:16 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ich glaube, hier könnte man diesen post mal stoppen ;)

man wird sich eh nicht einig. schauen wir doch mal in ein paar jahren, wer mit seiner Essens-Theorie am besten gefahren ist (=

BTW: ist das nicht ein Haarforum ? :idea:

Subject: Aw: Die beste Ernährung gegen Haarausfall
Posted by [lcetea](#) on Fri, 21 Jun 2024 21:10:21 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Norwood-packt-das-an schrieb am Fri, 21 June 2024 19:47lcetea schrieb am Fri, 21 June 2024 17:52Norwood-packt-das-an schrieb am Fri, 21 June 2024 01:11lcetea schrieb am Fri, 21 June 2024 00:23pilos schrieb am Thu, 20 June 2024 20:59Norwood-packt-das-an schrieb am Thu, 20 June 2024 20:51

Wie soll das gehen? Das musst du mir erklären.

Du weißt schon, dass Fettdepots aus Fett und nicht aus Kohlenhydraten bestehen, oder? Deswegen heißen die ja auch so.

Sonst würden sie Zuckerdepots heißen.

Mit Kohlenhydraten fett zu werden, ist schon fast ein

offensichtlich ist der begriff lipogenesis bis zu dir noch nicht durchgedrungen :arrow:

der körper kann fett aus zucker, aus eiweiss und aus alkohol herstellen..... :arrow:

Diese Aussage von Norwood ist und bleibt der größte Quatsch

Hatte ja mal ne längere Diskussion leider ist er nicht schlauer geworden

Nee, ist kein Quatsch.

Es sagt schon der gesunde Menschenverstand.

Fett hat mehr als doppelt so viele Kalorien wie KH!

Alleine das reicht schon aus, um schneller dick zu werden.

Aber die Fettdepots bestehen nun mal nicht aus KH, sondern aus Fett.

Und diese Umwandlung von KH zu Fett kostet 30% Kalorien.

Das kommt also auch noch dazu.

Es ist doch logisch, dass du mit Fett DIREKT schneller fett wirst

als wenn der Körper es erst umwandeln muss.
Ich habe hier ein ausführliches Rechenbeispiel gezeigt.
Wenn du das nicht wahrhaben willst, bist du wirklich ignorant.

Es geht darum dass du suggerierst man wird NUR durch Fett Fett weil sie fettdepots heißen ? das ist völliger Quatsch du wirst fett wenn du im Überschuss bist du kannst nur etwas mehr Kalorien essen wenn du weniger Fett isst wegen der von mir schon oft genannten Umwandlungsenergie aber dafür bekommst du durch Kohlenhydrate schneller Hunger usw...

Im Endeffekt kommt es hauptsächlich nur auf die Kalorienbilanz an alles andere ist nebensächlich. Zb eiweißbetont hat auch viele Vorteile abgesehen von der Kalorienbilanz weil zb länger Sättigung, Insulinspiegel konstanter usw.

Du wirst natürlich auch spielend leicht von Kohlenhydrate fett genauso wie von fett wenn im Überfluss

Einfaches Rechenbeispiel: Nachdem du deine Tageskalorien (z.B. 2.000) erreicht hast und zusätzlich 1 kg Fett zu dir nimmst. wirst du genau diese 1 kg Fett als Körperfett zunehmen. Nimmst du jedoch 1 kg Kohlenhydrate zu dir, werden "nur" 300 g als Fett gespeichert. Das liegt daran, dass der Körper für die Umwandlung 30% der Kalorien aus Kohlenhydraten dafür verschwendet (die Umwandlung kostet Energie!) und zum anderen hat Fett mehr als doppelt so viele Kalorien. Wie kannst du da also sagen, man würde mit Fett nicht fett werden? Jede Laborrate, die fett werden SOLL wird fettreich und nicht kohlenhydratreich ernährt. Warum wohl?

Kannst du nicht lesen? Habe nicht geschrieben man wird von Fett nicht fett

Subject: Aw: Die beste Ernährung gegen Haarausfall
Posted by [Knorkell](#) on Mon, 29 Jul 2024 21:00:57 GMT

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

Norwood-packt-das-an schrieb am Fri, 21 June 2024 19:45
pilos schrieb am Fri, 21 June 2024 18:21
Norwood-packt-das-an schrieb am Fri, 21 June 2024 16:26

Innerhalb der Kalorienmenge kannst du essen was du willst.

Wenn du 2.000 kcal brauchst und 2.000 zu dir nimmst, wirst du weder zu- noch abnehmen.

Unabhängig davon, wie die Makronährstoffe verteilt sind.

Insulin mag die Fettverbrennung etwas drosseln, aber das macht nichts.

Wenn der Körper nicht mehr Kalorien bekommt als er braucht, wird man auch nicht dick.

Sonst müsste ich ja richtig fett sein, denn ich habe mein ganzes Leben schon sehr viele Süßigkeiten gegessen.

Aber es kam selten zum Kalorienüberschuss.

Mein BMI ist 23. Also alles im grünen Bereich.

Unglaublich dass es 2024 noch Leute gibt, die glauben,

man würde von Süßigkeiten dick werden.
Man wird dick von zu vielen (Fett)-Kalorien!
wissensstand von gestern ;)

jeder körper hat einen anderen stoffwechsel...deiner ist nicht maß der dinge

ich sage nur "skinny fat"

Skinny-Fat bedeutet nur, dass man NUR am Bauch fett wird und sonst nirgendwo.

Was ja auch gut so ist.

Denn, wenn man abnimmt, nimmt man dort ab und nirgendwo anders.

Nein, es ist nicht der Wissensstand von gestern.

Die Kalorienbilanz ist entscheidend, ob man ab- oder zunimmt.

Und im Falle eines Kalorienüberschusses ist es wichtig, dass möglichst kein Fett in der Nahrung ist.

Denn wie gesagt = 1 Liter Öl = 1 kg pures Körperfett
aber 1 kg KH = nur 300 g Körperfett

Fett macht Fett. Das war immer schon so gewesen und daran wird sich auch nie etwas ändern.

Komisch, dass ich bei Low Carb dann trotzdem immer Fett verliere und sobald Kohlenhydrate ins Spiel kommen immer Speck ansetze. Trotz ähnlichem Kalorienniveau.

Dein Wissensstand ist von vorgestern.

Grundsätzlich ist es egal welche Makros man zu sich nimmt. Sobald man damit einen Kalorienüberschuss erreicht nimmt man zu. Wurst ob Fett, KH, oder Protein.

Aber:

Wenn die Glykogenspeicher voll sind werden überschüssige KH im Fettgewebe gespeichert. Das ist eben so.

Bei Proteinen führt ein Überschuss zur Glukoneogenese in der Leber woraus ebenfalls eine Einlagerung in den Fettzellen resultiert.

Dann gibt es natürlich bei KH noch den Unterschied zwischen lang- und kurzkettigen Zuckern. Glukose, Fruktose Saccharose sind kurzkettig, führen zu einer schnellen, hohen Insulinausschüttung, welche wiederum den Fettabbau hemmt und die Einspeicherung von Fetten beschleunigt.

Ferner verfügen kurzkettige Zucker über eine wesentlich höhere Kaloriendichte als Langkettige im Verhältnis zum Nährstoffgehalt. Keine Vitamine, keine Ballaststoffe, keine Mineralien wodurch Kalorien, welche in Mengen konsumiert schnell als Fett eingespeichert

werden zu keiner echten Sättigung führen und wiederum Heißhunger auslösen.

Diese einfache Rechnerei hat vor 30 Jahren schon kaum geholfen. Low Fat ist für viele Leute auch wesentlich unergiebiger als Low Carb oder Carb Control.

Skinny Fat ist überhaupt nicht gut. Der KFA ist dann bei geringer Muskelmasse, trotz niedrigem Körpergewicht erhöht und das häufig um den Bauch herum was i.d.R. mit einem hohen Anteil an Viszeralfett einhergeht, welches nachweislich hormonaktiv ist und ebenso nachweislich mit einem erhöhten Risiko einer Insulinresistenz in Verbindung steht.

Außerdem erhöht ein zu hoher Anteil an Bauchfett Entzündungsprozesse und das Risiko für ein metabolisches Syndrom.

Selbst mehr Muskelmasse und dafür einen etwas zu hohen KFA zu haben ist weniger ungesund als Skinny Fat zu sein.

Zumal die Skinny Fetten natürlich auch am Rest des Körpers abnehmen wenn sie Fett verlieren. Die haben ja dennoch keinen KFA von 8% mit hoher Vaskularität am restlichen Körper.

Ich wüsste nicht wieso man diesen Zustand an sich selbst gut finden sollte.

Übrigens bekommt man solche Körper vor allem durch einen übermäßigen Konsum von raffinierten und kurzkettigen Zuckern, sowie gesättigten und Transfettsäuren. I.d.R. nicht durch eine kohlenhydratarme und fettreiche Ernährung.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16155266/>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20693348/>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23321486/>

Ein Blick in die Kühlschränke und Schubladen Fettleibiger Menschen reicht oft schon aus. Bei allen Menschen in meinem Umfeld welche über sehr kurze Zeit enorm zugenommen haben, haben sich die Schubladen mit Süßigkeiten und Chips gefüllt, die Diätcola wich der Normalen und die primäre Ernährung hat sich vom Volumen einmal abgesehen kaum verändert. Selbst wenn sie vorher schon suboptimal war, Zucker führt dann schnell zum Dambruch. Sogut wie niemand wird von zu viel Butter oder Öl allein fett.

Subject: Aw: Die beste Ernährung gegen Haarausfall

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Mon, 29 Jul 2024 22:05:56 GMT

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

Zitat:Komisch, dass ich bei Low Carb dann trotzdem immer Fett verliere und sobald Kohlenhydrate ins Spiel kommen immer Speck ansetze. Trotz ähnlichem Kalorienniveau. Dein Wissensstand ist von vorgestern.

Grundsätzlich ist es egal welche Makros man zu sich nimmt. Sobald man damit einen Kalorienüberschuss erreicht nimmt man zu. Wurst ob Fett, KH, oder Protein.

Jetzt hast du dir selbst widersprochen.

Zuerst sagst du, dass Zucker dick macht.

Und dann plötzlich zählen nur noch die Kalorien und nicht mehr die Makronährstoffverteilung?!

Na was denn nun?

Zitat:Bei Proteinen führt ein Überschuss zur Glukoneogenese in der Leber woraus ebenfalls eine Einlagerung in den Fettzellen resultiert.

Die Glukoneogenese funktioniert wunderbar bei Tieren.

Bei Menschen ist diese Funktion jedoch nur eingeschränkt verfügbar.

Der Körper wandelt äußerst selten KH zu Fett um.

Und selbst wenn er das tun würde, würde das 30% der Kalorien kosten!

Wenn du Fett direkt isst, kann es auch direkt eingelagert werden.

Ohne 30% Kalorien dafür verschwenden zu müssen.

Erstens das. Und zweitens hat Fett mehr als doppelt so viele Kalorien pro Gramm als KH.

Beispiel: Du brauchst 2.000 kcal und isst auch 2.000 kcal.

Alles was jetzt noch obendrauf kommt, wird als Körperfett eingelagert. Es ist dann ein großer Unterschied, ob du

1.000 Gramm KH oder 1.000 Gramm Fett zu dir nimmst.

Nimmst du 1.000 g Fett zu dir, wirst du 1 kg an Fett zunehmen.

Nimmst du jedoch 1.000 g KH zu dir, wirst du "nur" 300 g Fett zunehmen.

Aus den oben genannten Gründen.

Ich habe schon sooo viele Studien gelesen und in wirklich JEDER

wurden die Ratten fettreich ernährt, wenn sie fett werden sollten.

Noch nie (!) habe ich gelesen, dass diese Zucker zu fressen bekamen!

Aus gutem Grund.

Die Wissenschaftler wissen schon, was fett macht.

Zitat:Dann gibt es natürlich bei KH noch den Unterschied zwischen lang- und kurzkettigen Zuckern. Glukose, Fruktose Saccharose sind kurzkettig, führen zu einer schnellen, hohen Insulinausschüttung, welche wiederum den Fettabbau hemmt und die Einspeicherung von Fetten beschleunigt.

Mag sein. Aber ohne Kalorienüberschuss gibt es auch keine Fetteinlagerung.

Die Makronährstoffe sind deiner Meinung ja völlig egal.

Siehe deinen ersten Abschnitt.

Zitat:Diese einfache Rechnerei hat vor 30 Jahren schon kaum geholfen. Low Fat ist für viele Leute auch wesentlich unergiebig als Low Carb oder Carb Control.

Low Carb = Tierleichen fressen.

Denn eine pflanzliche Ernährung besteht nun mal aus KH.

Und tierische Proteine- und Fette sind krebserregend. Dazu habe ich ganz viele Studien.

Zwar ist es auch möglich, sich vegan low-Carb zu ernähren, aber da darf man außer Nüssen nicht viel essen.

Und aufgrund der extrem hohen Kaloriendichte von Nüssen, wäre das Kalorienlimit schnell erreicht und der Magen immer noch leer.

Das Sättigungsgefühl stellt sich aber erst ein, wenn sich der Magen ausdehnt.

Zitat:Zumal die Skinny Fetten natürlich auch am Rest des Körpers abnehmen wenn sie Fett verlieren. Die haben ja dennoch keinen KFA von 8% mit hoher Vaskularität am restlichen

Körper.

Was redest du da? Skinny-Typen haben überhaupt kein Fett, außer etwas am Bauch!
Sonst wären sie ja nicht Skinny. Logischerweise.

Zitat: Ein Blick in die Kühlschränke und Schubladen Fettleibiger Menschen reicht oft schon aus.

Bei allen Menschen in meinem Umfeld welche über sehr kurze Zeit enorm zugenommen haben, haben sich die Schubladen mit Süßigkeiten und Chips gefüllt, die Diätcola wich der Normalen und die primäre Ernährung hat sich vom Volumen einmal abgesehen kaum verändert. Selbst wenn sie vorher schon suboptimal war, Zucker führt dann schnell zum Dambruch.

Kein Mensch wird von Zucker dick!

Sondern von Fett.

Aber trotzdem macht Zucker indirekt dick.

Würde der Körper nur Fett bekommen, müsste er das ja verbrennen, weil nichts anderes da ist. Führt man KH + Fett zu, wird das Fett eingelagert und die KH verbrannt. Das liegt daran, weil der Körper auf KH läuft und nur zu einem geringen Teil auf Fett.

Der Körper verbrennt zwischen 50 und 150 g Fett am Tag.

Nimmst du nur 10 g Fett am Tag zu dir, nimmst du ab.

Auch wenn die Kalorienmenge ausgeglichen ist, also kein Kaloriendefizit vorliegt.

Der Meinung ist auch ChatGPT.

Nur bei einem sehr hohen Kalorienüberschuss werden die KH zu Fett umgewandelt.

Dass nicht Zucker, sondern FETT die Ursache für Diabetes ist, zeigen viele Studien. U.a. diese:

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/11173716/>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22210577/>

Schau dir unbedingt folgendes Video an.

Da werden viele Studien vorgestellt, warum Fett fett macht:

<https://www.youtube.com/watch?v=hCS9WTFdnBs&t>

Subject: Aw: Die beste Ernährung gegen Haarausfall
Posted by [Knorkell](#) on Mon, 29 Jul 2024 23:01:13 GMT

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

Norwood-packt-das-an schrieb am Di., 30 Juli 2024 00:05 Zitat: Komisch, dass ich bei Low Carb dann trotzdem immer Fett verliere und sobald Kohlenhydrate ins Spiel kommen immer Speck ansetze. Trotz ähnlichem Kalorienniveau.

Dein Wissensstand ist von vorgestern.

Grundsätzlich ist es egal welche Makros man zu sich nimmt. Sobald man damit einen

Kalorienüberschuss erreicht nimmt man zu. Wurst ob Fett, KH, oder Protein.
Jetzt hast du dir selbst widersprochen.
Zuerst sagst du, dass Zucker dick macht.
Und dann plötzlich zählen nur noch die Kalorien
und nicht mehr die Makronährstoffverteilung?!
Na was denn nun?
Deswegen auch das fette "grundsätzlich". Allerdings funktioniert der Körper nicht
grundsätzlich und alles idealtypisch.

Norwood-packt-das-an schrieb am Di., 30 Juli 2024 00:05

Zitat:Bei Proteinen führt ein Überschuss zur Glukoneogenese in der Leber woraus ebenfalls
eine Einlagerung in den Fettzellen resultiert.

Die Glukoneogenese funktioniert wunderbar bei Tieren.

Bei Menschen ist diese Funktion jedoch nur eingeschränkt verfügbar.

Nee.

<https://www.nature.com/articles/emm2015122>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK534877/>

Hier noch eine genaue zur Funktion beim Menschen:

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15385576/>

Norwood-packt-das-an schrieb am Di., 30 Juli 2024 00:05

Beispiel: Du brauchst 2.000 kcal und isst auch 2.000 kcal.

Alles was jetzt noch obendrauf kommt, wird als Körperfett
eingelagert. Es ist dann ein großer Unterschied, ob du

1.000 Gramm KH oder 1.000 Gramm Fett zu dir nimmst.

Nimmst du 1.000 g Fett zu dir, wirst du 1 kg an Fett zunehmen.

Nimmst du jedoch 1.000 g KH zu dir, wirst du "nur" 300 g Fett zunehmen.

Aus den oben genannten Gründen.

Ich habe schon sooo viele Studien gelesen und in wirklich JEDER

wurden die Ratten fettreich ernährt, wenn sie fett werden sollten.

Noch nie (!) habe ich gelesen, dass diese Zucker zu fressen bekamen!

Aus gutem Grund.

Die Wissenschaftler wissen schon, was fett macht.

Ja und sie sagen was Anderes als du. Ich baue lieber auf Studien am Menschen, von denen gibt
es ebenfalls mehr als genug.

Norwood-packt-das-an schrieb am Di., 30 Juli 2024 00:05

Mag sein. Aber ohne Kalorienüberschuss gibt es auch keine Fetteinlagerung.

Nein. Auch ohne Kalorienüberschuss können Glykogenspeicher in Leber und Muskeln voll
sein.

Je kurzkettiger die Zucker, desto höher die Insulinreaktion, desto schneller sind Speicher voll,
desto schneller landet das Zeug in Fettspeichern.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37226271/>

Norwood-packt-das-an schrieb am Di., 30 Juli 2024 00:05

Zitat:Diese einfache Rechnerei hat vor 30 Jahren schon kaum geholfen. Low Fat ist für viele Leute auch wesentlich unergiebiger als Low Carb oder Carb Controle.

Low Carb = Tierleichen fressen.

Ich bin seit 15 Jahren Vegetarier. Ich kenne sogar Veganer die manchmal so diäten.

Norwood-packt-das-an schrieb am Di., 30 Juli 2024 00:05

Zwar ist es auch möglich, sich vegan low-Carb zu ernähren, aber da darf man außer Nüssen nicht viel essen.

Und aufgrund der extrem hohen Kaloriendichte von Nüssen, wäre das Kalorienlimit schnell erreicht und der Magen immer noch leer.

Das Sättigungsgefühl stellt sich aber erst ein, wenn sich der Magen ausdehnt.

Was krebserregend ist und was nicht ist hier gar nicht das Thema.

[quote title=Norwood-packt-das-an schrieb am Di., 30 Juli 2024 00:05]

Zitat:Zumal die Skinny Fetten natürlich auch am Rest des Körpers abnehmen wenn sie Fett verlieren. Die haben ja dennoch keinen KFA von 8% mit hoher Vaskularität am restlichen Körper.

Norwood-packt-das-an schrieb am Di., 30 Juli 2024 00:05

Was redest du da? Skinny-Typen haben überhaupt kein Fett, außer etwas am Bauch!

Sonst wären sie ja nicht Skinny. Logischerweise.

Sie sind auch nicht wirklich Skinny. Zeig' mir jemanden mit Wämpchen und hoher Vaskularität.

Die sind am ganzen Körper weich, nur haben sie dermaßen wenige Muskeln, dass nirgendwo Körpermasse zu sehen ist, außer eben am Bauch und z.T. der Brust.

Garantiert keine Wampe (Skinny):

https://bilder.deutschlandfunk.de/FILE/_2/ef/FILE_2ef85ccd336ed798bda6204d83caf940/imago0048171246h-1-jpg-100-1920x1080.jpg

Zu viel Bauch- und Viszerafett, der Rest ist auch weich, aber aufgrund der fehlenden Muskulatur dünn:

<https://content.artofmanliness.com/uploads/2023/10/skinny-fat-blank.jpg>

[quote title=Norwood-packt-das-an schrieb am Di., 30 Juli 2024 00:05]

Zitat:

Kein Mensch wird von Zucker dick!

Sondern von Fett.

Nicht unbedingt.

Ist ja weiter oben alles verlinkt. Musst du dir halt durchlesen.

Norwood-packt-das-an schrieb am Di., 30 Juli 2024 00:05

Aber trotzdem macht Zucker indirekt dick.

Würde der Körper nur Fett bekommen, müsste er das ja verbrennen, weil nichts anderes da ist. Führt man KH + Fett zu, wird das Fett eingelagert und die KH verbrannt. Das liegt daran, weil der Körper auf KH läuft und nur zu einem geringen Teil auf Fett.

Und so funktioniert im Grunde genommen Low Carb. :nod:
Man streicht die KH zusammen und der Körper kümmert sich um das Fett.

1. Wegen des gleichmäßig niedrigen Insulinspiegels
2. Fett als Energieträger
3. Ketose

Funktioniert eben.

Norwood-packt-das-an schrieb am Di., 30 Juli 2024 00:05

Auch wenn die Kalorienmenge ausgeglichen ist, also kein Kaloriendefizit vorliegt.

Der Meinung ist auch ChatGPT.

Nur bei einem sehr hohen Kalorienüberschuss werden die KH zu Fett umgewandelt.

Lies' dir halt die Studien durch Mann. Was ist denn daran so schwer?

Norwood-packt-das-an schrieb am Di., 30 Juli 2024 00:05

Dass nicht Zucker, sondern FETT die Ursache für Diabetes ist, zeigen viele Studien. U.a. diese:

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/11173716/>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22210577/>

Schau dir unbedingt folgendes Video an.

Da werden viele Studien vorgestellt, warum Fett fett macht:

<https://www.youtube.com/watch?v=hCS9WTFdnBs&t>

Klar kann auch Fett fett machen, aber Kohlenhydrate eben auch, insbesondere in Kombination mit Fett, allerdings auch für sich selbst.

Zu Diabetes Typ 2 führen mehrere Risikofaktoren nicht nur Nahrungsfett und Kohlenhydrate. Beide erhöhen aber das Risiko und Körperfett, insbesondere Visceralfett erhöht die Insulinempfindlichkeit, Transfette und gesättigte Fettsäuren und zu viele Ein- und zweifachzucker überlasten die Bauchspeicheldrüse.

Die Studien sind verlinkt. Den Rest musst du selbst machen, oder du bleibst eben in deiner persönlichen Ideologie kleben.

Subject: Aw: Die beste Ernährung gegen Haarausfall

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Tue, 30 Jul 2024 07:07:04 GMT

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

Zitat:Nee.

<https://www.nature.com/articles/emm2015122>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK534877/>

Hier noch eine genaue zur Funktion beim Menschen:

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15385576/>
Nichts aussagende "Studien".
Beweist gar nichts.

Zitat:Ja und sie sagen was Anderes als du. Ich baue lieber auf Studien am Menschen, von denen gibt es ebenfalls mehr als genug
Auch bei Menschen macht Fett fett.
Das ist nun mal die Funktion von Fett.

Zitat:Ich bin seit 15 Jahren Vegetarier. Ich kenne sogar Veganer die manchmal so diäten.

Das finde ich wirklich hochachtungsvoll :thumbup:

Zitat:Sie sind auch nicht wirklich Skinny. Zeig' mir jemanden mit Wämpchen und hoher Vaskularität. Die sind am ganzen Körper weich, nur haben sie dermaßen wenige Muskeln, dass nirgendwo Körpermasse zu sehen ist, außer eben am Bauch und z.T. der Brust.
Findet du DAS etwa ästhetisch??
<https://www.powerfood.ch/media/99/01/e0/1653167792/ff-65865414184b1d.jpg>

Sieht doch potthässlich aus, wenn man die ganzen Adern sehen kann.

Zitat:Zu viel Bauch- und Viszerafett, der Rest ist auch weich, aber aufgrund der fehlenden Muskulatur dünn:

<https://content.artofmanliness.com/uploads/2023/10/skinny-fat-blank.jpg>
Sieht aus wie ein Kind.
Kaum ein Mann hat so wenig Muskulatur. Das ist äußerst selten!
Und so dick ist der nun wirklich nicht.
Selbst wenn er mehr Muskelmasse hätte, hätte er ganz sicher immer noch einen BMI im Normbereich!
Übergewicht sieht GANZ anders aus!

Zitat:Und so funktioniert im Grunde genommen Low Carb. :nod:
Man streicht die KH zusammen und der Körper kümmert sich um das Fett.
1. Wegen des gleichmäßig niedrigen Insulinspiegels
2. Fett als Energieträger
3. Ketose

Funktioniert eben.
Ich habe auch nie bestritten, dass es funktioniert.
Aber laut Studien funktioniert Low-Fat genauso gut wie Low-Carb.
Darüber hinaus ist Low-Fat einfach viel gesünder.
Ketose ist total ungesund, weil der Körper nun mal ZUCKER braucht. Unser Gehirn braucht Zucker.

Wenn er das nicht bekommt, kann er das selbst herstellen.
Aber das ist doch nur Stress für den Körper.
Die Natur hat für Pflanzenfresser wie dem Menschen nicht
umsonst überall Zucker reingetan.
Eine Low-Carb-Ernährung ist nicht artgerecht.
Dazu kommt noch, dass Low-Carb auch mit einer
kürzeren Lebenserwartung verbunden ist.
Du kannst das bei Pubmed nachlesen.

Zitat: Klar kann auch Fett fett machen, aber Kohlenhydrate eben auch, insbesondere in
Kombination mit Fett, allerdings auch für sich selbst.

Selbst eben nicht.

In der Zeitung war eine Frau, die jeden Tag 4.000 Kcal in Form
von Bananen isst und trotz dieser enorm hohen Kalorienmenge
30 kg abgenommen hat.

Weil Bananen (fast) fettfrei sind.

Und KH werden nicht zu Fett umgewandelt. Das ist ein alter Mythos.

Diese Umwandlung funktioniert bei Menschen nur äußerst spärlich.

Zitat: Nein. Auch ohne Kalorienüberschuss können Glykogenspeicher in Leber und Muskeln
voll sein.

Je kurzkettiger die Zucker, desto höher die Insulinreaktion, desto schneller sind Speicher voll,
desto schneller landet das Zeug in Fettspeichern.

Nur weil die Speicher voll sind, muss der Körper die nun folgende
Nahrung noch lange nicht zu Fett umwandeln.

Er kann sie auch mit dem Stuhl wieder ausscheiden, ausspinkeln
oder zu Wärme umwandeln. Das nennt man Thermogenese.

Schau dir unbedingt folgendes Video an.

Da werden viele Studien vorgestellt, warum Fett fett macht:

<https://www.youtube.com/watch?v=hCS9WTFdnBs&t>

Und da hat er ja eine Studie genannt, in der Gefängnis-Insassen gemästet wurden.

Bei einer fettarmen Ernährung brauchten die Probanden 140.000 Kcal,
um dick zu werden. Bei einer fettreichen Ernährung reichten dazu 40.000 kcal.

Also 100.000 Kcal weniger! Das sagt doch alles.

Subject: Aw: Die beste Ernährung gegen Haarausfall

Posted by [Knorkell](#) on Tue, 30 Jul 2024 10:46:19 GMT

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

Norwood-packt-das-an schrieb am Di., 30 Juli 2024 09:07Zitat:Nee.

<https://www.nature.com/articles/emm2015122>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK534877/>

Hier noch eine genaue zur Funktion beim Menschen:

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15385576/>

Nichts aussagende "Studien".

Beweist gar nichts.

Wesentlich aussagekräftiger als deine Rattenstudien. Verstehe das Problem nicht.

Norwood-packt-das-an schrieb am Di., 30 Juli 2024 09:07

Zitat:Ja und sie sagen was Anderes als du. Ich baue lieber auf Studien am Menschen, von denen gibt es ebenfalls mehr als genug

Auch bei Menschen macht Fett fett.

Das ist nun mal die Funktion von Fett.

Fett ist ein Energielieferant. Danach kommt die Iso- und Schutzfunktion und alles Weitere.

Norwood-packt-das-an schrieb am Di., 30 Juli 2024 09:07

Zitat:Ich bin seit 15 Jahren Vegetarier. Ich kenne sogar Veganer die manchmal so diäten.

Das finde ich wirklich hochachtungsvoll :thumbup:

Danke.

Norwood-packt-das-an schrieb am Di., 30 Juli 2024 09:07

Zitat:Sie sind auch nicht wirklich Skinny. Zeig' mir jemanden mit Wämpchen und hoher Vaskularität. Die sind am ganzen Körper weich, nur haben sie dermaßen wenige Muskeln, dass nirgendwo Körpermasse zu sehen ist, außer eben am Bauch und z.T. der Brust.

Findet du DAS etwa ästhetisch??

<https://www.powerfood.ch/media/99/01/e0/1653167792/ff-65865414184b1d.jpg>

Sieht doch potthässlich aus, wenn man die ganzen Adern sehen kann.

Das ist doch nicht das Thema. Es geht darum, dass Skinny Fette Körper nicht wirklich "Skinny" im Sinne von ripped sind, sondern überall weich. Genausowenig spielt es eine Rolle ob Fleisch jetzt krebserregend ist. Du mischt ständig Dinge mit ein die keine Rolle spielen.

Norwood-packt-das-an schrieb am Di., 30 Juli 2024 09:07

Zitat:Zu viel Bauch- und Viszerafett, der Rest ist auch weich, aber aufgrund der fehlenden Muskulatur dünn:

<https://content.artofmanliness.com/uploads/2023/10/skinny-fat-blank.jpg>

Sieht aus wie ein Kind.

Kaum ein Mann hat so wenig Muskulatur. Das ist äußerst selten!

Und so dick ist der nun wirklich nicht.

Selbst wenn er mehr Muskelmasse hätte, hätte er ganz sicher immer noch einen BMI im Normbereich!

Übergewicht sieht GANZ anders aus!

Skinny Fat ist auch kein klassisches Übergewicht. Es geht dabei um die Verteilung und den Muskulaturanteil. Man hat zu viel Fett, der BMI kann aber dabei völlig normal sein.

Dass der BMI ohne Bauchumfang und Fettverteilung nicht viel über die Gesundheit aussagt ist

dir bewusst oder?

2013 so ein Jahr nach dem Absetzen von Fin habe ich massiv Wasser und Fett eingelagert, gerade um den Bauch herum. Trotz Kraftsport. Mein BMI war im Normalbereich, aber mein Bauchumfang war in kurzer Zeit über 103 cm. Ich hatte hohen Blutdruck, nach etwas Carb Kontrolle nahm ich drastisch ab und der Blutdruck war wieder normal.

<https://herzstiftung.de/ihre-herzgesundheit/gesund-bleiben/uebergewicht/metabolisches-syndrom>

Norwood-packt-das-an schrieb am Di., 30 Juli 2024 09:07

Zitat:Und so funktioniert im Grunde genommen Low Carb. :nod:

Man streicht die KH zusammen und der Körper kümmert sich um das Fett.

1. Wegen des gleichmäßig niedrigen Insulinspiegels
2. Fett als Energieträger
3. Ketose

Funktioniert eben.

Ich habe auch nie bestritten, dass es funktioniert.

Aber laut Studien funktioniert Low-Fat genauso gut wie Low-Carb.

Darüber hinaus ist Low-Fat einfach viel gesünder.

Ketose ist total ungesund, weil der Körper nun mal ZUCKER braucht. Unser Gehirn braucht Zucker.

Wenn er das nicht bekommt, kann er das selbst herstellen.

Aber das ist doch nur Stress für den Körper.

Die Natur hat für Pflanzenfresser wie dem Menschen nicht umsonst überall Zucker reingetan.

Eine Low-Carb-Ernährung ist nicht artgerecht.

Dazu kommt noch, dass Low-Carb auch mit einer kürzeren Lebenserwartung verbunden ist.

Du kannst das bei Pubmed nachlesen.

Wenn über 70% der Kalorienzufuhr in Form von KH gestrichelt wird wirds ungesund ja.

Low Carb was für die meisten nahezu No-Carb bedeutet hält auch keiner lange durch. Die KH zu senken um die 40-50% der täglichen KH-Zufuhr ist völlig in Ordnung. Geht dann trotzdem noch darum was man eigentlich isst.

Kurzfristig wirkt Low Carb durch die Senkung des Insulinspiegels schneller gegen Fett.

Langfristig hält man sowieso Beides nicht auf gesunde Art durch wenn man es wirklich

konsequent macht. Ist auch unnötig. Es macht einen Unterschied ob ich jeden Tag Nudeln,

Kartoffeln, Reis und Fruktose/Saccharose zur Sättigung esse, oder morgens Haferflocken und Mittags Reis mit ansonsten fett- aber proteinhaltigen Zutaten und nach dem Mittag dann keine KH mehr zu mir nehme. So macht es auch einen Unterschied ob ich alles in Butter und Sahne ertränke oder ob ich viel Raps- oder Olivenöl benutze in Kombination mit langkettigen KH ist das daran alles gar nicht mehr so tragisch. Am wichtigsten ist ohnehin, dass man anfängt mehr Ballaststoffe zu essen.

Merke ich immer wenn ich mir mal Vollkornnudeln antue. Gestern Abend habe ich vegane Bollo gemacht und die 500 Grammpackung normale Packung Nudeln fast vernichtet. Bei Vollkorn bin ich nach einer Portion satt, auch wenns nicht gut schmeckt. Das macht eben einen massiven Unterschied.

Norwood-packt-das-an schrieb am Di., 30 Juli 2024 09:07

Zitat:Klar kann auch Fett fett machen, aber Kohlenhydrate eben auch, insbesondere in

Kombination mit Fett, allerdings auch für sich selbst.

Selbst eben nicht.

In der Zeitung war eine Frau, die jeden Tag 4.000 Kcal in Form von Bananen isst und trotz dieser enorm hohen Kalorienmenge 30 kg abgenommen hat.

Weil Bananen (fast) fettfrei sind.

Und KH werden nicht zu Fett umgewandelt. Das ist ein alter Mythos.

Diese Umwandlung funktioniert bei Menschen nur äußerst spärlich.

Ich hab' dir oben alles verlinkt.

Sobald die Glykogenspeicher voll sind und wenn das sind die schnell wenn man den ganzen Tag nur Cola trinkt und alle 30-60 Minuten neben dem richtigen Essen noch snackt wird der Rest eingelagert.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/10365981/>

Bei einer normalen Ernährung zieht der Körper KH zur Energiegewinnung vor. Adipöse Menschen ernähren sich aber nicht normal. Menschen die anfangen zu viel Fett anzusetzen ernähren sich schon gar nicht "artgerecht". Was sind denn Snacks i.d.R.? Zucker, selbst Chips und "herzhafte Snacks" kommen nicht ohne schlechte KH und dazu eben Fett aus.

Norwood-packt-das-an schrieb am Di., 30 Juli 2024 09:07

Zitat:Nein. Auch ohne Kalorienüberschuss können Glykogenspeicher in Leber und Muskeln voll sein.

Je kurzkettiger die Zucker, desto höher die Insulinreaktion, desto schneller sind Speicher voll, desto schneller landet das Zeug in Fettspeichern.

Nur weil die Speicher voll sind, muss der Körper die nun folgende Nahrung noch lange nicht zu Fett umwandeln.

Er kann sie auch mit dem Stuhl wieder ausscheiden, ausspinkeln oder zu Wärme umwandeln. Das nennt man Thermogenese.

Ich spreche hier nicht von Leuten die mal eine Portion Reis zu viel hatten oder sich ein Red Bull oder ein Snickers gönnen.

Subject: Aw: Die beste Ernährung gegen Haarausfall

Posted by [lcetea](#) on Tue, 30 Jul 2024 14:24:37 GMT

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

Ich verstehe nicht wieso norwood das Rad immer neu erfinden möchte wenn es doch seit Ewigkeiten für Athleten und Sportler die sich bewusst ernähren hervorragend funktioniert und zusätzlich durch zahlreiche gute Studien belegt ist:

Standart was immer klappt ohne besondere Diät: Eiweißbetonte Ernährung ca 1,5g Eiweiß/Kg bis zu 2gr/Kg möglich wobei das nicht nötig ist, dazu vorallem langkettige KH am besten ums Training herum, kurzkettige KH wenn dann nur direkt nachm Training, nur gesunde Fette ca 1gr/Kg...dazu zum abnehmen 300-max. 500 Kcal im Defizit. Ja bei nem höheren KFA kann man für kurze Zeit vllt nen höheren Defizit fahren aber langfristig nicht mehr als 500kcal.

Dann kann man nach Vorliebe eher kh reduzieren dafür Fett hoch oder Fett runter und kh hoch dabei die Kalorienbilanz im Auge behalten und wie erwähnt 300-500kcal im Defizit max. für langfristiges Abnehmen. Wird beides funktionieren oder eben garnichts von beidem und wie oben erwähnt beides in gleichen Anteilen. Hauptsache die Gesamtbilanz stimmt. Dazu krafttraining und Ausdauertraining. Und gesunde Lebensmittel um nicht nur den Makro- sondern auch Vitaminen, Balasstoffe usw gerecht zu werden.

Zieht das einfach mal paar Monate durch und trackt eure Kcal egal welche diätform und es wird funktionieren. Oder ihr seid zu weit im Defizit und habt euren Stoffwechsel zerschossen und es geht nach anfänglichem Erfolg nichts mehr. Dann seid ihr aber selber Schuld.

Und dann gibt es noch die genetische Komponente. Bei dem einen geht es spielend einfach bei dem anderen dauert es deutlich länger. Zieht man aber eine Ernährung die im oberen Defizitrahmen ist mindestens nen Jahr durch wird jeder mit Sport gekoppelt Erfolge sehen.

Statt auf die Kleinigkeiten sich zu konzentrieren sollte man lieber die Basics zu 100% umsetzen und darauf fokussieren. Wie ungesunde Lebensmittel generell zu meiden egal welche Diätform usw.

Die meisten haben kein Erfolg weil sie nicht dranbleiben und zu schnell aufgeben und nicht weil sie die falsche Diätform/Ansatz gewählt haben es sei denn sie sind deutlich höherem Defizit wie 500kcal über sehr langem Zeitraum (Jojo-Effekt, Skinny Fat).

Norwood ich wette du machst kein durchdachtes Training. Vllt solltest du dich darauf konzentrieren als sich auf theoretische Ansätze zu konzentrieren und sich im Klein Klein zu verlieren. Einfach mal das wichtigste machen und umsetzen. Vorallem auch Sport.

Daa ist der Grund warum Leute wie ich was das Thema Körper angehen seit Jahren erfolgreich sind im Sinne von dauerhaft unter 12% Kfa eher 9-10% mit konstanter sehr guter Muskelmasse und somit dem Beachbody. Natürlich macht es die Genetik einfach aber ich beherzigen einfach die Basics und konzentrieren mich auf das wesentliche: 300-500 Defizit täglich bis man Traumkörper erreicht hat dann auf neuen nun natürlich geringeren Erhaltungskalorien oder weiterhin dauerhaft so 50kcal im Defizit bleiben, dazu ständig eiweißbetont für maximalen Muskelerhalt. Ob ich nun mehr Fett oder mehr Kh esse ist dabei fast irrelevant und eher die Frage was einem besser liegt. Ich mache es zb so an Trainingstagen mehr kh um Energie zu haben und an Ttrainingsfrien Tagen mehr Fett. Nennt man Carb cycling. Muss man aber nicht machen. So brauch ich aber auf nichts verzichten. Klappt alles wunderbar seit Jahren.

Einfach an das wesentliche sich halten und auch du wirst mal Erfolg haben lieber Norwood.

Subject: Aw: Die beste Ernährung gegen Haarausfall
Posted by [Knorkell](#) on Tue, 30 Jul 2024 15:49:01 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

lcetea schrieb am Di., 30 Juli 2024 16:24Ich verstehe nicht wieso norwood das Rad immer neu erfinden möchte wenn es doch seit Ewigkeiten für Athleten und Sportler die sich bewusst

ernähren hervorragend funktioniert und zusätzlich durch zahlreiche gute Studien belegt ist:

Weil es vermutlich eigentlich um etwas anderes geht. Norwood denkt bei jedem Thema nur in Extremen wie ein Kind.

Ganz oder gar nicht, gut und schlecht, wertvoll und wertlos, schön und hässlich etc. Alles ist dichotomisch. Es gibt nur These und Antithese, keine Synthese, keine Synkrese, keine Kompromisse und keine Vermischung.

Eigentlich ist es völlig egal worüber man mit ihm diskutiert, er steckt fest.

Dahinter wird immer der Versuch erkennbar sich die Welt möglichst einfach zu machen und zu abschließenden Antworten zu kommen. Bemerkenswert ist eben, dass diese Antworten mit größter Wahrscheinlichkeit den etablierten Erkenntnissen widersprechen.

Geht's hier überhaupt um Norwoods Ernährung? Hat er irgendein spezielles Ziel?

Subject: Aw: Die beste Ernährung gegen Haarausfall

Posted by [lcetea](#) on Tue, 30 Jul 2024 16:50:01 GMT

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

Knorkell schrieb am Tue, 30 July 2024 17:49lcetea schrieb am Di., 30 Juli 2024 16:24Ich verstehe nicht wieso norwood das Rad immer neu erfinden möchte wenn es doch seit Ewigkeiten für Athleten und Sportler die sich bewusst ernähren hervorragend funktioniert und zusätzlich durch zahlreiche gute Studien belegt ist:

Weil es vermutlich eigentlich um etwas anderes geht. Norwood denkt bei jedem Thema nur in Extremen wie ein Kind.

Ganz oder gar nicht, gut und schlecht, wertvoll und wertlos, schön und hässlich etc. Alles ist dichotomisch. Es gibt nur These und Antithese, keine Synthese, keine Synkrese, keine Kompromisse und keine Vermischung.

Eigentlich ist es völlig egal worüber man mit ihm diskutiert, er steckt fest.

Dahinter wird immer der Versuch erkennbar sich die Welt möglichst einfach zu machen und zu abschließenden Antworten zu kommen. Bemerkenswert ist eben, dass diese Antworten mit größter Wahrscheinlichkeit den etablierten Erkenntnissen widersprechen.

Geht's hier überhaupt um Norwoods Ernährung? Hat er irgendein spezielles Ziel?

Sehr gut erkannt. Die Welt ist aber nicht schwarz weiß sondern grau und die Wahrheit ist viel komplexer und vermutlich oft zwischen den Extremen.

Auch fällt mir auf dass er generell dem wissenschaftlichen Konsens, egal wie richtig oder falsch er klingen mag, widersprechen möchte und mit eigenen sehr gewagten Thesen kommt aufgrund von ein paar kleinen komischen Studien oder noch besser ganz klassisch Norwood aufgrund von Person xy von seinem Bekannterkeis oder einem Bericht aus einem Boulevard Zeitschrift (zb das mit der Diät only Obst bei denen die Probanden nicht zugenommen haben). Ich glaube Norwood ist intelligent leider spielt ihm seine Psyche bzw psychischen Probleme einen Strich durch die Rechnung um klar und analytisch denken zu können und sich somit der Wahrheit eher verschließt als ihr näher kommen zu wollen da es um eigenen Geltungsdrang geht.

Subject: Aw: Die beste Ernährung gegen Haarausfall

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Tue, 30 Jul 2024 20:23:42 GMT

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

Zitat:Skinny Fat ist auch kein klassisches Übergewicht. Es geht dabei um die Verteilung und den Muskulaturanteil. Man hat zu viel Fett, der BMI kann aber dabei völlig normal sein. Dass der BMI ohne Bauchumfang und Fettverteilung nicht viel über die Gesundheit aussagt ist dir bewusst oder?

Nein das ist mir nicht bewusst.

Der BMI ist das alles entscheidendste!

Den Gelenken ist es nämlich völlig egal, ob das Übergewicht durch Muskeln oder Fett kommt.

Muskeln sind eine rein ästhetische Sache.

Sie haben keinen großen gesundheitlichen Nutzen.

Und Typen, die Skinny-Fat sind, sind äußerst selten!

Die meisten, die schlank sind, sind auch am Bauch schlank.

Und wenn jemand kaum Muskulatur hat, dann hat jemand kaum Muskulatur. Mit Skinny-Fet hat das nichts zu tun.

Zitat:Ich verstehe nicht wieso norwood das Rad immer neu erfinden möchte wenn es doch seit Ewigkeiten für Athleten und Sportler die sich bewusst ernähren hervorragend funktioniert und zusätzlich durch zahlreiche gute Studien belegt ist:

Was glaubst du, warum es so viele Ernährungs-Coaches gibt?

Weil das ja auch alles sooo einfach ist..

Zitat:Standart was immer klappt ohne besondere Diät: Eiweißbetonte Ernährung ca 1,5g Eiweiß/KG bis zu 2gr/Kg möglich

Davon kann ich nur abraten! Siehe:

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

Zitat:300-500kcal im Defizit max. für langfristiges Abnehmen.

Schön für dich, wenn das bei dir klappt.

Ich habe mich monatelang so ernährt mit 500 Kcal Defizit.

Hat bei mir nichts gebracht.

Ich nehme nur ab bei extremem Kaloriendefizit (mindestens 1.000 kcal) oder langfristig mit einer fettarmen Ernährung. Dauert aber sehr lange.

Zitat:Die meisten haben kein Erfolg weil sie nicht dranbleiben und zu schnell aufgeben und nicht weil sie die falsche Diätform/Ansatz gewählt haben es sei denn sie sind deutlich höherem Defizit wie 500kcal über sehr langem Zeitraum (Jojo-Effekt, Skinny Fat).

Ich hatte mein ganzes Leben noch nie einen JoJo-Effekt.

Habe letztes Jahr 10 kg abgenommen mit Extrem-Diät.

Intervallfasten + nur 1.000 kcal am Tag.

Bis heute sind die verlorenen Kilos geblieben.

Ich nehme sogar noch weiter ab, obwohl ich kein Kaloriendefizit mehr habe.

Das liegt an meiner fettarmen Ernährung.
Damit dauert es sehr lange, weil die ganzen KH die ich esse
(ich esse auch sehr viele Süßigkeiten!) die Fettverbrennung ausbremsen.
Aber langfristig funktioniert es.
Im Januar habe ich die Diät beendet. Da wog ich 75 kg.
Jetzt nur noch 72,8. Ich bin 1,8 m groß.

Obwohl ich seit Januar keine Diät mehr mache,
sondern mich nur noch fettarm ernähre, geht das
Gewicht langfristig nach unten.
Wobei ich mit der Ernährung auch nicht so super streng bin.
Neulich habe ich z.B. Pommes gegessen und auch sonst esse
ich öfter mal was fettiges und viele Süßigkeiten sowieso.
Aber die haben kein Fett.

Ich achte viel mehr auf den Fettgehalt als früher.
Früher aß ich 2 Craissants zum Frühstück.
Das würde ich heute nicht mehr tun, denn ich weiß,
dass beide zusammen 50 g Fett haben. Totaler Wahnsinn.

Subject: Aw: Die beste Ernährung gegen Haarausfall
Posted by [lcetea](#) on Wed, 31 Jul 2024 06:06:31 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Norwood-packt-das-an schrieb am Di., 30 Juli 2024 22:23Zitat:Skinny Fat ist auch kein klassisches Übergewicht. Es geht dabei um die Verteilung und den Muskulaturanteil. Man hat zu viel Fett, der BMI kann aber dabei völlig normal sein.
Dass der BMI ohne Bauchumfang und Fettverteilung nicht viel über die Gesundheit aussagt ist dir bewusst oder?
Nein das ist mir nicht bewusst.
Der BMI ist das alles entscheidendste!
Den Gelenken ist es nämlich völlig egal,
ob das Übergewicht durch Muskeln oder Fett kommt.
Muskeln sind eine rein ästhetische Sache.
Sie haben keinen großen gesundheitlichen Nutzen.
Und Typen, die Skinny-Fat sind, sind äußerst selten!
Die meisten, die schlank sind, sind auch am Bauch schlank.
Und wenn jemand kaum Muskulatur hat, dann hat jemand kaum Muskulatur. Mit Skinny-Fet hat das nichts zu tun.

Zitat:Ich verstehe nicht wieso norwood das Rad immer neu erfinden möchte wenn es doch seit Ewigkeiten für Athleten und Sportler die sich bewusst ernähren hervorragend funktioniert und zusätzlich durch zahlreiche gute Studien belegt ist:
Was glaubst du, warum es so viele Ernährungs-Coaches gibt?
Weil das ja auch alles sooo einfach ist..

Zitat:Standart was immer klappt ohne besondere Diät: Eiweißbetonte Ernährung ca 1,5g Eiweiß/KG bis zu 2gr/Kg möglich

Davon kann ich nur abraten! Siehe:

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

Zitat:300-500kcal im Defizit max. für langfristiges Abnehmen.

Schön für dich, wenn das bei dir klappt.

Ich habe mich monatelang so ernährt mit 500 Kcal Defizit.

Hat bei mir nichts gebracht.

Ich nehme nur ab bei extremem Kaloriendefizit (mindestens 1.000 kcal) oder langfristig mit einer fettarmen Ernährung. Dauert aber sehr lange.

Zitat:Die meisten haben kein Erfolg weil sie nicht dranbleiben und zu schnell aufgeben und nicht weil sie die falsche Diätform/Ansatz gewählt haben es sei denn sie sind deutlich höherem Defizit wie 500kcal über sehr langem Zeitraum (Jojo-Effekt, Skinny Fat).

Ich hatte mein ganzes Leben noch nie einen JoJo-Effekt.

Habe letztes Jahr 10 kg abgenommen mit Extrem-Diät.

Intervallfasten + nur 1.000 kcal am Tag.

Bis heute sind die verlorenen Kilos geblieben.

Ich nehme sogar noch weiter ab, obwohl ich kein Kaloriendefizit mehr habe.

Das liegt an meiner fettarmen Ernährung.

Damit dauert es sehr lange, weil die ganzen KH die ich esse (ich esse auch sehr viele Süßigkeiten!) die Fettverbrennung ausbremsen.

Aber langfristig funktioniert es.

Im Januar habe ich die Diät beendet. Da wog ich 75 kg.

Jetzt nur noch 72,8. Ich bin 1,8 m groß.

Obwohl ich seit Januar keine Diät mehr mache, sondern mich nur noch fettarm ernähre, geht das Gewicht langfristig nach unten.

Wobei ich mit der Ernährung auch nicht so super streng bin.

Neulich habe ich z.B. Pommes gegessen und auch sonst esse ich öfter mal was fettiges und viele Süßigkeiten sowieso.

Aber die haben kein Fett.

Ich achte viel mehr auf den Fettgehalt als früher.

Früher aß ich 2 Croissants zum Frühstück.

Das würde ich heute nicht mehr tun, denn ich weiß, dass beide zusammen 50 g Fett haben. Totaler Wahnsinn.

Ich wette du wurdest skinny fat mit dem drastischen Defizit. Dh immernoch ein recht hoher kfa aber kaum Muskelmasse. Ist halt kein attraktiver Körper. Um reines Körpergewicht abzunehmen bringt es schnell und viel was aber man will ja nicht einfach Gewicht abnehmen sondern Fettmasse und dabei Muskelmasse erhalten. Das funktioniert so wie du es machst über langen Zeitraum nicht. Das Resultat: Man hat zwar abgenommen aber sieht überhaupt nicht athletisch definiert, wie die sexy beachbodies aus.

Und Thema Eiweiß: Ich denke man sollte unterscheiden ob vorallem tierisches Eiweiß oder pflanzliches zb Soja. Klar wenn man viel tierisches Eiweiß isst also viel Fleidch dann gibt es zig Studien die zeigen dass es ungesund ist. Wenn man aber vorwiegend pflanzliche Eiweiße nimmt oder Fetten Fisch sieht es vermutlich schon wieder anderst aus.

Subject: Aw: Die beste Ernährung gegen Haarausfall
Posted by [Knorkell](#) on Wed, 31 Jul 2024 12:37:47 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Norwood-packt-das-an schrieb am Tue, 30 July 2024 22:23Zitat:Skinny Fat ist auch kein klassisches Übergewicht. Es geht dabei um die Verteilung und den Muskulaturanteil. Man hat zu viel Fett, der BMI kann aber dabei völlig normal sein.

Dass der BMI ohne Bauchumfang und Fettverteilung nicht viel über die Gesundheit aussagt ist dir bewusst oder?

Nein das ist mir nicht bewusst.

Der BMI ist das alles entscheidendste!

Den Gelenken ist es nämlich völlig egal, ob das Übergewicht durch Muskeln oder Fett kommt.

Muskeln sind eine rein ästhetische Sache.

Sie haben keinen großen gesundheitlichen Nutzen.

Das ist von vorne bis hinten riesiger Schwachsinn.

Norwood-packt-das-an schrieb am Tue, 30 July 2024 22:23

Und Typen, die Skinny-Fat sind, sind äußerst selten!

Vermutlich eher die Regel. Habe dazu aber keine Zahlen parat.

Norwood-packt-das-an schrieb am Tue, 30 July 2024 22:23

Zitat:Ich verstehe nicht wieso norwood das Rad immer neu erfinden möchte wenn es doch seit Ewigkeiten für Athleten und Sportler die sich bewusst ernähren hervorragend funktioniert und zusätzlich duech zahlreiche gute Studien belegt ist:

Was glaubst du, warum es so viele Ernährungs-Coaches gibt?

Weil das ja auch alles sooo einfach ist..

Weil die Leute nach dem einen Tipp suchen der ihnen die eigentliche Arbeit, nämlich eine Ernährungsumstellung erspart und nicht in der Lage sind die Ratschläge die überall kostenlos bereit stehen wirklich zu integrieren.

Norwood-packt-das-an schrieb am Tue, 30 July 2024 22:23

Zitat:Standart was immer klappt ohne besondere Diät: Eiweißbetonte Ernährung ca 1,5g Eiweiß/KG bis zu 2gr/Kg möglich

Davon kann ich nur abraten! Siehe:

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

Zentrum der Gesundheit ist murks.

Kann es sein, dass du einfach zu faul bist um Sport zu machen und dazu noch panische Angst

davor hast durch ein wenig Muskulatur "alt" auszusehen?

Subject: Aw: Die beste Ernährung gegen Haarausfall

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Wed, 31 Jul 2024 14:40:23 GMT

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

Zitat:Ich wette du wurdest skinny fat mit dem drastischen Defizit. Dh immernoch ein recht hoher kfa aber kaum Muskelmasse.

Woher nimmst du nur deine Weisheiten?

Du kennst mich überhaupt nicht, hast überhaupt keine Ahnung.

Aber du glaubst es besser zu wissen als ich. Hier ein aktuelles Foto von heute:

Natürlich ist das noch verbesserungsbedürftig und ich bin auch noch nicht am Ziel angelangt. Aber letztes Jahr hatte ich noch einen dicken Bauch und jetzt nicht mehr. Also hat mein starkes Kaloriendefizit funktioniert.

Wenn 500 kcal Defizit bei dir funktionieren, ist es schön für dich.

Aber mein Organismus lacht darüber. Da fährt er den Stoffwechsel etwas runter und kommt auch mit 500 Kcal weniger aus.

Ich nehme nur ab bei extremen Kaloriendefizit. Mindestens 1.000 kcal weniger als ich brauche.

Der JoJo-Effekt ist was für Vollidioten.

Für Leute, die so naiv sind und nicht checken, dass, wenn sie sich nach der Diät wieder genauso ernähren wie vor der Diät, dass dann das selbe herauskommt wie vorher.

Natürlich muss man sein ganzes Leben eine "Diät" machen und nicht nur für einen kurzen Zeitraum.

Man muss nicht sein ganzes Leben 1.000 kcal oder 500 kcal weniger essen als man braucht. Man muss nur auf Fett und Eiweiß weitgehend (nicht komplett!) verzichten. Dann hat der Körper auch keine Möglichkeit, neues Fett anzusetzen. Wo soll das Fett denn her kommen?

Das fällt ja nicht vom Himmel.

Zwar ist es korrekt, dass die Gene durch eine strenge Diät dahingehend verändert werden, dass der Körper versucht mehr Fett zu speichern, um sich vor der nächste Hungerattacke zu schützen.

Aber das funktioniert auch nur dann, wenn man dem Körper ausreichend Fett zuführt. Ohne Fettzufuhr kann der Körper gar nichts anlegen. Denn die Umwandlung von KH zu Fett kostet 30% der Kalorien. Und ich bin selten im Kalorienüberschuss.

Zitat:aber man will ja nicht einfach Gewicht abnehmen sondern Fettmasse und dabei Muskel.asse erhalten.

Ja, genau so war es auch.

Ich habe definitiv nur Fett abgenommen und keine Muskelmasse!

Ich hatte mir mal eine Shorts gekauft, die sehr klein war und die mir nicht passte, weil mein Bauch zu dick war. Jetzt passt sie mir. Also habe ich doch am Bauch abgenommen, so wie es sein soll.

Zitat:Und Thema Eiweiß: Ich denke man sollte unterscheiden ob vorallem tierisches Eiweiß oder pflanzliches zb Soja

Tierisches ist NOCH schlimmer. Aber auch pflanzliches Eiweiß sollte man nur wenig zu sich nehmen. Ich nehme schon seit Jahren höchstens 30 Gramm Eiweiß am Tag zu mir. Das ist extrem wenig.

Aber ich weiß um die Gefahren von Eiweiß.

Die Telomere werden im Laufe des Lebens immer kürzer.

Dazu braucht es jedoch ausreichend Eiweiß.

Ist nicht genug Eiweiß da, verkürzen sie sich nicht bzw. deutlich langsamer. Es gibt sehr viele Studien dazu!

Deswegen hat eine eiweißarme Ernährung den selben Effekt wie eine Kalorienrestriktion.

Zitat:Das ist von vorne bis hinten riesiger Schwachsinn.

Keineswegs. Der BMI gilt sehr wohl auch für Bodybuilder!

Meine Schwester hatte selbst mal ein Fitness-Studio und sie kann ein Lied davon singen, wie viele Bodybuilder da zwar kein Gramm Fett hatten, aber dennoch schwer schnaufen konnten.

Eben wegen dem Übergewicht.

Das Körpergewicht muss zur Körpergröße passen.

Darum geht es.

Nicht darum, ob das Übergewicht aus Muskeln oder Fett besteht.

Das ist deinen Gelenken herzlich egal.

Ich weiß aber, dass die meisten Bodybuilder davon nichts wissen wollen.

Es ist eben bequemer, sich die Wahrheit schön zu reden oder sie zu ignorieren.

Zitat:Kann es sein, dass du einfach zu faul bist um Sport zu machen und dazu noch panische Angst davor hast durch ein wenig Muskulatur "alt" auszusehen?

Keineswegs. Warum sollte ich älter aussehen, wenn ich Muskeln habe?

Jugendliche ab 13/14 haben fast alle einen athletischen Körper.

Mehr sogar als ältere.

File Attachments

1) [bild.png](#), downloaded 642 times



Subject: Aw: Die beste Ernährung gegen Haarausfall
Posted by [Icetea](#) on Wed, 31 Jul 2024 20:07:11 GMT

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

Ich sage nur was allen passiert die so ein drastisches extremes Defizit fahren...es geht irgendwann garnichts mehr...das sind nicht meine Weisheiten sondern seit Jahren bekannte Mechanismen und dazu zahlreiche praktischen Bezug.

Aber mach wie du denkst wenn du der eine unter 100.000 bist bei dem das LANGFRISTIG

funktioniert passt es doch. Ich wette du könntest bessere Erfolge erreichen würdest du dich an den Basics halten. 100%. So wie jeder andere auch der dadurch Erfolg hat.

Aber du musst es ja besser wissen und es anders machen auch wenn man sieht dass du anscheinend nicht in der Branche wirklich drin bist. Mach einfach das was bei allen funktioniert dann wirst auch du dein Traumkörper mit Disziplin und Fleiß erreichen.

Erstmal Respekt wenn du abgenommen hast. Aber wie gesagt ich denke da würde noch deutlich mehr gehen. Vorallem mit Kraftsport und Ausdauersport. Ernährung ist nur ein Aspekt. Und dein Körper sieht nicht wirklich athletisch aus. Da ist noch viel Luft nach oben. Was du erreichen könntest würdest du einfach mal auf die Leute hören die damit Eefshrung und Erfolg haben. Das was ich sage wird dir jeder erfahrene Athelt erzählen. 30gramm Eiweiß am Tag....da kommst nicht weit. Wieder so ein Extrem.

Ich bin überzeugt wenn du so weiter machst wie bisher wirst du stagnieren und nie nen gut definierten authentischen Körper bekommen. Hör auf mich oder nicht. Ist deine Entscheidung. Ich garantiere dir es wird sich nicht mehr großartig viel am Erscheinungsbild tun ohne Sport/andere Ernährungsansatz.

Um zum Thema dass du dein Bauch wegbekommen hast: Wenn du vorher relativ viel Körperfettmasse hattest wird mit ner Kalorienreduktion erstmal alles funktionieren das ist nicht der Punkt. Nur um langfristig Erfolg zu haben und nicht ein Plateau zu erreichen weil zb der Stoffwechsel eingeschlafen ist und zudem nicht skinny fat zu werden braucht es eben ein anderen Ansatz und nicht so ein (wenn es denn wirklich so ein krasses Defizit ist) 1000kcal im Defizit über langen Zeitraum, dazu nur 30gramm Eiweiß und vermutlich zu wenig Kraftsport. Bester Weg um ins Skinny fat zu rutschen.

Subject: Aw: Die beste Ernährung gegen Haarausfall
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Wed, 31 Jul 2024 21:10:47 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat:Aber du musst es ja besser wissen und es anders machen auch wenn man sieht dass du anscheinend nicht in der Branche wirklich drin bist. Mach einfach das was bei allen funktioniert dann wirst auch du dein Traumkörper mit Disziplin und Fleiß erreichen.
Eine Methode, die bei allen funktioniert gibt es nicht!
Siehst du ja schon anhand der AGA-Mittel.

Ich bin kein Bodybuilder und schon gar kein professioneller.
Mir reicht ein durchschnittlich schlanker Körper mit moderater Muskulatur völlig aus.
Wenn ich einen ganz professionellen Körper haben wollte,
würde ich ins Gym gehen.
Aber ich mag nicht so aufgeblasene Muskeln.
Und dünn werden kann ich am besten, indem ich wenig esse.

Skinny-Fat bedeutet ja nur, dass man auf den ersten Blick schlank ist, aber beim genauen Hinsehen am Bauch viel Fett hat.
Was bei Männern aber völlig normal ist.

Aber auch das Bauchfett verschwindet durch eine Kalorienrestriktion.
Sonst würden die ganzen Leute in den 3. Welt-Ländern auch alle Skinny-Fat sein.

Subject: Aw: Die beste Ernährung gegen Haarausfall
Posted by [Knorkell](#) on Wed, 31 Jul 2024 21:31:09 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Wieso sollten Hungernde Skinny Fat sein?

<https://archive.t-nation.com/training/skinny-fat-workout-diet/>

Dass Kraftsport und Muskelaufbau nicht Bodybuilding ist ist dir bewusst oder?
Mit etwas Muskeln wird man schneller dünn. Hast doch sogar eine ganz gute Figur.

Ich würde mir ja fast wünschen, dass du es einfach mal für 4 Wochen probierst.
Kohlenhydrate runter, Gemüse, Käse, Eier, (falls du das isst), Öl rauf, 2-3 mal die Woche ein paar Sätze Liegestütze, Kniebeuge, Eigengewichtrudern und Sprints und sehen was dabei herauskommt.

Subject: Aw: Die beste Ernährung gegen Haarausfall
Posted by [lcetea](#) on Thu, 01 Aug 2024 01:41:41 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Norwood-packt-das-an schrieb am Wed, 31 July 2024 23:10Zitat:Aber du musst es ja besser wissen und es anders machen auch wenn man sieht dass du anscheinend nicht in der Branche wirklich drin bist. Mach einfach das was bei allen funktioniert dann wirst auch du dein Traumkörper mit Disziplin und Fleiß erreichen.
Eine Methode, die bei allen funktioniert gibt es nicht!
Siehst du ja schon anhand der AGA-Mittel.

Ich bin kein Bodybuilder und schon gar kein professioneller.
Mir reicht ein durchschnittlich schlanker Körper mit moderater Muskulatur völlig aus.
Wenn ich einen ganz professionellen Körper haben wollte, würde ich ins Gym gehen.
Aber ich mag nicht so aufgeblasene Muskeln.
Und dünn werden kann ich am besten, indem ich wenig esse.

Skinny-Fat bedeutet ja nur, dass man auf den ersten Blick schlank ist, aber beim genauen Hinsehen am Bauch viel Fett hat.
Was bei Männern aber völlig normal ist.
Aber auch das Bauchfett verschwindet durch eine

Kalorienrestriktion.

Sonst würden die ganzen Leute in den 3. Welt-Ländern auch alle Skinny-Fat sein.

Ich rede nicht von Bodybuilding bin auch keiner. Sondern sportlich, athletisch Figur. Ansätze sind leicht da. Du verbaust es dir selber

Subject: Aw: Die beste Ernährung gegen Haarausfall
Posted by [HaartzIV](#) on Thu, 01 Aug 2024 05:01:50 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ice tea schrieb am Mi., 31 Juli 2024 22:07

Erstmal Respekt wenn du abgenommen hast. Aber wie gesagt ich denke da würde noch deutlich mehr gehen. Vorallem mit Kraftsport und Ausdauersport. Ernährung ist nur ein Aspekt. Und dein Körper sieht nicht wirklich athletisch aus. Da ist noch viel Luft nach oben. Was du erreichen könntest würdest du einfach mal auf die Leute hören die damit Eefshrung und Erfolg haben. Das was ich sage wird dir jeder erfahrene Athelt erzählen. 30gramm Eiweiß am Tag....da kommst nicht weit. Wieder so ein Extrem.

Will der denn unbedingt athletisch aussehen?

Ich meine Norwood ist afair auch schon 40 oder geht auf diese zu. Laut Aussagen betreibt er nicht wirklich intensiv Kraftsport und sieht dennoch besser aus als mindestens die Hälfte der Männer in seinem Alter.

Kann man auch einfach mal anerkennen, ohne es gleich wieder mit dem "next level" zu vergleichen. Besser und mehr geht immer, sicherlich auch bei dir. Kommt immer nur darauf an, was für Ziele man hat

Subject: Aw: Die beste Ernährung gegen Haarausfall
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Thu, 01 Aug 2024 07:38:13 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Knorkell schrieb am Mi., 31 Juli 2024 23:31 Wieso sollten Hungernde Skinny Fat sein?

<https://archive.t-nation.com/training/skinny-fat-workout-diet/>

Dass Kraftsport und Muskelaufbau nicht Bodybuilding ist ist dir bewusst oder?

Mit etwas Muskeln wird man schneller dünn. Hast doch sogar eine ganz gute Figur.

Ich würde mir ja fast wünschen, dass du es einfach mal für 4 Wochen probierst.
Kohlenhydrate runter, Gemüse, Käse, Eier, (falls du das isst), Öl rauf, 2-3 mal die Woche ein paar Sätze Liegestütze, Kniebeuge, Eigengewichtrudern und Sprints und sehen was dabei herauskommt.

Sport mache ich ja schon.

Aber du willst, dass ich Low-Carb zusätzlich mache?

Das würde ja auch nur dann funktionieren, wenn ich zusätzlich eine Kalorienrestriktion machen würde.

Außerdem verliert man bei Low-Carb nicht nur Fett, sondern vor allem Wasser. Weil ja die ganzen KH-Speicher geleert werden und die sind an Wasser gekoppelt.

Ich will aber meine Fett-Speicher leeren!

Und nicht die KH-Speicher.

Low-Carb ist vor allem deshalb so populär, weil man sehr schnell auf der Waage einen Effekt hat. Nämlich, weil das Wasser schnell ausgeschieden wird. Und dann sind die Leute motiviert.

Aber mit Eiern, Käse und Öl dünn werden zu wollen, ist etwas bizarr.

Denn man ist ja nicht zu dick, weil man zu viele Muskeln hat oder zu viele KH in sich trägt, sondern weil man zu viel FETT hat.

Macht es dann Sinn, immer wieder neues frisches Fett ins System zu geben?

Wäre es nicht sinnvoller, nur noch Obst und Gemüse zu essen?

Das ist weitgehend fettfrei.

Dieses Pärchen isst 4.000 Kcal am Tag und trotzdem sind sie dabei noch dünn:

https://www.focus.de/gesundheit/ernaehrung/ernaehrung-nur-von-fruechten-und-nuessen-ich-fuehle-mich-sogar-high-frutarierin-berichtet-von-ihren-positiven-erfahrungen_id_9598756.html

Die Frau war ihr ganzes bisherigen Leben dick.

Bis sie Frutarierin wurde.

Obwohl Früchte viel Zucker haben und sie bis 4.000 Kcal am Tag isst, ist sie dennoch sehr dünn geworden und hat 30 kg abgenommen.

Das einzige Fett, was ich mir zum Abnehmen vorstellen kann, ist Lecithin-Granulat. Weil das ein Fett-Emulgator ist.

Obwohl es selbst fast nur aus Fett besteht.

Aber das senkt die Triglyceride ins Bodenlose.

Wirkt auch sehr gut gegen Fettleber.

Und das viele Fett, was da drin ist, könnte den Hunger schnell stillen.

Ich kenne jemanden, der damit drei Loch-Gürtel abgenommen hat.

Bei gleichbleibender Ernährung,

Subject: Aw: Die beste Ernährung gegen Haarausfall
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Thu, 01 Aug 2024 07:46:25 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

HaartzIV schrieb am Thu, 01 August 2024 07:01 | cetea schrieb am Mi., 31 Juli 2024 22:07

Erstmal Respekt wenn du abgenommen hast. Aber wie gesagt ich denke da würde noch deutlich mehr gehen. Vorallem mit Kraftsport und Ausdauersport. Ernährung ist nur ein Aspekt. Und dein Körper sieht nicht wirklich athletisch aus. Da ist noch viel Luft nach oben. Was du erreichen könntest würdest du einfach mal auf die Leute hören die damit Eefshrung und Erfolg haben. Das was ich sage wird dir jeder erfahrene Athelt erzählen. 30gramm Eiweiß am Tag....da kommst nicht weit. Wieder so ein Extrem.

Will der denn unbedingt athletisch aussehen?

Ich meine Norwood ist afair auch schon 40 oder geht auf diese zu. Laut Aussagen betreibt er nicht wirklich intensiv Kraftsport und sieht dennoch besser aus als mindestens die Hälfte der Männer in seinem Alter.

Kann man auch einfach mal anerkennen, ohne es gleich wieder mit dem "next level" zu vergleichen. Besser und mehr geht immer, sicherlich auch bei dir. Kommt immer nur darauf an, was für Ziele man hat

Ja ich will schon athletisch aussehen.

Aber die Frage ist doch, wie man das definiert.

Für die meisten hier ist ein athletischer Körper, so auszusehen wie er:

<https://media.foodspring.com/magazine/public/uploads/2020/11/%C2%A9SerhiiBobyk-564x422.jpg>
g

Das ist aber nicht mein Ziel.

Sondern so wie er:

<https://i.pinimg.com/originals/8a/5b/6a/8a5b6a0b7a7e8908fc1d3f8f85705918.jpg>

Also eher moderat Muskeln, nicht zu viele.

Die Muskelmasse wie er auf dem Bild habe ich bereits.

Außer die Bauchmuskeln. Daran muss ich noch arbeiten.

Mein Ziel ist primär Fett zu verlieren, um so auszusehen wie er.

Wenn ich weniger Fett hätte, würde man die Bauchmuskeln auch mehr sehen.

Ich mag aufgeblasene Muskeln überhaupt nicht.

Hauptsache wenig Körperfett.

Finde Skinny-Körper sehr hübsch.

Moderate Muskeln, aber viele Bauchmuskeln und höchstens 10% KF.

Eine Umfrage hat ergeben, dass die meisten Leute sogar den Skinny-Körper favorisieren gegenüber dem ersten Foto.

Subject: Aw: Die beste Ernährung gegen Haarausfall
Posted by [Knorkell](#) on Thu, 01 Aug 2024 12:25:45 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

HaartzIV schrieb am Do., 01 August 2024 07:01lcetea schrieb am Mi., 31 Juli 2024 22:07

Erstmal Respekt wenn du abgenommen hast. Aber wie gesagt ich denke da würde noch deutlich mehr gehen. Vorallem mit Kraftsport und Ausdauersport. Ernährung ist nur ein Aspekt. Und dein Körper sieht nicht wirklich athletisch aus. Da ist noch viel Luft nach oben. Was du erreichen könntest würdest du einfach mal auf die Leute hören die damit Eefshrung und Erfolg haben. Das was ich sage wird dir jeder erfahrene Athelt erzählen. 30gramm Eiweiß am Tag....da kommst nicht weit. Wieder so ein Extrem.

Will der denn unbedingt athletisch aussehen?

Ich meine Norwood ist afair auch schon 40 oder geht auf diese zu. Laut Aussagen betreibt er nicht wirklich intensiv Kraftsport und sieht dennoch besser aus als mindestens die Hälfte der Männer in seinem Alter.

Kann man auch einfach mal anerkennen, ohne es gleich wieder mit dem "next level" zu vergleichen. Besser und mehr geht immer, sicherlich auch bei dir. Kommt immer nur darauf an, was für Ziele man hat
Ja sehe ich auch so.

In seinem Alter sieht die Mehrheit ziemlich wurstig aus. Dieser eifer ihn noch weiter optimieren zu wollen entspringt hier der allgemeinen Eitelkeit. Da beziehe ich mich gerne mit ein. :lol:

Subject: Aw: Die beste Ernährung gegen Haarausfall
Posted by [Knorkell](#) on Thu, 01 Aug 2024 12:36:41 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Norwood-packt-das-an schrieb am Do., 01 August 2024 09:38Knorkell schrieb am Mi., 31 Juli 2024 23:31Wieso sollten Hungernde Skinny Fat sein?

<https://archive.t-nation.com/training/skinny-fat-workout-diet/>

Dass Kraftsport und Muskelaufbau nicht Bodybuilding ist ist dir bewusst oder?
Mit etwas Muskeln wird man schneller dünn. Hast doch sogar eine ganz gute Figur.

Ich würde mir ja fast wünschen, dass du es einfach mal für 4 Wochen probierst. Kohlenhydrate runter, Gemüse, Käse, Eier, (falls du das isst), Öl rauf, 2-3 mal die Woche ein paar Sätze Liegestütze, Kniebeuge, Eigengewichtrudern und Sprints und sehen was dabei herauskommt.

Sport mache ich ja schon.

Aber du willst, dass ich Low-Carb zusätzlich mache?

Das würde ja auch nur dann funktionieren, wenn ich zusätzlich eine Kalorienrestriktion machen würde.

Außerdem verliert man bei Low-Carb nicht nur Fett, sondern vor allem Wasser. Weil ja die ganzen KH-Speicher geleert werden und die sind an Wasser gekoppelt.

Ich will aber meine Fett-Speicher leeren!

Und nicht die KH-Speicher.

Die ersten zwei Wochen ist da viel Wasser dabei das stimmt. Und dann setzt langsam die Ketose ein und du wirst sehen wie es nach 4-5 Wochen aussieht. Da geht ordentlich Spreck flöten. Insbesondere wenn du dazu Sport machst und die Sättigung mit Eiweiß, Ballaststoffen und Fett herbeiführst. Vllt. bist du da auch wieder anders aber ich kenne niemanden bei dem das nicht funktioniert hat. Vergiss mal das Gerechne mit der Kalorienrestriktion. Reduier' die KH runter so weit es geht bzw. iss' einfach mal kein Brot, keine Nudeln, keine, Kartoffeln, keinen Reis und keinen Süßkram (ja ist für Veggies eine Geduldprobe) und mache 3 mal die Woche deinen Sport. Du magst doch extreme Experimente. Es wird funktionieren. Musst nur zusehen, dass du auch wirklich Gemüse schaufelst und es mit dem Eiweiß der Niere wegen nicht völlig übertreibst.

Norwood-packt-das-an schrieb am Do., 01 August 2024 09:38

Low-Carb ist vor allem deshalb so populär, weil man sehr schnell auf der Waage einen Effekt hat. Nämlich, weil das Wasser schnell ausgeschieden wird.

Und dann sind die Leute motiviert.

Aber mit Eiern, Käse und Öl dünn werden zu wollen, ist etwas bizarr.

Denn man ist ja nicht zu dick, weil man zu viele Muskeln hat oder zu viele KH in sich trägt, sondern weil man zu viel FETT hat.

Aber nicht weil man zu viel Fett isst. Das ist es was du einfach mal verstehen musst. Salat mit Essig-Öl macht nicht fett, Salat mit Zucker (kA ob es sowas gibt) auch erstmal nicht. Salat mit Schmand und Zucker macht fett. Am schlimmsten ist die Kombination aus zu viel Fett und zu viel Zucker.

Ich kenne viele Leute, die von Low Carb 4-6 Wochen als Initialschuss zu "Carb-Controle" auf Dauer übergegangen sind und unglaublich schnell massiv abgespeckt haben und das auch halten. Eigentlich alle die das versucht haben. Das Problem ist eher, dass kaum jemand Low Carb dauerhaft durchhält und die Leute irgendwann am Ende ihrer Kräfte anfangen Carborgien zu feiern.

Norwood-packt-das-an schrieb am Do., 01 August 2024 09:38

Macht es dann Sinn, immer wieder neues frisches Fett ins System zu geben?

Wäre es nicht sinnvoller, nur noch Obst und Gemüse zu essen?

Das ist weitgehend fettfrei.

Und das bisschen Fructose aus dem Obst soll dann als Energielieferant dienen? Das funktioniert nicht. Gutes Fett setzt ohne Kohlenhydrate im System nicht an.

Norwood-packt-das-an schrieb am Do., 01 August 2024 09:38

Die Frau war ihr ganzes bisherigen Leben dick.

Bis sie Frutarierin wurde.

Obwohl Früchte viel Zucker haben und sie bis 4.000 Kcal am Tag isst, ist sie dennoch sehr dünn geworden und hat 30 kg abgenommen.

Gut ich weiß nicht wie viel Fett man als Frutarier so isst. Zudem Ist ein Apfel kein Stück Würfelzucker. Du kannst sicherlich 8 Stück Würfelzucker essen bis dir irgendwann schlecht wird, aber nach zwei Äpfeln bin zumindest ich der Ballaststoffe wegen satt. Der Insulinspiegel schießt dadurch nicht so in die Höhe und darum geht es eben auch.

Subject: Aw: Die beste Ernährung gegen Haarausfall

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Thu, 01 Aug 2024 15:50:07 GMT

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

Zitat:Musst nur zusehen, dass du auch wirklich Gemüse schaufelst und es mit dem Eiweiß der Niere wegen nicht völlig übertreibst.

Ich habe dir doch gesagt, dass ich Eiweiß meide wie der Teufel das Weihwasser. Aus Anti-Aging-Gründen.

Denn zu viele Proteine machen alt. Dazu gibt es mehr als genug Studien! Das Zentrum der Gesundheit kann man gerne schlecht finden, aber sie haben ja in dem Artikel auch zahlreiche Studien verlinkt.

Was beweist, dass sie sich das nicht ausgedacht haben, sondern es auf einer wissenschaftlichen Grundlage basiert.

Des Weiteren brauche ich auch nur wenig Eiweiß, denn ich bin mit meiner jetzigen Muskelmasse zufrieden. Mehr will ich nicht aufbauen.

Zitat:Salat mit Essig-Öl macht nicht fett

Sag das nicht. Mir ist ein Fall bekannt, wo sich jemand längere Zeit nur von Salat ernährte und das Gewicht ging nicht runter. Erst als er das Fett wegließ, purzelten die Pfunde.

Low-Carb funktioniert nur, wenn du zusätzlich auch die Kalorien einschränkst. Und durch die extrem hohe Kaloriendichte von fettreichen Lebensmitteln, ist das Tageslimit schnell erreicht.

Zitat:Das Problem ist eher, dass kaum jemand Low Carb dauerhaft durchhält und die Leute irgendwann am Ende ihrer Kräfte anfangen Carborgien zu feiern.

Also gibst du zu, dass Low-Carb nicht gerade gesund und auch für die Psyche kein Zuckerschlecken ist.

Im wahrsten Sinne ;))

Aber kurweise zum Abnehmen kann man das natürlich mal machen.
Studien haben jedoch gezeigt, dass Low-Carb nicht effektiver ist
als Low-Fat.
Im Grunde ist es also egal welche der beiden Diät-Formen man wählt.
Aber als Veganer ist Low-Fat eben leichter umsetzbar.

Aber ich kann ja mal eine Diät mit 100 g Lecithin-Granulat
am Tag testen. Das hat ca. 800 Kcal.
Dazu noch eine Avocado am Tag für die Mineralien und einen Esslöffel
Erbsenprotein.
Das sollte wirken, um schnell abzunehmen.
Ist zwar auch Low-Carb, aber Lecithin ist ein besonderes Fett,
was den ganzen Körper entfettet.
Es enthält Phosphatidylcholin, dem Hauptwirkstoff
der "Fett-Weg-Spritze".
Und ich habe schon von einigen gehört, die damit
enorm viel abgenommen haben.

Subject: Aw: Die beste Ernährung gegen Haarausfall
Posted by [Knorkell](#) on Thu, 01 Aug 2024 16:13:59 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Norwood-packt-das-an schrieb am Do., 01 August 2024 17:50 Zitat: Musst nur zusehen, dass du
auch wirklich Gemüse schaufelst und es mit dem Eiweiß der Niere wegen nicht völlig
übertreibst.

Ich habe dir doch gesagt, dass ich Eiweiß meide
wie der Teufel das Weihwasser. Aus Anti-Aging-Gründen.
Denn zu viele Proteine machen alt. Dazu gibt es mehr als
genug Studien! Das Zentrum der Gesundheit kann man gerne schlecht finden,
aber sie haben ja in dem Artikel auch zahlreiche Studien verlinkt.

Die habe ich überflogen. Sie taugen nur nicht viel. Ich kenne die Theorien zur Aktivierung von
mTOR. Die Studien wurden an Nagetieren durchgeführt. Zudem an Nagetieren die mitunter in
den Vergleichsgruppen mit völlig unartgerechten Mengen an Eiweiß gefüttert wurden. Zu
viel Eiweiß ist auch für uns nicht gesund, nur konnte nicht nachgewiesen werden, dass eine
Steigerung des Eiweißkonsums den Signalweg beim Menschen überhaupt übermäßig
aktiviert. Das ist eine unbewiesene Theorie, welche auf Versuchen an Nagetieren fußt. Fakt ist
eher, dass wir eine gewisse Menge an Eiweiß benötigen das musst du selbst wissen.

Norwood-packt-das-an schrieb am Do., 01 August 2024 17:50
Was beweist, dass sie sich das nicht ausgedacht haben,
sondern es auf einer wissenschaftlichen Grundlage basiert.
Nichts was diese dubiose Website veröffentlicht haben die sich selbst ausgedacht.
Es gibt brauchbare Wissenschaft und es gibt eben sowas. Wenn ich 20 Jugendliche auf

Altersflecken untersuchen kann ich die Ergebnisse auch in nem Journal veröffentlichen. Wichtig ist ob die Stichprobe groß genug war, geeignet war, ob die Ergebnisse reproduzierbar sind usw. Es gibt ja auch eine wissenschaftliche Studie die besagt, dass sogar wie niemand NW's von Fin bekommt. Ist halt Müll.

Norwood-packt-das-an schrieb am Do., 01 August 2024 17:50

Des Weiteren brauche ich auch nur wenig Eiweiß, denn ich bin mit meiner jetzigen Muskelmasse zufrieden.

Mehr will ich nicht aufbauen.

Dann ist doch gut.

Versuch' mal HIIT oder Tabata.

Norwood-packt-das-an schrieb am Do., 01 August 2024 17:50

Zitat:Salat mit Essig-Öl macht nicht fett

Sag das nicht. Mir ist ein Fall bekannt, wo sich jemand längere Zeit nur von Salat ernährte und das Gewicht ging nicht runter. Erst als er das Fett wegließ, purzelten die Pfunde.

Wie gesagt, kommt auf aufs Dressing an ;)

Norwood-packt-das-an schrieb am Do., 01 August 2024 17:50

Low-Carb funktioniert nur, wenn du zusätzlich auch die Kalorien einschränkst. Und durch die extrem hohe Kaloriendichte von fettreichen Lebensmitteln, ist das Tageslimit schnell erreicht.

Also ich muss Gemüse, Eiweiß und Öl fressen ohne Ende wenn ich LC mache um überhaupt satt zu werden und nahm immer ab.

Norwood-packt-das-an schrieb am Do., 01 August 2024 17:50

Zitat:Das Problem ist eher, dass kaum jemand Low Carb dauerhaft durchhält und die Leute irgendwann am Ende ihrer Kräfte anfangen Carborgien zu feiern.

Also gibst du zu, dass Low-Carb nicht gerade gesund und auch für die Psyche kein Zuckerschlecken ist.

Im wahrsten Sinne ;)

Die Tendenz zum Eiweißüberschuss ist nicht gut für die Niere. Ist eher eine kurzfristige Diät, aber es geht ja um den Punkt Fett vs. KH.

Norwood-packt-das-an schrieb am Do., 01 August 2024 17:50

Aber kurweise zum Abnehmen kann man das natürlich mal machen.

Studien haben jedoch gezeigt, dass Low-Carb nicht effektiver ist als Low-Fat.

Langfristig nimmt es sich nicht viel. Initial schon.

Norwood-packt-das-an schrieb am Do., 01 August 2024 17:50

Im Grunde ist es also egal welche der beiden Diät-Formen man wählt.

Aber als Veganer ist Low-Fat eben leichter umsetzbar.

Als Veganer sollte man einfach nur noch aufpassen nicht zu viel Zucker und zu viel Trans- und gehärtete Fette zu sich zu nehmen. Aber man kann locker übergewichtig werden.

Erfahrungsgemäß durch Süßigkeiten und Gebäck ;)

Subject: Aw: Die beste Ernährung gegen Haarausfall
Posted by [Icetea](#) on Thu, 01 Aug 2024 16:35:57 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

HaartzIV schrieb am Do., 01 August 2024 07:01Icetea schrieb am Mi., 31 Juli 2024 22:07

Erstmal Respekt wenn du abgenommen hast. Aber wie gesagt ich denke da würde noch deutlich mehr gehen. Vorallem mit Kraftsport und Ausdauersport. Ernährung ist nur ein Aspekt. Und dein Körper sieht nicht wirklich athletisch aus. Da ist noch viel Luft nach oben. Was du erreichen könntest würdest du einfach mal auf die Leute hören die damit Eefshrung und Erfolg haben. Das was ich sage wird dir jeder erfahrene Athelt erzählen. 30gramm Eiweiß am Tag....da kommst nicht weit. Wieder so ein Extrem.

Will der denn unbedingt athletisch aussehen?

Ich meine Norwood ist afair auch schon 40 oder geht auf diese zu. Laut Aussagen betreibt er nicht wirklich intensiv Kraftsport und sieht dennoch besser aus als mindestens die Hälfte der Männer in seinem Alter.

Kann man auch einfach mal anerkennen, ohne es gleich wieder mit dem "next level" zu vergleichen. Besser und mehr geht immer, sicherlich auch bei dir. Kommt immer nur darauf an, was für Ziele man hat
Glaube du solltest nochmal den ersten Satz lesen den du auch noch von mir mitzitiert hast bevor du so unüberlegt lostippst ohne was beizutragen.

Außerdem hat er ja gemeint er will athletisch sportlich aussehen wie das Bild was er schon öfters hier gepostet hat. Die Ziele sind also klar. Und da ist er nun mal noch etwas davon entfernt und wird nur hinkommen wenn er es nun anderst macht und es anpasst. Aber wie ich schon geschrieben hatte Respekt dass er bisher Oso gut abgenommen hat aber das war nun mal die leichteste Komponente jetzt wird es deutlich schwerer. Ist nun mal die Realität.

Subject: Aw: Die beste Ernährung gegen Haarausfall
Posted by [Icetea](#) on Thu, 01 Aug 2024 16:38:54 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Norwood-packt-das-an schrieb am Do., 01 August 2024 09:46HaartzIV schrieb am Thu, 01 August 2024 07:01Icetea schrieb am Mi., 31 Juli 2024 22:07

Erstmal Respekt wenn du abgenommen hast. Aber wie gesagt ich denke da würde noch deutlich mehr gehen. Vorallem mit Kraftsport und Ausdauersport. Ernährung ist nur ein Aspekt. Und dein Körper sieht nicht wirklich athletisch aus. Da ist noch viel Luft nach oben. Was du erreichen könntest würdest du einfach mal auf die Leute hören die damit Eefshrung und Erfolg haben. Das was ich sage wird dir jeder erfahrene Athelt erzählen. 30gramm Eiweiß am Tag....da kommst nicht weit. Wieder so ein Extrem.

Will der denn unbedingt athletisch aussehen?

Ich meine Norwood ist afair auch schon 40 oder geht auf diese zu. Laut Aussagen betreibt er nicht wirklich intensiv Kraftsport und sieht dennoch besser aus als mindestens die Hälfte der Männer in seinem Alter.

Kann man auch einfach mal anerkennen, ohne es gleich wieder mit dem "next level" zu vergleichen. Besser und mehr geht immer, sicherlich auch bei dir. Kommt immer nur darauf an, was für Ziele man hat

Ja ich will schon athletisch aussehen.

Aber die Frage ist doch, wie man das definiert.

Für die meisten hier ist ein athletischer Körper, so auszusehen wie er:

<https://media.foodspring.com/magazine/public/uploads/2020/11/%C2%A9SerhiiBobyk-564x422.jpg>

Das ist aber nicht mein Ziel.

Sondern so wie er:

<https://i.pinimg.com/originals/8a/5b/6a/8a5b6a0b7a7e8908fc1d3f8f85705918.jpg>

Also eher moderat Muskeln, nicht zu viele.

Die Muskelmasse wie er auf dem Bild habe ich bereits.

Außer die Bauchmuskeln. Daran muss ich noch arbeiten.

Mein Ziel ist primär Fett zu verlieren, um so auszusehen wie er.

Wenn ich weniger Fett hätte, würde man die Bauchmuskeln auch mehr sehen.

Ich mag aufgeblasene Muskeln überhaupt nicht.

Hauptsache wenig Körperfett.

Finde Skinny-Körper sehr hübsch.

Moderate Muskeln, aber viele Bauchmuskeln und höchstens 10% KF.

Eine Umfrage hat ergeben, dass die meisten Leute sogar den Skinny-Körper favorisieren gegenüber dem ersten Foto.

Ich finde auch der zweite Körper ist attraktiver da natürlicher. Das ist aber genauso sportlich athletisch. Das andere ist mir auch too much. Aber auch um den zu bekommen brauchst du Krafttraining und ne bessere Ernährung. Mit 30gramm Eiweiß und 1000kcal Defizit ohne Krafttraining kommst da nicht hin außer du bist nen genetisches Wunder was du nicht bist.

Kannste aber durchaus hinkommen in paar Monate wenn du das obige beherzigst.

Und bei der Kraftsport Komponente geht es nicht darum dass du weiter Muskeln aufbauen weil ja denke auch die Muskelmasse hast du schon. Sondern um den Stoffwechsel weiter oben zu halten und gleichzeitig die Muskelmasse zu erhalten die du hast wenn du weiter im Defizit bleibst. Du verbrennst du mehr Fett was das Ziel sein muss um den Körper zu erreichen. Er hat schätze

ich 9-10% KFa. Mit niedrigem Stoffwechsel wirste da nicht hinkommen und bei vllt 14% stagnieren. Da dann der Körper alles einspeichert wegen Überlebensmodus.

Das beste was du machen kannst um den zweiten Körper zu bekommen ist trotzdem Kraftsport, eiweißbetonte Ernährung und langfristiges Defizit von max 500kcal. Danach erst die Wahl ob wenig oder viel Kh. Ist zweitrangig. Hauptsache mal die ersten Basics passen. Und dann wirst in paar Monate da hinkommen. Ansonsten wirst bei 13-14% stagnieren.

Subject: Aw: Die beste Ernährung gegen Haarausfall
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Thu, 01 Aug 2024 16:53:56 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Es gibt sehr viele Möglichkeiten Fett zu verlieren.
500 Kcal Defizit ist sicher nicht das Nonplus-Ultra.
Kann man machen. Muss man aber nicht.

Man kann auch einfach das Fett weglassen und dafür jeden Tag seine 2.000 kcal essen bzw. was der Bedarf ist. Wenn man so viel isst wie der Körper auch braucht, hat er ja auch keinen Grund, Fett für Notzeiten einzulagern.

Der Körper verbrennt jeden Tag 50-150 g Fett.
Wird aber z.b. nur 5 g Fett zugeführt, hat man mindestens 45 g Defizit/Tag.
Folglich nimmt man ab.

Dass man zum Abnehmen unbedingt ein Kaloriendefizit braucht, halte ich für einen Mythos.
Sonst würden ja die Frutarier mit ihren 4.000 kcal am Tag auch alle dick sein.

Subject: Aw: Die beste Ernährung gegen Haarausfall
Posted by [Knorkell](#) on Thu, 01 Aug 2024 16:56:40 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Er braucht ja gar nicht so viel Eiweiß. Niemand braucht so viel Eiweiß wie es im BB gerne beschrieben wird um nach und nach etwas Muskulatur aufzubauen.
Nur ohne eine gewisse Menge an Eiweiß wird er zwangsläufig atrophieren und wie bei vielen Cardioleten das einzige einspeichern was der Körper noch zum Überleben hat. Fett.

Der erste Körper sieht nach Fitnessklasse aus und ist vermutlich nicht ganz clean, auch wenn es theoretisch schon geht für ein paar Tage so auszusehen.

Der zweite Körper ist, zumindest als Äquivalent in Relation für Norwoods Alter und Form easy

zu erreichen. Ich schätze, dass er zumindest bei seiner Ernährung konsequent ist.

Ohne ein Mindestmaß an Kraftsport geht's allerdings nicht.

Er muss halt von der Theorie ablassen, dass Eiweiß Gift ist und Zucker nicht fett macht. Dann sieht er in einem Jahr spätestens irgendwie so aus. Aber wie ich ihn kenne wird er in 5 Jahren noch unzufrieden sein und beinhart an seinen falschen Annahmen festhalten um sich bloß nicht eingestehen zu müssen, dass er sich halt einfach mal geirrt hat wie jeder normale Mensch. Wer will schon normal sein nicht wahr? ;)

Subject: Aw: Die beste Ernährung gegen Haarausfall
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Thu, 01 Aug 2024 17:24:53 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat:Der zweite Körper ist, zumindest als Äquivalent in Relation für Norwoods Alter und Form easy zu erreichen. Ich schätze, dass er zumindest bei seiner Ernährung konsequent ist.

Wie meinst du das mit meinem Alter?
Und wenn es so easy zu erreichen ist, warum soll ich dann 1 Jahr brauchen?
Warum nicht 1 Monat?

Zitat:Ohne ein Mindestmaß an Kraftsport geht's allerdings nicht.
Mache ich ja bereits.
Außerdem: Der Typ auf dem Foto hat jawohl weniger Muskelmasse als ich.
Also muss ich mir um Muskeln gar keine Sorgen machen.
Mein Problem ist das Fett.

Subject: Aw: Die beste Ernährung gegen Haarausfall
Posted by [Knorkell](#) on Thu, 01 Aug 2024 17:53:07 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Norwood-packt-das-an schrieb am Do., 01 August 2024 19:24Zitat:Der zweite Körper ist, zumindest als Äquivalent in Relation für Norwoods Alter und Form easy zu erreichen. Ich schätze, dass er zumindest bei seiner Ernährung konsequent ist.

Wie meinst du das mit meinem Alter?
Und wenn es so easy zu erreichen ist, warum soll ich dann 1 Jahr brauchen?
Warum nicht 1 Monat?

:roll:
Was wiegst du denn und wie groß bist du?
Was soll in einem Monat denn schon groß passieren? Nicht mal mit Steroiden würde das funktionieren.

Norwood-packt-das-an schrieb am Do., 01 August 2024 19:24
Zitat:Ohne ein Mindestmaß an Kraftsport geht's allerdings nicht.
Mache ich ja bereits.

Außerdem: Der Typ auf dem Foto hat jawohl weniger Muskelmasse als ich.
Also muss ich mir um Muskeln gar keine Sorgen machen.
Mein Problem ist das Fett.
Da du kein Eiweiß zu dir nehmen willst und nur Defizit fahren willst werden zwangsläufig Muskeln drauf gehen.

Subject: Aw: Die beste Ernährung gegen Haarausfall
Posted by [HaartzIV](#) on Thu, 01 Aug 2024 18:17:48 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Knorkell schrieb am Do., 01 August 2024 19:53
Da du kein Eiweiß zu dir nehmen willst und nur Defizit fahren willst werden zwangsläufig Muskeln drauf gehen.

Zudem ist eine ausreichende Protein-Zufuhr heute einfacher denn je, bei den ganzen Modeprodukten und dem Eiweiß-Hype.

Jedenfalls wenn man ein fauler Hund bleiben möchte und nicht mehrmals die Woche Hühnerbrust und Magerquark(x() fressen möchte.

Subject: Aw: Die beste Ernährung gegen Haarausfall
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Thu, 01 Aug 2024 18:40:58 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat:Was wiegst du denn und wie groß bist du?

73,5 kg und 1,8 m groß.

Zitat:Was soll in einem Monat denn schon groß passieren? Nicht mal mit Steroiden würde das funktionieren.

In 1 Monat kann man locker 4 kg pures Fett verlieren!

Zitat:Da du kein Eiweiß zu dir nehmen willst und nur Defizit fahren willst werden zwangsläufig Muskeln drauf gehen.

Wieso sollte es?

Als ich das strenge Kaloriendefizit letztes Jahr hatte, habe ich auch keine Muskelmasse eingebüßt, obwohl ich da auch nur 30 g Eiweiß am Tag zu mir genommen habe.

Hantel-Training genügt, um dem Körper zu signalisieren, dass die Muskeln gebraucht werden und dass er sie nicht abbauen soll.

Und Muskeln bestehen ja nicht nur aus Eiweiß, sondern auch aus KH und Fett.

Offenbar reichen 30 g Proteine am Tag.
Sonst hätte ich ja jetzt gar keine Muskelmasse.
Mag sein, dass ich mit mehr Proteine noch mehr
Muskelmasse hätte, aber wie gesagt, ich bin mit
meiner jetzigen Muskelmasse zufrieden. Mehr möchte ich nicht.

Subject: Aw: Die beste Ernährung gegen Haarausfall
Posted by [Icetea](#) on Thu, 01 Aug 2024 20:14:41 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

73,5kg auf 1,80 klingt schon sehr nach skinny fat da das Gewicht doch recht niedrig ist für die Größe gleichzeitig du aber bestimmt auf den Bildern nen KFA von ca 17-18% hast.

Knorkell und ich haben also Recht. Mach einfach mal das was alle machen die Erfolg haben und was wir die ganze Zeit geschrieben haben und versuch mal "normal" zu sein weil in dem Fall normal funktioniert. Ganz nüchtern Sport- und Ernährungswissenschaftlich und nicht irgendwelche komischen Dinge die nicht klappen werden.

Du brauchst auch keine 1,5g/kg Eiweiß in Studien konnte man auch schon mit weniger Erfolge erzielen nur das wäre eben das optimale was Muskelerhalt und Wachstum angeht.

Und natürlich geht es nicht ohne ein Defizit. Das wird es nie. Du wirst nicht Fett verlieren wenn du auf Erhaltung oder Überschuss bist egal was diese Fruchtarier da machen. Wenn du 3000kcal verbrennst (Makronährstoffverteilung mit eingerechnet also auch Umwandlungsenergie) und du 3200kcal frisst wirst kein Fett verbrennen.

Subject: Aw: Die beste Ernährung gegen Haarausfall
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Thu, 01 Aug 2024 20:29:33 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat:73,5kg auf 1,80 klingt schon sehr nach skinny fat da das Gewicht doch recht niedrig ist für die Größe gleichzeitig du aber bestimmt auf den Bildern nen KFA von ca 17-18% hast.

Wie definierst du Skinny-Fat?

Muskeln habe ich ja genug. Zumindest für meine Maßstäbe.

Also bin ich nur zu fett.

Um auf 10% KF zu kommen, müsste ich nur noch 5 kg abnehmen.

Das kann man in etwa einem Monat schaffen.

Dann würde ich 68 kg wiegen, was bei meiner Größe einen BMI von 21 entsprechen würde.

Das ist der beste BMI, den man überhaupt nur haben kann!

Subject: Aw: Die beste Ernährung gegen Haarausfall
Posted by [Oceanboy](#) on Thu, 01 Aug 2024 20:37:33 GMT

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

Kann man die Benachrichtigungen für diesen Thread irgendwie abstellen :?:
Ich finde, das nervt nur noch.
Schreibt Euch doch per Privat Message.
Grüsse

Subject: Aw: Die beste Ernährung gegen Haarausfall
Posted by [Icetea](#) on Thu, 01 Aug 2024 20:46:46 GMT

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

Norwood-packt-das-an schrieb am Do., 01 August 2024 22:29Zitat:73,5kg auf 1,80 klingt schon sehr nach skinny fat da das Gewicht doch recht niedrig ist für die Größe gleichzeitig du aber bestimmt auf den Bildern nen KFA von ca 17-18% hast.

Wie definierst du Skinny-Fat?

Muskeln habe ich ja genug. Zumindest für meine Maßstäbe.

Also bin ich nur zu fett.

Um auf 10% KF zu kommen, müsste ich nur noch 5 kg abnehmen.

Das kann man in etwa einem Monat schaffen.

Dann würde ich 68 kg wiegen, was bei meiner Größe einen BMI von 21 entsprechen würde.

Das ist der beste BMI, den man überhaupt nur haben kann!

Normales/wenig Gewicht + hoher KFA + weniger Muskeln= skinny fat

Du musst reine Fettmasse verlieren. Gewicht brauchst du nicht verlieren das passt. Also quasi Fett verlieren und Muskeln aufbauen wobei viel Wasser dabei sein wird. Anscheinend hast dann doch nicht so viel Muskeln. Deine Körperzusammensetzung muss sich ändern nicht dein Gewicht. Um den Körper zu bekommen den du willst. Das wird aber nicht funktionieren so wie du es vorhast. Das ist genau das was passiert ;-)

Subject: Aw: Die beste Ernährung gegen Haarausfall
Posted by [HaartzIV](#) on Thu, 01 Aug 2024 20:54:20 GMT

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

Icetea schrieb am Do., 01 August 2024 22:14 73,5kg auf 1,80 klingt schon sehr nach skinny fat da das Gewicht doch recht niedrig ist für die Größe gleichzeitig du aber bestimmt auf den Bildern nen KFA von ca 17-18% hast.

Der Normwert beim KFA liegt bei Männern zwischen 10 und 22%. Also wäre er nach deiner Schätzung noch locker im medizinischen Soll und damit auch nicht skinny fat. So sieht er IMO auch nicht aus. Gibt genug anschauliche, bessere Beispiele für skinny fat. Bei ihm stimmen in jedem Fall noch ganz gut die Proportionen.

Aber ja, er wird an sich arbeiten müssen, wenn er weiter Fortschritte machen möchte.

Subject: Aw: Die beste Ernährung gegen Haarausfall
Posted by [Icetea](#) on Thu, 01 Aug 2024 20:57:41 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

22% ist vllt noch im Normbereich nach deiner Aussage aber sieht trz fett aus.

Ja er ist kein krasses Beispiel. Aber geht definitiv in die Richtung bzw kann noch mehr in die Richtung gehen wenn er weiter Gewicht verlieren wird was größtenteils natürlich Muskeln sein werden mit kaum Kraftsport und 30gramm Eiweiß und 1000 Defizit. Aber so will er ja.

Am Ende 5kg weniger davon vmtl 80% Muskeln und Wasser und 20% Fett. So ungefähr. Die Opportunitätskosten pro verbranntem Fett sind einfach viel zu hoch bei so einem drastischen Defizit. Der Muskelabbau geht ab 500kcal Defizit drastisch nach oben und Fettverbrennung im Verhältnis nach unten. Das führt zu skinny fat. Kaum Muskeln und immernoch recht viel Fett. Deswegen haben die 500kcal seine Daseins Berechtigung.

Und wenn man schon so ein hohes Defizit fahren will dann nicht so lange wie er und vorallem mit deutlich mehr Eiweiß und deutlich mehr und schwerem Kraftsport. Alles andere führt nicht zum gewünschten Körper. Wird er aber in nem Jahr sehen wenn er so weiter macht und nicht hören will :)

Ich würde es so machen: Ich würde jetzt erstmal wieder 2 Monate auf Erhaltungskalorien gehen. In der Hoffnung dass der Stoffwechsel dort wieder etwas nach oben fährt nach dem Schock. Dazu Eiweiß rauf. Dazu viel Krafttraining und Ausdauertraining alles um den Stoffwechsel maximal zu pushen. Dann wird er schonmal Fett verlieren und Muskeln aufbauen. Ohne Gewicht zu verlieren was nicht nötig ist bei der Größe und aktuellem Gewicht. Dann ist die Zusammensetzung schon mal besser und wird athletischer schlanker aussehen. Dann nach 2 Monate würde ich ein Defizit von 300-500kcal fahren um noch weiter Körperfett zu verbrennen mit wenig Muskelabbau und dazu Eiweiß oben halten.

Dass Defizit ca nen halbes Jahr durchziehen und er wird bei vllt 12% KFA sein wenns gut läuft.

Dann entweder weitermachen oder wieder auf Erhaltungskkalorien paar Wochen um dann den letzten Lauf mit 300-500kcal zu machen um dann den letzten Feinschnitt auf 10% zu kommen was nochmal paar Wochen dauert.

So wird es funktionieren. Wenn er so weiter macht wird es nicht funktionieren sondern er wird einfach nur Gewicht verlieren und dabei mehr Muskeln und weniger Fett verlieren was dann im Energieergebnis scheisse aussieht und nicht athletisch.

Subject: Aw: Die beste Ernährung gegen Haarausfall
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Thu, 01 Aug 2024 21:20:14 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat: Du musst reine Fettmasse verlieren.

Ja, 5 kg reine Fettmasse geht auch in 1 Monat.
Zumindest, wenn man 1.000 Kcal am Tag restriktiert.
Das liegt daran, dass 1 kg Fett 7.000 kcal hat.
So kann ich in einer Woche 1 kg reines Fett verlieren.
Also 4 kg im Monat. Bzw. 5 kg in 5 Wochen.

Ich wog letztes Jahr noch 84 kg und ich habe durch meine Diät nur Fett verloren und keine Muskelmasse.
Das kannst du mir glauben oder auch nicht.
Es gibt da eine Studie, in der die Probanden auch 1.000 Kcal am Tag in etwa restriktiert haben und die haben sogar noch Muskeln aufgebaut!
Die haben allerdings auch 1-2 g Proteine pro kg Körpergewicht zu sich genommen.
Daher kann man davon ausgehen, dass, wenn man die Proteine niedrig hält, sich zwar keine weitere Muskelmasse aufbaut, die bisherige aber auch nicht abgebaut wird.

Dass der Körper in einer Diät hauptsächlich Muskelmasse abbaut, ist nicht wahr. Er baut Fett ab! Denn dafür ist Fett da.
Würde der Körper bevorzugt Muskelmasse abbauen, hätte er in der Steinzeit vermutlich gar nicht überleben können.
Die Muskeln sind ja wichtig, weil sie gebraucht werden.
Fett ist nicht wichtig.

Gibt auf YT einen Bodybuilder, der eine ganze Woche eine NULL-Diät gemacht hat. Und selbst damit hat er keinerlei Muskelmasse eingebüßt!

Zitat: Gewicht brauchst du nicht verlieren das passt. Also quasi Fett verlieren und Muskeln aufbauen wobei viel Wasser dabei sein wird.
Muskeln will ich keine weiteren aufbauen.
Höchstens noch am Bauch etwas.

Dass Wasser abgebaut wird, kann ja nur mit Low-Carb passieren.
Bei einer normalen Kalorienrestriktion baut man
kein Wasser ab! Sonst würde ich ja nach der Diät
wieder zugenommen haben. Was aber nicht der Fall war.

Zitat: Anscheinend hast dann doch nicht so viel Muskeln. Deine Körperzusammensetzung muss
sich ändern nicht dein Gewicht. Um den Körper zu bekommen den du willst. Das wird aber
nicht funktionieren so wie du es vorhast. Das ist genau das was passiert ;-)
Mir fehlen nur noch 5 kg Fettverlust, um auf 10% KFA zu kommen.
Dann hätte ich einen BMI von 21.
Warum soll das Skinny-Fat sein?
Skinny-Fat ist doch eher, wenn man einen BMI von 21 hat
und dazu 30% Körperfett.
So wie ich den Typen auf dem Foto einschätze,
wiegt er auch in etwa 65-68 kg (wenn er auch 1,8 m groß wäre).
Das ist perfekt.
Mit weniger Muskelmasse lebt es sich sicher viel unbeschwerter.
Das Herz kann dann besser arbeiten, bessere Durchblutung etc.
Wenn der Körper weniger Kilos mit sich herumschleppen muss,
ist das sicher eine Entlastung.

Subject: Aw: Die beste Ernährung gegen Haarausfall
Posted by [Icetea](#) on Thu, 01 Aug 2024 21:28:25 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ach Norwood du weißt ja eh alles besser und kannst wieder mal kein Irrtum einsehen. Selbst in
Bereiche in denen du keine Erfahrung hast und anscheinend auch keine große Ahnung.

Mach einfach genau so weiter und posten in 2 Monate nochmal nen Bild oder schick es mit privat.
Da wird es sich in die falsche Richtung entwickelt haben ;)

Hilfe und Tipps hast du nun genug bekommen. Brauchen jetzt nicht weiter schreiben.

Und du scheinst es immernoch nicht verstanden zu haben. Es geht darum dass du die
gewünschten 5kg Fett schaffst zu verlieren und dabei am Ende gut ausschaut nicht um
möglichst viel Muskeln und breit zu werden. So wie eben dein Traumkörper. Aber so wie du es
vorhast wirst du den Körper nicht erreichen.

Subject: Aw: Die beste Ernährung gegen Haarausfall
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Thu, 01 Aug 2024 21:48:57 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat:Ach Norwood du weißt ja eh alles besser und kannst wieder mal kein Irrtum einsehen.
Selbst in Bereiche in denen du keine Erfahrung hast und anscheinend auch keine große
Ahnung.

Das stimmt nicht. Ich habe SEHR WOHL Erfahrung damit!
Wie gesagt, nahm ich letztes Jahr mit 1.000 kcal Defizit
und Intervallfasten jeden Monat 3-4 kg ab.
Ich nahm in 3 Monaten 10 kg ab. Und das war reines Fett!
Wenn es Muskelmasse wäre, wäre mir das aufgefallen.
Mir passen jetzt Hosen, die mir vorher nicht passten.

Also kannst du nicht sagen, ich hätte keine Ahnung und
keine Erfahrung.
Deine Methode mit den 500 Kcal Defizit mag ja auch klappen.
Aber tue nicht so, als wäre das die einzige Möglichkeit
um abzunehmen.

Es führen immer noch viele Wege nach Rom!
Genauso wie es unzählige Techniken gibt, eine Sprache
zu lernen und nicht nur eine einzige, ist das mit dem
Abnehmen auch nicht anders.

Gerne poste ich in 1 Monat ein neues Foto.

Subject: Aw: Die beste Ernährung gegen Haarausfall
Posted by [HaartzIV](#) on Fri, 02 Aug 2024 03:15:09 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ice tea schrieb am Thu, 01 August 2024 22:57:22% ist vllt noch im Normbereich nach deiner
Aussage aber sieht trz fett aus.

.
Das ist ne medizinische Aussage, nicht meine.

Subject: Aw: Die beste Ernährung gegen Haarausfall
Posted by [Ice tea](#) on Fri, 02 Aug 2024 05:59:14 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Norwood-packt-das-an schrieb am Do., 01 August 2024 23:48: Zitat: Ach Norwood du weißt ja eh
alles besser und kannst wieder mal kein Irrtum einsehen. Selbst in Bereiche in denen du keine
Erfahrung hast und anscheinend auch keine große Ahnung.

Das stimmt nicht. Ich habe SEHR WOHL Erfahrung damit!
Wie gesagt, nahm ich letztes Jahr mit 1.000 kcal Defizit
und Intervallfasten jeden Monat 3-4 kg ab.
Ich nahm in 3 Monaten 10 kg ab. Und das war reines Fett!
Wenn es Muskelmasse wäre, wäre mir das aufgefallen.

Mir passen jetzt Hosen, die mir vorher nicht passten.

Also kannst du nicht sagen, ich hätte keine Ahnung und keine Erfahrung.

Deine Methode mit den 500 Kcal Defizit mag ja auch klappen. Aber tue nicht so, als wäre das die einzige Möglichkeit um abzunehmen.

Es führen immer noch viele Wege nach Rom! Genauso wie es unzählige Techniken gibt, eine Sprache zu lernen und nicht nur eine einzige, ist das mit dem Abnehmen auch nicht anders.

Gerne poste ich in 1 Monat ein neues Foto. Bist auf dem Irrweg ;)

Subject: Aw: Die beste Ernährung gegen Haarausfall
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Fri, 02 Aug 2024 07:48:06 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat:Bist auf dem Irrweg Wink

Dass es zum Abnehmen nur einen einzigen richtigen Weg gibt, glaubst aber auch nur du. :lol:

Viele Leute haben (auch langfristig) abgenommen mit den verschiedensten Methoden. Friss-die-Hälfte, starke Kalorienrestriktionen, Low-Carb, Low-Fat, Bananen-Diät, Fisch-Diät, Intervallfasten... es gibt unzählige Methoden die funktionieren und nicht nur deine eigene.

Aber wenn du etwas älter bist und mehr Lebenserfahrung gesammelt hast, wirst du das schon noch merken. :nod:

Subject: Aw: Die beste Ernährung gegen Haarausfall
Posted by [Icetea](#) on Fri, 02 Aug 2024 10:13:32 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Norwood-packt-das-an schrieb am Fr., 02 August 2024 09:48Zitat:Bist auf dem Irrweg Wink

Dass es zum Abnehmen nur einen einzigen richtigen Weg gibt, glaubst aber auch nur du. :lol:

Viele Leute haben (auch langfristig)

abgenommen mit den verschiedensten Methoden.
Friss-die-Hälfte, starke Kalorienrestriktionen,
Low-Carb, Low-Fat, Bananen-Diät, Fisch-Diät,
Intervallfasten... es gibt unzählige Methoden
die funktionieren und nicht nur deine eigene.

Aber wenn du etwas älter bist und mehr Lebenserfahrung
gesammelt hast, wirst du das schon noch merken. :nod:
Habe nicht gesagt dass es nur einen einzigen Weg gibt. Grade Nährstoffverteilung gibt es viele
Möglichkeiten.

Was aber Fakt ist, dass es ohne einen Kaloriendefizit nicht geht und zudem dass was du machst
das verkehrteste ist was man machen kann wenn man langfristig gute Erfolge haben möchte.
Crash Diäten funktionieren einfach nicht und sind nicht nachhaltig. Gibt genug Studien
darüber. Zudem mit so wenig Eiweiß potenziert sich das negative von Crash Diäten.

Aber wie schon gesagt mach wie du denkst und posten in 2 Monae nochmal nen Bild. Es wird
nicht zum Erfolg führen wenn du so weiter machst. Sei froh dass ich dich warne und Tipps
gebe.

Subject: Aw: Die beste Ernährung gegen Haarausfall
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Fri, 02 Aug 2024 10:24:16 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat:Was aber Fakt ist, dass es ohne einen Kaloriendefizit nicht geht

Geht sehr wohl. Dauert nur sehr lange.
Der Körper verbrennt jeden Tag 50-150 g Fett.
Unabhängig davon wie viel Fett zugeführt wird.
Wird nur noch 10 g zugeführt, hat man ein Defizit von 40 g.
Folglich nimmt man 40 g Fett am Tag ab.
Das funktioniert natürlich nur, solange man keinen
gravierenden Kalorienüberschuss hat.
Denn sonst werden die KH zu Fett umgewandelt.
Was aber bei einer ausgewogenen Kalorienbilanz nicht
stattfindet. Und selbst wenn, würde es 30% der Kalorien kosten.
Es ist logisch, dass man viel eher fett wird, wenn man
Fett direkt zuführt, als wenn der Körper dies erst noch umwandeln muss. Und Low-Carb
funktioniert nur, wenn/weil Insulin und Kalorien
unten sind.

Zitat:und zudem dass was du machst das verkehrteste ist was man machen kann wenn man
langfristig gute Erfolge haben möchte. Crash Diäten funktionieren einfach nicht und sind nicht
nachhaltig. Gibt genug Studien darüber. Zudem mit so wenig Eiweiß potenziert sich das
negative von Crash Diäten.
Ich habe das letztes Jahr doch schon 3 Monate gemacht
mit großem Erfolg. Mein Fettgehalt ist seitdem auch

nicht mehr erneut angestiegen. Das beweist doch, dass meine Methode funktioniert hat.

Zumal ich 1.000 kcal Defizit am Tag über 3 Monate jetzt nicht unbedingt als "Crash-Diät" bezeichnen würde. Wenn das eine Crash-Diät sein soll, was sind dann Null-Diäten?

Ich wollte noch erwähnen, dass ich in diesen 3 Monaten Diät noch nicht mal Krafttraining gemacht habe. Noch nicht mal Liegestütze! Und trotzdem habe ich keine Muskelmasse eingebüßt. Ich habe also keinen Sport gemacht und kaum Eiweiß zugeführt. Quasi das verkehrteste, was man nur machen kann. Und trotzdem hat es für mich funktioniert.

Subject: Aw: Die beste Ernährung gegen Haarausfall
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Fri, 02 Aug 2024 10:34:23 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Fett ist generell hoch problematisch, da es Diabetes, Krebs und einige Krankheiten fördert:
<https://www.youtube.com/watch?v=J-5Ncaow9YQ>

Deswegen soll man sich Low-Fat ernähren. Nicht nur wegen dem Gewicht, sondern auch für die allgemeine Gesundheit.

Subject: Aw: Die beste Ernährung gegen Haarausfall
Posted by [Icetea](#) on Fri, 02 Aug 2024 13:54:54 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Norwood-packt-das-an schrieb am Fr., 02 August 2024 12:24Zitat:Was aber Fakt ist, dass es ohne einen Kaloriendefizit nicht geht

Geht sehr wohl. Dauert nur sehr lange.
Der Körper verbrennt jeden Tag 50-150 g Fett.
Unabhängig davon wie viel Fett zugeführt wird.
Wird nur noch 10 g zugeführt, hat man ein Defizit von 40 g.
Folglich nimmt man 40 g Fett am Tag ab.
Das funktioniert natürlich nur, solange man keinen gravierenden Kalorienüberschuss hat.
Denn sonst werden die KH zu Fett umgewandelt.
Was aber bei einer ausgewogenen Kalorienbilanz nicht stattfindet. Und selbst wenn, würde es 30% der Kalorien kosten.
Es ist logisch, dass man viel eher fett wird, wenn man

Fett direkt zuführt, als wenn der Körper dies erst noch umwandeln muss. Und Low-Carb funktioniert nur, wenn/weil Insulin und Kalorien unten sind.

Zitat:und zudem dass was du machst das verkehrteste ist was man machen kann wenn man langfristig gute Erfolge haben möchte. Crash Diäten funktionieren einfach nicht und sind nicht nachhaltig. Gibt genug Studien darüber. Zudem mit so wenig Eiweiß potenziert sich das negative von Crash Diäten.

Ich habe das letztes Jahr doch schon 3 Monate gemacht mit großem Erfolg. Mein Fettgehalt ist seitdem auch nicht mehr erneut angestiegen. Das beweist doch, dass meine Methode funktioniert hat.

Zumal ich 1.000 kcal Defizit am Tag über 3 Monate jetzt nicht unbedingt als "Crash-Diät" bezeichnen würde. Wenn das eine Crash-Diät sein soll, was sind dann Null-Diäten?

Ich wollte noch erwähnen, dass ich in diesen 3 Monaten Diät noch nicht mal Krafttraining gemacht habe.

Noch nicht mal Liegestütze!

Und trotzdem habe ich keine Muskelmasse eingebüßt.

Ich habe also keinen Sport gemacht und kaum Eiweiß zugeführt.

Quasi das verkehrteste, was man nur machen kann.

Und trotzdem hat es für mich funktioniert.

Du hast es immernoch nicht verstanden. Funktioniert auch für kurze Zeit da so schnell der Stoffwechsel noch nicht zerschossen wird. Aber eben nicht langfristig und vorallem für das letzte Stückchen.

Und dann sagst du immer es hat funktioniert. Du weißt aber nicht wie es gewesen wäre hättest du es besser gemacht. Deutlich mehr Erfolge, deutlich bessere Ausgangslage heute da mehr Muskeln welche zusätzlich Fett verbrennen und höherer Stoffwechsel.

Subject: Aw: Die beste Ernährung gegen Haarausfall
Posted by [Knorkell](#) on Fri, 02 Aug 2024 16:28:21 GMT

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

Warum sollte auch etwas was letzten Endes bei allen funktioniert bei so jemand besonderem wie ihm funktionieren?

Mediziner, Trainer, Ernährungschoachs, Diätetiker, Oecotrophologen, LT´ler. Alles unqualifizierte Trottel denn Norwood hat angeblich mal irgendwie abgenommen oder so.

Soll er machen.

Subject: Aw: Die beste Ernährung gegen Haarausfall
Posted by [Icetea](#) on Fri, 02 Aug 2024 18:16:26 GMT

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

Knorkell schrieb am Fr., 02 August 2024 18:28 Warum sollte auch etwas was letzten Endes bei allen funktioniert bei so jemand besonderem wie ihm funktionieren?

Mediziner, Trainer, Ernährungschoachs, Diätetiker, Oecotrophologen, LT´ler. Alles unqualifizierte Trottel denn Norwood hat angeblich mal irgendwie abgenommen oder so.

Soll er machen.

?

Subject: Aw: Die beste Ernährung gegen Haarausfall

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Fri, 02 Aug 2024 18:26:17 GMT

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

Knorkell schrieb am Fr., 02 August 2024 18:28 Warum sollte auch etwas was letzten Endes bei allen funktioniert bei so jemand besonderem wie ihm funktionieren?

Mediziner, Trainer, Ernährungschoachs, Diätetiker, Oecotrophologen, LT´ler. Alles unqualifizierte Trottel denn Norwood hat angeblich mal irgendwie abgenommen oder so.

Soll er machen.

Genau. Und diese Experten sagen, dass

Fett fett macht.

Und Zucker wird nicht zu Fett umgewandelt:

https://www.youtube.com/watch?v=a_j_eFQ2Dmc

Fett macht fett:

<https://www.youtube.com/watch?v=hCS9WTFdnBs&t>

Außerdem war meine Diät mit 1.000 kcal

Defizit am Tag und 30 g Eiweiß doch mehr als erfolgreich.

Ich habe 3 kg reines Fett im Monat verloren.

Mehr geht kaum bei so einem Defizit.

Bei 500 Kcal Defizit am Tag könnte man nur die Hälfte

im Monat abnehmen. Weil 7.000 Kcal = 1 kg Fett entsprechen.

Es ist einfache Mathematik.

Subject: Aw: Die beste Ernährung gegen Haarausfall

Posted by [lctea](#) on Fri, 02 Aug 2024 19:00:04 GMT

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

Norwood-packt-das-an schrieb am Fr., 02 August 2024 20:26 Knorkell schrieb am Fr., 02 August 2024 18:28 Warum sollte auch etwas was letzten Endes bei allen funktioniert bei so jemand besonderem wie ihm funktionieren?

Mediziner, Trainer, Ernährungschoachs, Diätetiker, Oecotrophologen, LT´ler. Alles unqualifizierte Trottel denn Norwood hat angeblich mal irgendwie abgenommen oder so.

Soll er machen.
Genau. Und diese Experten sagen, dass
Fett fett macht.
Und Zucker wird nicht zu Fett umgewandelt:
https://www.youtube.com/watch?v=a_j_eFQ2Dmc

Fett macht fett:
<https://www.youtube.com/watch?v=hCS9WTFdnBs&t>

Außerdem war meine Diät mit 1.000 kcal
Defizit am Tag und 30 g Eiweiß doch mehr als erfolgreich.
Ich habe 3 kg reines Fett im Monat verloren.
Mehr geht kaum bei so einem Defizit.

Bei 500 Kcal Defizit am Tag könnte man nur die Hälfte
im Monat abnehmen. Weil 7.000 Kcal = 1 kg Fett entsprechen.
Es ist einfache Mathematik.
Tolle Quellen :D

Subject: Aw: Die beste Ernährung gegen Haarausfall
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Fri, 02 Aug 2024 19:13:56 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Diese Quellen haben ja auch Studien gezeigt.
Also ist es wissenschaftlich.

Und wenn die Wissenschaft mal nicht hilft,
einfach mal den logischen Menschenverstand einschalten.

Subject: Aw: Die beste Ernährung gegen Haarausfall
Posted by [Knorkell](#) on Fri, 02 Aug 2024 19:40:05 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Selektive Unfugkanäle. Du setzt Studien die es zu Genüge mit signifikanten, menschlichen
Teilnehmerzahlen gibt irgendwelche Rattenstudien entgegen.

Wie gesagt. Mach' du mal.

Subject: Aw: Die beste Ernährung gegen Haarausfall
Posted by [Pfannkuchenmeister](#) on Fri, 02 Aug 2024 19:54:59 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Meine pers. Erfahrung:

Ohne Carbs nehme ich mega schnell ab, obwohl ich fettig und kalorienreich esse :d

Und zum zunehmen brauch ich definitiv meine Kohlenhydrate

Man sieht es auch oft bei Menschen mit Carnivore Ernährung, die hauen sich orgentlich Fleisch mit Butter rein, aber berichten dass sie so schnell abnehmen wie noch nie 8o

Subject: Aw: Die beste Ernährung gegen Haarausfall
Posted by [Knorkell](#) on Fri, 02 Aug 2024 20:25:13 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Das Widerspricht aber Norwoods Menschenverstand und dem seiner Esoterikblase. :roll:

Subject: Aw: Die beste Ernährung gegen Haarausfall
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Fri, 02 Aug 2024 20:35:25 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Knorkell schrieb am Fr., 02 August 2024 21:40Selektive Unfugkanäle. Du setzt Studien die es zu Genüge mit signifikanten, menschlichen Teilnehmerzahlen gibt irgendwelche Rattenstudien entgegen.

Wie gesagt. Mach' du mal.
Das stimmt nicht.
"Lichtblick" zitierte gleich zu Beginn eine Studie, die an Menschen durchgeführt wurde. Die eindeutig zeigte, dass Zucker nur im Falle eines extrem hohen Kalorienüberschusses zu Fett umgewandelt wird. Und selbst diese Mengen waren minimal.

Auch die Studien aus dem zweiten Kanal von dem Personal-Trainer waren an Menschen durchgeführt worden. Du solltest dich lieber tiefgreifender damit beschäftigen, statt vorschnell zu urteilen.

Subject: Aw: Die beste Ernährung gegen Haarausfall
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Fri, 02 Aug 2024 20:39:08 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Pfannkuchenmeister schrieb am Fr., 02 August 2024 21:54Meine pers. Erfahrung:

Ohne Carbs nehme ich mega schnell ab, obwohl ich fettig und kalorienreich esse :d

Und zum zunehmen brauch ich definitiv meine Kohlenhydrate

Man sieht es auch oft bei Menschen mit Carnivore Ernährung, die hauen sich orgentlich Fleisch mit Butter rein, aber berichten dass sie so schnell abnehmen wie noch nie 80

Die Frage ist: Was nimmst du ab?

Sicher kaum Fett.

Low-Carb ist bekannt und berüchtigt dafür, dass man schnell Wasser verliert.

Das liegt daran, weil die Glykogenspeicher geleert werden und diese sind stark an Wasser gekoppelt.

Man kann natürlich auch Fett damit abnehmen, aber nur im Kaloriendefizit.

Das viele Fett verpufft ja nicht einfach so aus den Ohren.

Der Erfinder der Atkins-Diät ist nicht umsonst extrem übergewichtig und fettleibig gestorben:

<https://www.welt.de/print-welt/article292636/Beruehmter-Diaet-Guru-Atkins-wog-vor-seinem-Tod-u-eber-zwei-Zentner.html>

Subject: Aw: Die beste Ernährung gegen Haarausfall
Posted by [Knorkell](#) on Fri, 02 Aug 2024 21:13:35 GMT

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

Norwood-packt-das-an schrieb am Fr., 02 August 2024 22:39Pfannkuchenmeister schrieb am Fr., 02 August 2024 21:54Meine pers. Erfahrung:

Ohne Carbs nehme ich mega schnell ab, obwohl ich fettig und kalorienreich esse :d

Und zum zunehmen brauch ich definitiv meine Kohlenhydrate

Man sieht es auch oft bei Menschen mit Carnivore Ernährung, die hauen sich orgentlich Fleisch mit Butter rein, aber berichten dass sie so schnell abnehmen wie noch nie 80

Die Frage ist: Was nimmst du ab?

Sicher kaum Fett.

Low-Carb ist bekannt und berüchtigt dafür, dass man schnell Wasser verliert.

Das liegt daran, weil die Glykogenspeicher geleert werden und diese sind stark an Wasser gekoppelt.

Man kann natürlich auch Fett damit abnehmen, aber nur im Kaloriendefizit.

Das viele Fett verpufft ja nicht einfach so aus den Ohren.

Der Erfinder der Atkins-Diät ist nicht umsonst extrem übergewichtig und fettleibig gestorben:

<https://www.welt.de/print-welt/article292636/Beruehmter-Diaet-Guru-Atkins-wog-vor-seinem-Tod-u-eber-zwei-Zentner.html>

Ja wegen Erkrankungen die auf eine virale Kardiomyopathie und daraus resultierenden Herzinfarkten zurückzuführen waren. Laut Obduktion war ein großer Teil Flüssigkeit. Es weiß auch keiner genau wie er sich eigentlich in diesem Krankheitszustand ernährt hat. Gestorben ist er auch an einem Sturz, nicht an seinem Gewicht. Du verdrehst die Fakten und suggerierst einfach einen Zusammenhang und lässt die Hälfte einfach weg. Der Inbegriff von Halbwahrheiten. Also Lügen.

Hier nochmal die Studie, welche du gerne mal mit deinem Gedöns widerlegen kannst.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK116814/>

Subject: Aw: Die beste Ernährung gegen Haarausfall
Posted by [Icetea](#) on Fri, 02 Aug 2024 21:14:56 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Norwood-packt-das-an schrieb am Fr., 02 August 2024 21:13
Und wenn die Wissenschaft mal nicht hilft,
einfach mal den logischen Menschenverstand einschalten.
Puh also dass gerade du das sagst nachdem was du alles hier für größten Unfug gepostet hast:D

Subject: Aw: Die beste Ernährung gegen Haarausfall
Posted by [Knorkell](#) on Fri, 02 Aug 2024 21:16:29 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Icetea schrieb am Fri, 02 August 2024 23:14Norwood-packt-das-an schrieb am Fr., 02 August 2024 21:13
Und wenn die Wissenschaft mal nicht hilft,
einfach mal den logischen Menschenverstand einschalten.
Puh also dass gerade du das sagst nachdem was du alles hier für größten Unfug gepostet hast:D
Sieht er ja nicht so. Deswegen ist alles was er tut so ungemein erfolgreich.
Diese völlige Unerschütterlichkeit ist schon bemerkenswert.

Subject: Aw: Die beste Ernährung gegen Haarausfall
Posted by [Icetea](#) on Fri, 02 Aug 2024 21:24:23 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Knorkell schrieb am Fr., 02 August 2024 23:16Icetea schrieb am Fri, 02 August 2024 23:14Norwood-packt-das-an schrieb am Fr., 02 August 2024 21:13
Und wenn die Wissenschaft mal nicht hilft,
einfach mal den logischen Menschenverstand einschalten.
Puh also dass gerade du das sagst nachdem was du alles hier für größten Unfug gepostet

hast:D

Sieht er ja nicht so. Deswegen ist alles was er tut so ungemein erfolgreich.

Diese völlige Unerschütterlichkeit ist schon bemerkenswert.

Die Realität ist doch die: Er hat imemrnoch kein Härchen dazubekommen mit seinen komischen snake oils, er hat zwar Erfolge im Abnehmen gehabt die jeder zu Beginn einer Diät hat egal wie scheisse die ist aber könnte heute dennoch körperlich noch besser dastehen würde es einfach das machen was bei allen gut funktioniert die dran bleiben und keinen völlig schlechten Stoffwvchsel bzw Genetik haben.

Aber nein er muss ja alles anderst machen. Und das nicht besonders erfolgreich.

Aber er wird eh gleich wieder alles revidieren nur damit er keinem Irrtim eingestehen muss und nicht das machen muss was bei allen anderen klappt. Denn er muss ja besonders bleiben.

Geht viel Potential flöten mit diesen psychisch auffälligen Mustern.

Subject: Aw: Die beste Ernährung gegen Haarausfall
Posted by [Knorkell](#) on Fri, 02 Aug 2024 23:45:15 GMT

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

Der Albtraum aller Therapeuten. Behandlungsresistent und unser Einer rennt Wartelisten hinterher. :lol:

Der wird mit mite 60 noch mit absolut jedem Aspekt seines Lebens am gleichen Punkt sein wie vor 15 Jahren und dennoch felsenfest davon überzeugt, eines Tages mal wie ein 15 Jähriger mit vollen Haaren auszusehen, den Löffel abgeben.

Wie hat es David Lynch mal eine seiner Charaktäre sagen lassen? "Nein Sie hören nicht zu. Sie sind zu sehr damit beschäftigt ein Klug***eißer zu sein."

Subject: Aw: Die beste Ernährung gegen Haarausfall
Posted by [Pfannkuchenmeister](#) on Sat, 03 Aug 2024 07:49:22 GMT

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

Norwood-packt-das-an schrieb am Fr., 02 August 2024 22:39Pfannkuchenmeister schrieb am Fr., 02 August 2024 21:54Meine pers. Erfahrung:

Ohne Carbs nehme ich mega schnell ab, obwohl ich fettig und kalorienreich esse :d

Und zum zunehmen brauch ich definitiv meine Kohlenhydrate

Man sieht es auch oft bei Menschen mit Carnivore Ernährung, die hauen sich orgendentlich Fleisch mit Butter rein, aber berichten dass sie so schnell abnehmen wie noch nie 8o
Die Frage ist: Was nimmst du ab?

Sicher kaum Fett.

Low-Carb ist bekannt und berüchtigt dafür, dass man schnell Wasser verliert.

Das liegt daran, weil die Glykogenspeicher geleert werden und diese sind stark an Wasser gekoppelt.

Man kann natürlich auch Fett damit abnehmen, aber nur im Kaloriendefizit.

Das viele Fett verpufft ja nicht einfach so aus den Ohren.

Der Erfinder der Atkins-Diät ist nicht umsonst extrem übergewichtig und fettleibig gestorben:

<https://www.welt.de/print-welt/article292636/Beruehmter-Diaet-Guru-Atkins-wog-vor-seinem-Tod-ueber-zwei-Zentner.html>

Ich hatte in 2 Monaten 10kg damit abgenommen, wird sicherlich auch Wasser dabei gewesen sein. Also ich sag mal so, man kann mit der Variante abnehmen und zunehmen aber hatte das Gefühl ich musste immer mehr essen um zuzunehmen, zb. Mit carbs reichten 3000kcal, ohne carbs musste ich eher auf 3300-3500 gehen.

Abnehmen geht dann ruckzug wenn ich Carbs komplett weglasse, da muss ich 3000kcal essen um mein Gewicht zu halte, lichtsblinks variante ist auch interessant

Subject: Aw: Die beste Ernährung gegen Haarausfall

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sat, 03 Aug 2024 08:02:58 GMT

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

Zitat:Gestorben ist er auch an einem Sturz, nicht an seinem Gewicht. Du verdrehst die Fakten Ändert aber doch nichts an der Tatsache, dass er schwer fettleibig war!

Und genau das sollte doch seine Low-Carb-Ernährung verhindern.

Du tust so, als gäbe es nur eine Wahrheit.

Und natürlich auch nur eine einzige Methode, die bei jedem gut funktioniert.

Und das ist Low-Carb.

Aber wenn es doch bei jedem funktionieren soll, warum dann bei dem Atkins nicht?

Fast alle Low-Carber sind fett wie eine Tonne!

Das ist ja schon ein Zeichen dafür, dass da was nicht stimmen kann.

Zitat:Hier nochmal die Studie, welche du gerne mal mit deinem Gedöns widerlegen kannst.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK116814/>

Was gibts da zu widerlegen?

Klar kann man mit Zucker dick werden.

Aber es ist sehr schwer.

Weil 1) Zucker keine hohe Kaloriendichte hat, im Gegensatz zu Fett. Und 2) muss Zucker erst zu Fett umgewandelt werden. Diese Umwandlung kostet 30% Kalorien. Würde man Fett direkt essen, müsste der Körper keine 30% Kalorien dafür aufbrauchen. Folglich ist es zwar nicht unmöglich mit Zucker dick zu werden, aber sehr viel schwieriger als wenn man dem Körper das Fett direkt auf dem Silbertablett serviert. Das sagt eigentlich auch schon der Hausverstand. Und bis Ende der 80er Jahre wusste das auch jeder Mensch. Nur dann kam diese völlig verrückte Atkins-Diät und verdrehte den Menschen den Kopf. Das was diese Diät so populär macht ist, dass man extrem schnelle Abnehmerfolge hat. Weil der Körper schon am 1. Tag all seine Glykogenspeicher plündert, die mit Wasser gefüllt sind. Da fühlen sich die Menschen wunderbar motiviert. Die Leute sind nun mal blöd und wollen belogen werden. Hauptsache auf der Waage wird das Gewicht weniger. Nur Fett mit Low-Carb zu verlieren, ist dann offenbar doch nicht so ganz einfach...

Frutarier sind trotz 4.000 kcal am Tag die dünnsten Menschen. Also wäre das ja eigentlich die richtige Ernährung zum Abnehmen. Das wäre eigentlich die richtige Ernährung, die bei jedem funktioniert. Low-Carb funktioniert ja noch nicht mal beim Erfinder selbst. Aber die Leute (fr)essen nun mal liebend gerne Tierleichen und daher hat sich Low-Carb durchgesetzt. Nicht weil es gut funktioniert, sondern weil die Leute dann weiter ihre Tierleichen, Milch, Käse, Eier essen können, statt sich artgerecht zu ernähren wie die Natur es vorgesehen hat.

Zahlreiche Studien zeigen auch, dass Fettkonsum Krebs und Diabetes fördert. Und dass Low-Carb das Leben verkürzt. Mehr muss man dazu nicht sagen.

Subject: Aw: Die beste Ernährung gegen Haarausfall
Posted by [Pfannkuchenmeister](#) on Sat, 03 Aug 2024 08:05:07 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Das mit dem Obst stimmt, mit Bananen zb kann man kaum zunehmen obwohl sie sehr reich an

Carbs sind.

Trifft eher auf Getreide zu, vorallem mit Weizen werd ich so schnell fett.

Subject: Aw: Die beste Ernährung gegen Haarausfall
Posted by [Knorkell](#) on Sat, 03 Aug 2024 10:41:23 GMT

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

Norwood-packt-das-an schrieb am Sa., 03 August 2024 10:02Zitat:Gestorben ist er auch an einem Sturz, nicht an seinem Gewicht. Du verdrehst die Fakten

Ändert aber doch nichts an der Tatsache,
dass er schwer fettleibig war!

Und genau das sollte doch seine Low-Carb-Ernährung verhindern.

Informier' dich lieber mal über den jahrelang Kampf gegen seine Krankheit anstatt hier wie so ein eingenordeter Besserwisser einfach irgendwelche Dinge anzunehmen die nicht stimmen. Ein großer Teil seines Gewichts war auf Wassereinlagerungen aufgrund seiner Erkrankung zurückzuführen.

Norwood-packt-das-an schrieb am Sa., 03 August 2024 10:02

Du tust so, als gäbe es nur eine Wahrheit.

Und natürlich auch nur eine einzige Methode, die bei jedem gut funktioniert.

Und das ist Low-Carb.

Sag' ich doch gar nicht.

Du bist hier der mit den einfachen Weltbildern und den eindeutig (falschen) Antworten.

Norwood-packt-das-an schrieb am Sa., 03 August 2024 10:02

Aber wenn es doch bei jedem funktionieren soll, warum dann bei dem Atkins nicht?

Hat funktioniert, nur aufgrund seiner Erkrankung nicht mehr am Ende seines Lebens.

Schwachsinn zu Wiederholen macht ihn nicht wahrer.

Norwood-packt-das-an schrieb am Sa., 03 August 2024 10:02

Fast alle Low-Carber sind fett wie eine Tonne!

Das ist ja schon ein Zeichen dafür, dass

da was nicht stimmen kann.

Wer ist fett wie eine Tonne? :lol:

Mach' doch einfach mal was du meinst, hör auf der Menschheit zu erklären warum sie falsch liegt und zeig' uns deine Ergebnisse in ein paar Monaten. Wie sagst du immer so schön. Wer heilt hat recht?

Subject: Aw: Die beste Ernährung gegen Haarausfall
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sat, 03 Aug 2024 14:54:03 GMT

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

Zitat:Ein großer Teil seines Gewichts war auf Wassereinlagerungen aufgrund seiner Erkrankung

zurückzuführen.

"Robert Atkins stirbt am 17. April 2003 im Alter von 72 Jahren in New York in einem Krankenhaus. Tage zuvor war er auf einem vereisten Bürgersteig ausgerutscht. Laut Autopsie-Bericht wiegt der 1,82 Meter große Atkins 117 Kilogramm, das wäre adipös oder fettleibig."

Quelle:

<https://www1.wdr.de/radio/wdr5/sendungen/zeitzeichen/zeitzeichen-todestag-robert-atkins-100.html#:~:text=Robert%20Atkins%20stirbt%20am%2017,das%20w%C3%A4re%20adip%C3%B6s%20oder%20fettleibig.>

So große Wassereinlagerungen kann man kaum haben, dass man davon 117 kg wiegt. Es gibt Diuretika für sowas.

Aber ist ja auch kein Einzelfall. Die meisten, die sich Low-Carb ernähren sind sehr dick. Und so gut wie alle Frutarier sind extrem schlank. Alleine das sollte einem doch zu denken geben.

Und rein von der Logik her: Warum soll man ausgerechnet mit KH fetter werden als mit Fett selbst? Das ergibt keinen Sinn, denn der hochkalorische Umwandlungsweg, der 30% Kalorien kostet, entfällt ja bei Fett direkt. Dazu kommt noch die hohe Kaloriendichte von Fett.

Um Fett abzunehmen, muss der Körper mehr Fett verbrennen als er durch die Nahrung zugeführt bekommt. Hier sind wir uns doch sicher einig?!

Subject: Aw: Die beste Ernährung gegen Haarausfall
Posted by [Icetea](#) on Sat, 03 Aug 2024 19:35:12 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Also norwood da du Beratungsrssistent bist und vermutlich auch einem Physiker erklären würdest wie die Physik funktioniert weil du es mal irgendwo gelesen hast machen wir es einfach so du machst weiter wie bisher trotz aller Mahnungen und in paar Monaten zeigst du uns deinen strahlenden Beachbody wwlche definitiv mit dem richtigen Ttaining und Ernährung in 5-6 Monate erreichbar wäre mit solider Genetik. Deine scheint ja ganz okay zu sein.

Subject: Aw: Die beste Ernährung gegen Haarausfall
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sat, 03 Aug 2024 19:39:30 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

lcetea schrieb am Sa., 03 August 2024 21:35Also norwood da du Beratungsrrssistent bist und vermutlich auch einem Physiker erklären würdest wie die Physik funktioniert weil du es mal irgendwo gelesen hast machen wir es einfach so du machst weiter wie bisher trotz aller Mahnungen und in paar Monaten zeigst du uns deinen strahlenden Beachbody wwlche definitiv mit dem richtigen Ttaining und Ernährung in 5-6 Monate erreichbar wäre mit solider Genetik. Deine scheint ja ganz okay zu sein.

In 5-6 Monaten ist WINTER! :lol:
Mir fehlen nur noch 5 kg für 10% KFA.
Das kann man locker in 5 Wochen schaffen.
Dass deine Methode 5 Monate dauert ist klar. :lol:

Subject: Aw: Die beste Ernährung gegen Haarausfall
Posted by [lcetea](#) on Sat, 03 Aug 2024 20:27:07 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Norwood-packt-das-an schrieb am Sa., 03 August 2024 21:39lcetea schrieb am Sa., 03 August 2024 21:35Also norwood da du Beratungsrrssistent bist und vermutlich auch einem Physiker erklären würdest wie die Physik funktioniert weil du es mal irgendwo gelesen hast machen wir es einfach so du machst weiter wie bisher trotz aller Mahnungen und in paar Monaten zeigst du uns deinen strahlenden Beachbody wwlche definitiv mit dem richtigen Ttaining und Ernährung in 5-6 Monate erreichbar wäre mit solider Genetik. Deine scheint ja ganz okay zu sein.

In 5-6 Monaten ist WINTER! :lol:
Mir fehlen nur noch 5 kg für 10% KFA.
Das kann man locker in 5 Wochen schaffen.
Dass deine Methode 5 Monate dauert ist klar. :lol:
Okay dann posten nen Bild in 5 Wochen mit 10% KFA ohne wie ausgehungert auszusehen da dies ja nicht der Körper ist den du anstrebst;-)

Dh du müsstest ja dann wie auf dein Zueltraumkörper aussehen mit 10% KFA und solider Muskelmasse ;)

Ich glaube du unterschätzt das etwas und denkst es geht linear weiter...da sieht man dass du nicht so die Erfshrung hast...von 12 auf 10% zu kommen ist deutlichsten schwerer als von 15 auf 12 zu kommen...und dazu noch Muskelmasse zu erhalten damit es eben auch gut aussieht und athletisch wie der Körper den du anstrebst

Subject: Aw: Die beste Ernährung gegen Haarausfall
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sat, 03 Aug 2024 22:05:58 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ich schaffe das!

Subject: Aw: Die beste Ernährung gegen Haarausfall
Posted by [Knorkell](#) on Sun, 04 Aug 2024 10:04:59 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Bin gespannt auf die tolle Quelle die belegt, dass Low Carbler alle fett sind. :roll:

Subject: Aw: Die beste Ernährung gegen Haarausfall
Posted by [Knorkell](#) on Sun, 04 Aug 2024 10:06:14 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Norwood-packt-das-an schrieb am Sa., 03 August 2024 21:39lcetea schrieb am Sa., 03 August 2024 21:35Also norwood da du Beratungsrssistent bist und vermutlich auch einem Physiker erklären würdest wie die Physik funktioniert weil du es mal irgendwo gelesen hast machen wir es einfach so du machst weiter wie bisher trotz aller Mahnungen und in paar Monaten zeigst du uns deinen strahlenden Beachbody wwlche definitiv mit dem richtigen Ttaining und Ernährung in 5-6 Monate erreichbar wäre mit solider Genetik. Deine scheint ja ganz okay zu sein.

In 5-6 Monaten ist WINTER! :lol:

Mir fehlen nur noch 5 kg für 10% KFA.

Das kann man locker in 5 Wochen schaffen.

Dass deine Methode 5 Monate dauert ist klar. :lol:

Ich finde du solltest Ernährungsberater werden, ach was Lifecoach. Du bist einfach so toll Norwood. Deswegen hast du bislang auch all deine Ziele so konsequent erreicht. :lol:

Gar nichts schafft er. In 2 Monaten hat er vermutlich nen höheren KFA, relativiert das mit verlustig gegangener Muskulatur oder dickerer Haut in Folge irgendeiner anderen Spinnerkur. Hauptsache in seiner Welt hat er theoretisch recht, auch wenn sich praktisch nichts ändert. Solange das Gequatsche sonst keiner ernst nimmt ist alles gut.

Subject: Aw: Die beste Ernährung gegen Haarausfall
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sun, 04 Aug 2024 12:57:02 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Das was ich bislang machte, war doch alles andere als exotisch.

Ich machte Intervallfasten in Kombination mit 1.000 kcal Restriktion am Tag.

Das machen doch fast alle!

Also weiß ich nicht, was an meiner Methode jetzt so besonders sein soll, dass sie auf keinen Fall funktionieren sollte.

Ich kenne jemanden, der 30 kg mit Intervallfasten in kurzer Zeit abgenommen hat. Leider weiß ich nicht wie viele Kalorien er restriktiert hat.

Subject: Aw: Die beste Ernährung gegen Haarausfall
Posted by [Icetea](#) on Sun, 04 Aug 2024 16:45:38 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Norwood-packt-das-an schrieb am So., 04 August 2024 14:57 Das was ich bislang machte, war doch alles andere als exotisch.
Ich machte Intervallfasten in Kombination mit 1.000 kcal Restriktion am Tag.
Das machen doch fast alle!

Also weiß ich nicht, was an meiner Methode jetzt so besonders sein soll, dass sie auf keinen Fall funktionieren sollte.

Ich kenne jemanden, der 30 kg mit Intervallfasten in kurzer Zeit abgenommen hat.
Leider weiß ich nicht wie viele Kalorien er restriktiert hat.
Die wenigsten machen 1000kcal Defizit über langen Zeitraum.+ 30 gramm Eiweiß +wenig Krafttraining

Das dümmste was man machen kann da quasi genau das Gegenteil von den Methoden die helfen die Muskulatur bestmöglich zu erhalten und zusätzlich den Stoffwechsel hoch zu halten. Beide Dinge sind in einer guten Diät die Schlüsselemente. Ob nun Low carb, High Carb, high fat, low fat....Stoffwechsel oben halten+Muskulatur bestmöglich zu erhalten ist das wichtigste in einem Defizit....und beides funktioniert mit deinem Ansatz nicht vllt nur ganz kurzfristig aber du hättest jetzt schon deutlich bessere Erfolge und Ausgangslage

Deswegen ist es idiotisch dein Ansatz. Richtig idiotisch sogar. Und kein Athlet macht das so in dieser Kombination.

Nein Norwood du machst nichts besonders cleveres und smartes. Du machst einfach was ganz idiotisches und erkennst es nicht mal. Das nennt man Dummheit.

Subject: Aw: Die beste Ernährung gegen Haarausfall
Posted by [Knorkell](#) on Sun, 04 Aug 2024 17:00:46 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Gott höchstpersönlich könnte ihn nicht davon überzeugen, dass er falsch liegt. Ich frage mich nur warum er hier noch rumlamentiert.
Wir werden in zwei Monaten keine Fotos bekommen, sondern nur noch mehr Gelaber.

Subject: Aw: Die beste Ernährung gegen Haarausfall
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sun, 04 Aug 2024 17:03:14 GMT

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

Aber es hat doch funktioniert.
Ich nahm jeden Monat 3,5 kg ab.
Nach 3 Monaten wog ich 10 kg weniger.
Das ist nur möglich gewesen, weil ich 1.000 Kcal
am Tag restriktierte.
Bei 500 Kcal Defizit könnte ich nur die Hälfte abnehmen.
Außerdem habe ich das Gewicht seit nunmehr 8 Monaten
gehalten. Mehr noch: Ich nehme sogar weiter ab,
wenn auch nur sehr langsam. Und das, obwohl ich
keine Kalorienrestriktion mehr mache.

Wegen meiner Muskulatur mache ich mir gar keine Sorgen.
Ich habe mehr als genug Muskeln.
Zumindest für meine Ansprüche.
Und während meiner strengen Diät habe ich auch
keine Muskelmasse eingebüßt.
Was eigentlich nicht sein kann bei 30 g Eiweiß/Tag
und noch dazu habe ich überhaupt nicht trainiert!
Auch nicht wenig, sondern gar nicht!

Und dass jeder während einer Diät Krafttraining macht,
glaubst auch nur du.
Die aller wenigsten machen das!

Subject: Aw: Die beste Ernährung gegen Haarausfall
Posted by [Knorkell](#) on Sun, 04 Aug 2024 17:07:50 GMT

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

Wer glaubt das?

Subject: Aw: Die beste Ernährung gegen Haarausfall
Posted by [HaartzIV](#) on Sun, 04 Aug 2024 17:22:35 GMT

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

Knorkell schrieb am So., 04 August 2024 19:00 Ich frage mich nur warum er hier noch
rumlamentiert.

Na weil ihr ihn immer weiter die Stöckchen zuwerft.

Subject: Aw: Die beste Ernährung gegen Haarausfall

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sun, 04 Aug 2024 17:30:22 GMT

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

Knorkell schrieb am So., 04 August 2024 19:07 Wer glaubt das?

Was gibt es da nicht zu glauben?

$1.000 \text{ Kcal} \times 7 = 7.000 \text{ Kcal}$

Da 7.000 Kcal, 1 kg Fett entsprechen
nahm ich jede Woche 1 kg Fett ab.

Es ist einfache Mathematik und keine
Raketenwissenschaft.

Subject: Aw: Die beste Ernährung gegen Haarausfall

Posted by [Knorkell](#) on Sun, 04 Aug 2024 18:45:31 GMT

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

HaartzIV schrieb am So., 04 August 2024 19:22 Knorkell schrieb am So., 04 August 2024 19:00

Ich frage mich nur warum er hier noch rumlamentiert.

Na weil ihr ihn immer weiter die Stöckchen zuwerft.

Auch wieder wahr.

Es ist auch einfach interessant zu sehen wie er immer wieder commitment in seine Posts steckt.
Wie ein Selbstgespräch.

Subject: Aw: Die beste Ernährung gegen Haarausfall

Posted by [Icetea](#) on Sun, 04 Aug 2024 19:41:04 GMT

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

Hatte nur etwas viel Zeit am we wird sich aber jetzt ändern damit ist der Thread für mich erledigt

Ich kann nur schmunzeln und fast schon norwood bemitleiden...denkt er würde was ganz tolles und smartes machen und erkennt nicht mal bzw will nicht mal einsehen dass er falsch liegt.
Eigentlich nen armes Würstchen.

Viel Erfolg Norwood nicht nur mit dem abnehmen sondern auch psychisch dass du wieder
bisschen klarer wirst und weniger ein verzerrtes Bild von dir und der Umgebung hast.

Und am Ende hat eh nur der Recht der Erfolg hat. Ich hab seit Jahren den Körper den du
anstrebst mit den Methoden die ausführlich besprochen wurden. Mal sehen ob du da auch
hinkommt. Vllt mit weniger Beratungsressistenz. Jeder macht Fehler habe ich zu Beginn auch
gemacht. Man muss nur draus lernen und es besser machen.

Den selben Fehler immer wieder zu machen ist aber Dummheit. Du bist auf dem besten Weg ihn
immer wieder zu machen.

Subject: Aw: Die beste Ernährung gegen Haarausfall
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Mon, 05 Aug 2024 07:56:40 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat:Und am Ende hat eh nur der Recht der Erfolg hat. Ich hab seit Jahren den Körper den du anstrebst

Du siehst also so aus wie er?

<https://i.pinimg.com/originals/8a/5b/6a/8a5b6a0b7a7e8908fc1d3f8f85705918.jpg>

Und das soll ich dir glauben?

Ja, nee ist klar.

Geschätzt 0,0001% sehen so aus wie er.

Weil du auch gerade noch zu dieser kleinen Gruppe gehörst.

Mach mal ein Foto von deinem Body!

Die meisten Männer sind heutzutage fett wie eine Tonne.

Und selbst wenn sie schlank sind, haben

die i.d.R. nicht 10%, sondern eher 15-20% KFA.

Subject: Aw: Die beste Ernährung gegen Haarausfall
Posted by [HaartzIV](#) on Mon, 05 Aug 2024 09:35:13 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich persönlich kann mich mit diesen ripped bodys nicht anfreunden bzw ich selbst strebe das nicht an. Ist halt Geschmackssache.

Am Strand mag das Eindruck machen, aber im Sommer ist man trotzdem zu 95% im T-Shirt unterwegs und genau darin möchte ich mir mit einem gewissen Maß an Muskelvolumen gefallen. Deswegen haben ausgearbeitete Brust, Arme, Rücken und Schultern bei mir Zweifel immer Priorität vor hart definierten Bauchmuskeln. Darf halt nur nicht zu alpha/prollig überkommen, weil ich einen Großteil dieser Typen nicht abkann.

Subject: Aw: Die beste Ernährung gegen Haarausfall
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Mon, 05 Aug 2024 09:53:28 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

HaartzIV schrieb am Mo., 05 August 2024 11:35Ich persönlich kann mich mit diesen ripped bodys nicht anfreunden bzw ich selbst strebe das nicht an. Ist halt Geschmackssache.

Am Strand mag das Eindruck machen, aber im Sommer ist man trotzdem zu 95% im T-Shirt unterwegs und genau darin möchte ich mir mit einem gewissen Maß an Muskelvolumen gefallen. Deswegen haben ausgearbeitete Brust, Arme, Rücken und Schultern bei mir Zweifel immer Priorität vor hart definierten Bauchmuskeln. Darf halt nur nicht zu alpha/prollig überkommen, weil ich einen Großteil dieser Typen nicht abkann.
Stimmt. Aber hat dieser Junge denn nicht genug Muskeln?

<https://i.pinimg.com/originals/8a/5b/6a/8a5b6a0b7a7e8908fc1d3f8f85705918.jpg>

Ich denke, das reicht völlig.
Auch mit T-Shirt dürfte er recht muskulös daherkommen.

Subject: Aw: Die beste Ernährung gegen Haarausfall
Posted by [lce tea](#) on Tue, 06 Aug 2024 03:05:51 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Norwood-packt-das-an schrieb am Mo., 05 August 2024 09:56 Zitat: Und am Ende hat eh nur der
Recht der Erfolg hat. Ich hab seit Jahren den Körper den du anstrebst
Du siehst also so aus wie er?
<https://i.pinimg.com/originals/8a/5b/6a/8a5b6a0b7a7e8908fc1d3f8f85705918.jpg>

Und das soll ich dir glauben?
Ja, nee ist klar.
Geschätzt 0,0001% sehen so aus wie er.
Weil du auch gerade noch zu dieser kleinen Gruppe gehörst.
Mach mal ein Foto von deinem Body!

Die meisten Männer sind heutzutage fett wie eine Tonne.
Und selbst wenn sie schlank sind, haben
die i.d.R. nicht 10%, sondern eher 15-20% KFA.

Vom Körper...ja...rede nicht von den Haaren und Gesicht xD

Hatte sogar mal noch weniger kfa ne zeitlang aber so 10% wie er es hat ist perfekt. Mein Lifestyle
ist halt Fitness, Ernährung, gesunder Lifestyle usw. Seit Jahren schon. Alles nicht schwer für
mich. Könnte auch locker Fitnessmodel machen. Ich würde hier nicht so eifrig mitdiskutieren
und deine falschen Ansätze so scharf angreifen, hätte ich keine Erfahrung und vor allem kein
Erfolg. Bin 29 und seit 11 Jahren in den Themen und schon immer einen guten Körper.

Was viele unterschätzen und die traurige Wahrheit: Es ist das allermeiste Genetik. Hast du ne
gute kannst du sehr viel mehr tolerieren als jmd mit schlechter Genetik. Ich bin da zum Glück
gesegnet.

Hier nen Bild. Das sind denke ich so 10% was ich auch ideal finde. Hatte auch mal schon weniger
wo dann die Adern extrem rauskommen fand das aber dann zu krass und ist auch nicht mehr
gesund.

Und übrigrns alles Natural! Kannste glauben oder nicht.
Und dein Weltbild ist etwas verzerrt da du dich in den falschen Gruppen aufhält. In der
Fitnessbrnache und generell so jüngere schlanke Männer haben viele einen sehr guten
Körper. Schau dich doch mal auf Tiktok rum. Nennt man Chads. Wenn du nur die Fetten im
Blick hast oder ü40 Jährige wie du selbst wo viele nachlassen ist dein Blick verzerrt.

File Attachments

1) [20230526_104639_copy_1512x2016.jpg](#), downloaded 365 times



Subject: Aw: Die beste Ernährung gegen Haarausfall
Posted by [Icetea](#) on Tue, 06 Aug 2024 03:18:34 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

HaartzIV schrieb am Mo., 05 August 2024 11:35Ich persönlich kann mich mit diesen ripped bodys nicht anfreunden bzw ich selbst strebe das nicht an. Ist halt Geschmackssache.

Am Strand mag das Eindruck machen, aber im Sommer ist man trotzdem zu 95% im T-Shirt unterwegs und genau darin möchte ich mir mit einem gewissen Maß an Muskelvolumen gefallen. Deswegen haben ausgearbeitete Brust, Arme, Rücken und Schultern bei mir Zweifel immer Priorität vor hart definierten Bauchmuskeln. Darf halt nur nicht zu alpha/prollig überkommen, weil ich einen Großteil dieser Typen nicht abkann.

Alles Geschmackssache. Ich hatte beides. Früher breit heute eher schön definiert mit deutlich weniger Gewicht aber immernoch breiter als die meisten :d. Mir gefällt letzteres deutlich besser und den Frauen auch. Da man ja auch im Gesicht dann definierter ist mit weniger Wasser. Das kommt deutlich besser an.

Aber ja das bulkige ist halt ne Nische und wem es gefällt warum nicht.

Aich da ist vieles Genetik denn die Breite macht vorallem die Knochenstruktur an den Schultern bei gleichzeitiger schmaler Taille aus. Manche müssen garnicht viel trainieren um so einen breiten Look zu haben. Hast du schmale Schultern und breite Taille kannst du noch so sehr deine Arme aufpumpen du wirst niemals so breit wie jemand mit weniger Arme aber breiter Knochenstruktur wahrgenommen werden. Außerdem spielt da auch die Größe mit rein. Manche Männer müssen garnicht groß Muskeln aufbauen um trz einen breiten Look zu haben aufgrund Ihrer sehr guten Größe und Knochenstruktur.

Viele Männer copen halt mit Muskeln an Armen usw aufgrund Ihrer Größe, schlechte Knochenstruktur, Genetik. Man kann zwar seitliche Schultern trainieren aber wie gesagt Knochenstruktur ist deutlich wichtiger und macht viel mehr vom Gesamteindruck aus.

Subject: Aw: Die beste Ernährung gegen Haarausfall
Posted by [HaartzIV](#) on Tue, 06 Aug 2024 05:40:23 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Icetea schrieb am Di., 06 August 2024 05:18HaartzIV schrieb am Mo., 05 August 2024 11:35Ich persönlich kann mich mit diesen ripped bodys nicht anfreunden bzw ich selbst strebe das nicht an. Ist halt Geschmackssache.

Am Strand mag das Eindruck machen, aber im Sommer ist man trotzdem zu 95% im T-Shirt unterwegs und genau darin möchte ich mir mit einem gewissen Maß an Muskelvolumen gefallen. Deswegen haben ausgearbeitete Brust, Arme, Rücken und Schultern bei mir Zweifel immer Priorität vor hart definierten Bauchmuskeln. Darf halt nur nicht zu alpha/prollig überkommen, weil ich einen Großteil dieser Typen nicht abkann.

Alles Geschmackssache. Ich hatte beides. Früher breit heute eher schön definiert mit deutlich weniger Gewicht aber immernoch breiter als die meisten :d. Mir gefällt letzteres deutlich besser und den Frauen auch. Da man ja auch im Gesicht dann definierter ist mit weniger Wasser. Das kommt deutlich besser an.

Aber ja das bulkige ist halt ne Nische und wem es gefällt warum nicht.

Aich da ist vieles Genetik denn die Breite macht vorallem die Knochenstruktur an den Schultern bei gleichzeitiger schmaler Taille aus. Manche müssen garnicht viel trainieren um so einen breiten Look zu haben. Hast du schmale Schultern und breite Taille kannst du noch so sehr deine Arme aufpumpen du wirst niemals so breit wie jemand mit weniger Arme aber breiter Knochenstruktur wahrgenommen werden. Außerdem spielt da auch die Größe mit rein. Manche Männer müssen garnicht groß Muskeln aufbauen um trz einen breiten Look zu haben aufgrund Ihrer sehr guten Größe und Knochenstruktur.

Viele Männer copen halt mit Muskeln an Armen usw aufgrund Ihrer Größe, schlechte Knochenstruktur, Genetik. Man kann zwar seitliche Schultern trainieren aber wie gesagt Knochenstruktur ist deutlich wichtiger und macht viel mehr vom Gesamteindruck aus. Hehe.

Bei mir ist das Problem das ich einen relativ gut ausgeprägten Latisimus haben, aber vergleichsweise eher schwach ausgeprägte Arme, die zudem noch sehr lang sind. Vielleicht sehen die deswegen auch nicht so stämmig aus. Jemand mit kurzen Stummeln kann in der Regeln auf der Bank auch mehr drücken, als einer mit so Affenarmen. Ist Physikalisch halt so, andere Hebelwirkung halt.

Arme sind meiner Erfahrung nach halt leider mehr kalorienabhängig als andere Muskelgruppen. Es kommt da auch aufs Gesamtpake an und gute Arme machen sich durchaus optisch positiv bemerkbar. Wobei ich persönlich einen guten Trizeps im Zweifel für entscheidener halte als einen guten Bizeps.

Subject: Aw: Die beste Ernährung gegen Haarausfall
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Tue, 06 Aug 2024 06:39:19 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ja, du hast wirklich einen sehr schönen Body!
Aber ich muss hier noch mal etwas anmerken:

Zitat: Ich würde hier nicht so eifrig mitdiskutieren und deine falschen Ansätze so scharf angreifen, hätte ich keine Erfahrung und vorallem kein Erfolg.

Zitat: Was viele unterschätzen und die traurige Wahrheit: Es ist das allermeiste Genetik. Hast du ne gute kannst du sehr viel mehr tolerieren als jmd mit schlechter Genetik. Ich bin da zum Glück gesegnet.

Das widerspricht sich natürlich.

Erst sagst du, du hättest aufgrund deiner Lebensweise und Erfahrung so einen Body. Und dann sagst du, du hast halt die richtigen Gene geerbt.

Gut, aber dann ist es ja auch keine Kunst mehr!

Man darf nicht vergessen, dass es auch Männer gibt, die nie in ihrem Leben trainiert oder auf ihre Ernährung geachtet haben und trotzdem immer mit 10% KFA herumlaufen!

Daher ist es schwierig zu sagen, dass deine Erfolge

von deinen Maßnahmen stammen.
Möglicherweise könntest du essen was du wolltest und
wärest immer so dünn geblieben.
Wer weiß das schon?

Jedenfalls ist dein Körper definitiv keine Norm.
Sondern stellt eine absolute Ausnahme dar!
Selbst im Fitness-Studio sehe ich kaum
Männer, die so einen Body haben wie du!

Zitat: Und dein Weltbild ist etwas verzerrt da du dich in den falschen Gruppen aufhält. In der
Fitnessbrnache und generell so jüngere schlanke Männer haben viele einen sehr guten
Körper. Schau dich doch mal auf Tiktok rum.
TikTok? Es ist logisch, dass da nur die Fitness-Elite Videos postet.
Schau dich mal bitte auf der Straße um und nicht bei TikTok!
Ich habe ChatGPT gefragt, wie viel Prozent der 14-29-jährigen
(und damit stufe ich dich jetzt sogar noch zu den GANZ jungen ein!)
10% KFA haben. Und die Antwort lautet:

"Basierend auf allgemeiner Fitness- und Gesundheitsforschung kann geschätzt werden, dass
nur ein kleiner Prozentsatz der jungen Männer (wahrscheinlich weniger als 10%) einen
Körperfettanteil von 10% oder weniger hat. Bei Frauen ist dieser Prozentsatz noch geringer, da
10% Körperfett für Frauen normalerweise als zu niedrig angesehen wird."

Dann habe ich gefragt wie hoch der Durchschnitt
der 14-29-jährigen denn sei. Und die Antwort:
"Der durchschnittliche Körperfettanteil junger Männer in entwickelten Ländern liegt meist im
Bereich von 15% bis 20%."

Bei 40-jährigen soll der Durchschnitt bei 18-25% KFA liegen.
Also ist mein Weltbild in keiner Weise verzerrt.
Die meisten jungen Männer haben den Körperfettanteil den ich habe.
Und für mein Alter ist er sogar extrem unterdurchschnittlich.

Ein verzerrtes Weltbild hast du ganz alleine,
weil du glaubst, jeder junge Mann hätte so einen Body wie du.
In Wahrheit sind es aber nur höchstens 10%.
Selbst unter den GANZ jungen.
90% haben einen viel höheren KFA.
Aber letztlich kannst du sich ja glücklich preisen,
wenn du zu so einer kleinen Elite gehörst.
Aber unterstelle mir nicht, ich hätte ein
verzerrtes Weltbild. Denn das lässt sich ja leicht widerlegen.

Subject: Aw: Die beste Ernährung gegen Haarausfall
Posted by [HaartzIV](#) on Tue, 06 Aug 2024 09:08:18 GMT

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

lcetea schrieb am Di., 06 August 2024 05:05
Norwood-packt-das-an schrieb am Mo., 05 August 2024 09:56
Zitat: Und am Ende hat eh nur der Recht der Erfolg hat. Ich hab seit Jahren den Körper den du anstrebst
Du siehst also so aus wie er?
<https://i.pinimg.com/originals/8a/5b/6a/8a5b6a0b7a7e8908fc1d3f8f85705918.jpg>

Und das soll ich dir glauben?

Ja, nee ist klar.

Geschätzt 0,0001% sehen so aus wie er.

Weil du auch gerade noch zu dieser kleinen Gruppe gehörst.

Mach mal ein Foto von deinem Body!

Die meisten Männer sind heutzutage fett wie eine Tonne.

Und selbst wenn sie schlank sind, haben

die i.d.R. nicht 10%, sondern eher 15-20% KFA.

Vom Körper...ja...rede nicht von den Haaren und Gesicht xD

Hatte sogar mal noch weniger kfa ne zeitlang aber so 10% wie er es hat ist perfekt. Mein Lifestyle ist halt Fitness, Ernährung, gesunder Lifestyle usw. Seit Jahren schon. Alles nicht schwer für mich. Könnte auch locker Fitnessmodel machen. Ich würde hier nicht so eifrig mitdiskutieren und deine falschen Ansätze so scharf angreifen, hätte ich keine Erfahrung und vor allem kein Erfolg. Bin 29 und seit 11 Jahren in den Themen und schon immer einen guten Körper.

Was viele unterschätzen und die traurige Wahrheit: Es ist das allermeiste Genetik. Hast du ne gute kannst du sehr viel mehr tolerieren als jmd mit schlechter Genetik. Ich bin da zum Glück gesegnet.

Hier nen Bild. Das sind denke ich so 10% was ich auch ideal finde. Hatte auch mal schon weniger wo dann die Adern extrem rauskommen fand das aber dann zu krass und ist auch nicht mehr gesund.

Und übrigrns alles Natural! Kannste glauben oder nicht.

Und dein Weltbild ist etwas verzerrt da du dich in den falschen Gruppen aufhält. In der Fitnessbrnache und generell so jüngere schlanke Männer haben viele einen sehr guten Körper. Schau dich doch mal auf Tiktok rum. Nennt man Chads. Wenn du nur die Fetten im Blick hast oder ü40 Jährige wie du selbst wo viele nachlassen ist dein Blick verzerrt.

Respekt! Das grenzt schon nahe an in Marmor geschlagene Götterfigur, da stinke ich ab

Da das hier zum Poserthread mutiert, bin ich dann der Fairness halber auch mal so frei:

<https://i.imgur.com/ozH5aRy.jpeg>

<https://i.imgur.com/udv13Oe.jpeg>

Fotos sind ungefähr ein paar Wochen alt. Bin frische 40 Jahre alt. Man sieht jetzt erstmal so richtig meine abartig ausufernden Arme. :lol:

Subject: Aw: Die beste Ernährung gegen Haarausfall
Posted by [Knorkell](#) on Tue, 06 Aug 2024 12:35:31 GMT

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

Ice tea schrieb am Di., 06 August 2024 05:05 Norwood-packt-das-an schrieb am Mo., 05 August 2024 09:56 Zitat: Und am Ende hat eh nur der Recht der Erfolg hat. Ich hab seit Jahren den Körper den du anstrebst

Du siehst also so aus wie er?

<https://i.pinimg.com/originals/8a/5b/6a/8a5b6a0b7a7e8908fc1d3f8f85705918.jpg>

Und das soll ich dir glauben?

Ja, nee ist klar.

Geschätzt 0,0001% sehen so aus wie er.

Weil du auch gerade noch zu dieser kleinen Gruppe gehörst.

Mach mal ein Foto von deinem Body!

Die meisten Männer sind heutzutage fett wie eine Tonne.

Und selbst wenn sie schlank sind, haben die i.d.R. nicht 10%, sondern eher 15-20% KFA.

Vom Körper...ja...rede nicht von den Haaren und Gesicht xD

Hatte sogar mal noch weniger kfa ne zeitlang aber so 10% wie er es hat ist perfekt. Mein Lifestyle ist halt Fitness, Ernährung, gesunder Lifestyle usw. Seit Jahren schon. Alles nicht schwer für mich. Könnte auch locker Fitnessmodel machen. Ich würde hier nicht so eifrig mitdiskutieren und deine falschen Ansätze so scharf angreifen, hätte ich keine Erfahrung und vor allem kein Erfolg. Bin 29 und seit 11 Jahren in den Themen und schon immer einen guten Körper.

Was viele unterschätzen und die traurige Wahrheit: Es ist das allermeiste Genetik. Hast du ne gute kannst du sehr viel mehr tolerieren als jmd mit schlechter Genetik. Ich bin da zum Glück gesegnet.

Hier nen Bild. Das sind denke ich so 10% was ich auch ideal finde. Hatte auch mal schon weniger wo dann die Adern extrem rauskommen fand das aber dann zu krass und ist auch nicht mehr gesund.

Und übrigrns alles Natural! Kannste glauben oder nicht.

Und dein Weltbild ist etwas verzerrt da du dich in den falschen Gruppen aufhält. In der Fitnessbrnache und generell so jüngere schlanke Männer haben viele einen sehr guten Körper. Schau dich doch mal auf Tiktok rum. Nennt man Chads. Wenn du nur die Fetten im Blick hast oder ü40 Jährige wie du selbst wo viele nachlassen ist dein Blick verzerrt.

Hatte schonmal jemand den Verdacht, dass du nicht Natural bist?

Sieht natürlich super aus, aber bei dem Gewicht ist es ja jetzt keine "höhere" Kunst so auszusehen. Eher eben eine Lifestylefrage, welchen du ja durchziehst.

Subject: Aw: Die beste Ernährung gegen Haarausfall
Posted by [Knorkell](#) on Tue, 06 Aug 2024 12:42:23 GMT

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

Norwood-packt-das-an schrieb am Di., 06 August 2024 08:39Ja, du hast wirklich einen sehr schönen Body!

Aber ich muss hier noch mal etwas anmerken:

Zitat: Ich würde hier nicht so eifrig mitdiskutieren und deine falschen Ansätze so scharf angreifen, hätte ich keine Erfahrung und vorallem kein Erfolg.

Zitat:Was viele unterschätzen und die traurige Wahrheit: Es ist das allermeiste Genetik. Hast du ne gute kannst du sehr viel mehr tolerieren als jmd mit schlechter Genetik. Ich bin da zum Glück gesegnet.

Das widerspricht sich natürlich.

Erst sagst du, du hättest aufgrund deiner Lebensweise und Erfahrung so einen Body. Und dann sagst du, du hast halt die richtigen Gene geerbt.

Gut, aber dann ist es ja auch keine Kunst mehr!

Man darf nicht vergessen, dass es auch Männer gibt, die nie in ihrem Leben trainiert oder auf ihre Ernährung geachtet haben und trotzdem immer mit 10% KFA herumlaufen!

Die haben aber nicht seine Muskulatur, außer sie trainieren. Fitnesskörper sehen wenn man es genau nimmt zutiefst künstlich aus. Historisch gibt es dazu kein Äquivalent außer vllt. bei einigen militärischen Formen in denen dann aber auch Leibesertüchtigung zum Einsatz kam/kommt. Kein Hoch- und Tiefbauer, kein historischer Landwirt, kein Fabrikarbeiter hatte solche Körper wie Menschen die heute erfolgreich Fitness treiben. Folglich ist es wurst ob manche von Natur aus mit so einem KFA gesegnet sind, sie sehen dann trotzdem ohne Arbeit nicht so aus.

Norwood-packt-das-an schrieb am Di., 06 August 2024 08:39

Daher ist es schwierig zu sagen, dass deine Erfolge von deinen Maßnahmen stammen.
Möglicherweise könntest du essen was du wolltest und wärst immer so dünn geblieben.
Wer weiß das schon?

Vllt. weiß er es weil selbst jemand der gesegnet ist je nach Ernährung mit seinem KFA schwankt. Manchmal bekommt man bei dir den Eindruck man spricht mit dem ersten Menschen...

Norwood-packt-das-an schrieb am Di., 06 August 2024 08:39

Ein verzerrtes Weltbild hast du ganz alleine, weil du glaubst, jeder junge Mann hätte so einen Body wie du. In Wahrheit sind es aber nur höchstens 10%. Selbst unter den GANZ jungen. 90% haben einen viel höheren KFA. Aber letztlich kannst du sich ja glücklich preisen, wenn du zu so einer kleinen Elite gehörst. Aber unterstelle mir nicht, ich hätte ein verzerrtes Weltbild. Denn das lässt sich ja leicht widerlegen. Wo hat er das denn behauptet?

Subject: Aw: Die beste Ernährung gegen Haarausfall
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Tue, 06 Aug 2024 14:55:38 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat:Wo hat er das denn behauptet?

Na hier:

"Und übrigrns alles Natural! Kannste glauben oder nicht. Und dein Weltbild ist etwas verzerrt da du dich in den falschen Gruppen aufhält. In der Fitnessbrnache und generell so jüngere schlanke Männer haben viele einen sehr guten Körper. Schau dich doch mal auf Tiktok rum. Nennt man Chads. Wenn du nur die Fetten im Blick hast oder ü40 Jährige wie du selbst wo viele nachlassen ist dein Blick verzerrt."

Ich sagte, dass nur extrem wenige so aussehen wie er. Da war er ganz anderer Meinung und meinte, dass viele so aussehen wie er. In Wirklichkeit sind es unter 10 Prozent. Selbst bei 14-29 -jährigen.

Ich habe also kein verzerrtes Weltbild.
Das hat er.
Wie kann man auch nur TikTok als
Maßstab nehmen? Das ist eine mikrokleine
Fitness-Elite, die dort Videos postet.
Der Mainstream ist dick!
Schon 30 Prozent aller Kinder sind übergewichtig.
Und ein Sixpack haben höchstens 10 Prozent.
Bei 30+ sogar noch viel weniger.

Subject: Aw: Die beste Ernährung gegen Haarausfall
Posted by [lce tea](#) on Tue, 06 Aug 2024 15:10:24 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Norwood-packt-das-an schrieb am Di., 06 August 2024 08:39Ja, du hast wirklich einen sehr schönen Body!
Aber ich muss hier noch mal etwas anmerken:

Zitat: Ich würde hier nicht so eifrig mitdiskutieren und deine falschen Ansätze so scharf angreifen, hätte ich keine Erfahrung und vor allem kein Erfolg.
Zitat: Was viele unterschätzen und die traurige Wahrheit: Es ist das allermeiste Genetik. Hast du ne gute kannst du sehr viel mehr tolerieren als jmd mit schlechter Genetik. Ich bin da zum Glück gesegnet.
Das widerspricht sich natürlich.
Erst sagst du, du hättest aufgrund deiner Lebensweise und Erfahrung so einen Body. Und dann sagst du, du hast halt die richtigen Gene geerbt.
Gut, aber dann ist es ja auch keine Kunst mehr!
Man darf nicht vergessen, dass es auch Männer gibt, die nie in ihrem Leben trainiert oder auf ihre Ernährung geachtet haben und trotzdem immer mit 10% KFA herumlaufen!
Daher ist es schwierig zu sagen, dass deine Erfolge von deinen Maßnahmen stammen.
Möglicherweise könntest du essen was du wolltest und wärst immer so dünn geblieben.
Wer weiß das schon?

Jedenfalls ist dein Körper definitiv keine Norm.
Sondern stellt eine absolute Ausnahme dar!
Selbst im Fitness-Studio sehe ich kaum Männer, die so einen Body haben wie du!

Zitat: Und dein Weltbild ist etwas verzerrt da du dich in den falschen Gruppen aufhält. In der Fitnessbrnache und generell so jüngere schlanke Männer haben viele einen sehr guten Körper. Schau dich doch mal auf Tiktok rum.
TikTok? Es ist logisch, dass da nur die Fitness-Elite Videos postet.
Schau dich mal bitte auf der Straße um und nicht bei TikTok!

Ich habe ChatGPT gefragt, wie viel Prozent der 14-29-jährigen (und damit stuft ich dich jetzt sogar noch zu den GANZ jungen ein!) 10% KFA haben. Und die Antwort lautet:

"Basierend auf allgemeiner Fitness- und Gesundheitsforschung kann geschätzt werden, dass nur ein kleiner Prozentsatz der jungen Männer (wahrscheinlich weniger als 10%) einen Körperfettanteil von 10% oder weniger hat. Bei Frauen ist dieser Prozentsatz noch geringer, da 10% Körperfett für Frauen normalerweise als zu niedrig angesehen wird."

Dann habe ich gefragt wie hoch der Durchschnitt der 14-29-jährigen denn sei. Und die Antwort:

"Der durchschnittliche Körperfettanteil junger Männer in entwickelten Ländern liegt meist im Bereich von 15% bis 20%."

Bei 40-jährigen soll der Durchschnitt bei 18-25% KFA liegen. Also ist mein Weltbild in keiner Weise verzerrt. Die meisten jungen Männer haben den Körperfettanteil den ich habe. Und für mein Alter ist er sogar extrem unterdurchschnittlich.

Ein verzerrtes Weltbild hast du ganz alleine, weil du glaubst, jeder junge Mann hätte so einen Body wie du. In Wahrheit sind es aber nur höchstens 10%. Selbst unter den GANZ jungen. 90% haben einen viel höheren KFA. Aber letztlich kannst du dich ja glücklich preisen, wenn du zu so einer kleinen Elite gehörst. Aber unterstelle mir nicht, ich hätte ein verzerrtes Weltbild. Denn das lässt sich ja leicht widerlegen.

Nein ich muss da schon auch drauf achten sonst würde ich das niemals schaffen und halten. Es ist also nicht alles Genetik. Das wäre zu einfach gesagt.

Subject: Aw: Die beste Ernährung gegen Haarausfall
Posted by [lcetea](#) on Tue, 06 Aug 2024 15:14:13 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

HaartzIV schrieb am Di., 06 August 2024 11:08lcetea schrieb am Di., 06 August 2024 05:05Norwood-packt-das-an schrieb am Mo., 05 August 2024 09:56Zitat:Und am Ende hat eh nur der Recht der Erfolg hat. Ich hab seit Jahren den Körper den du anstrebst Du siehst also so aus wie er?

<https://i.pinimg.com/originals/8a/5b/6a/8a5b6a0b7a7e8908fc1d3f8f85705918.jpg>

Und das soll ich dir glauben?

Ja, nee ist klar.

Geschätzt 0,0001% sehen so aus wie er.

Weil du auch gerade noch zu dieser kleinen Gruppe gehörst.

Mach mal ein Foto von deinem Body!

Die meisten Männer sind heutzutage fett wie eine Tonne.

Und selbst wenn sie schlank sind, haben

die i.d.R. nicht 10%, sondern eher 15-20% KFA.

Vom Körper...ja...rede nicht von den Haaren und Gesicht xD

Hatte sogar mal noch weniger kfa ne zeitlang aber so 10% wie er es hat ist perfekt. Mein Lifestyle ist halt Fitness, Ernährung, gesunder Lifestyle usw. Seit Jahren schon. Alles nicht schwer für mich. Könnte auch locker Fitnessmodel machen. Ich würde hier nicht so eifrig mitdiskutieren und deine falschen Ansätze so scharf angreifen, hätte ich keine Erfahrung und vor allem kein Erfolg. Bin 29 und seit 11 Jahren in den Themen und schon immer einen guten Körper.

Was viele unterschätzen und die traurige Wahrheit: Es ist das allermeiste Genetik. Hast du ne gute kannst du sehr viel mehr tolerieren als jmd mit schlechter Genetik. Ich bin da zum Glück gesegnet.

Hier nen Bild. Das sind denke ich so 10% was ich auch ideal finde. Hatte auch mal schon weniger wo dann die Adern extrem rauskommen fand das aber dann zu krass und ist auch nicht mehr gesund.

Und übrigrns alles Natural! Kannste glauben oder nicht.

Und dein Weltbild ist etwas verzerrt da du dich in den falschen Gruppen aufhält. In der Fitnessbrnache und generell so jüngere schlanke Männer haben viele einen sehr guten Körper. Schau dich doch mal auf Tiktok rum. Nennt man Chads. Wenn du nur die Fetten im Blick hast oder ü40 Jährige wie du selbst wo viele nachlassen ist dein Blick verzerrt.

Respekt! Das grenzt schon nahe an in Marmor geschlagene Götterfigur, da stinke ich ab

Da das hier zum Poserthread mutiert, bin ich dann der Fairness halber auch mal so frei:

<https://i.imgur.com/ozH5aRy.jpeg>

<https://i.imgur.com/udv13Oe.jpeg>

Fotos sind ungefähr ein paar Wochen alt. Bin frische 40 Jahre alt. Man sieht jetzt erstmal so richtig meine abartig ausufernden Arme. :lol:

Gute Ausgangslage! Jetzt noch 2-3% KFA runter und es sieht auch perfekt aus! Aber das willst du ja nicht.

Subject: Aw: Die beste Ernährung gegen Haarausfall
Posted by [Icetea](#) on Tue, 06 Aug 2024 15:16:12 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Knorkell schrieb am Di., 06 August 2024 14:35Icetea schrieb am Di., 06 August 2024 05:05Norwood-packt-das-an schrieb am Mo., 05 August 2024 09:56Zitat:Und am Ende hat eh nur der Recht der Erfolg hat. Ich hab seit Jahren den Körper den du anstrebst Du siehst also so aus wie er?
<https://i.pinimg.com/originals/8a/5b/6a/8a5b6a0b7a7e8908fc1d3f8f85705918.jpg>

Und das soll ich dir glauben?

Ja, nee ist klar.

Geschätzt 0,0001% sehen so aus wie er.

Weil du auch gerade noch zu dieser kleinen Gruppe gehörst.

Mach mal ein Foto von deinem Body!

Die meisten Männer sind heutzutage fett wie eine Tonne.

Und selbst wenn sie schlank sind, haben

die i.d.R. nicht 10%, sondern eher 15-20% KFA.

Vom Körper...ja...rede nicht von den Haaren und Gesicht xD

Hatte sogar mal noch weniger kfa ne zeitlang aber so 10% wie er es hat ist perfekt. Mein Lifestyle ist halt Fitness, Ernährung, gesunder Lifestyle usw. Seit Jahren schon. Alles nicht schwer für mich. Könnte auch locker Fitnessmodel machen. Ich würde hier nicht so eifrig mitdiskutieren und deine falschen Ansätze so scharf angreifen, hätte ich keine Erfahrung und vor allem kein Erfolg. Bin 29 und seit 11 Jahren in den Themen und schon immer einen guten Körper.

Was viele unterschätzen und die traurige Wahrheit: Es ist das allermeiste Genetik. Hast du ne gute kannst du sehr viel mehr tolerieren als jmd mit schlechter Genetik. Ich bin da zum Glück gesegnet.

Hier nen Bild. Das sind denke ich so 10% was ich auch ideal finde. Hatte auch mal schon weniger wo dann die Adern extrem rauskommen fand das aber dann zu krass und ist auch nicht mehr gesund.

Und übrigrns alles Natural! Kannste glauben oder nicht.

Und dein Weltbild ist etwas verzerrt da du dich in den falschen Gruppen aufhält. In der Fitnessbrnache und generell so jüngere schlanke Männer haben viele einen sehr guten Körper. Schau dich doch mal auf Tiktok rum. Nennt man Chads. Wenn du nur die Fetten im Blick hast oder ü40 Jährige wie du selbst wo viele nachlassen ist dein Blick verzerrt.

Hatte schonmal jemand den Verdacht, dass du nicht Natural bist?
Sieht natürlich super aus, aber bei dem Gewicht ist es ja jetzt keine "höhere" Kunst so auszusehen. Eher eben eine Lifestylefrage, welchen du ja durchziehst.

Als ich breiter und mehr auf Breite gegangen war schon ja. Und als ich noch 1-2% noch weniger KFA hatte. Da wsr ich voll mit Adern. Das war aber dann zu krass und kann man eh nicjt dauerhaft halten. Finde so wie da also so 10% ca Perfekt für mich.

Subject: Aw: Die beste Ernährung gegen Haarausfall
Posted by [Knorkell](#) on Tue, 06 Aug 2024 18:23:46 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Norwood-packt-das-an schrieb am Di., 06 August 2024 16:55Zitat:Wo hat er das denn behauptet?

Na hier:

"Und übrigrns alles Natural! Kannste glauben oder nicht.
Und dein Weltbild ist etwas verzerrt da du dich in den falschen Gruppen aufhält. In der Fitnessbrnache und generell so jüngere schlanke Männer haben viele einen sehr guten Körper. Schau dich doch mal auf Tiktok rum. Nennt man Chads. Wenn du nur die Fetten im Blick hast oder ü40 Jährige wie du selbst wo viele nachlassen ist dein Blick verzerrt."

Ich sagte, dass nur extrem wenige so aussehen wie er.

Da war er ganz anderer Meinung und meinte,
dass viele so aussehen wie er.

In Wirklichkeit sind es unter 10 Prozent.

Selbst bei 14-29 -jährigen.

Er sagte ganz konkret. "In der Fitnessbrnache und generell so jüngere schlanke Männer haben viele einen sehr guten Körper."

Nicht wie du geschrieben hast fast jeder. Umgekehrt ist natürlich sein Bild ebenso verzerrt weil er ja selbst feststellt ,dass in der Fitnessszene viele Menschen so aussehen. Das ist ja gerade nicht repräsentativ für die Mehrheit, wenn man sich aber tagtäglich ob digital oder physisch mit Menschen umgibt die ähnliche Körperideale verfolgen kann dieser Eindruck entstehen. Die Mehrheit sieht nicht so aus wie er, allerdings hat er selbst das nicht behauptet.

Deine 10% sind wieder so eine Schätzung aus dem Hause Norwood.

Norwood-packt-das-an schrieb am Di., 06 August 2024 16:55

Ich habe also kein verzerrtes Weltbild.

Das hat er.

Wie kann man auch nur TikTok als Maßstab nehmen? Das ist eine mikrokleine Fitness-Elite, die dort Videos postet.

Der Mainstream ist dick!

Schon 30 Prozent aller Kinder sind übergewichtig.

Und ein Sixpack haben höchstens 10 Prozent.

Bei 30+ sogar noch viel weniger.

Hast du nicht im Verlauf des Threads mal gesagt, dass die Mehrheit eher schlank ist? :lol:

Subject: Aw: Die beste Ernährung gegen Haarausfall
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Tue, 06 Aug 2024 19:24:23 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat:Deine 10% sind wieder so eine Schätzung aus dem Hause Norwood.

Das ist keine Aussage von mir,
sondern von ChatGPT.
Und die KI beruft sich auf die Statistik.

Subject: Aw: Die beste Ernährung gegen Haarausfall
Posted by [HaartzIV](#) on Tue, 06 Aug 2024 19:34:50 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Icetea schrieb am Di., 06 August 2024 17:14HaartzIV schrieb am Di., 06 August 2024 11:08Icetea schrieb am Di., 06 August 2024 05:05Norwood-packt-das-an schrieb am Mo., 05 August 2024 09:56Zitat:Und am Ende hat eh nur der Recht der Erfolg hat. Ich hab seit Jahren den Körper den du anstrebst

Du siehst also so aus wie er?

<https://i.pinimg.com/originals/8a/5b/6a/8a5b6a0b7a7e8908fc1d3f8f85705918.jpg>

Und das soll ich dir glauben?

Ja, nee ist klar.

Geschätzt 0,0001% sehen so aus wie er.

Weil du auch gerade noch zu dieser kleinen Gruppe gehörst.

Mach mal ein Foto von deinem Body!

Die meisten Männer sind heutzutage fett wie eine Tonne.

Und selbst wenn sie schlank sind, haben
die i.d.R. nicht 10%, sondern eher 15-20% KFA.

Vom Körper...ja...rede nicht von den Haaren und Gesicht xD

Hatte sogar mal noch weniger kfa ne zeitlang aber so 10% wie er es hat ist perfekt. Mein Lifestyle ist halt Fitness, Ernährung, gesunder Lifestyle usw. Seit Jahren schon. Alles nicht schwer für mich. Könnte auch locker Fitnessmodel machen. Ich würde hier nicht so eifrig mitdiskutieren und deine falschen Ansätze so scharf angreifen, hätte ich keine Erfahrung und vorallem kein Erfolg. Bin 29 und seit 11Jahren in den Themen und schon immer einen guten Körper.

Was viele unterschätzen und die traurige Wahrheit: Es ist das allermeiste Genetik. Hast du ne gute kannst du sehr viel mehr tolerieren als jmd mit schlechter Genetik. Ich bin da zum Glück gesegnet.

Hier nen Bild. Das sind denke ich so 10% was ich auch ideal finde. Hatte auch mal schon weniger wo dann die Adern extrem rauskommen fand das aber dann zu krass und ist auch nicht mehr gesund.

Und übrigrns alles Natural! Kannste glauben oder nicht.

Und dein Weltbild ist etwas verzerrt da du dich in den falschen Gruppen aufhält. In der Fitnessbrnache und generell so jüngere schlanke Männer haben viele einen sehr guten Körper. Schau dich doch mal auf Tiktok rum. Nennt man Chads. Wenn du nur die Fetten im Blick hast oder ü40 Jährige wie du selbst wo viele nachlassen ist dein Blick verzerrt.

Respekt! Das grenzt schon nahe an in Marmor geschlagene Götterfigur, da stinke ich ab

Da das hier zum Poserthread mutiert, bin ich dann der Fairness halber auch mal so frei:

<https://i.imgur.com/ozH5aRy.jpeg>

<https://i.imgur.com/udv13Oe.jpeg>

Fotos sind ungefähr ein paar Wochen alt. Bin frische 40 Jahre alt. Man sieht jetzt erstmal so richtig meine abartig ausufernden Arme. :lol:

Gute Ausgangslage! Jetzt noch 2-3% KFA runter und es sieht auch perfekt aus! Aber das willst du ja nicht.

Och....

Nicht wollen würde ich nicht sagen. Dafür müsste ich allerdings nochmal ein paar Kilo reine Muskelmasse dazu gewinnen, damit es fettreduziert auch mit

Bekleidung ne gute Figur macht und nicht nach "Did you even lift?" aussieht. Wird schwierig mit dem älter werden und meiner begrenzten Freizeit, habe mich aber bisher immer noch mit jedem Lebensjahr steigern können.

Wirklich gut gefallen mir übrigens die Körper von den Turnern am Rack bei Olympia gerade.

Subject: Aw: Die beste Ernährung gegen Haarausfall
Posted by [Knorkell](#) on Tue, 06 Aug 2024 20:12:40 GMT

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

Norwood-packt-das-an schrieb am Di., 06 August 2024 21:24Zitat:Deine 10% sind wieder so eine Schätzung aus dem Hause Norwood.

Das ist keine Aussage von mir,
sondern von ChatGPT.

Und die KI beruft sich auf die Statistik.

Du hast die KI gefragt wie viele Männer in dem Alter so aussehen? Dazu gibt es nie und nimmer Zahlen.

Subject: Aw: Die beste Ernährung gegen Haarausfall

Posted by [Knorkell](#) on Tue, 06 Aug 2024 20:15:34 GMT

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

HaartzIV schrieb am Di., 06 August 2024 21:34lcetea schrieb am Di., 06 August 2024 17:14HaartzIV schrieb am Di., 06 August 2024 11:08lcetea schrieb am Di., 06 August 2024 05:05Norwood-packt-das-an schrieb am Mo., 05 August 2024 09:56Zitat:Und am Ende hat eh nur der Recht der Erfolg hat. Ich hab seit Jahren den Körper den du anstrebst
Du siehst also so aus wie er?
<https://i.pinimg.com/originals/8a/5b/6a/8a5b6a0b7a7e8908fc1d3f8f85705918.jpg>

Und das soll ich dir glauben?

Ja, nee ist klar.

Geschätzt 0,0001% sehen so aus wie er.

Weil du auch gerade noch zu dieser kleinen Gruppe gehörst.

Mach mal ein Foto von deinem Body!

Die meisten Männer sind heutzutage fett wie eine Tonne.

Und selbst wenn sie schlank sind, haben
die i.d.R. nicht 10%, sondern eher 15-20% KFA.

Vom Körper...ja...rede nicht von den Haaren und Gesicht xD

Hatte sogar mal noch weniger kfa ne zeitlang aber so 10% wie er es hat ist perfekt. Mein Lifestyle ist halt Fitness, Ernährung, gesunder Lifestyle usw. Seit Jahren schon. Alles nicht schwer für mich. Könnte auch locker Fitnessmodel machen. Ich würde hier nicht so eifrig mitdiskutieren und deine falschen Ansätze so scharf angreifen, hätte ich keine Erfahrung und vorallem kein Erfolg. Bin 29 und seit 11Jahren in den Themen und schon immer einen guten Körper.

Was viele unterschätzen und die traurige Wahrheit: Es ist das allermeiste Genetik. Hast du ne gute kannst du sehr viel mehr tolerieren als jmd mit schlechter Genetik. Ich bin da zum Glück gesegnet.

Hier nen Bild. Das sind denke ich so 10% was ich auch ideal finde. Hatte auch mal schon weniger wo dann die Adern extrem rauskommen fand das aber dann zu krass und ist auch nicht mehr gesund.

Und übrigrns alles Natural! Kannste glauben oder nicht.

Und dein Weltbild ist etwas verzerrt da du dich in den falschen Gruppen aufhält. In der Fitnessbrnache und generell so jüngere schlanke Männer haben viele einen sehr guten Körper. Schau dich doch mal auf Tiktok rum. Nennt man Chads. Wenn du nur die Fetten im

Blick hast oder ü40 Jährige wie du selbst wo viele nachlassen ist dein Blick verzerrt.

Respekt! Das grenzt schon nahe an in Marmor geschlagene Götterfigur, da stinke ich ab

Da das hier zum Poserthread mutiert, bin ich dann der Fairness halber auch mal so frei:

<https://i.imgur.com/ozH5aRy.jpeg>

<https://i.imgur.com/udv13Oe.jpeg>

Fotos sind ungefähr ein paar Wochen alt. Bin frische 40 Jahre alt. Man sieht jetzt erstmal so richtig meine abartig ausufernden Arme. :lol:

Gute Ausgangslage! Jetzt noch 2-3% KFA runter und es sieht auch perfekt aus! Aber das willst du ja nicht.

Och....

Nicht wollen würde ich nicht sagen. Dafür müsste ich allerdings nochmal ein paar Kilo reine Muskelmasse dazu gewinnen, damit es fettreduziert auch mit

Bekleidung ne gute Figur macht und nicht nach "Did you even lift?" aussieht. Wird schwierig mit dem älter werden und meiner begrenzten Freizeit, habe mich aber bisher immer noch mit jedem Lebensjahr steigern können.

Wirklich gut gefallen mir übrigens die Körper von den Turnern am Rack bei Olympia gerade.

Klimmzüge und Dips mit Zusatzgewicht + Kreuzheben und ein bisschen Gedöns. 3 - 4 mal pro Woche und du siehst in 6 Monaten deutlich besser aus. Also noch besser.

Viele machen es einfach zu kompliziert. Wenn ich heute darüber nachdenke, dass nach wie vor der WKM Plan und ausufernde Pläne mit 8-10 Übungen empfohlen werden kann ich nur noch mit dem Kopf schütteln.

Anderes Thema.

Subject: Aw: Die beste Ernährung gegen Haarausfall

Posted by [lcetea](#) on Tue, 06 Aug 2024 20:57:21 GMT

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

Knorkell schrieb am Di., 06 August 2024 22:15HaartzIV schrieb am Di., 06 August 2024

21:34lcetea schrieb am Di., 06 August 2024 17:14HaartzIV schrieb am Di., 06 August 2024

11:08lcetea schrieb am Di., 06 August 2024 05:05Norwood-packt-das-an schrieb am Mo., 05

August 2024 09:56Zitat:Und am Ende hat eh nur der Recht der Erfolg hat. Ich hab seit Jahren den

Körper den du anstrebst

Du siehst also so aus wie er?

<https://i.pinimg.com/originals/8a/5b/6a/8a5b6a0b7a7e8908fc1d3f8f85705918.jpg>

Und das soll ich dir glauben?

Ja, nee ist klar.

Geschätzt 0,0001% sehen so aus wie er.

Weil du auch gerade noch zu dieser kleinen Gruppe gehörst.

Mach mal ein Foto von deinem Body!

Die meisten Männer sind heutzutage fett wie eine Tonne.

Und selbst wenn sie schlank sind, haben

die i.d.R. nicht 10%, sondern eher 15-20% KFA.

Vom Körper...ja...rede nicht von den Haaren und Gesicht xD

Hatte sogar mal noch weniger kfa ne zeitlang aber so 10% wie er es hat ist perfekt. Mein Lifestyle ist halt Fitness, Ernährung, gesunder Lifestyle usw. Seit Jahren schon. Alles nicht schwer für mich. Könnte auch locker Fitnessmodel machen. Ich würde hier nicht so eifrig mitdiskutieren und deine falschen Ansätze so scharf angreifen, hätte ich keine Erfahrung und vor allem kein Erfolg. Bin 29 und seit 11 Jahren in den Themen und schon immer einen guten Körper.

Was viele unterschätzen und die traurige Wahrheit: Es ist das allermeiste Genetik. Hast du ne gute kannst du sehr viel mehr tolerieren als jmd mit schlechter Genetik. Ich bin da zum Glück gesegnet.

Hier nen Bild. Das sind denke ich so 10% was ich auch ideal finde. Hatte auch mal schon weniger wo dann die Adern extrem rauskommen fand das aber dann zu krass und ist auch nicht mehr gesund.

Und übrigrns alles Natural! Kannste glauben oder nicht.

Und dein Weltbild ist etwas verzerrt da du dich in den falschen Gruppen aufhält. In der Fitnessbrnache und generell so jüngere schlanke Männer haben viele einen sehr guten Körper. Schau dich doch mal auf Tiktok rum. Nennt man Chads. Wenn du nur die Fetten im Blick hast oder ü40 Jährige wie du selbst wo viele nachlassen ist dein Blick verzerrt.

Respekt! Das grenzt schon nahe an in Marmor geschlagene Götterfigur, da stinke ich ab

Da das hier zum Poserthread mutiert, bin ich dann der Fairness halber auch mal so frei:

<https://i.imgur.com/ozH5aRy.jpeg>

<https://i.imgur.com/udv13Oe.jpeg>

Fotos sind ungefähr ein paar Wochen alt. Bin frische 40 Jahre alt. Man sieht jetzt erstmal so

richtig meine abartig ausufernden Arme. :lol:

Gute Ausgangslage! Jetzt noch 2-3% KFA runter und es sieht auch perfekt aus! Aber das willst du ja nicht.

Och....

Nicht wollen würde ich nicht sagen. Dafür müsste ich allerdings nochmal ein paar Kilo reine Muskelmasse dazu gewinnen, damit es fettreduziert auch mit

Bekleidung ne gute Figur macht und nicht nach "Did you even lift?" aussieht. Wird schwierig mit dem älter werden und meiner begrenzten Freizeit, habe mich aber bisher immer noch mit jedem Lebensjahr steigern können.

Wirklich gut gefallen mir übrigens die Körper von den Turnern am Rack bei Olympia gerade.

Klimmzüge und Dips mit Zusatzgewicht + Kreuzheben und ein bisschen Gedöns. 3 - 4 mal pro Woche und du siehst in 6 Monaten deutlich besser aus. Also noch besser.

Viele machen es einfach zu kompliziert. Wenn ich heute darüber nachdenke, dass nach wie vor der WKM Plan und ausufernde Pläne mit 8-10 Übungen empfohlen werden kann ich nur noch mit dem Kopf schütteln.

Anderes Thema.

Gebe dir Recht. Trainingsplan ist garnicht so wichtig. 0815 reicht völlig solange man nicht ins Übertraining kommt oder ständig komplett unter seinem Leistungsniveau bleibt. Man kann auch mit Eigengewichten nen sehr guten Körper bekommen. Das wichtigste ist die Ernährung. Um nen geringen KFA zu bekommen. Wenn man dann regelmäßig Training und abundzu die Gewichte etwas erhöht, genug Erholung hat funktioniert gefühlt alles.

Einfach regelmäßig trainieren, leichtes Defizit, genug Eiweiß, Stoffwechsel hochhalten, genug Erholung und jeder kann nen guten Körper bekommen. Bei manchen dauert es länger bei manchen kürzer. Alles kein Hexenwerk.

Man darf es nur nicht wie Norwood machen.

Subject: Aw: Die beste Ernährung gegen Haarausfall
Posted by [Knorkell](#) on Tue, 06 Aug 2024 21:08:51 GMT

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

Icetea schrieb am Di., 06 August 2024 22:57

Man darf es nur nicht wie Norwood machen.

:thumbup:

Subject: Aw: Die beste Ernährung gegen Haarausfall

Posted by [HaartzIV](#) on Tue, 06 Aug 2024 21:18:19 GMT

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

Knorkell schrieb am Di., 06 August 2024 22:15HaartzIV schrieb am Di., 06 August 2024 21:34lcetea schrieb am Di., 06 August 2024 17:14HaartzIV schrieb am Di., 06 August 2024 11:08lcetea schrieb am Di., 06 August 2024 05:05Norwood-packt-das-an schrieb am Mo., 05 August 2024 09:56Zitat:Und am Ende hat eh nur der Recht der Erfolg hat. Ich hab seit Jahren den Körper den du anstrebst
Du siehst also so aus wie er?
<https://i.pinimg.com/originals/8a/5b/6a/8a5b6a0b7a7e8908fc1d3f8f85705918.jpg>

Und das soll ich dir glauben?

Ja, nee ist klar.

Geschätzt 0,0001% sehen so aus wie er.

Weil du auch gerade noch zu dieser kleinen Gruppe gehörst.

Mach mal ein Foto von deinem Body!

Die meisten Männer sind heutzutage fett wie eine Tonne.

Und selbst wenn sie schlank sind, haben

die i.d.R. nicht 10%, sondern eher 15-20% KFA.

Vom Körper...ja...rede nicht von den Haaren und Gesicht xD

Hatte sogar mal noch weniger kfa ne zeitlang aber so 10% wie er es hat ist perfekt. Mein Lifestyle ist halt Fitness, Ernährung, gesunder Lifestyle usw. Seit Jahren schon. Alles nicht schwer für mich. Könnte auch locker Fitnessmodel machen. Ich würde hier nicjt so eifrig mitdiskutieren und deine falschen Ansätze so scharf angreifen, hätte ich keine Erfahrung und vorallem kein Erfolg. Bin 29 und seit 11Jahren in den Themen und scjon immer einen guten Körper.

Was viele unterschätzen und die traurige Wahrheit: Es ist das allermeiste Genetik. Hast du ne gute kannst du sehr viel mehr tolerieren als jmd mit schlechter Genetik. Ich bin da zum Glück gesegnet.

Hier nen Bild. Das sind denke ich so 10% was ich auch ideal finde. Hatte auch mal schon weniger wo dann die Adern extrem rauskommen fand das aber dann zu krass und ist auch nicht mehr gesund.

Und übrigrns alles Natural! Kannste glauben oder nicht.

Und dein Weltbild ist etwas verzerrt da du dich in den falschen Gruppen aufhält. In der Fitnessbrnache und generell so jüngere schlanke Männer haben viele einen sehr guten Körper. Schau dich doch mal auf Tiktok rum. Nennt man Chads. Wenn du nur die Fetten im Blick hast oder ü40 Jährige wie du selbst wo viele nachlassen ist dein Blick verzerrt.

Respekt! Das grenzt schon nahe an in Marmor geschlagene Götterfigur, da stinke ich ab

Da das hier zum Poserthread mutiert, bin ich dann der Fairness halber auch mal so frei:

<https://i.imgur.com/ozH5aRy.jpeg>

<https://i.imgur.com/udv13Oe.jpeg>

Fotos sind ungefähr ein paar Wochen alt. Bin frische 40 Jahre alt. Man sieht jetzt erstmal so richtig meine abartig ausufernden Arme. :lol:

Gute Ausgangslage! Jetzt noch 2-3% KFA runter und es sieht auch perfekt aus! Aber das willst du ja nicht.

Och....

Nicht wollen würde ich nicht sagen. Dafür müsste ich allerdings nochmal ein paar Kilo reine Muskelmasse dazu gewinnen, damit es fettreduziert auch mit Bekleidung ne gute Figur macht und nicht nach "Did you even lift?" aussieht. Wird schwierig mit dem älter werden und meiner begrenzten Freizeit, habe mich aber bisher immer noch mit jedem Lebensjahr steigern können.

Wirklich gut gefallen mir übrigens die Körper von den Turnern am Rack bei Olympia gerade.

Klimmzüge und Dips mit Zusatzgewicht + Kreuzheben und ein bisschen Gedöns. 3 - 4 mal pro Woche und du siehst in 6 Monaten deutlich besser aus. Also noch besser.

Viele machen es einfach zu kompliziert. Wenn ich heute darüber nachdenke, dass nach wie vor der WKM Plan und ausufernde Pläne mit 8-10 Übungen empfohlen werden kann ich nur noch mit dem Kopf schütteln.

Anderes Thema.

Ich würde sagen, Geräte und Körpertraing sind ganz gut in meinem workout vereinbart. Da ich auch hin und wieder keinen Bock auf den Weg zum gym habe, trainiere ich dann at home und muss dann sowieso improvisieren. Eine Einheit besteht bei mir aus ca 5-6 Übungen und dauert im Schnitt höchstens 1 Stunde - mit Pausen.

An irgendwelche Pläne von Tubern orientiere ich mich schon seit mindestens 6 Jahren nicht mehr. Mache seit langem einen 2er Split und immer noch etwas progress. Mein Körper ist aber nicht mein Lebenswerk und deswegen lasse ich da auch hin und wieder 5 Gerade sein und verpimmel auch mal ne Zeit die gesamte Ernährung, um dann wieder rechtzeitig auf Kurs zu kommen. Könnte besser, aber auch signifikant schlechter laufen.

Subject: Aw: Die beste Ernährung gegen Haarausfall
Posted by [Knorkell](#) on Tue, 06 Aug 2024 21:26:57 GMT

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

Gute Einstellung.

Ripped zu sein ist nicht alles und überproportionierte Fitnesskörper haben was sehr nazisstisches an sich. Finde zumindest ich. Zu durchkalkuliert, zu pingelich.

<https://staringatangels.wordpress.com/wp-content/uploads/2012/10/american-psycho-081.jpg>

Subject: Aw: Die beste Ernährung gegen Haarausfall
Posted by [Icetea](#) on Wed, 07 Aug 2024 06:10:34 GMT

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

Knorkell schrieb am Di., 06 August 2024 23:26 Gute Einstellung.
Ripped zu sein ist nicht alles und überproportionierte Fitnesskörper haben was sehr nazisstisches an sich. Finde zumindest ich. Zu durchkalkuliert, zu pingelich.

<https://staringatangels.wordpress.com/wp-content/uploads/2012/10/american-psycho-081.jpg>

Leben und Leben lassen. Für mich gehört es zum Leben dazu. Ich fühle mich dadurch mega gut und das strahlt in jeden Lebensbereich aus. Man fühlt sich einfach wohler. Schüttet ja auch ordentlich Glückshormone aus das Training an sich. Das sollte aber Spaß machen und ne Lebensenszellung sein nichts wozu man sich quälen sollte auf Dauer. Wer das nicht braucht oder nicht die Lust hat ist doch genauso fine. Nur Übergewicht würde ich vermeiden einfach auch aus gesundheitlichen Gründen.

Subject: Aw: Die beste Ernährung gegen Haarausfall
Posted by [HaartzIV](#) on Wed, 07 Aug 2024 06:34:42 GMT

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

Icetea schrieb am Mi., 07 August 2024 08:10 Knorkell schrieb am Di., 06 August 2024 23:26 Gute Einstellung.
Ripped zu sein ist nicht alles und überproportionierte Fitnesskörper haben was sehr nazisstisches an sich. Finde zumindest ich. Zu durchkalkuliert, zu pingelich.

<https://staringatangels.wordpress.com/wp-content/uploads/2012/10/american-psycho-081.jpg>

Leben und Leben lassen. Für mich gehört es zum Leben dazu. Ich fühle mich dadurch mega gut und das strahlt in jeden Lebensbereich aus. Man fühlt sich einfach wohler. Schüttet ja auch ordentlich Glückshormone aus das Training an sich. Das sollte aber Spaß machen und ne Lebensenszellung sein nichts wozu man sich quälen sollte auf Dauer. Wer das nicht braucht oder nicht die Lust hat ist doch genauso fine. Nur Übergewicht würde ich vermeiden einfach auch aus gesundheitlichen Gründen.

Genau deswegen mache ich auch ausschließlich die Übungen, die mir am meisten Spaß machen und den besten pump bzw das befriedigende Muskelgefühl bereiten.

Dips mache ich z.B garnicht, weil sie ein unangenehmes Gefühl in den Schultern verursachen. Liegt auch immer an der jeweiligen Anatomie. Nur mit dem Beintraining muss ich mittlerweile extrem aufpassen, da ich Arthrose zweiten Grades im rechten Knie habe(darunter leiden in meinem Alter bereits nicht gerade Wenige). Noch kaum Schmerzen, aber ein so ein crunch sound wenn ich z.B Treppen steige. Alles so gut wie möglich vermeiden, was kräftemäßig direkt auf die Knie geht wie Beugen oder Beinpresse, dafür dann Beinstrecker, Schwimmen und viel Fahrrad(zur Arbeit z.B)

Subject: Aw: Die beste Ernährung gegen Haarausfall
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Wed, 07 Aug 2024 08:02:53 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Wenn man viel und hart trainiert, ist es eigentlich keine große Kunst, einen durchtrainierten Body zu haben. Mich imponieren vor allem Männer, die überhaupt keinen Sport machen und trotzdem einen 1a Körper haben. Bei der Jungs-WG war so einer mal dabei. Keiner wollte glauben, dass er kein Sport macht! Es handelt sich um den zweiten von links:
https://www.kika.de/die-wg/jungs-mallorca/videos/jungs-wg-mallorca-folge-sechzehn-100_v-tsmall169_zc-c25ec1cf.jpg

Subject: Aw: Die beste Ernährung gegen Haarausfall
Posted by [HaartzIV](#) on Wed, 07 Aug 2024 08:30:04 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich denke spätestens jetzt sind endgültig die Mods gefragt.....

Subject: Aw: Die beste Ernährung gegen Haarausfall
Posted by [Knorkell](#) on Wed, 07 Aug 2024 09:54:29 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Er nun wieder... x(

"Sind alle mindetsens 14, ich dürfte sogar Sex mit denen haben. Was ich natürlich niemals wollen würde." Usw. x(

Subject: Aw: Die beste Ernährung gegen Haarausfall
Posted by [Pfankuchenmeister](#) on Wed, 07 Aug 2024 10:47:10 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Norwood-packt-das-an schrieb am Wed, 07 August 2024 10:02 Wenn man viel und hart trainiert, ist es eigentlich keine große Kunst, einen durchtrainierten Body zu haben. Mich imponieren vor allem Männer, die überhaupt keinen Sport machen und trotzdem einen 1a Körper haben. Bei der Jungs-WG war so einer mal dabei. Keiner wollte glauben, dass er kein Sport macht! Es handelt sich um den zweiten von links:
https://www.kika.de/die-wg/jungs-mallorca/videos/jungs-wg-mallorca-folge-sechzehn-100_v-tsmall169_zc-c25ec1cf.jpg
Sicher, dass er nicht mal Liegestützen oder Situps macht? So ein Körper ist ungewöhnlich für einen Nicht-trainierenden?

Subject: Aw: Die beste Ernährung gegen Haarausfall
Posted by [Pfankuchenmeister](#) on Wed, 07 Aug 2024 10:47:43 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

HaartzIV schrieb am Mi., 07 August 2024 10:30 Ich denke spätestens jetzt sind endgültig die Mods gefragt.....
Norwood hat das ja nur als Beispiel genommen 8o

Subject: Aw: Die beste Ernährung gegen Haarausfall
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Wed, 07 Aug 2024 10:48:39 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Pfankuchenmeister schrieb am Mi., 07 August 2024 12:47 Norwood-packt-das-an schrieb am Wed, 07 August 2024 10:02 Wenn man viel und hart trainiert, ist es eigentlich keine große Kunst, einen durchtrainierten Body zu haben. Mich imponieren vor allem Männer, die überhaupt keinen Sport machen und trotzdem einen 1a Körper haben. Bei der Jungs-WG war so einer mal dabei. Keiner wollte glauben, dass er kein Sport macht! Es handelt sich um den zweiten von links:
https://www.kika.de/die-wg/jungs-mallorca/videos/jungs-wg-mallorca-folge-sechzehn-100_v-tsmall169_zc-c25ec1cf.jpg
Sicher, dass er nicht mal Liegestützen oder Situps macht? So ein Körper ist ungewöhnlich für einen Nicht-trainierenden?
eben ;)

Subject: Aw: Die beste Ernährung gegen Haarausfall
Posted by [Knorkell](#) on Wed, 07 Aug 2024 11:07:09 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Pfannkuchenmeister schrieb am Mi., 07 August 2024 12:47Norwood-packt-das-an schrieb am Wed, 07 August 2024 10:02Wenn man viel und hart trainiert, ist es eigentlich keine große Kunst, einen durchtrainierten Body zu haben. Mich imponieren vor allem Männer, die überhaupt keinen Sport machen und trotzdem einen 1a Körper haben. Bei der Jungs-WG war so einer mal dabei. Keiner wollte glauben, dass er kein Sport macht! Es handelt sich um den zweiten von links: https://www.kika.de/die-wg/jungs-mallorca/videos/jungs-wg-mallorca-folge-sechzehn-100_v-tsmall169_zc-c25ec1cf.jpg Sicher, dass er nicht mal Liegestützen oder Situps macht? So ein Körper ist ungewöhnlich für einen Nicht-trainierenden? Hallo? Die haben das so gesahaaagt. Dann wird das auch stimmen. Duah. x(

Vllt. spielt das Kind auch Fußball oder so...wen kümmerts.
Sehen die Knipse nicht mehrheitlich total ausgewachsen aus? :lol:

Subject: Aw: Die beste Ernährung gegen Haarausfall
Posted by [Icetea](#) on Wed, 07 Aug 2024 18:34:48 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Norwood-packt-das-an schrieb am Mi., 07 August 2024 10:02Wenn man viel und hart trainiert, ist es eigentlich keine große Kunst, einen durchtrainierten Body zu haben. Mich imponieren vor allem Männer, die überhaupt keinen Sport machen und trotzdem einen 1a Körper haben. Bei der Jungs-WG war so einer mal dabei. Keiner wollte glauben, dass er kein Sport macht! Es handelt sich um den zweiten von links: https://www.kika.de/die-wg/jungs-mallorca/videos/jungs-wg-mallorca-folge-sechzehn-100_v-tsmall169_zc-c25ec1cf.jpg Und da kommt wieder das Pädophile

Kannste sagen was du willst aber für mich bist du das und ich bezeichne dich öffentlich auch gerne so für mich ist das eindeutig...such dir nen Therapeut und mach bitte nichts verbotenes...

Subject: Aw: Die beste Ernährung gegen Haarausfall
Posted by [Icetea](#) on Wed, 07 Aug 2024 18:36:50 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Pfannkuchenmeister schrieb am Mi., 07 August 2024 12:47HaartzIV schrieb am Mi., 07 August 2024 10:30Ich denke spätestens jetzt sind endgültig die Mods gefragt.....

Norwood hat das ja nur als Beispiel genommen 8o
Nein. Verharmlose das nicht

Subject: Aw: Die beste Ernährung gegen Haarausfall
Posted by [Knorkell](#) on Wed, 07 Aug 2024 19:10:09 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Er hat schon öfter diese Kindersendung als Beispiel für schöne Körper und sonstige Geschmacklosigkeiten herangezogen. Dementsprechend lautet die Frage eher warum ausgerechnet sowas wieder sein Beispiel ist.

Subject: Aw: Die beste Ernährung gegen Haarausfall
Posted by [Icetea](#) on Wed, 07 Aug 2024 19:25:38 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Knorkell schrieb am Wed, 07 August 2024 21:10Er hat schon öfter diese Kindersendung als Beispiel für schöne Körper und sonstige Geschmacklosigkeiten herangezogen. Dementsprechend lautet die Frage eher warum ausgerechnet sowas wieder sein Beispiel ist. Ich tippe auf pädophile Züge aufgrund von dem eigenen Wunsch nicht älter werden zu wollen aber Therapeut ist da die richtige Adresse denn die Verhaltensmuster sind auffallend

Subject: Aw: Die beste Ernährung gegen Haarausfall
Posted by [Knorkell](#) on Wed, 07 Aug 2024 20:40:05 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Er lässt es auch nicht sein und lenkt doch etliche Themen in diese Richtung. Keine Ahnung ob er sich erhofft, dass ihm endlich mal eine Person zustimmt um sich normal zu fühlen. Wer weiß.

Diese Verleugnung des eigenen Alterns und Züge von Päderastie gehen häufig Hand in Hand.

Wer weiß was bei ihm in dem Alter mal vorgefallen ist. Ohne Grund wird man ja i.d.R. auch nicht so.

Subject: Aw: Die beste Ernährung gegen Haarausfall
Posted by [Pfannkuchenmeister](#) on Thu, 08 Aug 2024 08:41:21 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich finde diese Art von Körper zu dünn, insbesondere in einem Pulli würde wohl kaum jemand bemerken, dass du trainierst, aber jedem das Seine :d

Als ich jünger war, wollt ich mehr Masse mehr habe, nun mit nahe 30 ist mir der athletische Körper, wie es zb. der Youtuber „The Franklin“ hat am liebsten ?

Subject: Aw: Die beste Ernährung gegen Haarausfall
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Thu, 08 Aug 2024 09:08:09 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat:Ich finde diese Art von Körper zu dünn, insbesondere in einem Pulli würde wohl kaum jemand bemerken, dass du trainierst
Aber dünn zu sein ist ja auch eine Kunst.
Schätzungsweise könnten weniger als 5-10 % der erwachsenen Männer in der allgemeinen Bevölkerung einen Körperfettanteil von 10 % oder weniger haben.

Subject: Aw: Die beste Ernährung gegen Haarausfall
Posted by [Knorkell](#) on Thu, 08 Aug 2024 10:16:29 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Wen bockts? :nod:

Subject: Aw: Die beste Ernährung gegen Haarausfall
Posted by [zimtschnecke](#) on Tue, 13 Aug 2024 09:46:17 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich ernähre mich seit einigen Jahren vegetarisch und seit ungefähr einem Jahr vor allem vegan. :)
Ich habe gemerkt, dass ich vor allem darauf achten muss, wie ich mich ernähre und wie viel Protein ich zu mir nehme.

Tatsächlich schaffe ich es nicht immer, genug Vitamine zu mir zu nehmen...was meine dünnen Haare beeinflusst. Vor allem merke ich, dass wenn ich zu wenig B Vitamine zu mir nehme, dass ich mehr Haare verliere. Deswegen nehme ich manchmal zusätzliche Vitamine, um das auszugleichen. Mir war es vorher nie so bewusst, wie viel die Ernährung mit dem Haarwachstum zu tun hat, aber es macht ja total Sinn. Dieser Artikel fasst es eigentlich ganz gut zusammen wie ich finde und hat mir geholfen, mehr darauf zu achten, welche Vitamine ich zu mir nehmen muss: <https://hairlust.de/blogs/blog/besten-vitamine-gegen-haarausfall>

Habt ihr Erfahrungen mit Nahrungsergänzungsmitteln? Bisher nehme ich nur Biotin und Eisen. Reicht das?

Subject: Aw: Die beste Ernährung gegen Haarausfall
Posted by [Icetea](#) on Tue, 13 Aug 2024 14:43:22 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

zimtschnecke schrieb am Di., 13 August 2024 11:46Ich ernähre mich seit einigen Jahren vegetarisch und seit ungefähr einem Jahr vor allem vegan. :)
Ich habe gemerkt, dass ich vor allem darauf achten muss, wie ich mich ernähre und wie viel Protein ich zu mir nehme.

Tatsächlich schaffe ich es nicht immer, genug Vitamine zu mir zu nehmen...was meine dünnen Haare beeinflusst. Vor allem merke ich, dass wenn ich zu wenig B Vitamine zu mir nehme, dass ich mehr Haare verliere. Deswegen nehme ich manchmal zusätzliche Vitamine, um das auszugleichen. Mir war es vorher nie so bewusst, wie viel die Ernährung mit dem Haarwachstum zu tun hat, aber es macht ja total Sinn. Dieser Artikel fasst es eigentlich ganz gut zusammen wie ich finde und hat mir geholfen, mehr darauf zu achten, welche Vitamine ich zu mir nehmen muss: <https://hairlust.de/blogs/blog/besten-vitamine-gegen-haarausfall>

Habt ihr Erfahrungen mit Nahrungsergänzungsmitteln? Bisher nehme ich nur Biotin und Eisen.
Reicht das?
Wenn vegan, dann auf jeden fall noch vit b12 nehmen
Ansonsten kannst du viel über ausgewogene Ernährung decken

Subject: Aw: Die beste Ernährung gegen Haarausfall
Posted by [Knorkell](#) on Tue, 13 Aug 2024 16:12:31 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

zimtschnecke schrieb am Tue, 13 August 2024 11:46Ich ernähre mich seit einigen Jahren vegetarisch und seit ungefähr einem Jahr vor allem vegan. :)
Ich habe gemerkt, dass ich vor allem darauf achten muss, wie ich mich ernähre und wie viel Protein ich zu mir nehme.

Tatsächlich schaffe ich es nicht immer, genug Vitamine zu mir zu nehmen...was meine dünnen Haare beeinflusst. Vor allem merke ich, dass wenn ich zu wenig B Vitamine zu mir nehme, dass ich mehr Haare verliere. Deswegen nehme ich manchmal zusätzliche Vitamine, um das auszugleichen. Mir war es vorher nie so bewusst, wie viel die Ernährung mit dem Haarwachstum zu tun hat, aber es macht ja total Sinn. Dieser Artikel fasst es eigentlich ganz gut zusammen wie ich finde und hat mir geholfen, mehr darauf zu achten, welche Vitamine ich zu mir nehmen muss: <https://hairlust.de/blogs/blog/besten-vitamine-gegen-haarausfall>

Habt ihr Erfahrungen mit Nahrungsergänzungsmitteln? Bisher nehme ich nur Biotin und Eisen.
Reicht das?
Das ist ein Werbeartikel für das angeführte Produkt.

Mangel kann Haare dünn machen und zu Arten von Haarausfall führen, aber keine androgenetische Alopezie aufhalten.