

---

Subject: OT: Weniger Protein = abnehmen  
Posted by [hallowelt](#) on Mon, 04 Aug 2025 18:15:15 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Abnehmen leicht gemacht:  
Neue Forschung zeigt: Eine Reduktion der Proteineinnahme auf max. 9% der Energieaufnahme bewirkt  
Gewichtsverlust durch Steigerung des Energieumsatzes, bedingt durch einen Anstieg des FGF21 (Fibroblast growth factor 21).

---

Subject: Aw: OT: Weniger Protein = abnehmen  
Posted by [pilos](#) on Mon, 04 Aug 2025 18:24:14 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

bei mäuse....

---

Subject: Aw: OT: Weniger Protein = abnehmen  
Posted by [hallowelt](#) on Mon, 04 Aug 2025 19:11:14 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

pilos schrieb am Mo., 04 August 2025 20:24  
bei mäuse....

Nein, nein. Das ist bereits die nächste "Sau", die durch die Gesellschaftsmedien getrieben wird:  
Z.B die "Sugar Diet", beruhend  
auf dem genannten Effekt. Studien natürlich vorhanden:

\*\*\*Edit: Die Fotos wurden entfernt. Inhalte von fremden Webseiten bitte ausschließlich verlinken!  
(Thema Urheberrecht)\*\*\*

---

Subject: Aw: OT: Weniger Protein = abnehmen  
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Mon, 04 Aug 2025 19:42:44 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Also eine Gummibärchen Diät

müsste gut funktionieren.  
0 Fett. 0 Eiweiß.  
Perfekt.

---

---

Subject: Aw: OT: Weniger Protein = abnehmen  
Posted by [pilos](#) on Mon, 04 Aug 2025 20:10:02 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

ok

interessant

aber es waren immer 8% protein in der nahrung drin.

ich meine vor 2000 jahre haben sich die menschen fast nur von brot ernährt...und das hat so 8% eiweissgehalt

und der typ mit der 12 monate kartoffeldiät hat auch stark abgenommen und kartoffeln haben nur 2% eiweissgehalt

---

---

Subject: Aw: OT: Weniger Protein = abnehmen  
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Mon, 04 Aug 2025 20:38:47 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Zitat:und der typ mit der 12 monate kartoffeldiät hat auch stark abgenommen und kartoffeln haben nur 2% eiweissgehalt  
Kartoffeln haben vor allem kaum Fett.  
Das ist der springende Punkt.

Zucker alleine, also ohne Eiweiß  
und ohne Fett,  
scheint das beste zu sein,  
wenn man schnell abnehmen will.

---

---

Subject: Aw: OT: Weniger Protein = abnehmen  
Posted by [Johan\\_1986](#) on Tue, 05 Aug 2025 09:32:07 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Wow, eine gute Diät! Hilft das auch?

---

Subject: Aw: OT: Weniger Protein = abnehmen  
Posted by [Serk](#) on Tue, 05 Aug 2025 11:14:12 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

1. Abnehmen = Kaloriendefizit, egal durch was.
  2. Abnehmen kann man Muskemasse und/oder Fett,  
nicht egal was
- 

---

Subject: Aw: OT: Weniger Protein = abnehmen  
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Wed, 06 Aug 2025 07:08:58 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Serk schrieb am Di., 05 August 2025 13:141. Abnehmen = Kaloriendefizit, egal durch was.  
2. Abnehmen kann man Muskemasse und/oder Fett,  
nicht egal was  
Man verliert aber Fett und keine  
Muskelmasse.  
Weil Fett dazu da ist, für  
schlechte Zeiten...  
Muskeln dienen der Kraft.  
Nicht um in Notzeiten als Reserve  
zu dienen..  
Das macht der Körper nur, wenn kein  
Fett mehr da ist, was abgebaut werden kann.  
Also Männer unter 10 Prozent Körperfett  
verlieren durch Kalorienrestriktion Muskeln,  
weil sie zu wenig Fett haben.  
Alle anderen verlieren Fett.

---

---

Subject: Aw: OT: Weniger Protein = abnehmen  
Posted by [Serk](#) on Wed, 06 Aug 2025 11:14:27 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Nein, es ist genau andersrum. Für unseren Körper sind Fettreserven wichtiger, als Muskeln-  
natürlich bis auf den nötigsten Anteil, um grundlegend Bewegung sicherzustellen. Darüber  
hinaus sind Muskeln nur "unnötige Energieverschwender", die in Not Zeiten noch schneller zum  
Tod durch Verhungern führen, weil sie auch im Ruhezustand Kalorien verbrauchen. Das  
heißt, in jeder Diät gehen Muskeln und Fett flöten.  
Was zu welchem Anteil, hängt vom Verhalten während der Diät ab. Wenn aber über  
längere Zeit sehr wenig Protein konsumiert wird, steigt der Anteil an verllorener Muskelmasse  
überproportional an, denn der Körper wird sich seine Aminosäuren aus der Muskelmasse  
holen.  
Natürlich kann low Protein in einem zeitlich begrenzten Rahmen durchaus Vorteile haben.  
Diese würde ich aber eher in die Schublade AMPK und Autophagie packen.

---

Subject: Aw: OT: Weniger Protein = abnehmen  
Posted by [pilos](#) on Wed, 06 Aug 2025 12:48:35 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Serk schrieb am Wed, 06 August 2025 13:14: Nein, es ist genau andersrum. Für unseren Körper sind Fettreserven wichtiger, als Muskeln- natürlich bis auf den nötigsten Anteil, um grundlegend Bewegung sicherzustellen. Darüber hinaus sind Muskeln nur "unnötige Energieverschwender", die in Notzeiten noch schneller zum Tod durch Verhungern führen, weil sie auch im Ruhezustand Kalorien verbrauchen. Das heißt, in jeder Diät gehen Muskeln und Fett flöten.

Was zu welchem Anteil, hängt vom Verhalten während der Diät ab. Wenn aber über längere Zeit sehr wenig Protein konsumiert wird, steigt der Anteil an verlorener Muskelmasse überproportional an, denn der Körper wird sich seine Aminosäuren aus der Muskelmasse holen.

Natürlich kann low Protein in einem zeitlich begrenzten Rahmen durchaus Vorteile haben. Diese würde ich aber eher in die Schublade AMPK und Autophagie packen.

:thumbup:

---

---

Subject: Aw: OT: Weniger Protein = abnehmen  
Posted by [Knorkell](#) on Thu, 07 Aug 2025 07:48:45 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Norwood-packt-das-an schrieb am Mi., 06 August 2025 09:08: Serk schrieb am Di., 05 August 2025 13:14: 1. Abnehmen = Kaloriendefizit, egal durch was.

2. Abnehmen kann man Muskelmasse und/oder Fett,  
nicht egal was

Man verliert aber Fett und keine  
Muskelmasse.

Weil Fett dazu da ist, für  
schlechte Zeiten...

Muskeln dienen der Kraft.

Nicht um in Notzeiten als Reserve  
zu dienen..

Das macht der Körper nur, wenn kein  
Fett mehr da ist, was abgebaut werden kann.

Also Männer unter 10 Prozent Körperfett  
verlieren durch Kalorienrestriktion Muskeln,  
weil sie zu wenig Fett haben.

Alle anderen verlieren Fett.

Als erstes verlieren wir im Dauerstress/Hunger Muskeln. Absolut evident.

---

---

Subject: Aw: OT: Weniger Protein = abnehmen  
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Thu, 07 Aug 2025 20:14:15 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Wozu braucht man überhaupt so viele Muskeln?

Wenn der Organismus die ganze Muskelmasse schon als so sinnlos ansieht, dass sie abgebaut gehört, dann kann sie ja nicht so wichtig sein.

Kinder und Frauen haben wenig Muskeln und leben auch. Sogar viel länger als Männer.

---

---

Subject: Aw: OT: Weniger Protein = abnehmen  
Posted by [Serk](#) on Sat, 09 Aug 2025 11:09:09 GMT

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

---

Das trifft vielleicht auf deinen jetzigen Zustand zu. Da du aber (hoffentlich) deutlich älter wirst, als von der Natur vorgesehen, freust du dich im Alter über jedes Gramm Muskelmasse, das du erhalten kannst.

Auf einer Metaebene auch nicht ganz uninteressant, diese Frage bezüglich etwas wirklich wichtigem wie Muskeln zu stellen- in einem Forum in dem es um den Erhalt der lebenswichtigen Haarpracht geht.

Zwinker zwinker, serk

---

---

Subject: Aw: OT: Weniger Protein = abnehmen  
Posted by [Sweety1988](#) on Sat, 09 Aug 2025 13:31:49 GMT

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

---

Serk schrieb am Sat, 09 August 2025 13:09 Das trifft vielleicht auf deinen jetzigen Zustand zu. Da du aber (hoffentlich) deutlich älter wirst, als von der Natur vorgesehen, freust du dich im Alter über jedes Gramm Muskelmasse, das du erhalten kannst.

Auf einer Metaebene auch nicht ganz uninteressant, diese Frage bezüglich etwas wirklich wichtigem wie Muskeln zu stellen- in einem Forum in dem es um den Erhalt der lebenswichtigen Haarpracht geht.

Zwinker zwinker, serk

Du hast Recht im Forum , gehts Hauptsächlich um Haare/Haarerhalt. Aber es gitb hier unterkategorieren , für andere Sachen.

Für Muskelerhalt/Aufbau, gibts genügend Möglichkeiten.

1. Fürs Gesicht sowas wie Gesichtsyoga/Gesichtsgymnastik
2. NEMS wie AKG-CA, Ceratine und co
3. Gewichtstraining/Krafttraining (Aber man sollte nicht übertreiben, also jettzt nicht unbedingt 100-300KG Beidhändig, als maß aller dinge nehmen). Mehr so 30-<100KG. 1 Händig für

ne Männliche Person 10-15 KG Mindestens, ist nicht zuviel.

Sowie wie Planking/ Pushups helfen auch. Bzw. man sollte googlen, nicht alle Übungen, trainieren die Muskeln, die man will. Den Trizeps, muss man gezielt trainieren. den Bizeps zu trainieren, ist einfacher.

---

Subject: Aw: OT: Weniger Protein = abnehmen

Posted by [Serk](#) on Sat, 09 Aug 2025 13:57:37 GMT

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

---

@sweety

Das hast zu falsch verstanden, mir ging es nicht darum, dass diese Diskussion hier im Forum falsch ist. Ganz im Gegenteil:

Ich bin mir absolut sicher, dass ein muskulöser und gesunder Körper mit Sicherheit aus biochemischer Sicht auch der Haargesundheit dienlich ist. Muskeln sind Stoffwechsel aktiv und produzieren vielerlei, was der allgemeinen Gesundheit und somit auch den Haaren hilft.

Worauf ich eigentlich hinaus wollte ist, dass es doch etwas fragwürdig ist, so viel Kraft dem Erhalt der Haarpracht zu widmen, während adäquate Muskelmasse in Frage gestellt wird :)

Bezüglich deine Trainings tipps @sweety würde ich dir doch wieder sprechen wollen und festhalten:

Trainiert den ganzen Körper, trainiert mit viel Gewicht und wenig Wiederholungen, trainiert mit wenig Gewicht und vielen Wiederholungen. Trainiert bilateral, trainiert unilateral.

Darüber hinaus tut was für eure Grundlagen Ausdauer und baut diese via intensiverer Cardioeinheiten bis hin zu Sprints oder ähnlich intensiven Einheiten langsam aus.

Vergesst nicht, zusätzlich noch plyometrisch zu arbeiten, sprich:

Hüpft, federt, springt!

Keine Angst vor zu viel Muskelmasse, bin selbst Natty mit 15 Jahren Trainingserfahrung, meistens drei Ganzkörper-einheiten pro Woche.

Bin verglichen mit vielen anderen Kraftsportlern nicht besonders stark, ich beuge Ass to Grass mit Mühe und Not mein anderthalbfaches Körpergewicht und hebe knapp man doppeltes Punkt auf der Bank drücke ich mit der Langhantel nicht mal ganz 100 Kilo.

Aber das sind alles nur Kraftwerte, deren Bedeutung inzwischen lang nicht mehr als so richtig erachtet werden, wie es noch vor 10 Jahren der Fall war. Was wenn ich Klamotten anhabe, braucht man schon ein geübtes Auge um zu sehen, dass ich durchtrainiert bin.

Solange man nicht stofft, sieht man auch mit sehr viel Einsatz und Disziplin bei weitem nicht aus, wie die meisten Bodybuilder etc in den sozialen Medien wenn sich dort mal ein Natural zeigt und dazu schreibt, wie lange er schon trainiert, wird er meistens von den ganzen stumpfsinnigen dort verspottet. Also, haut rein, trainiert, ihr werdet bestimmt nicht zu einem absurden Monster werden!

---

Subject: Aw: OT: Weniger Protein = abnehmen

Posted by [Serk](#) on Sat, 09 Aug 2025 13:59:48 GMT

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

---

Und sorry für die vielen komischen Rechtschreibfehler und Formulierungen, aber das Editieren am Handy ist wirklich eine Katastrophe-deshalb lasse ich es

---

---

Subject: Aw: OT: Weniger Protein = abnehmen

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sat, 09 Aug 2025 15:10:30 GMT

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

---

Je mehr Muskeln du hast, desto  
überflüssiger werden die Kopfhare.  
Letztere sind Wärmeschutz.

Je weniger Muskulatur jemand hat,  
desto höher stuft der Organismus  
die Priorität zur Erhaltung der Kopfhare ein.

Letztlich sind Kopfhare nur für Frauen und  
Kinder priorisiert.  
Diese brauchen sie, weil sie zu wenig Muskelmasse haben.

Bei Männern werden Kopfhare nur geduldet.

Hst schon einen Grund, warum Frauen und Kinder  
niemals kahl werden.

---

---

Subject: Aw: OT: Weniger Protein = abnehmen

Posted by [Knorkell](#) on Sat, 09 Aug 2025 15:49:41 GMT

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

---

Norwood-packt-das-an schrieb am Do., 07 August 2025 22:14Wozu braucht man überhaupt so viele Muskeln?

Wenn der Organismus die ganze Muskelmasse  
schon als so sinnlos ansieht, dass sie abgebaut gehört,  
dann kann sie ja nicht so wichtig sein.

Kinder und Frauen haben wenig Muskeln  
und leben auch. Sogar viel länger als Männer.

Weil unsere Körper vor weniger als einem Jahrhundert noch auf körperliche Arbeit ausgelegt waren und es für viele Menschen (ich weiß, mit Werktätigen umgibst du dich wohl nicht) auch nach wie vor so ist. Insbesondere im Alter halten Muskeln den Rest von dir davon ab zusammenzubrechen.

Kinder sind leichter, die Notwendigkeit von Muskeln steigt mit steigendem Gewicht exponentiell an. Alles Dinge auf die dir dein Chat GPT sogar eine korrekte Antwort geben könnte, wenn du

es mal andere Dinge fragen würdest als "Findest du mich hübsch und freundlich :blush: ?" :roll:

---

---

Subject: Aw: OT: Weniger Protein = abnehmen  
Posted by [Knorkell](#) on Sat, 09 Aug 2025 15:54:46 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Sweety1988 schrieb am Sa., 09 August 2025 15:31  
Sowie wie Planking/ Pushups helfen auch. Bzw. man sollte googlen, nicht alle Übungen, trainieren die Muskeln , die man will. Den Trizeps, muss man gezielt trainieren. den Bizeps zu trainieren, ist einfacher.

:frage:

Jede drückende Bewegung trainiert den Trizeps und jede ziehende den Bizeps, mit unterschiedlicher Intensität.  
Den Trizeps mit Verbundübungen abzudecken ist genauso einfach wie den Bizeps mit Verbundübungen abzudecken.  
Man kann beides durch Isos trainieren, oder einfach nur mit Grundübungen. Wenn du Dips, Liegestütze/Bankdrücken, Schulterdrücken/Handstand-Push ups und ähnliches machst, ist der Trizeps genauso abgedeckt wie es der Bizeps durch Klimmzüge und Rudern ist.

---

---

Subject: Aw: OT: Weniger Protein = abnehmen  
Posted by [thomasfrank](#) on Mon, 18 Aug 2025 03:22:49 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

hallowelt schrieb am Mo., 04 August 2025 20:15Abnehmen leicht gemacht:  
Neue Forschung zeigt: Eine Reduktion der Proteineinnahme auf max. 9% der Energieaufnahme bewirkt  
Gewichtsverlust durch Steigerung des Energieumsatzes, bedingt durch einen Anstieg des FGF21 (Fibroblast Retro Bowl growth factor 21).

Wenn die Reduzierung des Proteinanteils auf nur 9 % der Energiezufuhr FGF21 und den Stoffwechsel ankurbelt, wie nachhaltig und sicher ist dieser Ansatz für eine langfristige Gewichtsabnahme, ohne Muskelschwund oder Nährstoffmangel zu riskieren?

---

---

Subject: Aw: OT: Weniger Protein = abnehmen  
Posted by [Knorkell](#) on Tue, 19 Aug 2025 22:38:18 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Norwood-packt-das-an schrieb am Sat, 09 August 2025 17:10Je mehr Muskeln du hast, desto überflüssiger werden die Kopfhaare.  
Letztere sind Wärmeschutz.



Je weniger Muskulatur jemand hat,  
desto höher stuft der Organismus  
die Priorität zur Erhaltung der Kopfhaare ein.

Letztlich sind Kopfhaare nur für Frauen und  
Kinder priorisiert.  
Diese brauchen sie, weil sie zu wenig Muskelmasse haben.

Bei Männern werden Kopfhaare nur geduldet.

Hst schon einen Grund, warum Frauen und Kinder  
niemals kahl werden.

Ist ja eine nette Theorie die du da hast.  
Wenn man Genetik und sämtliche anderen Bezugswissenschaften völlig ignoriert.  
:thumbsdown:  
Säuglinge werden übrigens i.d.R. kahl geboren und brauchen in derr empfindlichsten Zeit  
ihres Lebens eine ganze Weile bis da mal mehr kommt als Flaum. x(

---