

---

Subject: Durchtrainiert trotz Fin???

Posted by [Mark007](#) on Thu, 01 Mar 2007 09:12:13 GMT

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

---

Hallo,

Ich war früher gut durchtrainiert, habe aber das letzte Jahr fast gar nichts mehr gemacht und sehr ungesund gegessen... Jetzt fang ich wieder mit dem Training an... (Ernährung hab ich auch umgestellt) Ich bin nicht Fett nur hab ich im letzten Jahr doch bisschen Speck angesammelt...

Stimmt es, dass man unter Fin keinen durchtrainierten Körper bekommen kann??? Also dass die Muskeln nicht mehr so fest werden.. und dass man das Fett nicht mehr wegbekommt??? Hier gibt es doch sicher Leute, die Fin nehmen und einen gut trainierten Körper haben oder??

Danke für die Antworten...

Gruß

---

---

Subject: Re: Durchtrainiert trotz Fin???

Posted by [Alex1](#) on Thu, 01 Mar 2007 09:24:08 GMT

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

---

Klar geht das  
und durch Fin habe ich auch besseren und schnelleren Muskelzuwachs bekommen.

Naja werde sowieso bald hier Bilder von meinem Haarstatus und vor/nachher Bilder von meinem Körper nach meiner KReatin Kur reinstellen.

---

---

Subject: Re: Durchtrainiert trotz Fin???

Posted by [Mark007](#) on Thu, 01 Mar 2007 09:27:02 GMT

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

---

Puhhh das beruhigt mich erstmal

aber man liest ja leider so viel, dass man gleich verunsichert ist...

Was ist das denn für eine Kur?? Wofür ist die denn gut??

Und danke nochmal für deine schnelle Antwort

---

---

Subject: Re: Durchtrainiert trotz Fin???  
Posted by [MarcWen](#) on Thu, 01 Mar 2007 09:27:18 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Alex1 schrieb am Don, 01 März 2007 10:24klar geht das  
und durch fin habe ich auch besseren und schnelleren Muskelzuwachs bekommen.

Naja werde sowieso bald hier Bilder von meinem Haarstatus und vor/nacher Bilder von meinem  
Körper nach meiner KReatin Kur reinstellen.

Kann ich bestätigen...

War seit September 2006 quasi nicht mehr beim Training wegen gesundheitlicher Probleme... seit  
1 Woche wieder regelmäßig...

Habe auch den Eindruck, dann der Muskelaufbau und Halten einfacher geht... Habe da keine  
Probleme... muß nur noch ein paar Fettpölsterchen wegbekommen...

Kann das auch gut beurteilen, da ich seit über 10 Jahren mehr oder weniger regelmäßig  
Sport im Fitneßstudio mache.

---

---

Subject: Re: Durchtrainiert trotz Fin???  
Posted by [Mark007](#) on Thu, 01 Mar 2007 09:32:03 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

@alex1

hat sich erledigt mit KReatin Kur... Erst lesen dann fragen

Trotzdem danke

---

---

Subject: Re: Durchtrainiert trotz Fin???  
Posted by [Amarok](#) on Thu, 01 Mar 2007 09:33:49 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Nehm Fin erst 5 Monate, aber meinen Muckis gehts bislang gut. Also nix schwabbelig geworden  
oder so.

---

---

Subject: Re: Durchtrainiert trotz Fin???  
Posted by [MarcWen](#) on Thu, 01 Mar 2007 09:36:18 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

So schaut es aus... Wunder sollte man nicht erwarten... bewegen sollte man trotzdem... wenn man alles vernünftig einhält, so sollte es keine Probleme geben.

---

---

Subject: Re: Durchtrainiert trotz Fin???

Posted by [Alex1](#) on Thu, 01 Mar 2007 10:11:06 GMT

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

---

die KReatin Kur mache ich zum schnelleren Muskelaufbau

---

---

Subject: Re: Durchtrainiert trotz Fin???

Posted by [frühaufsteher78](#) on Fri, 02 Mar 2007 06:59:19 GMT

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

---

Viel wirds nicht bringen. Ein bißchen mehr Wassereinlagerung, die aber genauso schnell wieder nach dem Absetzen verschwindet.

---

---

Subject: Re: Durchtrainiert trotz Fin???

Posted by [MarcWen](#) on Fri, 02 Mar 2007 07:42:29 GMT

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

---

Nur bares ist wahres... Harte Arbeit und Aufbau

---

---

Subject: Re: Durchtrainiert trotz Fin???

Posted by [Mark007](#) on Fri, 02 Mar 2007 08:21:41 GMT

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

---

Danke erstmal für die Antworten...

Aber kann ich nicht mit einer gesunden Ernährung der Wassereinlagerung entgegenwirken???

Gruß

---

---

Subject: Re: Durchtrainiert trotz Fin???

Posted by [MarcWen](#) on Fri, 02 Mar 2007 08:24:52 GMT

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

---

Mark007 schrieb am Fre, 02 März 2007 09:21 Danke erstmal für die Antworten...

Aber kann ich nicht mit einer gesunden Ernährung der Wassereinlagerung entgegenwirken???

---

Gruß

Nein das wird nicht klappen...

Wenn Du etwa Probleme mit der SD hast, dann wird eine gesunde Ernährung nicht alleine zum Erfolg führen.

---

---

Subject: Re: Durchtrainiert trotz Fin???

Posted by [Mark007](#) on Fri, 02 Mar 2007 08:31:36 GMT

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

---

hmm, SD = Schilddrüse????

Hab ich keine Probleme mit... Ach ich zieh mein Training weiter durch... Ich war immer ziemlich trainiert, das bekomm ich wieder hin

Ich dachte das die Wassereinlagerung vom Fin kommt oder??? Ich kann Fin aber auch nicht absetzen, weil es den HA gut gestoppt hat....

Naja mal schauen...

---

---

Subject: Re: Durchtrainiert trotz Fin???

Posted by [MarcWen](#) on Fri, 02 Mar 2007 10:23:17 GMT

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

---

Hatte auch ne Zeitlang Probleme... hatte mir da so Brennesseltabletten im dm und Rossmann geholt... bringt alles nicht viel...

Wichtig ist Bewegung.

---

---

Subject: Re: Durchtrainiert trotz Fin???

Posted by [Bonito](#) on Sun, 04 Mar 2007 12:07:35 GMT

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

---

frühaufsteher78 schrieb am Fre, 02 März 2007 07:59Viel wirts nicht bringen. Ein bißchen mehr Wassereinlagerung, die aber genauso schnell wieder nach dem Absetzen verschwindet.

so siehts aus. während der kur kannst du einen leichten kraftzuwachs bekommen und diesen musst du sofort nutzen.

---

aber wenn man nicht schon mind. 2 jahre trainiert ist eine kreatin-kur sowieso lächerlich.

---

---

Subject: Re: Durchtrainiert trotz Fin???

Posted by [xxlborn](#) on Sun, 04 Mar 2007 18:01:54 GMT

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

---

ja durch die wassereinlagerungen in den muskelnzellen bekommt man einen kraftzuwachs, so kann man mit höheren gewichten trainieren und den muskeln noch mehr reizen, was wiederum zu einen erhöhten wachstum führt. creatin kuren sind nie oder immer lächerlich...

---

---

Subject: Re: Durchtrainiert trotz Fin???

Posted by [Alex1](#) on Sun, 04 Mar 2007 18:23:10 GMT

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

---

was??????????

Kreatin Kuren sind lächerlich????????????

tzzz du hast doch keine Ahnung!

---

---

Subject: Re: Durchtrainiert trotz Fin???

Posted by [Headbanger](#) on Sun, 04 Mar 2007 18:33:03 GMT

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

---

Ähm da wird nichts Schwabbelig, aber einen trockenen Körper bekommt ihr mit Fin nicht hin. Das könnt ihr vergessen, wohl schön geformte Muckis, und ne schöne klare Haut, aber Sehnig und trocken ala Brad Pitt in Fight Club könnt ihr vergessen, wer was anderes behauptet ist einer der kein Plan von der Materie hat und \*\*\*Edit\*\*\* ich habe innerhalb con 10 Monaten Fin meine Definition verloren! Ich weiß wovon ich spreche, hier ist aber eh das falsche Forum für, geht mal in diverse Bodybuilding Foren, die jungs da wissen bescheid, und jeder der Stofft nimmt DHT-Hemmer um seine Haarpracht zu behalten, es ist ein gängiges Problem mit der Definition unter DHT-Hemmern!

Vinstrol und Co sind auch zum Beispiel DHT-Derivate, du brauchst DHT um Hart und trocken zu werden!

---

---

Subject: Re: Durchtrainiert trotz Fin???

Posted by [xxlborn](#) on Sun, 04 Mar 2007 18:35:15 GMT

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

---

habe ich nicht behauptet.

---

---

Subject: Re: Durchtrainiert trotz Fin???  
Posted by [Boy2Man](#) on Sun, 04 Mar 2007 20:15:53 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Headbanger schrieb am Son, 04 März 2007 19:33Ähm da wird nichts Schwabbelig, aber einen trockenen Körper bekommt ihr mit Fin nicht hin.  
Das könnt ihr vergessen,wohl schön geformte Muckis,und ne schöne klare Haut,aber Sehnig und trocken ala Brad Pitt in Fight Club könnt ihr vergessen, wer was anderes behauptet ist einer der kein Plan von der Materie hat und \*\*\*Edit\*\*\* ich habe innerhalb con 10 Monaten Fin meine Definition verloren! Ich weiß wovon ich spreche, hier ist aber eh das falsche Forum für,geht mal in diverse Bodybuilding Foren, die jungs da wissen bescheid, und jeder der Stofft nimmt DHT-Hemmer um seine Haarpracht zu behalten,es ist ein gängiges Problem mit der Definition unter DHT-Hemmern!

Vinstrol und Co sind auch zum Beispiel DHT-Derivate,du brauchst DHT um Hart und trocken zu werden!

Winstrol ist m.E. KEIN DHT-Derivat. Aber "Co." evtl. schon .

VG

---

---

Subject: Re: Durchtrainiert trotz Fin???  
Posted by [Bonito](#) on Mon, 05 Mar 2007 19:48:49 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Alex1 schrieb am Son, 04 März 2007 19:23was?????????  
Kreatin Kuren sind lächerlich?????????????  
tzzz du hast doch keine Ahnung!

wen meinst du?

xxlborn schrieb am Son, 04 März 2007 19:01creatin kuren sind nie oder immer lächerlich...

ja was denn nun? hop oder top?

---

---

Subject: Re: Durchtrainiert trotz Fin???  
Posted by [Alex1](#) on Mon, 05 Mar 2007 22:10:02 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

ich mein den xxl..

fast jeder BB nimmt Creatin zu sich!

---

---

Subject: Re: Durchtrainiert trotz Fin???  
Posted by [MarcWen](#) on Tue, 06 Mar 2007 13:46:01 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Alex1 schrieb am Mon, 05 März 2007 23:10 ich mein den xxl..

fast jeder BB nimmt Creatin zu sich!

Das muß ja noch nichts heißen

---

Subject: Re: Durchtrainiert trotz Fin???  
Posted by [Headbanger](#) on Tue, 06 Mar 2007 14:49:14 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Boy2Man schrieb am Son, 04 März 2007 21:15 Headbanger schrieb am Son, 04 März 2007 19:33 Ähm da wird nichts Schwabbelig, aber einen trockenen Körper bekommt ihr mit Fin nicht hin.

Das könnt ihr vergessen, wohl schön geformte Muckis, und ne schöne klare Haut, aber Sehnig und trocken ala Brad Pitt in Fight Club könnt ihr vergessen, wer was anderes behauptet ist einer der kein Plan von der Materie hat und \*\*\*EDIT\*\*\* ich habe innerhalb von 10 Monaten Fin meine Definition verloren! Ich weiß wovon ich spreche, hier ist aber eh das falsche Forum für, geht mal in diverse Bodybuilding Foren, die jungs da wissen bescheid, und jeder der Stoff nimmt DHT-Hemmer um seine Haarpracht zu behalten, es ist ein gängiges Problem mit der Definition unter DHT-Hemmern!

Winstrol und Co sind auch zum Beispiel DHT-Derivate, du brauchst DHT um Hart und trocken zu werden!

Winstrol ist m.E. KEIN DHT-Derivat. Aber "Co." evtl. schon .

VG

ROFL

m.E. BIST du auch einer der denkt viel zu wissen und doch keinen Plan hat. Was macht den Winstrol? Wie funktioniert es?

Es ist sogar eines der heftigsten DHT-Derivate, Boy2Man ich muss dir das alles nicht erklären, denn Wissen ist Macht, stell dir vor du nimmst Winstrol mit ruhigem Gewissen und dir HAUT ES DIE Haarpracht weg, und das alles nur weil \*\*\*Edit\*\*\* ich geb dir mal ein paar Links (könnte dir 1000de geben) \*\*\*Edit\*\*\*

<http://www.team-andro.com/winstrol-oral-injektion.html>  
[http://www.onlyfree.de/cgi-bin/faqserver/user/FAQ\\_215/view.p](http://www.onlyfree.de/cgi-bin/faqserver/user/FAQ_215/view.p)  
l?id=d32iouhg&desc=Anf%C3%A4ngerfragen

Hier nochmal ein Auszug, falls keine Motivation da ist um die Links ausführlich zu lesen.

"Ein weiteres Steroid, das gerne aufgrund von Mythen gerne verwendet wird ist Winstrol/Stanazolol. Es kann sowohl oral eingenommen als auch injiziert werden. Es handelt sich hierbei auch um ein 17aa Steroid und ein DHT (Dihydrotestosteron) Derivat.

- Stanazolol verursacht starken Haarausfall bei den dazu prädesponierten Verwendern
- Stanazolol verbrennt kein Fett, es führt lediglich bei einem sehr geringen Fettanteil zu einem härteren Look
- Stanazolol führt bei vielen Anwendern zu Gelenk- Sehnenproblemen
- Die lebertoxische Wirkung lässt sich abschwächen, wesentlich wichtiger ist die Auswirkung auf die Cholesterinwerte, diese ist es letztendlich, die dieses Steroid absolut nicht empfehlenswert für Anfänger als auch fortgeschrittene Steroidverwender macht. Eine Verschlechterung der Cholesterinwerte ist generell beim Steroideinsatz nicht oder schwer zu vermeiden und fällt von Steroid zu Steroid unterschiedlich stark aus. Stanazolol jedoch nimmt hierbei eine Sonderstellung ein, es wirkt sich regelrecht katastrophal auf die Cholesterinwerte aus, das "gute" HDL wird stark reduziert während das "schlechte" LDL wiederum stark erhöht wird, selbst nach dem Absetzen dauert es lange bis sich diese stabilisieren."

P.S.: Ich weiß das alles,weil ich seit Jahren versuche eine Definition wie vor den DHT-Hemmern zu erreichen, natürlich ohne Steroide(DHT-Derivate),generell gilt alles was Hart und Trocken macht sind nun mal DHT-Derivate... \*\*\*Edit\*\*\*

Best Regards  
Headbanger

---

Subject: Re: Durchtrainiert trotz Fin???

Posted by [MarcWen](#) on Tue, 06 Mar 2007 15:28:30 GMT

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

---

Headbanger schrieb am Die, 06 März 2007 15:49Boy2Man schrieb am Son, 04 März 2007 21:15Headbanger schrieb am Son, 04 März 2007 19:33Ähm da wird nichts Schwabbelig, aber einen trockenen Körper bekommt ihr mit Fin nicht hin. Das könnt ihr vergessen,wohl schön geformte Muckis,und ne schöne klare Haut,aber Sehlig und trocken ala Brad Pitt in Fight Club könnt ihr vergessen, wer was anderes behauptet ist einer der kein Plan von der Materie hat und \*\*\*Edit\*\*\* ich habe innerhalb con 10 Monaten Fin meine Definition verloren! Ich weiß wovon ich spreche, hier ist aber eh das falsche Forum für,geht mal in diverse Bodybuilding Foren, die jungs da wissen bescheid, und jeder der Stofft nimmt DHT-Hemmer um seine Haarpracht zu behalten,es ist ein gängiges Problem mit der Definition unter DHT-Hemmern!

Vinstrol und Co sind auch zum Beispiel DHT-Derivate,du brauchst DHT um Hart und trocken zu werden!

Winstrol ist m.E. KEIN DHT-Derivat. Aber "Co." evtl. schon .

VG

ROFL

m.E. BIST du auch einer der denkt viel zu wissen und doch keinen Plan hat. Was macht den Winstrol? Wie funktioniert es?

Es ist sogar eines der heftigsten DHT-Derivate, Boy2Man ich muss dir das alles nicht erklären, denn Wissen ist Macht, stell dir vor du nimmst Winstrol mit ruhigem Gewissen und dir HAUT ES DIE Haarparacht weg, und das alles nur weil \*\*\*Edit\*\*\* für Informationsbeschaffung, ich geb dir mal ein paar Links (könnte dir 1000de geben) damit du besser Bescheid weißt \*\*\*Edit\*\*\*

<http://www.team-andro.com/winstrol-oral-injektion.html>

[http://www.onlyfree.de/cgi-bin/faqserver/user/FAQ\\_215/view.p?id=d32iouhg&desc=Anf%C3%A4ngerfragen](http://www.onlyfree.de/cgi-bin/faqserver/user/FAQ_215/view.p?id=d32iouhg&desc=Anf%C3%A4ngerfragen)

Hier nochmal ein Auszug, falls keine Motivation da ist um die Links ausführlich zu lesen.

"Ein weiteres Steroid, das gerne aufgrund von Mythen gerne verwendet wird ist Winstrol/Stanazolol. Es kann sowohl oral eingenommen als auch injiziert werden. Es handelt sich hierbei auch um ein 17aa Steroid und ein DHT (Dihydrotestosteron) Derivat.

- Stanazolol verursacht starken Haarausfall bei den dazu prädesponierten Verwendern
- Stanazolol verbrennt kein Fett, es führt lediglich bei einem sehr geringen Fettanteil zu einem härteren Look
- Stanazolol führt bei vielen Anwendern zu Gelenk- Sehnenproblemen
- Die lebertoxische Wirkung lässt sich abschwächen, wesentlich wichtiger ist die Auswirkung auf die Cholesterinwerte, diese ist es letztendlich, die dieses Steroid absolut nicht empfehlenswert für Anfänger als auch fortgeschrittene Steroidverwender macht. Eine Verschlechterung der Cholesterinwerte ist generell beim Steroideinsatz nicht oder schwer zu vermeiden und fällt von Steroid zu Steroid unterschiedlich stark aus. Stanazolol jedoch nimmt hierbei eine Sonderstellung ein, es wirkt sich regelrecht katastrophal auf die Cholesterinwerte aus, das "gute" HDL wird stark reduziert während das "schlechte" LDL wiederum stark erhöht wird, selbst nach dem Absetzen dauert es lange bis sich diese stabilisieren."

P.S.: Ich weiß das alles, weil ich seit Jahren versuche eine Definition wie vor den DHT-Hemmern zu erreichen, natürlich ohne Steroide(DHT-Derivate), generell gilt alles was Hart und Trocken macht sind nun mal DHT-Derivate... \*\*\*Edit\*\*\*

Best Regards  
Headbanger

bin ich froh, dass wir Dich hier haben... sonst würden wir noch dumm sterben

---

Subject: Re: Durchtrainiert trotz Fin???

Posted by [Headbanger](#) on Tue, 06 Mar 2007 17:59:34 GMT

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

---

MarcWen schrieb am Die, 06 März 2007 16:28Headbanger schrieb am Die, 06 März 2007 15:49Boy2Man schrieb am Son, 04 März 2007 21:15Headbanger schrieb am Son, 04 März 2007 19:33Ähm da wird nichts Schwabbelig, aber einen trockenen Körper bekommt ihr mit Fin nicht hin.

Das könnt ihr vergessen, wohl schön geformte Muckis, und ne schöne klare Haut, aber Sehnig und trocken ala Brad Pitt in Fight Club könnt ihr vergessen, wer was anderes behauptet ist einer der kein Plan von der Materie hat und \*\*\*Edit\*\*\* ich habe innerhalb von 10 Monaten Fin meine Definition verloren! Ich weiß wovon ich spreche, hier ist aber eh das falsche Forum für, geht mal in diverse Bodybuilding Foren, die jungs da wissen bescheid, und jeder der Stoff nimmt DHT-Hemmer um seine Haarpracht zu behalten, es ist ein gängiges Problem mit der Definition unter DHT-Hemmern!

Winstrol und Co sind auch zum Beispiel DHT-Derivate, du brauchst DHT um Hart und trocken zu werden!

Winstrol ist m.E. KEIN DHT-Derivat. Aber "Co." evtl. schon .

VG

ROFL

m.E. BIST du auch einer der denkt viel zu wissen und doch keinen Plan hat. Was macht den Winstrol? Wie funktioniert es?

Es ist sogar eines der heftigsten DHT-Derivate, Boy2Man ich muss dir das alles nicht erklären, denn Wissen ist Macht, stell dir vor du nimmst Winstrol mit ruhigem Gewissen und dir HAUT ES DIE Haarpracht weg, und das alles nur weil \*\*\*Edit\*\*\* ich geb dir mal ein paar Links (könnte dir 1000de geben) damit du besser Bescheid weißt \*\*\*Edit\*\*\*

<http://www.team-andro.com/winstrol-oral-injektion.html>

[http://www.onlyfree.de/cgi-bin/faqserver/user/FAQ\\_215/view.pl?id=d32iouhg&desc=Anf%C3%A4ngerfragen](http://www.onlyfree.de/cgi-bin/faqserver/user/FAQ_215/view.pl?id=d32iouhg&desc=Anf%C3%A4ngerfragen)

Hier nochmal ein Auszug, falls keine Motivation da ist um die Links ausführlich zu lesen.

"Ein weiteres Steroid, das gerne aufgrund von Mythen gerne verwendet wird ist Winstrol/Stanazolol. Es kann sowohl oral eingenommen als auch injiziert werden. Es handelt sich hierbei auch um ein 17aa Steroid und ein DHT (Dihydrotestosteron) Derivat.

- Stanazolol verursacht starken Haarausfall bei den dazu prädesponierten Verwendern

- Stanazolol verbrennt kein Fett, es führt lediglich bei einem sehr geringen Fettanteil zu einem härteren Look

- Stanazolol führt bei vielen Anwendern zu Gelenk- Sehnenproblemen

- Die lebertoxische Wirkung lässt sich abschwächen, wesentlich wichtiger ist die Auswirkung auf die Cholesterinwerte, diese ist es letztendlich, die dieses Steroid absolut nicht empfehlenswert für Anfänger als auch fortgeschrittene Steroidverwender macht. Eine Verschlechterung der Cholesterinwerte ist generell beim Steroideinsatz nicht oder schwer zu vermeiden und fällt von Steroid zu Steroid unterschiedlich stark aus. Stanazolol jedoch nimmt hierbei eine Sonderstellung ein, es wirkt sich regelrecht katastrophal auf die Cholesterinwerte aus, das "gute" HDL wird stark reduziert während das "schlechte" LDL wiederum stark erhöht wird, selbst nach dem Absetzen dauert es lange bis sich diese stabilisieren."

P.S.: Ich weiß das alles,weil ich seit Jahren versuche eine Definition wie vor den DHT-Hemmern zu erreichen, natürlich ohne Steroide(DHT-Derivate),generell gilt alles was Hart und Trocken macht sind nun mal DHT-Derivate... \*\*\*Edit\*\*\*

Best Regards  
Headbanger

bin ich froh, dass wir Dich hier haben... sonst würden wir noch dumm sterben  
\*\*\*Edit\*\*\* Im übrigen will ich nicht unbedingt deine Post weiteroben kommentieren,aber man merkt das du einfach ein Laie bist. Durchtrainiert ist relativ, man kann auch ohne eine Definition durchtrainiert sein.

\*\*\*Edit\*\*\*

Wahre Härte ist,kompromisslos die Eitelkeit Fremder, mit Gewalt zu zerschmettern.  
(Dschingis Khan)

---

Subject: Re: Durchtrainiert trotz Fin???  
Posted by [Mark007](#) on Tue, 06 Mar 2007 18:13:38 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

danke für die antworten....

aber headbanger musst du immer die leute beschimpfen?? Geht doch auch in einem anderen Ton..... Naja...

---

Subject: Re: Durchtrainiert trotz Fin???  
Posted by [fuselkopf](#) on Tue, 06 Mar 2007 18:17:55 GMT

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

---

Mark007 schrieb am Die, 06 März 2007 19:13danke für die antworten....

aber headbanger musst du immer die leute beschimpfen?? Geht doch auch in einem anderen Ton..... Naja...

Manche verstehen eben nur diese Sprache!

---

---

**Subject: Re: Durchtrainiert trotz Fin???**

Posted by [tristan](#) on Tue, 06 Mar 2007 18:31:31 GMT

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

---

Mark007 schrieb am Don, 01 März 2007 10:12Hallo,

Ich war früher gut durchtraniert, habe aber das letzte jahr fast gar nichts mehr gemacht und sehr ungesund gegessen... Jetzt fang ich wieder mit dem Training an... (Ernährung hab ich auch umgestellt) Ich bin nicht Fett nur hab ich im letzen Jahr doch bissel speck angesammelt...

Stimmt es das man unter fin keinen durchtrainierten körper bekommen kann??? Also das die Muskeln nicht mehr so fest werden.. und das man das Fett nicht mehr wegbekommt??? Hier gibt es doch sicher leute die fin nehmen und einen gut tranierten körper haben oder??

Danke für die Antworten...

Gruß

ich habe keine probleme bekommen ín der richtung. dht ist an untergrenze durch avo. ich habe ca. 2-3 kg zugenommen, und mein SD Wert ist leicht gestiegen. fettgehalt ist kurioserweise gesunken, deshalb ist es wahrscheinlich dass diese 3 kg mehr wasser sind. ich hab mein körperfett messen lassen von meinem endo...

---

---

**Subject: Re: Durchtrainiert trotz Fin???**

Posted by [Headbanger](#) on Tue, 06 Mar 2007 19:13:16 GMT

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

---

fuselkopf schrieb am Die, 06 März 2007 19:17Mark007 schrieb am Die, 06 März 2007 19:13danke für die antworten....

aber headbanger musst du immer die leute beschimpfen?? Geht doch auch in einem anderen Ton..... Naja...

Manche verstehen eben nur diese Sprache!

---

Du musst es ja wissen du Dipl. Psychologe !

---

---

Subject: Re: Durchtrainiert trotz Fin???  
Posted by [fusekopf](#) on Wed, 07 Mar 2007 01:54:01 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Dafür muss man nicht studieren

---

---

Subject: Re: Durchtrainiert trotz Fin???  
Posted by [MarcWen](#) on Wed, 07 Mar 2007 06:45:13 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Headbanger schrieb am Die, 06 März 2007 18:59MarcWen schrieb am Die, 06 März 2007 16:28Headbanger schrieb am Die, 06 März 2007 15:49Boy2Man schrieb am Son, 04 März 2007 21:15Headbanger schrieb am Son, 04 März 2007 19:33Ähm da wird nichts Schwabbelig, aber einen trockenen Körper bekommt ihr mit Fin nicht hin.

Das könnt ihr vergessen,wohl schön geformte Muckis,und ne schöne klare Haut,aber Sehnig und trocken ala Brad Pitt in Fight Club könnt ihr vergessen, wer was anderes behauptet ist einer der kein Plan von der Materie hat und \*\*\*Edit\*\*\* ich habe innerhalb con 10 Monaten Fin meine Definition verloren! Ich weiß wovon ich spreche, hier ist aber eh das falsche Forum für,geht mal in diverse Bodybuilding Foren, die jungs da wissen bescheid, und jeder der Stofft nimmt DHT-Hemmer um seine Haarpracht zu behalten,es ist ein gängiges Problem mit der Definition unter DHT-Hemmern!

Winstrol und Co saind auch zum Beispiel DHT-Derivate,du brauchst DHT um Hart und trocken zu werden!

Winstrol ist m.E. KEIN DHT-Derivat. Aber "Co." evtl. schon .

VG

ROFL

m.E. BIST du auch einer der denkt viel zu wissen und doch keinen Plan hat.Was macht den Winstrol? Wie funktioniert es?

Es ist sogar eines der heftigsten DHT-Derivate, Boy2Man ich muss dir das alles nicht erklären, denn Wissen ist Macht,stell dir vor du nimmst Winstrol mit ruhigem Gewissen und diR HAUT ES DIE Haarparacht weg,und das alles nur \*\*\*Edit\*\*\* ich geb dir mal ein paar Links (könnte dir 1000de geben) \*\*\*Edit\*\*\*

<http://www.team-andro.com/winstrol-oral-injektion.html>  
[http://www.onlyfree.de/cgi-bin/faqserver/user/FAQ\\_215/view.p](http://www.onlyfree.de/cgi-bin/faqserver/user/FAQ_215/view.p)  
[l?id=d32iouhg&desc=Anf%C3%A4ngerfragen](http://www.onlyfree.de/cgi-bin/faqserver/user/FAQ_215/view.p?id=d32iouhg&desc=Anf%C3%A4ngerfragen)

Hier nochmal ein Auszug, falls keine Motivation da ist um die Links ausführlich zu lesen.

"Ein weiteres Steroid, das gerne aufgrund von Mythen gerne verwendet wird ist Winstrol/Stanozolol. Es kann sowohl oral eingenommen als auch injiziert werden. Es handelt sich hierbei auch um ein 17aa Steroid und ein DHT (Dihydrotestosteron) Derivat.

- Stanozolol verursacht starken Haarausfall bei den dazu prädesponierten Verwendern
- Stanozolol verbrennt kein Fett, es führt lediglich bei einem sehr geringen Fettanteil zu einem härteren Look
- Stanozolol führt bei vielen Anwendern zu Gelenk- Sehnenproblemen
- Die lebertoxische Wirkung lässt sich abschwächen, wesentlich wichtiger ist die Auswirkung auf die Cholesterinwerte, diese ist es letztendlich, die dieses Steroid absolut nicht empfehlenswert für Anfänger als auch fortgeschrittene Steroidverwender macht. Eine Verschlechterung der Cholesterinwerte ist generell beim Steroideinsatz nicht oder schwer zu vermeiden und fällt von Steroid zu Steroid unterschiedlich stark aus. Stanozolol jedoch nimmt hierbei eine Sonderstellung ein, es wirkt sich regelrecht katastrophal auf die Cholesterinwerte aus, das "gute" HDL wird stark reduziert während das "schlechte" LDL wiederum stark erhöht wird, selbst nach dem Absetzen dauert es lange bis sich diese stabilisieren."

P.S.: Ich weiß das alles,weil ich seit Jahren versuche eine Definition wie vor den DHT-Hemmern zu erreichen, natürlich ohne Steroide(DHT-Derivate),generell gilt alles was Hart und Trocken macht sind nun mal DHT-Derivate... \*\*\*Edit\*\*\*

Best Regards  
Headbanger

bin ich froh, dass wir Dich hier haben... sonst würden wir noch dumm sterben

\*\*\*Edit\*\*\* Im übrigen will ich nicht unbedingt deine Post weiteroben kommentieren,aber man merkt das du einfach ein Laie bist. Durchtrainiert ist relativ, man kann auch ohne eine Definition durchtrainiert sein.

\*\*\*Edit\*\*\*

Wahre Härte ist,kompromisslos die Eitelkeit Fremder, mit Gewalt zu zerschmettern.  
(Dschingis Khan)

Sag ich doch, den Durchblick hast nur du, alle andere sind doof... man man man manchmal wundere ich mich echt, was für Spinner auf die Menschheit losgelassen werden

Subject: Re: Durchtrainiert trotz Fin???

Posted by [MarcWen](#) on Wed, 07 Mar 2007 06:47:51 GMT

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

---

tristan schrieb am Die, 06 März 2007 19:31Mark007 schrieb am Don, 01 März 2007 10:12Hallo,

Ich war früher gut durchtraniert, habe aber das letzte Jahr fast gar nichts mehr gemacht und sehr ungesund gegessen... Jetzt fang ich wieder mit dem Training an... (Ernährung hab ich auch umgestellt) Ich bin nicht Fett nur hab ich im letzten Jahr doch bisschen Speck angesammelt...

Stimmt es das man unter Fin keinen durchtrainierten Körper bekommen kann??? Also das die Muskeln nicht mehr so fest werden.. und das man das Fett nicht mehr wegbekommt??? Hier gibt es doch sicher Leute die Fin nehmen und einen gut trainierten Körper haben oder??

Danke für die Antworten...

Gruß

ich habe keine Probleme bekommen in der Richtung. DHT ist an Untergrenze durch AVO. ich habe ca. 2-3 kg zugenommen, und mein SD Wert ist leicht gestiegen. Fettgehalt ist kurioserweise gesunken, deshalb ist es wahrscheinlich dass diese 3 kg mehr Wasser sind. ich hab mein Körperfett messen lassen von meinem Endo...

Welcher Wert ist bei dir leicht angestiegen?

---

Subject: Re: Durchtrainiert trotz Fin???

Posted by [vermouth](#) on Wed, 07 Mar 2007 16:14:35 GMT

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

---

Headbanger schrieb am Son, 04 März 2007 19:33Ähm da wird nichts Schwabbelig, aber einen trockenen Körper bekommt ihr mit Fin nicht hin.

Das könnt ihr vergessen, wohl schön geformte Muckis, und ne schöne klare Haut, aber Sehnig und trocken ala Brad Pitt in Fight Club könnt ihr vergessen, wer was anderes behauptet ist einer der kein Plan von der Materie hat und \*\*\*Edit\*\*\* ich habe innerhalb von 10 Monaten Fin meine Definition verloren! Ich weiß wovon ich spreche, hier ist aber eh das falsche Forum für, geht mal in diverse Bodybuilding Foren, die Jungs da wissen bescheid, und jeder der Stoff nimmt DHT-Hemmer um seine Haarpracht zu behalten, es ist ein gängiges Problem mit der Definition unter DHT-Hemmern!

Vinstrol und Co sind auch zum Beispiel DHT-Derivate, du brauchst DHT um hart und trocken zu werden!

Da du dich ja als fachkundig darstellst, würde ich gern mal an Hand von wissenschaftlichen

Theorien wissen warum bei Avo kein durchtrainierter Körper möglich ist.

---

---

Subject: Re: Durchtrainiert trotz Fin???

Posted by [Headbanger](#) on Wed, 07 Mar 2007 20:17:24 GMT

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

---

vermouth schrieb am Mit, 07 März 2007 17:14Headbanger schrieb am Son, 04 März 2007 19:33Ähm da wird nichts Schwabbelig, aber einen trockenen Körper bekommt ihr mit Fin nicht hin.

Das könnt ihr vergessen,wohl schön geformte Muckis,und ne schöne klare Haut,aber Sehnig und trocken ala Brad Pitt in Fight Club könnt ihr vergessen, wer was anderes behauptet ist einer der kein Plan von der Materie hat und \*\*\*Edit\*\*\* ich habe innerhalb con 10 Monaten Fin meine Definition verloren! Ich weiß wovon ich spreche, hier ist aber eh das falsche Forum für,geht mal in diverse Bodybuilding Foren, die jungs da wissen bescheid, und jeder der Stofft nimmt DHT-Hemmer um seine Haarpracht zu behalten,es ist ein gängiges Problem mit der Definition unter DHT-Hemmern!

Vinstrol und Co saind auch zum Beispiel DHT-Derivate,du brauchst DHT um Hart und trocken zu werden!

Da du dich ja als fachkundig darstellst, würde ich gern mal an Hand von wissenschaftlichen Theorien wissen warum bei Avo kein durchtrainierter Körper möglich ist.

\*\*\*Edit\*\*\*

Lasse es bitte - keine Beleidigungen!

---

---

Subject: Re: Durchtrainiert trotz Fin???

Posted by [MarcWen](#) on Thu, 08 Mar 2007 09:46:41 GMT

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

---

Manche lernen es eben nie...

---

---

Subject: Re: Durchtrainiert trotz Fin???

Posted by [Headbanger](#) on Thu, 08 Mar 2007 14:19:25 GMT

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

---

hehe, ihr sockaps

---

---

Subject: Re: Durchtrainiert trotz Fin???

Posted by [Unkreativer](#) on Thu, 08 Mar 2007 14:23:53 GMT

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

---

MarcWen schrieb am Don, 08 März 2007 10:46Manche lernen es eben nie...

Eine Hormon-Therapie scheint das Aggressionspotential bei manchen Menschen doch zu verstärken.

---

Subject: Re: Durchtrainiert trotz Fin???

Posted by [MarcWen](#) on Thu, 08 Mar 2007 14:48:04 GMT

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

---

Unkreativer schrieb am Don, 08 März 2007 15:23MarcWen schrieb am Don, 08 März 2007 10:46Manche lernen es eben nie...

Eine Hormon-Therapie scheint das Aggressionspotential bei manchen Menschen doch zu verstärken.

Ja scheint leider so zu sein... und nicht alle bleiben auch in der Birne weich

---

Subject: Re: Durchtrainiert trotz Fin???

Posted by [Headbanger](#) on Thu, 08 Mar 2007 14:52:35 GMT

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

---

MarcWen schrieb am Don, 08 März 2007 15:48Unkreativer schrieb am Don, 08 März 2007 15:23MarcWen schrieb am Don, 08 März 2007 10:46Manche lernen es eben nie...

Eine Hormon-Therapie scheint das Aggressionspotential bei manchen Menschen doch zu verstärken.

Ja scheint leider so zu sein... und nicht alle bleiben auch in der Birne weich

dafür sehen sie aber verdammt gut aus rofl

## File Attachments

---

1) [25 Jahre jung.jpg](#), downloaded 1112 times



---

Subject: Re: Durchtrainiert trotz Fin???  
Posted by [MarcWen](#) on Thu, 08 Mar 2007 21:01:33 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Headbanger schrieb am Don, 08 März 2007 15:52 MarcWen schrieb am Don, 08 März 2007 15:48 Unkreativer schrieb am Don, 08 März 2007 15:23 MarcWen schrieb am Don, 08 März 2007 10:46 Manche lernen es eben nie...  
Eine Hormon-Therapie scheint das Aggressionspotential bei manchen Menschen doch zu verstärken.

Ja scheint leider so zu sein... und nicht alle bleiben auch in der Birne weich

dafür sehen sie aber verdammt gut aus rofl

Zum verlieben... ich bin geblendet

---

Subject: Re: Durchtrainiert trotz Fin???  
Posted by [vermouth](#) on Thu, 08 Mar 2007 22:58:46 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Also ich find das auch so süüüüß.

Meine Freundin meinte eben: "Der paßt prima zu dem Bruce bei dieser Heidi-Klum-Show."

1.

Du postest Fotos in einer selbstverliebten Art, dass es einen ekelt.

2.

Du postest Fotos mit freiem Oberkörper in einer selbstverliebten Art, dass es einen ekelt.

3. Deine HA-Geschichte damals war schon sehr merkwürdig, deine ganze Panik wurde dann sehr stark ausgebremst als du selber gesehen hast, welche GHE bzw Haarlinie du seit Geburt hattest.

4. Meine Frage nach Avo und Durchtrainiertheit war ernst gemeint, denn ich habe keinen Plan über welche Vorgänge im Körper das Duta den KFA negativ beeinflusst.

5. Du läßt dich durch ein paar Wörter, welche frei von Aggressivität sind, dazu hinreißen extrem viel Dummheit rauszukotzen.

Laß doch einfach mal den Mund zu, dann nimmt dich auch jemand ernst.

Schau dir mal an wie belustigend MarcWen es findet dich mit banalen Aussagen zur absoluten Weißglut zu bringen.

Du weißt alles, du kannst alles, du bist ein Star, BWLer sind die besten, die Mädels liegen dir zu Füßen, ... alle anderen auch.

Jetzt mal absoluter Ernst von mir: Deine Wahrnehmung ist sehr subjektiv, zum Leid aller Desinteressierten mußt du es diesen auch ständig mitteilen.

Kauf dir mal einen Spiegel in Körpergröße.

---

Subject: Re: Durchtrainiert trotz Fin???

Posted by [Headbanger](#) on Fri, 09 Mar 2007 00:40:40 GMT

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

---

vermouth schrieb am Don, 08 März 2007 23:58Also ich find das auch so süüüüß.

Meine Freundin meinte eben: "Der paßt prima zu dem Bruce bei dieser Heidi-Klum-Show."

1.

Du postest Fotos in einer selbstverliebten Art, dass es einen ekelt.

2.

Du postest Fotos mit freiem Oberkörper in einer selbstverliebten Art, dass es einen ekelt.

3. Deine HA-Geschichte damals war schon sehr merkwürdig, deine ganze Panik wurde dann sehr stark ausgebremst als du selber gesehen hast, welche GHE bzw Haarlinie du seit Geburt hattest.

4. Meine Frage nach Avo und Durchtrainiertheit war ernst gemeint, denn ich habe keinen Plan über welche Vorgänge im Körper das Duta den KFA negativ beeinflusst.

5. Du läßt dich durch ein paar Wörter, welche frei von Aggressivität sind, dazu hinreißen extrem viel Dummheit rauszukotzen.

Laß doch einfach mal den Mund zu, dann nimmt dich auch jemand ernst.

Schau dir mal an wie belustigend MarcWen es findet dich mit banalen Aussagen zur absoluten Weißglut zu bringen.

Du weißt alles, du kannst alles, du bist ein Star, BWLer sind die besten, die Mädels liegen dir zu Füßen, ... alle anderen auch.  
Jetzt mal absoluter Ernst von mir: Deine Wahrnehmung ist sehr subjektiv, zum Leid aller Desinteressierten musst du es diesen auch ständig mitteilen.  
Kauf dir mal einen Spiegel in Körpergröße.

Muuuuuuahahahahahaha  
\*seitenstechen\*\*

---

---

Subject: Re: Durchtrainiert trotz Fin???  
Posted by [Headbanger](#) on Fri, 09 Mar 2007 00:42:06 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

MarcWen schrieb am Don, 08 März 2007 22:01Headbanger schrieb am Don, 08 März 2007 15:52MarcWen schrieb am Don, 08 März 2007 15:48Unkreativer schrieb am Don, 08 März 2007 15:23MarcWen schrieb am Don, 08 März 2007 10:46Manche lernen es eben nie...  
Eine Hormon-Therapie scheint das Aggressionspotential bei manchen Menschen doch zu verstärken.

Ja scheint leider so zu sein... und nicht alle bleiben auch in der Birne weich

dafür sehen sie aber verdammt gut aus rofl

Zum verlieben... ich bin geblendet  
Na ja Homosexualität ist auch ne Sexualität

---

---

Subject: Re: Durchtrainiert trotz Fin???  
Posted by [MarcWen](#) on Fri, 09 Mar 2007 07:57:40 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Lieber eine als keine

---

---

Subject: Re: Durchtrainiert trotz Fin???  
Posted by [MarcWen](#) on Fri, 09 Mar 2007 08:00:33 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Headbanger schrieb am Fre, 09 März 2007 01:40  
vermouth schrieb am Don, 08 März 2007 23:58  
Also ich find das auch so süüüüß.

Meine Freundin meinte eben: "Der paßt prima zu dem Bruce bei dieser Heidi-Klum-Show."

1.  
Du postest Fotos in einer selbstverliebten Art, dass es einen ekelt.
2.  
Du postest Fotos mit freien Oberkörper in einer selbstverliebten Art, dass es einen ekelt.
3. Deine HA-Geschichte damals war schon sehr merkwürdig, deine ganze Panik wurde dann sehr stark ausgebremst als du selber gesehen hast, welche GHE bzw Haarlinie du seit Geburt hattest.
4. Meine Frage nach Avo und Durchtrainiertheit war ernst gemeint, denn ich habe keinen Plan über welche Vorgänge im Körper das Duta den KFA negativ beeinflusst.
5. Du läßt dich durch ein paar Wörter, welche frei von Aggresivität sind, dazu hinreißen extrem viel Dummheit rauszukotzen.  
Laß doch einfach mal den Mund zu, dann nimmt dich auch jemand ernst.  
Schau dir mal an wie belustigend MarcWen es findet dich mit banalen Aussagen zur absoluten Weißglut zu bringen.

Du weißt alles, du kannst alles, du bist ein Star, BWLer sind die besten, die Mädels liegen dir zu Füßen, ... alle anderen auch.

Jetzt mal absoluter Ernst von mir: Deine Wahrnehmung ist sehr subjektiv, zum Leid aller Desinteressierten musst du es diesen auch ständig mitteilen.

Kauf dir mal einen Spiegel in Körpergröße.

Muuuuuuahahahahahaha  
\*seitenstechen\*\*

Wenn das erste Seitenstechen vorbei ist, kommt vielleicht die nachdenkliche Phase...  
wünschenswert wäre es

---

Subject: Re: Durchtrainiert trotz Fin???  
Posted by [swat](#) on Fri, 09 Mar 2007 13:26:34 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Also ich muss an der Stelle mal sagen:

Das Niveau im Forum ist teilweise echt extrem niedrig. Verstehe nicht, warum User, die nur beleidigend und angreifend posten nicht dauerhaft gebannt werden.

Zum Thema DHT und Definition:

Ich nehme kein Fin, mache aber sehr viel Sport und kenn mich daher schon ein bisschen in der Materie aus. Fakt ist, dass Testosteron ganz entscheidend mit Muskelaufbau und der Art der ausgebildeten Muskulatur zusammenhängt. Richtige Studien über den Zusammenhang von DHT und der sog. "Definition" von Muskeln gibt es nicht, dennoch kann ich mir gut vorstellen, dass die Hemmung von DHT auch noch weitere Auswirkungen auf den Körper hat, außer nur eine Minderung der Lust auf Sex.

Generell kann man jedoch sagen: An Tagen an denen man keine Lust auf Sex hat, ist auch das Training weniger effektiv und man kann weniger Leistung geben. Weniger Lust hat man z.B. wenn man sich nicht gut fühlt, schlapp oder wenn man gerade Sex hatte. Gerade der letztgenannte Punkt ist ein echt Killer für die Leistungsfähigkeit. Eventuell ist es ja so, dass wenn man eine Verminderung des Sexualtriebes durch Fin erfährt, man auch weniger Leistung beim Training geben kann und daher auch mehr Probleme mit Muskelaufbau/Definition bekommt?

Ich hab jedenfalls die Erfahrung gemacht, dass Sexualtrieb, Aggressivität und Leistungsfähigkeit beim Sport Hand in Hand gehen.

@ Headbanger

Das bist Du? Hatte nach Deinen Vorträgen über Bodybuilding und Deine diesbezüglichen Kompetenzen irgendwie was Anderes erwartet. Ich kann auf dem Foto weder eine Definition der Oberarmmuskulatur noch überhaupt genug Muskelmasse erkennen, um das etwas definieren zu können. Vor allem der Brustkorb sieht aus, als hätte er nie einen Liegestütz gesehen.

Wenn ich nur nach dem Bild und nicht nach Deinen Aussagen gehen würde, würde ich denken, dass Du auf keinen Fall irgendeinen Sport betreibst, der in irgendeiner Weise mit Muskelaufbau zu tun hat.

---

Subject: Re: Durchtrainiert trotz Fin???  
Posted by [vermouth](#) on Fri, 09 Mar 2007 14:10:06 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Er hatte mal letztes Jahr paar Bilder von sich hier gepostet.  
Meiner Meinung nach brauch man bei so einer Figur noch lange nicht über ein "trockenes" Aussehen nachdenken.

Was verrichtet eigentlich DHT bei den Muskeln?  
Und ... unter Avo steigt ja eher der Testosteron-Spiegel.

---

Subject: Re: Durchtrainiert trotz Fin???  
Posted by [Desolator](#) on Thu, 05 Apr 2007 10:15:23 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Headbanger schrieb am Son, 04 März 2007 19:33Ähm da wird nichts Schwabbelig, aber einen

trockenen Körper bekommt ihr mit Fin nicht hin.

Das könnt ihr vergessen, wohl schön geformte Muckis, und ne schöne klare Haut, aber Sehnig und trocken ala Brad Pitt in Fight Club könnt ihr vergessen, wer was anderes behauptet ist einer der kein Plan von der Materie hat und \*\*\*Edit\*\*\* ich habe innerhalb von 10 Monaten Fin meine Definition verloren! Ich weiß wovon ich spreche, hier ist aber eh das falsche Forum für, geht mal in diverse Bodybuilding Foren, die jungs da wissen bescheid, und jeder der Stoff nimmt DHT-Hemmer um seine Haarpracht zu behalten, es ist ein gängiges Problem mit der Definition unter DHT-Hemmern!

Vinstrol und Co sind auch zum Beispiel DHT-Derivate, du brauchst DHT um Hart und trocken zu werden!

Absoluter Schwachsinn! Ich glaube kaum dass der Threadsteller eine Muskelhärte anstrebt, die einem Wettkampfbuilder entspricht (liegt bei einem KFA zw 5-6%), die sich übrigens nicht nur durch DHT erreichen lässt sondern es kommen auch Duretika zum Einsatz. Außerdem ist es dämlich zu glauben, dass lediglich die Einnahme männlicher Sexualhormone einen solchen Körper formt, das Wichtigste dabei ist immer noch die Ernährung!

Wer Fett verbrennen will muss lediglich ein Kaloriendefizit erreichen, dh wenig Kohlenhydrate/viel Eiweiß ausgewogene Ernährung, und Training sollte nicht fehlen. Damit lässt sich mit etwas Geduld ein ganz ansehnlicher Körper erzielen bis zum Sommer!

---

---

Subject: Re: Durchtrainiert trotz Fin???

Posted by [MarcWen](#) on Thu, 05 Apr 2007 12:33:48 GMT

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

---

Desolator schrieb am Don, 05 April 2007 12:15 Headbanger schrieb am Son, 04 März 2007 19:33 Ähm da wird nichts Schwabbelig, aber einen trockenen Körper bekommt ihr mit Fin nicht hin.

Das könnt ihr vergessen, wohl schön geformte Muckis, und ne schöne klare Haut, aber Sehnig und trocken ala Brad Pitt in Fight Club könnt ihr vergessen, wer was anderes behauptet ist einer der kein Plan von der Materie hat und \*\*\*Edit\*\*\* ich habe innerhalb von 10 Monaten Fin meine Definition verloren! Ich weiß wovon ich spreche, hier ist aber eh das falsche Forum für, geht mal in diverse Bodybuilding Foren, die jungs da wissen bescheid, und jeder der Stoff nimmt DHT-Hemmer um seine Haarpracht zu behalten, es ist ein gängiges Problem mit der Definition unter DHT-Hemmern!

Vinstrol und Co sind auch zum Beispiel DHT-Derivate, du brauchst DHT um Hart und trocken zu werden!

Absoluter Schwachsinn! Ich glaube kaum dass der Threadsteller eine Muskelhärte anstrebt, die einem Wettkampfbuilder entspricht (liegt bei einem KFA zw 5-6%), die sich übrigens nicht nur durch DHT erreichen lässt sondern es kommen auch Duretika zum Einsatz. Außerdem ist es dämlich zu glauben, dass lediglich die Einnahme männlicher Sexualhormone einen solchen Körper formt, das Wichtigste dabei ist immer noch die Ernährung!

Wer Fett verbrennen will muss lediglich ein Kaloriendefizit erreichen, dh wenig Kohlenhydrate/viel Eiweiß ausgewogene Ernährung, und Training sollte nicht fehlen. Damit lässt sich mit etwas Geduld ein ganz ansehnlicher Körper erzielen bis zum Sommer!

Man nennt ihn auch Bikinifigur  
Aber gebe Dir recht... sehe ich genauso...

---

---

Subject: Re: Durchtrainiert trotz Fin???  
Posted by [fusekopf](#) on Thu, 05 Apr 2007 12:38:50 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Aber eben nicht unter a5R Hemmern. Ob ihr das nun glauben wollt oder nicht.

---

---

Subject: Re: Durchtrainiert trotz Fin???  
Posted by [stussy](#) on Thu, 05 Apr 2007 13:02:40 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

habe mir jetzt nicht alle beiträge durchgelesen ...  
Vielleicht steht schon sowas hier...

Finasterid ist ein Hormon und somit auf der Doping-liste... seit 2004

interessanter Text:

<http://www.haarerkrankungen.de/aktuelles/haarnewsvolltextauswahl.php4?newsidlo=20051101&newsidhi=20051130>

---

---

Subject: Re: Durchtrainiert trotz Fin???  
Posted by [reinforcement](#) on Thu, 05 Apr 2007 14:32:18 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

finasterid hat so viel mit einem hormon zu tun wie harry potter mit ner gang bang!

stussy schrieb am Don, 05 April 2007 15:02habe mir jetzt nicht alle beiträge durchgelesen ...  
Vielleicht steht schon sowas hier...

Finasterid ist ein Hormon und somit auf der Doping-liste... seit 2004

interessanter Text:

<http://www.haarerkrankungen.de/aktuelles/haarnewsvolltextauswahl.php4?newsidlo=20051101&newsidhi=20051130>

---

---

Subject: Re: Durchtrainiert trotz Fin???

Posted by [stussy](#) on Thu, 05 Apr 2007 16:50:38 GMT

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

---

ob Hormon oder nicht...

Selbst ein bekannter Fussballspieler hatte mal probleme (wurde glaube gesperrt) da er Propecia nimmt...

(Hab ich mal im TV gesehen...)

Es ist auf der Doping-Liste...

Mir egal - (ach muss ja meine heute noch nehmen..)

edit:

google hat och dadrüber was gefunden:

<http://www.gerald-fraenkl.de/blog2/blog/2005/dezember/02/fussballer-duerfen-nicht-eitel-sind-denn-bei-kampf-gegen-haarau-sfall-droht-doping-sperre.html>

[http://www.isla-int.com/html\\_seiten/i\\_neu\\_presetext5.htm](http://www.isla-int.com/html_seiten/i_neu_presetext5.htm)

---

---

Subject: Re: Durchtrainiert trotz Fin???

Posted by [Desolator](#) on Thu, 05 Apr 2007 17:26:03 GMT

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

---

fuselkopf schrieb am Don, 05 April 2007 14:38Aber eben nicht unter a5R Hemmern. Ob ihr das nun glauben wollt oder nicht.

Soso unter a5R Hemmern ist also eine andere Wirkung zu erwarten.Ist in Ansehung der Tatsache,dass DHT keine Wirkung im Muskel entfaltet falsch!Auch meine persönlich Erfahrung mit Reductasehemmern hat keinerlei Unterschied gezeigt.

Aber manche behaupten dass das DHT eine gesteigerte Agressivität verursacht und dadurch mittelbar auf die Muskulatur wirkt,jedenfalls kann es keine unmittelbare Wirkung geben!

---

---

Subject: Re: Durchtrainiert trotz Fin???

Posted by [fuselkopf](#) on Thu, 05 Apr 2007 21:15:57 GMT

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

---

Desolator schrieb am Don, 05 April 2007 19:26

Soso unter a5R Hemmern ist also eine andere Wirkung zu erwarten.Ist in Ansehung der Tatsache,dass DHT keine Wirkung im Muskel entfaltet falsch!Auch meine persönlich Erfahrung mit Reductasehemmern hat keinerlei Unterschied gezeigt.

Aber manche behaupten dass das DHT eine gesteigerte Agressivität verursacht und dadurch mittelbar auf die Muskulatur wirkt,jedenfalls kann es keine unmittelbare Wirkung geben!

---

Es geht ja auch nicht nur um die Wirkung im Muskel! Es geht vor allem auch um die Hautdicke, Wassereinlagerung, Fettverbrennung im Allgemeinen.

---

---

Subject: Re: Durchtrainiert trotz Fin???  
Posted by [kaya](#) on Fri, 06 Apr 2007 07:24:49 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

stussy schrieb am Don, 05 April 2007 18:50ob Hormon oder nicht...  
Selbst ein bekannter Fussballspieler hatte mal probleme (wurde glaube gesperrt) da er Propecia nimmt...  
(Hab ich mal im TV gesehen...)

Es ist auf der Doping-Liste...

Mir egal - (ach muss ja meine heute noch nehmen..)

edit:

google hat och dadrüber was gefunden:

<http://www.gerald-fraenkl.de/blog2/blog/2005/dezember/02/fusballer-duerfen-nicht-eitel-sind-denn-bei-kampf-gegen-haarau-sfall-droht-doping-sperre.html>

[http://www.isla-int.com/html\\_seiten/i\\_neu\\_presetext5.htm](http://www.isla-int.com/html_seiten/i_neu_presetext5.htm)

ja aber dann such mal im forum warum es auf der doping liste steht. nicht aufgrund seiner primär-wirkung als 5ar-hemmer!

---

---

Subject: Re: Durchtrainiert trotz Fin???  
Posted by [stussy](#) on Fri, 06 Apr 2007 10:14:09 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

stimmt der Nachweiss anderer Mittel wird erschwärt ...  
Naja ; schon ärgerlich für "profi"-sportler...

---

---

Subject: Re: Durchtrainiert trotz Fin???  
Posted by [Headbanger](#) on Sat, 07 Apr 2007 19:20:39 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

fuselkopf schrieb am Don, 05 April 2007 23:15Desolator schrieb am Don, 05 April 2007 19:26

---

Soso unter a5R Hemmern ist also eine andere Wirkung zu erwarten.Ist in Ansehung der Tatsache,dass DHT keine Wirkung im Muskel entfaltet falsch!Auch meine persönlich Erfahrung mit Reductasehemmern hat keinerlei Unterschied gezeigt.

Aber manche behaupten dass das DHT eine gesteigerte Agressivität verursacht und dadurch mittelbar auf die Muskulatur wirkt,jedenfalls kann es keine unmittelbare Wirkung geben!

Es geht ja auch nicht nur um die Wirkung im Muskel! Es geht vor allem auch um die Hautdicke, Wassereinlagerung, Fettverbrennung im Allgemeinen.

---

Subject: Re: Durchtrainiert trotz Fin???

Posted by [Desolator](#) on Sun, 08 Apr 2007 12:24:04 GMT

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

---

Es geht ja auch nicht nur um die Wirkung im Muskel! Es geht vor allem auch um die Hautdicke, Wassereinlagerung, Fettverbrennung im Allgemeinen.

[/quote]

Es geht aber hier um die Wirkung von Reductasehemmern auf die Wirkung von männlichen Sexualhormonen die allenfalls bei Testo u Derrivaten gegeben ist und selbst dort nur geringfügig ausfällt.

Bei DHT Derrivaten sind die Hemmer sowieso wirkungslos,genauso wie bei Nandrolon und und Nor-Derrivaten...

Viele Bodybuilder setzten Fin&co das ganze Jahr über ein und werden trotzdem hart...

Bei normalen Menschen dürfte eine noch geringere Wassereinlagerung gegeben(da niedriger Östrogenspiegel) sein die sich ohne weiteres durch eine kohlenhydratarme Ernährung in den Griff bekommen lässt!

Überdies gibt es viieeee weitere Möglichkeiten zu entwässern,auch ohne gleich die chemische Keule rauszuholen!

---

Subject: Re: Durchtrainiert trotz Fin???

Posted by [Headbanger](#) on Sun, 08 Apr 2007 15:58:12 GMT

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

---

Desolator schrieb am Son, 08 April 2007 14:24

Es geht ja auch nicht nur um die Wirkung im Muskel! Es geht vor allem auch um die Hautdicke, Wassereinlagerung, Fettverbrennung im Allgemeinen.

Es geht aber hier um die Wirkung von Reductasehemmern auf die Wirkung von männlichen Sexualhormonen die allenfalls bei Testo u Derrivaten gegeben ist und selbst dort nur geringfügig ausfällt.

Bei DHT Derrivaten sind die Hemmer sowieso wirkungslos, genauso wie bei Nandrolon und und Nor-Derrivaten...

Viele Bodybuilder setzten Fin&co das ganze Jahr über ein und werden trotzdem hart...

Bei normalen Menschen dürfte eine noch geringere Wassereinlagerung gegeben (da niedriger Östrogenspiegel) sein die sich ohne weiteres durch eine kohlenhydratarme Ernährung in den Griff bekommen lässt!

Überdies gibt es viieeeeel weitere Möglichkeiten zu entwässern, auch ohne gleich die chemische Keule rauszuholen! [/quote]

Junge Junge junge, ich war auf dieser bekackten Ketogenen Diät. daß bringt nur einen minimalen Effekt diese No Carb oder Low Carb Diät bringt nix wenn du auf DHT-Hemmern bist, irgendwo müssten auch Fotos sein! Und zu den Bodybuildern Stanazolol und Co, sorgen trotz Fin für ne Definition, weil es beachtliche Stacks sind die du da zu dir nimmst. Bei einer Winstrol Kur welche sich über 6-8 Wochen hinzieht, würde einfach jeder Hart werden, auch einer wie dieser Elton der Freund vom Raab und auch einer der sich seit 30 Jahren DHT-Hemmer gibt.

Nur ich habe wie es der Zufall so will, jemanden in meinem Bekanntenkreis der sich Winstrol gibt und sei dir sicher Fin wird die Haare nicht halten können weil es einfach ein Overkill an DHT ist! Es sind Unmengen an DHT, und DHT-Derivate sind bei Bodybuildern super beliebt weil sie unter anderem Dauergeil durch die Gegend lechzen DHT ist ein absolutes Muss für den männlichen durchtrainierten, drahtigen Körper.

MfG Headbanger

---

Subject: Re: Durchtrainiert trotz Fin???

Posted by [Desolator](#) on Sun, 08 Apr 2007 16:20:31 GMT

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

Also Oxys und Winnies sind die einzigen DHT Derrivate mit denen ich Erfahrung habe und auch immer nur über einen kurzen Zeitraum...

Das bei vielen bb beliebteste steroid ist trenbolon, ein nor derrivat mit mäßig bis starker Androgenität und in cuttingcyclen das wohl zur Zeit beliebteste Steroid. Vorteil gegenüber Winstrol ist ein enormer Kraftanstieg gepaart mit krasser Härte. Tren hat Winstrol schon lange den Rang abgelaufen, somit kann man nicht sagen dass DHT notwendig ist um eine gute Härte zu erreichen.

Um beim Oxymetholon zu bleiben, hierbei handelt es sich ebenfalls um DHT Derrivat welches aber zu enormen Wassereinlagerungen/Kraftanstieg führt... Somit ist die Tatsache dass DHT Derrivate unbedingt notwendig sind um hart zu werden ad absurdum geführt. Aber wir wollen aus dem Thread hier keinen Steroidthread machen, sondern sollten beim Thema bleiben. Ketogene Diät würde ich nie machen, da ich ohne Kohlenhydrate nicht richtig trainieren u

lernen kann, bei mir hat low carb immer gereicht. Ich kenne übrigens fast keinen Wettkampfbuilder der vor einem Wettkampf ne ketogene Diät macht, zumindest über einen längeren Zeitraum. Aber für Leute mit wenig Muskelmasse vielleicht geeignet! Ist eben alles eine Sache der Disziplin. Im übrigen wird nicht mit DHT-Derivaten nicht entwässert sondern lediglich definiert  
Entwässert wird mit Laxis oder Aldacton und richtigem Einsatz von Natrium u Kalium. Ich würde hier aber niemanden raten zu Laxis oder Aldacton zu greifen!

---

---

Subject: Re: Durchtrainiert trotz Fin???

Posted by [Headbanger](#) on Sun, 08 Apr 2007 17:48:34 GMT

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

---

Desolator schrieb am Son, 08 April 2007 18:20

Also Oxys und Winnies sind die einzigen DHT-Derivate mit denen ich Erfahrung habe und auch immer nur über einen kurzen Zeitraum...

Das bei vielen bb beliebteste Steroid ist Trenbolon, ein nur Derivat mit mäßig bis starker Androgenität und in Cuttingcyclen das wohl zur Zeit beliebteste Steroid. Vorteil gegenüber Winstrol ist ein enormer Kraftanstieg gepaart mit krasser Härte. Tren hat Winstrol schon lange den Rang abgelaufen, somit kann man nicht sagen dass DHT notwendig ist um eine gute Härte zu erreichen.

Um beim Oxymetholon zu bleiben, hierbei handelt es sich ebenfalls um DHT-Derivat welches aber zu enormen Wassereinlagerungen/Kraftanstieg führt... Somit ist die Tatsache dass DHT-Derivate unbedingt notwendig sind um hart zu werden ad absurdum geführt. Aber wir wollen aus dem Thread hier keinen Steroidthread machen, sondern sollten beim Thema bleiben. Ketogene Diät würde ich nie machen, da ich ohne Kohlenhydrate nicht richtig trainieren u lernen kann, bei mir hat low carb immer gereicht. Ich kenne übrigens fast keinen Wettkampfbuilder der vor einem Wettkampf ne ketogene Diät macht, zumindest über einen längeren Zeitraum. Aber für Leute mit wenig Muskelmasse vielleicht geeignet! Ist eben alles eine Sache der Disziplin. Im übrigen wird nicht mit DHT-Derivaten nicht entwässert sondern lediglich definiert

Entwässert wird mit Laxis oder Aldacton und richtigem Einsatz von Natrium u Kalium. Ich würde hier aber niemanden raten zu Laxis oder Aldacton zu greifen!

Ich habe gar keine Erfahrung mit solchen Hilfsmittelchen

LoL du Hans wer behauptet denn das man mit DHT entwässert

Sehr geehrter Kollege, jetzt lassen wir mal die Kirche im Dorf ich kenne mich mit deinen Trenbolon Supersteroid nicht aus und will mich auch nicht damit auskennen. Fakt ist das ich andere Erfahrungen gemacht habe mit den DHT-Hemmern und meiner Definition. Und versuche seit Jahren zwar nur saisonal ne Definition hinzubekommen

---

---

Subject: Re: Durchtrainiert trotz Fin???

Posted by [xxlborn](#) on Mon, 09 Apr 2007 16:02:04 GMT

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

---

hab jetzt mal die fotos geguckt is natürlich echt hart, ich mein da kann man ja unter fin direkt die gewichte an den nagel hängen wär ja genauso, wie wenn ich mir jahrelang die beine brechen lassen würde im rollstuhlrundösen und als ergebniss nur einen cm wachse. aber ich kann mir nicht vorstellen, dass es das maximum ist, was man unter fin erreichen kann. jeder körper reagiert anders und nicht jeder kann eine gute definition bekommen, könnte mir auch vorstellen das das unter fin zusätzlich erschwert wird.

---

---

Subject: Re: Durchtrainiert trotz Fin???

Posted by [Headbanger](#) on Mon, 09 Apr 2007 17:15:22 GMT

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

---

xxlborn schrieb am Mon, 09 April 2007 18:02hab jetzt mal die fotos geguckt is natürlich echt hart, ich mein da kann man ja unter fin direkt die gewichte an den nagel hängen wär ja genauso, wie wenn ich mir jahrelang die beine brechen lassen würde im rollstuhlrundösen und als ergebniss nur einen cm wachse. aber ich kann mir nicht vorstellen, dass es das maximum ist, was man unter fin erreichen kann. jeder körper reagiert anders und nicht jeder kann eine gute definition bekommen, könnte mir auch vorstellen das das unter fin zusätzlich erschwert wird.

Ach und wer sagt dir das es vorher nicht definiert war?

Fang mal mit einem definierten Körper an Fin zu schlucken und trainiere ganz normal weiter,veränder nichts an deinen Essgewohnheiten.Nach einem Jahr Fin sprechen wir uns dann wieder!!!

---

---

Subject: Re: Durchtrainiert trotz Fin???

Posted by [Boy2Man](#) on Mon, 09 Apr 2007 17:52:27 GMT

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

---

Headbanger schrieb am Mon, 09 April 2007 19:15xxlborn schrieb am Mon, 09 April 2007 18:02hab jetzt mal die fotos geguckt is natürlich echt hart, ich mein da kann man ja unter fin direkt die gewichte an den nagel hängen wär ja genauso, wie wenn ich mir jahrelang die beine brechen lassen würde im rollstuhlrundösen und als ergebniss nur einen cm wachse. aber ich kann mir nicht vorstellen, dass es das maximum ist, was man unter fin erreichen kann. jeder körper reagiert anders und nicht jeder kann eine gute definition bekommen, könnte mir auch vorstellen das das unter fin zusätzlich erschwert wird.

Ach und wer sagt dir das es vorher nicht definiert war?

Fang mal mit einem definierten Körper an Fin zu schlucken und trainiere ganz normal weiter,veränder nichts an deinen Essgewohnheiten.Nach einem Jahr Fin sprechen wir uns dann wieder!!!

---

Für mich vollkommen Klar!

So, durch den 5Alpha-Hemmer wird logischerweise der Testosteronspiegel erhöht, aber auch der Östrogenspiegel, was ja nicht unbedingt schlimm sein muss, da der Körper dadurch schneller Muskeln aufbauen kann und die Zellen geschützt werden.

In meinen Augen sind DHT-Derivate wie Winstrol nicht deshalb geeignet, weil sie DHT-Derivate sind, sondern vielmehr weil sie den Östrogenspiegel nicht ansteigen lassen.

Ein erhöhter Östrogenspiegel hat den Nachteil, dass die Wasserretention erhöht ist, sowie die Fetteinlagerung erhöht werden können.

Um dem entgegenwirken zu können muss man zunächst die Ernährung in adäquater Weise anpassen.

Und oder ein Östrogenhemmer wie Proviron einnehmen.

Ich mache gerade einen Test. Hab früher 5 Jahre intensiv trainiert, dann 2 Jahre pausiert, vor 3 Wochen wieder richtig angefangen, und vor 1 Jahr Avo angefangen.

Mein Ernährungsplan schaut folgendermassen aus:

bis Mai: 4-5x am Tag portioniertes Eiweiss, die BB-Freaks wissen was ich meine. Thunfisch, 250g Magerquark, 100g Schinken, Pute, Eiweissshakes sind jeweils eine Portion. Ich nehme also morgens, mittags, nachmittags, abends an Trainingstagen nochmal vor dem Schlafengehen eine solche Portion + Beilagen (auf die ich im Moment nicht so sehr achte). Zusätzlich nehme ich 12 St. Aminosäuretableten, 10 BCAAs vor dem Training, 30 mg Zink. Dazu noch 2 Tassen Brennesseltee zur Entwässerung wegem Avo.

Kann jetzt schon nach 3 Wochen leicht meine Adern über den Bizeps erkennen.

Ab Juni fahre ich dann die Kohlenhydrate runter, und das Protein weiter hoch. Das Ergebnis "müsste" ein geiler Körper sein .

VG

PS: ich halte euch mal auf dem Laufenden, ob die Avo-Einnahme gut oder schlecht ist fürs Fitness.

---

Subject: Re: Durchtrainiert trotz Fin???

Posted by [fuselkopf](#) on Mon, 09 Apr 2007 17:58:41 GMT

Boy2Man schrieb am Mon, 09 April 2007 19:52

Für mich vollkommen Klar!

So, durch den 5Alpha-Hemmer wird logischerweise der Testosteronspiegel erhöht, aber auch der Östrogenspiegel, was ja nicht unbedingt schlimm sein muss, da der Körper dadurch schneller Muskeln aufbauen kann und die Zellen geschützt werden.

In meinen Augen sind DHT-Derivate wie Winstrol nicht deshalb geeignet, weil sie DHT-Derivate sind, sondern vielmehr weil sie den Östrogenspiegel nicht ansteigen lassen.

Ein erhöhter Östrogenspiegel hat den Nachteil, dass die Wasserretention erhöht ist, sowie die Fetteinlagerung erhöht werden können.

Um dem entgegenwirken zu können muss man zunächst die Ernährung in adäquater Weise anpassen.

Und oder ein Östrogenhemmer wie Proviron einnehmen.

Ich mache gerade einen Test. Hab früher 5 Jahre intensiv trainiert, dann 2 Jahre pausiert, vor 3 Wochen wieder richtig angefangen, und vor 1 Jahr Avo angefangen.

Mein Ernährungsplan schaut folgendermassen aus:

bis Mai: 4-5x am Tag portioniertes Eiweiss, die BB-Freaks wissen was ich meine. Thunfisch, 250g Magerquark, 100g Schinken, Pute, Eiweissshakes sind jeweils eine Portion. Ich nehme also morgens, mittags, nachmittags, abends an Trainingstagen nochmal vor dem Schlafengehen eine solche Portion + Beilagen (auf die ich im Moment nicht so sehr achte). Zusätzlich nehme ich 12 St. Aminosäuretableten, 10 BCAAs vor dem Training, 30 mg Zink. Dazu noch 2 Tassen Brennesseltee zur Entwässerung wegem Avo.

Kann jetzt schon nach 3 Wochen leicht meine Adern über den Bizeps erkennen.

Ab Juni fahre ich dann die Kohlenhydrate runter, und das Protein weiter hoch. Das Ergebnis "müsste" ein geiler Körper sein .

VG

PS: ich halte euch mal auf dem Laufenden, ob die Avo-Einnahme gut oder schlecht ist fürs Fitness.

Alles klar!

---

---

Subject: Re: Durchtrainiert trotz Fin???  
Posted by [Boy2Man](#) on Mon, 09 Apr 2007 18:13:01 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo Fuselkopf,

warum lachst Du so?

Hast Du ne bessere Idee? Oder wenn ich was vermeintlich unrichtiges geschrieben hab, kannst Du ja wenigstens sagen was.

VG Boy

---

---

Subject: Re: Durchtrainiert trotz Fin???  
Posted by [fuselkopf](#) on Mon, 09 Apr 2007 19:10:25 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Aja, wenn man das was ich in Deinem Zitat schwarz markiert habe zusammenhängend liest, dann drehts sich irgendwie der Sinn im Kreise, oder?

Ich meine nen DHT Hemmer nehmen um dann dem gesteigerten E2 mittels Proviron (DHT) entgegenzuwirken is irgendwie .... net so das goldene vom Ei

---

---

Subject: Re: Durchtrainiert trotz Fin???  
Posted by [Boy2Man](#) on Mon, 09 Apr 2007 20:57:00 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ich weiß nicht, ich hab Proviron aus einem anderen Grund mal genommen (Pubertätsgynäkomastie). Hätte gedacht, es wirkt immer bei gestiegenem ÖStrogenspiegel.

Ich nehms derzeit nicht, weil ich bislang wenig Probleme damit habe. Meinte aber gelesen zu haben, dass hier manche Anti-Östrogene mit DHT-Hemmer nehmen.

Müsste man glatt mal Pilos fragen ... .

Naja, aber egal.

---

---

Subject: Re: Durchtrainiert trotz Fin???  
Posted by [fuselkopf](#) on Mon, 09 Apr 2007 21:26:03 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hat es denn was gebracht bei Dir?

Proviron ist DHT. Also irgendwie sinnlos DHT Hemmer einzunehmen und DHT in Form von Proviron einzuwerfen. Darauf wollte ich eigentlich hinaus.

---