

---

Subject: Soja-Isolat

Posted by [Dane](#) on Wed, 20 Feb 2008 10:29:25 GMT

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

---

Hi an alle!

Mal eine Frage die nichts mit Haarausfall zu tun hat.

Wie ich gemerkt habe gibt es hier einige Kraftsportler,Bodybuilder unter uns. Hab da mal eine Frage an die Experten.

Gehe schon seit gut 4-5 Jahren ziemlich regelmäßig ins Fitnesscenter. Habe bis vor 2 Jahren eigentlich immer regelmäßig Eiweiß zu mir genommen (Pro80 bzw. Pro85), ausser unreine Haut hat es mir nicht viel gebracht.

Jetzt nach 2 Jahren habe ich mich dazu entschieden Eiweiß wieder in Pulverform zu mir zu nehmen, nur durch die Nahrung ist es mir zu mühsam geworden.

Jetzt zu meinen Fragen. Gibt es einen unterschied zwischen Milcheiweiß und Wheyproteinen?

Bild mir ein dass ich durch Milcheiweiß die unreine Haut bekommen habe.

Habe mir am Freitag dann eine Soja-isolat und Ei-Eiweiß Mischung von Peak Performance gekauft und nehme sie 2-3mal täglich ein. Soja wird aber nachgesagt, dass es den Östrogenspiegel hebt. Soll ja beim Isolat nicht so sein. Stimmt das auch?

Was hält ihr von der Soja-Ei-Mischung. Im netzt sind die Meinungen sehr gespalten was das angeht.

Lasst mal eure meinung hören...

Ig

---