

---

Subject: Fett im Gesicht

Posted by [Helveticus](#) on Sat, 10 Jan 2009 12:26:49 GMT

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

---

Hallo,

ich bin 22 und seit geraumer Zeit habe ich ein wenig Fett im Gesicht angesetzt. Früher mit 16, 17 hatte ich ein eher kantiges Gesicht, d.h. ich hatte an den Backen und am Kiefer weniger Fett. Ich bin zwar jetzt immer noch schlank, aber wie gesagt, stört mich das zusätzliche Fett im Gesicht ein wenig. Es ist zwar nicht so schlimm, aber ich finde, dass es nicht gut aussieht.

Was kann ich dagegen machen?

Eine Diät wäre ja nicht so sinnvoll, da ich bereits schlank bin und ja keine Bohnenstange werden will.

Oder geht das auch mit Krafttraining weg?

Ich vermute, dass man Fett im Gesicht viel schlechter abtrainieren kann als Fett an anderen Stellen.

Naja, vielleicht ist das bei mir auch natürlich und es musste so kommen. Ist es denn normal, dass man im Gesicht ein wenig Fett ansetzt und am restlichen Körper nicht? Normalerweise sollte es ja beim Mann der Bauch sein...

---