
Subject: (mit Fotos) mageres Gesicht, BMI, Zunehmen? Medis?
Posted by [DasistdieAlopezie](#) on Sun, 25 Jan 2015 09:57:55 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo,

zu mir:

männlich
21 Jahre
Körpergröße: 1,68 m (ja, sehr klein)
Gewicht: 56 kg

Fotos Gesicht: <http://img3.fotos-hochladen.net/uploads/fotosvon2805r1df04sypx.jpg>
Foto Statur (Bauch angespannt!): <http://img3.fotos-hochladen.net/uploads/7rv69qbh8kz.jpg>

Der BMI-Rechner sagt: "Ihr Body-Mass-Index beträgt: 19.84 kg/m²
Dies entspricht Untergewicht. Ihr altersbezogenes Gewicht sollte zwischen etwa 62.1 kg und 75.9 kg liegen."

mit 16 - 17 habe ich, um der Akne den Kampf anzusagen, mich fast nur noch von Obst und Gemüse und magerem Fleisch ernährt.. low carb und low fat und war jeden Tag ne Stunde spazieren.. ich bin oft bewusst leicht hungrig ins Bett weil ich dachte, dass das eh nur Appetit ist und man heute generell zu viel frisst.

Irgendwann konnte man trotz damals noch nicht vorhandener Muskelmasse ein Fourpack sehen, so dünn war ich. Die Beine haben sich seit dieser Zeit auch verändert. Sind dünner geworden. Und in dieser Zeit hat sich auch mein Gesicht verändert. Ich dachte immer, es wäre einfach maskuliner geworden.. kantiger, der Babyspeck weicht halt. Ich war vielleicht so auf 53 kg, aber hatte halt auch keine Muskeln wie heute und bin eben ziemlich klein.

Was das Gesicht angeht, dachte ich aber immer, dass es meinem Bruder mal ähnlich ergehen wird, wenn er männlicher wird. Aber Fehlanzeige. Er ist jetzt fast 18 und hat immer noch ein normal-volles, doch maskulines Gesicht. Genau genommen hat niemand in meiner Familie ein so dünnes Gesicht an den Wangen wie ich, obwohl wir alle schlank sind. Bruder, Vater, ich - sogar alle recht muskulös ohne dauerhaftes Training.

Wir sind auch alle klein.

Mein Bruder ist 1,64 m bei 62 kg

Dass er so viel mehr wiegt erklärt sich vor allem so: Er hat mortzmäßig muskelbepackte Waden (ohne dass er jemals seine Beine trainiert hat.. hängt er vorm PC, bewegt sich eigentlich kaum)

Einzig Gewichte heben (nur Oberkörper, wegen seinen ohnehin muskulösen Waden kein Beintraining) macht er und hat auch einen muskulös breiten Oberkörper

Fotos Bruder Gesicht und Oberkörper:

<http://img3.fotos-hochladen.net/uploads/fotosvon2501doihq1vw6t.jpg>

Meint ihr, ich kriege das Fett nie wieder ins Gesicht? Ich erkläre mir das so: Man bekommt den Babyspeck von Geburt an ins Gesicht, aber wenn er einmal abnimmt, ist er für immer weg, weil er da keine Funktion erfüllt. Man nimmt nur noch an den Fettspeichern Bauch, Beine etc zu..

Jemand Erfahrungen gemacht mit Mitteln oder kontrollierter Gewichtszunahme? Ich weiß nicht, ob ich versuchen soll, mal noch mehr zuzunehmen.. vorher geht das Fett wahrscheinlich anderswo hin? Ich nehme Fin seit ein paar Tagen.. manche beschreiben, dass sie dadurch ein volleres Gesicht bekommen?
