
Subject: Gewichts- und Gewebeveränderungen
Posted by [Goofy](#) on Sun, 06 Jan 2008 16:24:14 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo!

Über die Feiertage habe ich entsprechend viel gegessen. Sei es Süßkram, Fleisch oder sonstiges Zeug, alles war üppig und meist auch gut fett (in Öl gebacken, Käsefondue etc.).

Bereits seit Oktober beobachte ich sinkendes Körpergewicht. Anfangs kam mir das gelegen, da ich leicht Übergewicht hatte und über Sommer versucht habe, das etwas in den Griff zu kriegen. Leider nahezu erfolglos.

Gestern die Überraschung: -4Kg in den letzten 5-6 Wochen, -2 allein über die Feiertage. Ich dachte eigentlich, mit der Einnahme von Fin wird es mehr und nicht weniger. Und bei allem was ich an Nahrung gegessen habe hätte ich mit Gewichtszunahme gerechnet und nicht mit Abnahme.

Stehe jetzt bei 79,8 Kg - noch im September waren es 87,4 Kg.

Hat jemand ähnliche Erfahrungen?

Wie ist es mit Fettgewebsveränderungen bei Euch?

Bei mir habe ich den Eindruck, dass Fettanteile weicher werden und weniger werden. Die Muskulatur erscheint mir unverändert, bei Testtrainings erreiche ich die sonst für mich üblichen Ergebnisse.

Danke für Infos!

PS: Will hier niemanden erschrecken, doch ich habe langsam den Verdacht dass Haarausfall vielleicht nicht mehr mein einziges Problem ist. Werde mal eine Blutuntersuchung angehen diese Woche. Kommt mir alles komisch vor - das ist das erste Weihnachten überhaupt, bei dem ich abgenommen habe. Sehr verdächtig leider...

Subject: Re: Gewichts- und Gewebeveränderungen
Posted by [Ka\\$h](#) on Sun, 06 Jan 2008 19:49:54 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Das kann ja auch mit der Hormonumstellung zu tun haben!? Stoffwechsel erhöht oder sowas!?

Aber durchchecken ist in keinem Falle falsch, mach demnächst auch ne große Blutuntersuchung!

Wie groß bist du?

Subject: Re: Gewichts- und Gewebeveränderungen
Posted by [Goofy](#) on Sun, 06 Jan 2008 20:56:08 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Bin 1,84 m groß.

Max. Masse waren mal 95,4 kg, die lange Jahre übliche Masse waren 75 bis 77 kg etwa von 18 bis 22 Jahren. Danach gings mir einfach zu gut

Subject: Re: Gewichts- und Gewebeveränderungen
Posted by [Ka\\$h](#) on Sun, 06 Jan 2008 21:03:52 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

aha also nix Muskeln sondern Fett

ich bin 180 und wiege im Moment ca. 75 kg denke ich, hab mich lange nicht mehr gewogen!

Hatte auch mal 85 kg vor 3 Jahren wg. extremen Trainings, aber hat mir nicht gefallen, war mehr Masse als Definition.. mach jetzt mehr Fitness als Bodybuilding!

Wie gesagt kann ja an ner Hormonumstellung liegen, hat damit nicht noch wer hier Erfahrungen?
