

---

Subject: Eiweiß-Shakes, welche ?

Posted by [tvtotalfan](#) on Wed, 20 Aug 2008 17:18:18 GMT

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

---

So, ich bin gerade voll dabei mit Muskeln + Kondition aufzubauen. (Hanteltraining, Liegestütze + viel schwimmen).

Jetzt möchte ich noch Eiweiß/Creatin mit in den Speiseplan aufnehmen, weiß aber nicht welches, aber hier sind doch sicherlich Leute die sich damit auskennen und mir was empfehlen können...

Bitte sagt mal was dazu.

Danke

---

---

Subject: Re: Eiweiß-Shakes, welche ?

Posted by [bananas](#) on Wed, 20 Aug 2008 18:41:16 GMT

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

---

Zitat:Jetzt möchte ich noch Eiweiß/Creatin mit in den Speiseplan aufnehmen

Der Satz ist rein Provokation. In Fleisch ist ja beides drin.

Als Supp finde ich ein Mehrkomponenteneiweiss ganz gut (Multiwower 80) und ist gut verträglich.

"Dieses neue Whey" habe ich noch nie probiert.

Als Kreatin entweder Creapur oder "das neue" Kre-Alkalyln von Olimp, bei dem das Abfallprodukt Kreatinin weniger oder gar nicht entsteht durch Backpulverzusatz oder sowas. Wie auch immer, Kreatinin = nichhh jut.

---

---

Subject: Re: Eiweiß-Shakes, welche ?

Posted by [Alibi](#) on Wed, 20 Aug 2008 21:00:30 GMT

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

---

tvtotalfan schrieb am Mit, 20 August 2008 19:18So, ich bin gerade voll dabei mit Muskeln + Kondition aufzubauen. (Hanteltraining, Liegestütze + viel schwimmen).

Jetzt möchte ich noch Eiweiß/Creatin mit in den Speiseplan aufnehmen, weiß aber nicht welches, aber hier sind doch sicherlich Leute die sich damit auskennen und mir was empfehlen können...

---

Bitte sagt mal was dazu.

Danke

also ich denke nicht, dass du creatin nötig hast, wenn du mit liegestütze etc. trainierst

<http://www.muskelschmiede.de/forum/284-creatin.html>

<http://www.muskelschmiede.de/forum/22710-creatin.html>

zu den proteinen:

als postworkoutshake ist allgemein ein whey protein geeignet, dazu noch dextrose ausm supermarkt:

<http://www.fitmart.de/Proteine/100%25-Whey-Protein-Gold-Standard-5.html>

vanille ice cream is sehr lecker, auch super löslichkeit...leider nur im 2,5 kg kübel...^^

als shake für zwischendurch ein mehrkomponenten protein:

<http://www.fitmart.de/Proteine/Matrix-50-%96-Sustained-Release-Protein-Blend-174.html>

(sollten die links als werbung durchgehen bitte löschen)

---

---

Subject: Re: Eiweiß-Shakes, welche ?

Posted by [tvtotalfan](#) on Thu, 21 Aug 2008 14:07:25 GMT

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

---

danke !

Und was ist mit dem hier zum Beispiel ?

[http://www.amazon.de/Protein-6K-Components-Eiweiss-Komponenten/dp/B0013VAGA4/ref=sr\\_1\\_2?ie=UTF8&s=sports&qid=1219328676&sr=1-2](http://www.amazon.de/Protein-6K-Components-Eiweiss-Komponenten/dp/B0013VAGA4/ref=sr_1_2?ie=UTF8&s=sports&qid=1219328676&sr=1-2)

Preis-Leistungsmäßig doch gut oder ?

ps: ich will kein neuer Schwarzenegger werden, deshalb tuts für mich sicherlich auch das 2t-Beste, hauptsache Bioverfügbar.

---

---

Subject: Re: Eiweiß-Shakes, welche ?

Posted by [bananas](#) on Thu, 21 Aug 2008 16:49:44 GMT

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

---

Es gibt bei Ebay Angebote (teurere), die den Vorteil haben, dass du die Geschmacksrichtungen selbst auswählen kannst. 6 Kilo von einer Sorte finde ich etwas langweilig. Dann lieber 10x500g mit 10 Sorten, hast du jeden Tag (?) was anderes.

Zitat:ps: ich will kein neuer Schwarzenegger werden, deshalb tuts für mich ....

Da musst du aufpassen - das geht mit Eiweisspulver ruckzuck.

---

Subject: Re: Eiweiß-Shakes, welche ?

Posted by [Cynic](#) on Wed, 27 Aug 2008 20:39:03 GMT

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

---

Vom Preis/Leistung fand ich immer das Whey Supreme von Ultimate Nutrition gut. Schoko ist lecker und Konsistenz und Löslichkeit sind gut.

Der Ferrari unter den Wheys ist meiner Meinung nach Optimum Nutrition Whey, weil Geschmack einfach nur geil ist. Aber es ist natürlich dadurch kein besseres Eiweiß als andere Wheys, von dem Effekt her meine ich.

Wenn du nicht gerade Vegetarier bist, würde ich auch nur zu Whey Protein nach dem Training raten, oder für Fitnessfreaks auch 30g als Pre-Workout-Nutrition, also vor dem Training.

Whey und eine sehr gute Pre- und Post-Workout-Nutrition macht sich meiner Meinung nach aber erst auch bezahlt, wenn man 4-5x+ ins Studio geht, und n Muskel öfters in der Woche belastet.

Ansonsten reicht für naturale Sportler eine ausgewogene, ballast- und vitaminreiche Ernährung.

---

Subject: Re: Eiweiß-Shakes, welche ?

Posted by [bananas](#) on Wed, 27 Aug 2008 21:47:35 GMT

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

---

Zitat:...macht sich meiner Meinung nach aber erst auch bezahlt, wenn man 4-5x+ ins Studio geht, und n Muskel öfters in der Woche belastet.

Oder wenn man nicht auf eine gewisse Eiweissmenge aufgrund falscher Ernährung kommt.

Wenn du das mit ausgewogen meinst, kann ich dir nur Recht geben.

Ist aber auch so wie bei anderen Hobbys - durch zusätzliche "Features" (in dem Fall mal einen leckeren Shake)macht es mehr Spass.

---

---

Subject: Re: Eiweiß-Shakes, welche ?  
Posted by [Cynic](#) on Wed, 27 Aug 2008 22:19:38 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Naja, für nen stinknormalen 3er Split muss ich nicht penibel auf meine Regeneration achten bzw. diese beschleunigen. Und 30-40€ für ne Dose Whey ist da aus meiner Erfahrung Geldverschwendung, Placeboeffekt hin oder her.

Zyko (der Betreiber der Myogenic-Seite) hat mal eine wissenschaftlich fundierte so gut wie optimale Pre- und Postworkout Nutrition vorgestellt. Sowas ist aber echt nur anzuraten, wenn man sehr viel Sport treibt (min. 5x Ganzkörpertraining nach HST oder täglich 10-20km laufen oder viel Ausdauer plus Krafttraining oder Vorbereitung auf nem Triathlon ). Dann macht sich das über Wochen wirklich bemerkbar.

Klar, Nahrungsergänzungsmittel, in dem Fall Proteinkonz., ist dann sinnvoll, wenn man mit seiner normalen Ernährung nicht min. 1,2-1,5g Eiweiß (unter Naturalvoraussetzungen) aufnehmen kann, da beim Muskelaufbau ein erhöhter Proteinbedarf besteht - logisch.

Gruß

---

---

Subject: Re: Eiweiß-Shakes, welche ?  
Posted by [tvtotalfan](#) on Thu, 28 Aug 2008 18:43:43 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

wie ist das eigentlich wenn jemand an Gewicht abnehmen möchte und Eiweißshakes trinkt ?

Wenn in den Shakes kein Fett enthalten ist und man regelmäßig trainiert, dann nimmt man trotzdem ab, oder ?

---

---

Subject: Re: Eiweiß-Shakes, welche ?  
Posted by [Cynic](#) on Thu, 28 Aug 2008 22:23:48 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hem?

Das Thema Diät ist eigentlich ganz einfach. Ob man ab oder zunimmt, hängt einzig allein von der (langfristigen) Energiebilanz ab. Sagen wir mal, Person A braucht täglich 2000 Kcal um sein Gewicht zu halten. Das wären im Monat (30 Tage Dauer) 60000 Kcal. Isst er nun über 'nem Monat 1500 Kcal hat er 45000 Kcal zugeführt. Diese 15000 fehlenden Kcal nimmt sich der Körper dann aus seinen Energiespeichern, im optimalsten Fall aus den Fettdepots. Da 1kg Körperfett irgendwas um die 7000Kcal liefert, wären es im Idealfall knapp über 2Kg Fettverlust. In der Praxis ist der Gewichtsverlust sogar noch höher, da stets weniger Darminhalt + weniger Wasser im Körper gespeichert wird. Allerdings verbrennt der Körper auch mal gerne körpereigenes Eiweiß, also Muskeln, in Diätphasen. Dies kann man nur verhindern, indem man die Muskeln (zB durch Krafttraining) regelmäßig und ausreichend belastet, und indem man ihn weiterhin Baustoffe, also Eiweiß, zur Verfügung stellt, damit die Auf- und

Abbau-Bilanz ausgeglichen bleibt.

Also gibt es meiner Ansicht nach 2 wichtige Faktoren in einer Diät. Die Muskeln zu schützen, damit die Qualität des abgenommenen Gewichts möglichst hoch ist.

Also um ganz genau auf deine Frage einzugehen: Gewichtsabbau oder auch Fettabbau hat null komma nix mit den Makronährstoffen (Fett, Kohlenhydrate, Eiweiß) an sich zu tun, sondern einzig mit der Energiebilanz. Mit lediglich einer Salamipizza täglich könnte ich durchaus abnehmen, aber dies stellt ganz klar keine gute Diätstrategie dar, um möglichst viel Fett und wenig Muskeln abzubauen. Meines Erachtens nach ist es also wichtig, die tägliche Eiweißzufuhr bei 2g/kg Körpergewicht beizubehalten und einfach die Fett und Kohlenhydratzufuhr runterzuschreiben. Das meiste der Energie sollte man schon am Fett (aber auch das braucht der Körper) sparen, weil man m. E. n. ums Training herum Kohlenhydrate als "Treibstoff" benötigt. Aber das sehen besonders Verfechter der ketogenen Ernährung anders. Ich hab beides ausprobiert, und in Ketose ist es mir unmöglich vernünftig zu trainieren - keine Power.

---

Subject: Re: Eiweiß-Shakes, welche ?

Posted by [Haar-in-der-Suppe](#) on Fri, 29 Aug 2008 13:50:38 GMT

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

---

Cynic schrieb am Fre, 29 August 2008 00:23

Also um ganz genau auf deine Frage einzugehen: Gewichtsabbau oder auch Fettabbau hat null komma nix mit den Makronährstoffen (Fett, Kohlenhydrate, Eiweiß) an sich zu tun,

naja eiweißhaltige sachen brauchen soweit ich weiß mehr energie zum verbrennen (thermo effekte..) und dadurch kann man im endeffekt über den tagesbedarf hinaus essen und evtl trotzdem abnehmen...glaub aber nich dass es so eine große rolle spielt

gruß  
hids

---

Subject: Re: Eiweiß-Shakes, welche ?

Posted by [Alibi](#) on Fri, 29 Aug 2008 17:30:42 GMT

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

---

tvtotalfan schrieb am Don, 28 August 2008 20:43wie ist das eigentlich wenn jemand an Gewicht abnehmen möchte und Eiweißshakes trinkt ?

Wenn in den Shakes kein FEtt enthalten ist und man regelmäßig trainiert, dann nimmt man trotzdem ab, oder ?

eiweissshakes sind eigentlich sehr gut zum abnehmen...so als zwischenmahlzeiterersatz.

es geht aber nicht um das fett, sondern eher darum, dass du ne mahlzeit ohne kohlehydrate zu dir nimmst.

fette würde ich dann zum abnehmen aber unbedingt dazu machen:

- 2 esslöffel eiweispulver
- 5 g walnuss oder leinöl
- wasser

mixen

optimal für einen vormittag oder nachmittagssnack ohne KH's

Cynic schrieb am Fre, 29 August 2008 00:23 Da 1kg Körperfett irgendwas um die 7000Kcal liefert

9100 kcal

Cynic schrieb am Fre, 29 August 2008 00:23 Fettabbau hat null komma nix mit den Makronährstoffen (Fett, Kohlenhydrate, Eiweiß) an sich zu tun, sondern einzig mit der Energiebilanz

und wie!

wenn man denn die negative energiebilanz so gestalten könnte wie man will um fett abzubauen...warum werdem dann immer wieder soviele vom jojo gefistet?

eine einschränkung der kohlehydrate ist dabei unumgänglich...sicherlich muss man es nicht bis in die ketose treiben...aber mit einem ständig hohen und schwankenden blutzuckerspieler kann man während einer diät gleich ne abschiedsparty für seine muskelmasse organisieren.

---

Subject: Re: Eiweiß-Shakes, welche ?  
Posted by [Cynic](#) on Fri, 29 Aug 2008 22:29:37 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Alibi schrieb am Fre, 29 August 2008 19:30  
eiweissshakes sind eigentlich sehr gut zum abnehmen...so als zwischenmahlzeiterersatz.

es geht aber nicht um das fett, sondern eher darum, dass du ne mahlzeit ohne kohlehydrate zu dir nimmst.

fette würde ich dann zum abnehmen aber unbedingt dazu machen:

- 2 esslöffel eiweispulver

- 5 g walnuss oder leinöl

- wasser

mixen

Dieser Tpp ist nichts Wert, solange die Kcal-Bilanz nicht negatv ist.

Alibi schrieb am Fre, 29 August 2008 19:30  
9100 kcal

Nö, 1g Nahrungsfett hat ~ 9,1kcal, jo. Aber Körperfett ist ein bissl anders strukturiert.  
<http://www.amapur.de/glossar-html-Begriff,,K%F6rperfett>

Alibi schrieb am Fre, 29 August 2008 19:30  
und wie!

wenn man denn die negative energiebilanz so gestalten könnte wie man will um fett abzubauen...warum werdem dann immer wieder soviele vom jojo gefistet?

Jojo-Effekt hat schon wieder ganz andere Ursache. In einer Diät geht der Körper immer irgdnwann auf Sparflamme, sprich er versucht so effizient wie möglich mit dem Nahrungsangebot umzugehen, ohne an Körpergewebe abzubauen (Deshalb typische Diätsymptome (langzeitlich) wie Müdigkeit, Unkonzentriertheit, Leistungsabfall usw.). Auf Sparflamme bedeutet also, dass der menschliche Metabolismus langsamer arbeitet. Hat nun Jemand sein Diätziel (20kg Gewichtsabnahme) erreicht, und fällt danach in ähnliche Essgewohnheiten wie vor der Diät (und seien es immer noch 500 Kcal weniger), nutzt der Körper seine Chance um wieder die geleerten Fettdepots zu füllen. Denn fettdepots können zwar entstehen, werden aber nie wieder verschwinden. U.a. auch deshalb haben es Menschen, die von jeher übergewichtig waren, schwer ihr Zielgewicht zu halten.

Alibi schrieb am Fre, 29 August 2008 19:30  
eine einschränkung der kohlehydrate ist dabei unumgänglich...sicherlich muss man es nicht bis in die ketose treiben...aber mit einem ständig hohen und schwankenden blutzuckerspieler kann man während einer diät gleich ne abschiedsparty für seine muskelmasse organisieren.

Das möchte ich mal genauer erklärt haben. Leuchtet mir gerade nicht ein, was einer gesunde Insulinausschüttung mit Muskelverlust zu tun hat. Demnach müssten alle Leistungssportler

kaum Muskulatur haben. Denn nicht nur in einer Diät schwankt der BZ bei kohlenhydratreicher Ernährung mehr als bei Ketogener. Wieso also fördert das gerade in einer Diät Muskelabbau, wenn das angeblich der Mechanismus sein soll? Der Körper weiß doch nicht ob er sich in einer Diät befindet oder nicht. Er baut doch ständig auf und ab.

---

Subject: Re: Eiweiß-Shakes, welche ?

Posted by [Alibi](#) on Sun, 31 Aug 2008 13:08:41 GMT

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

---

Cynic schrieb am Sam, 30 August 2008 00:29

Dieser Tpp ist nichts Wert, solange die Kcal-Bilanz nicht negativ ist.

kannst du nicht lesen? ich habe geschrieben er ist eine gute Zwischenmahlzeit während einer Diät...hat man keinen Kaloriendefizit ist es keine Diät.

Zitat:Jojo-Effekt hat schon wieder ganz andere Ursache. In einer Diät geht der Körper immer irgendwann auf Sparflamme,...

in der Tat...aber du vergisst dabei völlig den Muskelabbau während einer (falschen) Diät. Was wiederum zu einem geringeren Kalorienbedarf führt.

Zitat:Das möchte ich mal genauer erklärt haben. Leuchtet mir gerade nicht ein, was einer gesunde Insulinausschüttung mit Muskelverlust zu tun hat. Demnach müssten alle Leistungssportler kaum Muskulatur haben. Denn nicht nur in einer Diät schwankt der BZ bei kohlenhydratreicher Ernährung mehr als bei Ketogener. Wieso also fördert das gerade in einer Diät Muskelabbau, wenn das angeblich der Mechanismus sein soll? Der Körper weiß doch nicht ob er sich in einer Diät befindet oder nicht. Er baut doch ständig auf und ab.

entweder du kannst nicht lesen...oder du kannst nicht lesen

wir sprechen hier von einer Diät, in der man ein Kaloriendefizit hat! (kannst dir das jetzt merken?). So jetzt wird der Fettabbau gehemmt durch die KH's die man sich dauernd reinbrückt (Makro-nährstoffverteilung ist ja deiner Meinung nach egal), dann nimmt sich der Körper seine Energie aus dem körpereigenen.

Insulin schließt die Körperzellen für den Zucker auf und zwar nicht nur die Muskelzelle zur Energiegewinnung, sondern auch die Fettzelle zum Speichern von Fett und Glukose. Die vermehrt aufgenommene Glukose hemmt den Fettabbau. Insulin fördert sogar den Fettaufbau, denn es hält sozusagen die Tür einladend offen.

<http://www.medizininfo.de/ernaehrung/abnehmen/gesund6.htm>

so jetzt habe ich keine Lust mehr...schreib doch was du willst ich schreib hierzu nix mehr



---

Subject: Re: Eiweiß-Shakes, welche ?  
Posted by [Cynic](#) on Sun, 31 Aug 2008 14:00:07 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Schreibe heute Abend was dazu, habe jetzt keine Zeit mehr.

Verstehe aber nicht warum du auf Beleidigt machst? Komm mal klar Junge, habe dich niemals persönlich angegriffen, sondern habe zu den Dingen nur eine andere Meinung. Und die darf ich doch wohl kundtun, habe dich ja nirgendswo als [zensiert] oder Idioten hingestellt. Wenn du dir aber aufgrund meiner Postings, so vorkommst, solltest du dich wirklich nicht mehr in diesem Thread melden. Heftig...

---

Subject: Re: Eiweiß-Shakes, welche ?  
Posted by [Schneeball](#) on Sat, 04 Oct 2008 17:21:48 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich hab nun auch wieder seit einer Woche angefangen mukies aufzubauen und das leider nach über einen Jahr Pause,wenn das mal reicht!  
45 Kilo Langhantel geht gar nicht mehr!Höhstesn 5 mal,früher konte ich es ca 25 mal und das in 3-4 Durchgängen!

Aber meine Frage ist,sollte man irgendetwas beachteten wenn man Fin nimmt?Mehr oder weniger und noch nahrungsergänzung weil der Körper mehr Mineralien bracht und so?

---

Subject: Re: Eiweiß-Shakes, welche ?  
Posted by [bananas](#) on Sat, 04 Oct 2008 17:58:22 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Erst mal für die leichten Gewichte rauskramen, sonst hast du ruckzuck eine Bizepssehnenverletzung. Ist nicht wirklich schlimm, dauert aber Monate, bis das wieder in Ordnung ist und das Training nicht mit AUA verbunden ist.

Zitat:Aber meine Frage ist,sollte man irgendetwas beachteten wenn man Fin nimmt?

Da gibt es keinen Unterschied.

Zitat:Mehr oder weniger und noch nahrungsergänzung weil der Körper mehr Mineralien bracht und so?

Das kann ja eh nichts schaden. Gemüse / Obst.  
Ich habe mal gelesen, dass in der Theorie ein Freizeit-Hantel-Schwinger es nicht schaffen kann,

seine Reserven aufzubrechen.

Je nach Trainingshäufigkeit und Intensität aber für mich durchaus. Paar Vitamine extra / Aminos könne daher nicht schaden.  
Auch L-Glutamin scheint die Erholungsphase gut nach unten zu schrauben.

---

Subject: Re: Eiweiß-Shakes, welche ?  
Posted by [Schneeball](#) on Sat, 04 Oct 2008 18:08:56 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ja scheisse,schon zu spät.Mir tuen alle Muskeln im Brustbereich weh und das höllich!

Ich trainiere nur den Oberkörper und das jeden Tag eine virtel Stunde in ca 4 Übungen mit grob 3- 6 Wiederholungen.  
Zur zeit schaff ich nur 2-3 drei.Un glaublich wie schnell man das alles wieder verloren hat.

Was für Aminosäuren genau und das L-Glutamin,was ist das,gibts aber bestimmt in der Apotheke.

Besten Dank...

---

Subject: Re: Eiweiß-Shakes, welche ?  
Posted by [bananas](#) on Sat, 04 Oct 2008 18:24:42 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat:Ja scheisse,schon zu spät.Mir tuen alle Muskeln im Brustbereich weh und das höllich!

Das was ich meinte ist eine Verletzung, du meinst Muskelkater!?

Zitat:Ich trainiere nur den Oberkörper und das jeden Tag eine virtel Stunde in ca 4 Übungen mit grob 3- 6 Wiederholungen.  
Zur zeit schaff ich nur 2-3 drei.

Hauptsache Bewegung.

Zitat:Un glaublich wie schnell man das alles wieder verloren hat.

Aber auch wieder hat.

Zitat:Was für Aminosäuren genau und das L-Glutamin,was ist das,gibts aber bestimmt in der Apotheke.

Ultimate Nutrition ist gut.

---

---

Subject: Re: Eiweiß-Shakes, welche ?  
Posted by [Schneeball](#) on Sat, 04 Oct 2008 18:55:10 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ja,hab keine Verletzung!War eben ein Fehler,wieder gleich alles auf einmal reißen zu wollen!Tut dennoch richtig hölig weh!

---

---

Subject: Re: Eiweiß-Shakes, welche ?  
Posted by [Cynic](#) on Sat, 04 Oct 2008 20:26:52 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Nen heftigen Muskelkater hat noch nie jemanden geschadet.

Aber Schneeball, trainiere mal lieber mit mehr Wiederholungen je Satz für den Anfang. Für 3-6 Wdh brauchts ne Grundlage (angepasste Sehnen/Bänder, intramuskuläre Koordination usw). Dann fällt der Muskelkater auch nicht so arg aus (wegen weniger mechanische Belastung).

Piano anfangen und dann langsam, aber stetig steigern.

Ach ja, und dank Memory Effekt bist du ruckzuck wieder auf deinem alten Trainingsstand.

---

---

Subject: Re: Eiweiß-Shakes, welche ?  
Posted by [Schneeball](#) on Sat, 04 Oct 2008 21:53:01 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Coole sache.

Der memory-Effekt...das es sowas gibt wust ich gar nicht,hab mich immer gewundert warum es immer so schnell ging,wenn ich wieder mit dem training anfangen hatte.Ist ja schon das 3.mal das ich quasi fast bei null beginne!

Muskelkater ist schon wieder beim abklingen!

Zu den Wiederholungen habe ich für mich festgestellt,das ich mit weniger Wiederholungen besser komme,die Gewichte dementsprechen angepasst,sodas ich z.B bei biceps nach 12 Wiederholungen pro Arm,ich fix und fertig bin.Wobei beim ersten mal es kein problem ist,aber min. beim 2.mal muss es knallen!

---

---

Subject: Re: Eiweiß-Shakes, welche ?  
Posted by [Alibi](#) on Sun, 05 Oct 2008 11:58:01 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Schneeball schrieb am Sam, 04 Oktober 2008 20:08  
Ich trainiere nur den Oberkörper

schonmal ein haus ohne fundament gebaut?

Zitat:und das jeden Tag eine virtel Stunde

nich jeden tag

---

---

Subject: Re: Eiweiß-Shakes, welche ?  
Posted by [Schneeball](#) on Sun, 05 Oct 2008 12:17:53 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Alibi schrieb am Son, 05 Oktober 2008 13:58Schneeball schrieb am Sam, 04 Oktober 2008 20:08  
Ich trainiere nur den Oberkörper

schonmal ein haus ohne fundament gebaut?

Zitat:und das jeden Tag eine virtel Stunde

nich jeden tag

Ja ich weiss was du meinst!Aber es wird mir sonst zu viel und mit jeden Tag ne Viertel stunde trainieren(manchmal nur 10)ab ich sehr gute Erfahrungen gemacht!  
Samstag und Sonatg mach ich weniger oder nix!

---

---

Subject: Re: Eiweiß-Shakes, welche ?  
Posted by [Cynic](#) on Sun, 05 Oct 2008 12:20:45 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Solange es vorwärts geht...

---

---

Subject: Re: Eiweiß-Shakes, welche ?  
Posted by [tvtotalfan](#) on Sun, 14 Jun 2009 16:21:15 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

ich wollte jetzt nicht extra nen Thread dafür eröffnen.

Leute was haltet ihr von diesem Whey-Protein:

<http://cgi.ebay.de/ws/eBayISAPI.dll?ViewItem&item=350195064428&fromMakeTrack=true&ssPageName=VIP:watchlink:top:de>

Ist halb so teuer wie die großen (Ultimate, Peak, Weider etc.)

---

---

Subject: Re: Eiweiß-Shakes, welche ?  
Posted by [Yes No](#) on Sun, 14 Jun 2009 17:24:56 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Für das Geld ist es ok und wenn du Glück hast schmeckt es auch einigermaßen (Fett hat's ja).

---

---

Subject: Re: Eiweiß-Shakes, welche ?  
Posted by [tvtotalfan](#) on Mon, 15 Jun 2009 16:47:30 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Fett is klar, enthalten doch auch die meisten Shakes.

Was mir komisch vorkommt ist, dass die Angaben bei diesem Produkt bei Aminosäuren im Vergleich zu den doppelt so teuren Shakes nahezu die doppelten oder gar vielfachen Werte wie diese haben.

Ist doch positiv oder nicht ?

---

---

Subject: Re: Eiweiß-Shakes, welche ?  
Posted by [Yes No](#) on Mon, 15 Jun 2009 17:09:27 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ich denke du hast da etwas verwechselt.. Du mußt die Angaben immer auf 100g reines Protein hochrechnen, wenn es nicht bereits so angegeben ist. Dann kannst du vergleichen. In D beziehen sich die Angaben üblicherweise auf 100g Netto Protein, seltener auf 100g Produkt; in US/UK dagegen meist pro "Portion" ("serving size", mit Angabe wieviel das ist). Da muß man aufpassen.

Im Gegenteil, das genannte Produkt enthält insgesamt weniger Protein als teurere bzw andere Produkte, also insgesamt 70% der Produktmasse ist Protein; üblicherweise sind es 80% und mehr (je nach Proteinart/Gemisch).

---