

---

Subject: Aktion-Krasser Körper!

Posted by [Treblig](#) on Wed, 26 Nov 2008 22:01:18 GMT

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

---

Ich will meinen Körper ordentlich trainieren und definieren...Wie muß man am besten Trainieren wenn man seine Muskeln definieren will und nicht Masse aufbauen?

Ich trainiere schon wieder regelmäßig, hab aber auch noch viel Fettreserven! Ich wiege bei ca. 1,77- 82kg! Muskeln ansich baue ich relativ schnell auf! Mir geht es halt um das definieren! Im grunde würde es schon langen, wenn ich das jetzt aufgebaute und "angefressene" ordentlich bearbeite.

Gibts eigentlich ein speziellen Eiweissshake, der eher dafür gedacht ist?

---

---

Subject: Re: Aktion-Krasser Körper!

Posted by [Cynic](#) on Wed, 26 Nov 2008 22:31:24 GMT

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

---

Treblig schrieb am Mit, 26 November 2008 23:01 Ich will meinen Körper ordentlich trainieren und definieren...Wie muß man am besten Trainieren wenn man seine Muskeln definieren will und nicht Masse aufbauen?

Da gibts kein Geheimnis. Schweres, deiner Arbeitskapazität angepasstes Training. Der Rest läuft ausschließlich über die Ernährung.

Zitat:

Ich trainiere schon wieder regelmäßig, hab aber auch noch viel Fettreserven! Ich wiege bei ca. 1,77- 82kg! Muskeln ansich baue ich relativ schnell auf! Mir geht es halt um das definieren! Im grunde würde es schon langen, wenn ich das jetzt aufgebaute und "angefressene" ordentlich bearbeite.

Dann musst du eine Diät machen. 2-3g Eiweiß pro Kilo Körpergewicht, Low-Fett (max. 50g) und soviele Kohlenhydrate dass du auf ~ 1500-2000kcal Tagesbilanz kommst. Ich würde empfehlen alle 2 Wochen ein Refeed-Tag einzulegen, gegen Ende der Diät wöchentlich oder 2x/Woche. Refeed bedeutet 100% übern Kcal-Tagesbedarf mit zu 95% nur Glucose (Traubenzucker, weiße Brötchen, Nudeln, Reis, Weingummi ect.) Ja kein Fett an diesem Tag, da der Körper das sofort im Fett-Depot einspeichern würde, und max. 0-5-1g je kg Körpergewicht Protein.

Zum Muskelschutz würde ich evtl an eine Creatin-Supplementierung nachdenken.

Achte darauf, dass du 0,5kg pro Woche verlierst (In den ersten 2 Wochen wirds schneller gehen ~1kg). Dieses Vorgehen gewährleistet Erfahrungsgemäß ein gutes Verhältnis beim Verlust Fett/Wasser zu Muskelmasse.

Zitat:

Gibts eigentlich ein speziellen Eiweissshake,der eher dafür gedacht ist?

Nein.

Wenn du Probleme Mit Kalorienzählen hast, google mal nach dem Kaloma. Damit habe ich immer ratzfatz (2min Arbeit täglich) einen Überblick über meine Nährstoffversorgung.

---

---

Subject: Re: Aktion-Krasser Körper!  
Posted by [Treblig](#) on Thu, 27 Nov 2008 09:37:26 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ja die Ernährung umstellen ist halt schwierig, hab ich noch nie für das Training gemacht,aber ich werd mich mal schlau machen!

Ich werd mir noch eiweiß bestellen,und nach jedem Training 1 Shake trinken!

Ansonsten ist eigentlich an der Theorie was dran, mehr wiederholungen mit weniger Gewicht zu machen?Das es "drahtig" wird?

Zurzeit steiger ich mich ja mehr mit den Gewichten...

---

---

Subject: Re: Aktion-Krasser Körper!  
Posted by [benutzer81](#) on Thu, 27 Nov 2008 10:49:53 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Nebenzu nen ausdauersport zu betreiben würde dich deinem ziel bestimmt auch näher bringen. Vielleicht 2-3mal die woche joggen gehen?

Ich mach das programm erst seit 3-4 wochen (2-3mal ins studio und zweimal joggen (ca. 40 min) ) und bin jetzt schon begeistert. Hätte nie gedacht wie schnell sich die muskeln abzeichnen (ein hoch auf meinen hohen testospiegel )

---

---

Subject: Re: Aktion-Krasser Körper!  
Posted by [Cynic](#) on Thu, 27 Nov 2008 12:27:07 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Treblig schrieb am Don, 27 November 2008 10:37  
Ansonsten ist eigentlich an der Theorie was dran, mehr wiederholungen mit weniger Gewicht zu machen?Das es "drahtig" wird?

Zurzeit steiger ich mich ja mehr mit den Gewichten...

Nein, das führt eher zum Gegenteil - Muskelatrophie. Wichtig ist, dass du die Reizschwelle nicht senkst, der Rest geht leider immer nur über Ernährung.

---

Ja und Ausdauersport. Das Ding ist halt, mit Ausdauersport verballerst du nicht so viele Kcal wie du denkst. Da ist Krafttraining effektiver. Solltest du also während einer Diät viel und häufig schwereres Krafttraining vertragen, würde ich lieber meine Zeit darin als in Ausdauersport investieren.

Wobei eine solide Grundlagenausdauer sich allgemein körperlich positiv auswirken wird. Wenn du also eine miese Ausdauer hast, würde ich auch erst mal daran arbeiten, weil dann wirst du Krafttrainingsmäßig eh nicht mehr als 3.4x/woche pumpen vertragen (Stichwort Überbelastung).

---

Subject: Re: Aktion-Krasser Körper!

Posted by [ezekiel](#) on Thu, 27 Nov 2008 13:21:02 GMT

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

---

Low-Fat ist Quatsch und verlängert nur die Diät-Phase unnötig mangels Effektivität. Zudem baust du bei kohlenhydratlastigen Diäten mehr Muskeln als Fett ab, da der konstant hohe Blutzuckerspiegel ein Hormonmilieu bewirkt, das die Fettreserven schützt.

Ich empfehle dir eine eiweiß- und fetthaltige Diät bei gleichzeitiger Reduzierung der Kohlenhydrate auf max. 50g (besser noch unter 30g) pro Tag. Dabei spielt prinzipiell keine Rolle, zu welchen Teilen deine Ernährung aus Fett und Eiweiß besteht, solange du gleichzeitig möglichst keine Kohlenhydrate aufnimmst. Cynics Richtwert für die Gesamtkalorien ist in Ordnung.

Nach jeweils 6-7 Tagen solltest einen Refeed machen und, wie Cynic ebenfalls bereits sagte, darauf achten an diesem Tag möglichst nur Kohlenhydrate und Eiweiß (warum Eiweiß an Refeed-Tagen schlecht sein sollte, kann ich mir nicht erklären) zu dir zu nehmen. Auf Kalorien brauchst du an diesem Tag nicht zu achten. Hau dir einfach alles rein, was lecker ist (und kein Fett hat ). Danach MUSST du dich jedoch wieder rigoros an die Diät halten.

---

Subject: Re: Aktion-Krasser Körper!

Posted by [Cynic](#) on Thu, 27 Nov 2008 13:36:28 GMT

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

---

ezekiel schrieb am Don, 27 November 2008 14:21 Low-Fat ist Quatsch und verlängert nur die Diät-Phase unnötig mangels Effektivität. Zudem baust du bei kohlenhydratlastigen Diäten mehr Muskeln als Fett ab, da der konstant hohe Blutzuckerspiegel ein Hormonmilieu bewirkt, das die Fettreserven schützt.

Naja, ich finde es gibt für Muskelschutz nichts effektiveres als Glucoseüberschuss in der Muskelzelle (dazu brauchts auch viel Insulin). Die Erfahrung der meisten: Leute die kohlenhydratreich essen können mehr Leistung im Sport bringen. Low-Carb, naja ich habe noch nie von jemanden gehört, dass er damit keinen Krafteinbruch hatte.

Ich dagegen kann selbst in Diäten meine Gewichte steigern. Und wer schwer trainieren kann, wird auch seine Muskeln schützen.

Insulin hemmt ein wenig den Fettabbau ja, aber nach richtiger sportlicher Belastung bleibt nur sehr wenig fettabbau-hemmendes Insulin übrig. Deswegen fällt das meiner Meinung nach nicht ins Gewicht.

Aber ich bitte dich Ezekiel: Radsportler haben einen KFA von ~ 5..6%. Die schießen sich 30..40 i.E. Insulin und verputzen am restlichen Abend 400-600g Kohlenhydrate. Fett sind die bestimmt nicht.

---

Subject: Re: Aktion-Krasser Körper!

Posted by [ezeziel](#) on Thu, 27 Nov 2008 14:33:06 GMT

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

Keine Ahnung, was sich Radsportler so alles reinziehen, aber da ist sicherlich noch mehr als ein bißchen Insulin im Spiel. Sobald Hormone zugeführt werden, greifen die Diät-Regeln für "normale" Menschen nicht mehr, weil man mit Steroiden dem muskelraubenden Effekt entgegensteuern kann. Nebenbei haben Radsportler zwar wenig Körperfett, jedoch auch kaum Muskeln (die Oberschenkel von Sprintern mal ausgenommen, aber irgendwoher muss die Kraft ja auch kommen). Außerdem ist der Kalorienbedarf eines LeistungsradSPORTlers gewaltig - nicht zuletzt wegen der erwähnten Präparate. Aber schau dir mal Jan Ullrich außerhalb von Wettkämpfen an (ich spreche natürlich von der Zeit als er noch Wettkämpfe bestritten hat ). Die "Erfahrung der meisten" widerspricht ganz deutlich dem typischen Effekt bei kohlenhydratreichen Diäten. Zwei Phänomene treten nämlich ganz besonders häufig auf: 1. Abgeschlagenheit und Kraftlosigkeit aufgrund von Energiemangel. Ganz logisch eigentlich, da Kaloriendefizite den Körper IMMER in einen Sparmodus zwingen. Bei Low-Fat Diäten kommen jedoch noch sehr oft Müdigkeit, Leistungsschwankungen und Konzentrationsschwächen hinzu. Sicherlich auch eine Frage der Disziplin und der eignen Toleranz, trotzdem nicht von der Hand zu weisen. 2. Hunger! Und das ist ganz deutlich ein Problem von Blutzuckerschwankungen. Mach den Test: iss eine Tüte Gummibärchen zum Frühstück und warte zwei Stunden...

Glucoseüberschuss in den Muskeln? Mhm.... aber nur wenn du deine gesamten KHs direkt nach dem Training zu dir nimmst. Ist natürlich blöd, wenn man nur einmal am Tag essen darf ^^ Und überleg dir mal, was passiert, während dein gepushter Blutzuckerspiegel wieder abfällt...

Wenn du Kohlenhydrate neben Eiweiß zu dir nimmst, ist das gut, weil dann nicht das Eiweiß zur Energiegewinnung herangezogen, sondern in die Muskeln geschleust wird. Bei KH-reduzierten Diäten geschieht dasselbe, nur dass hier Fett als "Schutz" dient. Der Körper braucht keinen Zucker, um zu funktionieren. Im Gegenteil, Fette und Proteine sind wesentlich wichtiger für die Muskeln und einen funktionierenden Hormonhaushalt. Es sind nämlich essentielle (körpereigene) Baustoffe, im Gegensatz zu Kohlenhydraten.

Die Vorteile einer LowCarb-Diät liegen auf der Hand: kein Heißhunger, keine Leistungsschwankungen/-einbrüche, weniger Müdigkeit, wesentlich bessere Fettverbrennung, besserer Muskelschutz und und und....

---

Subject: Re: Aktion-Krasser Körper!

ezeziel schrieb am Don, 27 November 2008 15:33

Die Vorteile einer LowCarb-Diät liegen auf der Hand: kein Heißhunger, keine Leistungsschwankungen/-einbrüche, weniger Müdigkeit, wesentlich bessere Fettverbrennung, besserer Muskelschutz und und und....

"Die Ernährungswissenschaft geht davon aus, dass eine ketogene Ernährung bei Low Carb-Diäten zu verschiedenen Gesundheitsstörungen und -schäden führen kann, unter anderem Niereninsuffizienz, Leberschäden, Akne und Verstopfung. Der Fettgehalt bei dieser Diät liegt bei über 50 Prozent, die Diät ist nicht ausgewogen. Es gelten die Kritikpunkte für Low-Carb-Diäten.

„(...) eine begrenzte Aufnahme von Vollkornbrot und Getreide, Früchten und Gemüse stellt keine ausgewogene Ernährung dar. Die Abwesenheit dieser Nahrungsgruppen könnte das Risiko für Krebs oder kardiovaskuläre Erkrankungen erhöhen. Der Kohlenhydratgehalt dieser Diät liegt unter dem Minimum, das der Körper benötigt, um Gehirn und Muskeln mit Zucker zu versorgen. Personen, die sich der Atkins-Diät unterzogen, litten deutlich häufiger an Muskelkrämpfen, Durchfall, generellen Schwächeanfällen und Hautausschlägen als Personen unter der empfohlenen fettarmen Diät.“[2]

2005 wurde das Ergebnis amerikanischer Forscher veröffentlicht, dass die Atkins-Diät auf Grund der Ketosewirkung zu einem signifikanten Anstieg der Methylglyoxal-Produktion führt. Dieser chemischen Verbindung wird zelltoxische Wirkung zugeschrieben und sie kann vor allem bei Diabetikern zu Gefäß- und Gewebeschädigungen führen. Einzelne Fälle von lebensbedrohlicher Azidose sind bekannt.[4]

Patienten mit Niereninsuffizienz und Diabetikern, insbesondere wenn letztere mit Metformin behandelt werden, wird von Medizinern von der Atkins-Diät abgeraten, da bei ihnen die entstehenden Ketonkörper nicht ausreichend über die Nieren ausgeschieden werden können und die Gefahr der Azidose, einer Übersäuerung des Blutes, droht."

"Im April 2003 veröffentlichte das Wissenschaftsmagazin Journal of the American Medical Association die erste systematische Datenauswertung aus 96 relevanten Studien (2.503 Artikel erfüllten nicht die notwendigen Kriterien, wie z.B. korrekte Kontrollen oder Studiendauer über 4 Tage) bezüglich der Wirksamkeit und Sicherheit von Niedrig-Kohlenhydratdiäten. Gemäß dem Ergebnis dieser Meta-Auswertung gibt es keinen Hinweis auf die Wirksamkeit von Niedrig-Kohlenhydratdiäten, wie z.B. der Atkins-Diät und ihrer Spielarten (JAMA, Vol. 289 No. 14, 9. April 2003).

Bei einer Vergleichsstudie zu vier Diäten, darunter die Atkins-Diät, die 2007 im JAMA publiziert wurde, verloren die Probandinnen der Atkins-Gruppe mit 4,7 kg in zwölf Monaten das meiste Gewicht. Die Studie merkt jedoch an, dass dieser Gewichtsverlust relativ gering sei. Es wurden keine negativen Auswirkungen auf die Cholesterin- und Insulinwerte festgestellt, einige Werte waren sogar besser als in den anderen Diät-Gruppen.[1]

Seit einigen Jahren wird am Universitätsklinikum Benjamin Franklin in Berlin, unter ärztlicher Kontrolle eine kohlenhydratreduzierte Diät durchgeführt. In regelmäßigen Abständen

werden die Blutgase, das Cholesterin, der Blutzucker und der Grundumsatz untersucht. Außerdem werden mehrmals Glucose-Toleranztests durchgeführt, um festzustellen, wie gut die Bauchspeicheldrüse funktioniert.

Neueren Untersuchungen zufolge funktioniert die Atkins-Diät tatsächlich insofern, als die Probanden Gewicht verlieren, doch nicht wegen der Umstellung des Metabolismus auf Ketonkörper, sondern weil die Probanden von sich aus ihre Nahrungsmittelaufnahme reduzieren und dadurch weniger Kalorien zu sich nehmen. Möglicherweise kommen die Betroffenen auf Grund der kohlenhydratarmen Nahrung früher zu einem Sättigungsgefühl; der zugrunde liegende biochemische Mechanismus ist allerdings noch unklar. Es wird vermutet, dass die sehr proteinreiche Ernährung hierfür verantwortlich ist.[2] Wissenschaftler um Rachel L. Batterham konnten zeigen, dass ein Sättigungshormon produziert wird, wenn Protein vom Körper aufgenommen wird."

Quelle: Wikipedia. Offensichtlich ist Protein der Schlüssel, nicht Fett oder Kohlenhydrate.

Ich schreib mal später mehr dazu. Denn ich habe das auch schon alles durch (so wie du wahrscheinlich). kann ja meine erfahrungen mal dazu posten.

---

Subject: Re: Aktion-Krasser Körper!

Posted by [Cynic](#) on Thu, 27 Nov 2008 22:46:54 GMT

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

---

ezeiel schrieb am Don, 27 November 2008 15:33Keine Ahnung, was sich Radsportler so alles reinziehen, aber da ist sicherlich noch mehr als ein bißchen Insulin im Spiel. Sobald Hormone zugeführt werden, greifen die Diät-Regeln für "normale" Menschen nicht mehr, weil man mit Steroiden dem muskelraubenden Effekt entgegensteuern kann.

bei dir klang das so, als wenn insulin schuld wäre, dass man mit high-carb nicht abnehmen könnte. meine erfahrungen sind ganz andere. mit low-fat gehts schneller und muskeln werden besser geschützt. unter low-carb (alles unter 100g am Tag) oder keto gibts kopfschmerzen, pickel, fettige haut, mundgeruch, antriebslosigkeit, kraftverlust...

Nebenbei, ich kenne nicht einen Leistungssportler der auf kohlenhydrate verzichtet, auch in ihren vor-wettkampf-diäten nicht (zb Boxer, bodybuilder, ausdauerathleten, sprinter, schwimmer ect.) denn wenn low-carb wirklich so toll für die leistung wäre, und in ihren sehr anstrengenden vorbereitungen muskelmasse schützt und fett dahin schmelzt, hätte sich das schon längst rumgesprochen. meinst du echt die machen sie nur gedanken um doping oder sind alle blöd? die haben auch schon von Aktins und seinen Jüngern gehört.

Zitat:

Nebenbei haben Radsportler zwar wenig Körperfett, jedoch auch kaum Muskeln (die Oberschenkel von Sprintern mal ausgenommen, aber irgendwoher muss die Kraft ja auch kommen).

Die trainieren ihre Muskeln ja auch nicht zum Zweck vom Muskelaufbau, außerdem limitiert ihr

Wohlfühlgewicht die Muskelmasse. Aber fett/muskel-Verhältnis ist klar in richtung Muskeln. Bei sportlern, wo insulin hauptsächlich für den transport von glucose in den muskelzellen gebraucht wird, wirkt dieses hormon äußerst anabol und leistungsfördernd.

Zitat:

Außerdem ist der Kalorienbedarf eines Leistungssportlers gewaltig - nicht zuletzt wegen der erwähnten Präparate. Aber schau dir mal Jan Ullrich außerhalb von Wettkämpfen an (ich spreche natürlich von der Zeit als er noch Wettkämpfe bestritten hat ).

5kg mehr hat der Gute und ist trotzdem noch schlanker als 99% der bundesbürger. nur weil er ab und zu pausbacken hat, hat das nichts zu sagen. außerdem hat er doch oft schon zugegeben, dass er im winter gerne ordentlich reinhaut. das ist dann das ergebnis von zu vielen kcal und nicht insulin.

nimm mal 10000kcal nur durch fett und eiweiß zu dir, das über 4 wochen. ich wette du nimmst trotzdem stark zu, genauso wie mit kohlenhydrate.

Zitat:

Die "Erfahrung der meisten" widerspricht ganz deutlich dem typischen Effekt bei kohlenhydratreichen Diäten. Zwei Phänomene treten nämlich ganz besonders häufig auf: 1. Abgeschlagenheit und Kraftlosigkeit aufgrund von Energiemangel. Ganz logisch eigentlich, da Kaloriendefizite den Körper IMMER in einen Sparmodus zwingen.

Nee nee nee, Sparmodus. ich bin in einer diät IMMER aktiver und hibbeliger. wird dem körper seine kcal entzogen, ist er für die erste zeit (4..5 wochen) in einem "auf-der-jagd-modus". das kennt doch jeder schon wenn er hunger hat, was meinst du wie schnell die meisten plötzlich zum kühlschrank flitzen können wenn der magen knurrt. wer ständig satt und überfressen ist, der fühlt sich abgeschlagen und platt.

Dieser Effekt kehrt sich natürlich irgendwann (aber erst nach Wochen) in Mattigkeit um. aber dann wirds eh zeit für n refeed, weil genau das ist das erste anzeichen von deinem sparmodus. wenn der körper wirklich so schnell signifikant seine energiedepots verteidigt, dann könnte man nur sehr schwer abnehmen. mit disziplin ist das aber für jeden gesunden menschen recht schnell möglich. anfangs verballert der körper aber seine reserven und hält alle körperfunktionen nahtlos aufrecht. kommt natürlich drauf an wieviele reserven man hat, aber der körper hat sie um sich ganz ungeniert dran zu bedienen.

Zitat:

Bei Low-Fat Diäten kommen jedoch noch sehr oft Müdigkeit, Leistungsschwankungen und Konzentrationsschwächen hinzu. Sicherlich auch eine Frage der Disziplin und der eignen Toleranz, trotzdem nicht von der Hand zu weisen. 2. Hunger! Und das ist ganz deutlich ein Problem von Blutzuckerschwankungen. Mach den Test: iss eine Tüte Gummibärchen zum Frühstück und warte zwei Stunden...

Bei 2-3g/kg/KG Protein zusätzlich hält sich der Hunger erfahrungsgemäß in Grenzen. Wie auch in der Wiki-Quelle erwähnt, scheint Protein sättigend zu wirken. nicht fett. und starken blutzuckerabfall kenne ich nur nach hoch glykämischen dingen (wie deine

erwähnten gummibärchen oder traubenzucker). mit reis, kartoffeln, vollkornbrot also mit stärkehaltigen sachen, die der körper erstmal enzymatisch in glucose verarbeiten muss, gibts keine probleme.

Zitat:

Glucoseüberschuss in den Muskeln? Mhm.... aber nur wenn du deine gesamten KHs direkt nach dem Training zu dir nimmst. Ist natürlich blöd, wenn man nur einmal am Tag essen darf ^^ Und überleg dir mal, was passiert, während dein gepushter Blutzuckerspiegel wieder abfällt...

Ja, in einer diät sollte man wirklich rund ums training herum essen? frühstück? pah, 2stunden vorm workout und 1std nach dem workout. den rest des tages kann man sich dann gut mit magerquark oder rohkost ernähren ohne dass du aushungerst. wer schon trainiert, sollte die positiven effekte die dadurch auch entstehen und seine nutrition dementsprechend anpassen.

Zitat:

Wenn du Kohlenhydrate neben Eiweiß zu dir nimmst, ist das gut, weil dann nicht das Eiweiß zur Energiegewinnung herangezogen, sondern in die Muskeln geschleust wird. Bei KH-reduzierten Diäten geschieht dasselbe, nur dass hier Fett als "Schutz" dient. Der Körper braucht keinen Zucker, um zu funktionieren.

Ah ja, wozu dann die ganzen enzyme im körper? wozu glykogenspeicher DIREKT im muskel zur energieversorgung derselben. ja man kann das ganze auch aufwändig für den körper gestalten und ihn damit quälen. nicht mal menschenaffen, von denen wir wahrscheinlich abstammen verzichten auf kohlenhydrate.

Zitat:

Im Gegenteil, Fette und Proteine sind wesentlich wichtiger für die Muskeln und einen funktionierenden Hormonhaushalt. Es sind nämlich essentielle (körpereigene) Baustoffe, im Gegensatz zu Kohlenhydraten.

fette braucht man, keine sorge, das will ich nicht sagen. für die energiegewinnung sind kh aber effektiver. und ob fette im übermaß wirklich so toll für ein funktionierendes hormonsystem sind? na ich bezweile das mal stark, denke eher das gegenteil. aber die cholesterinfrage ist eh noch nicht beantwortet.

Zitat:

Die Vorteile einer LowCarb-Diät liegen auf der Hand: kein Heißhunger, keine Leistungsschwankungen/-einbrüche, weniger Müdigkeit, wesentlich bessere Fettverbrennung, besserer Muskelschutz und und und....

kein heißhunger (den man mit stärke-haltigen produkten und viel nahrungsvolumen in den griff bekommt bei low-fat) ist das einzige. was aber auch am proteinanteil liegt. wer probs mit heißhunger hat kann ja das protein steigern, aber doch nicht bitte auch kh verzichten wenn man sport macht. das ist einfach nur paradox einer muskeltzelle nicht das zu geben, was sie braucht.

das ist der einzige vorteil von low-carb, beim rest sehe ich das anders, und habe ich anders erlebt  
- am eigenen körper.

---

Subject: Re: Aktion-Krasser Körper!  
Posted by [kummel](#) on Fri, 28 Nov 2008 10:56:38 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

interessant,interessant

jetzt mal eine andere(aber ernsthaft gemeinte)Frage:

was würde mehr ansetzen,wenn ich mich(z.B.)1 Woche nur von Fett bzw fetthaltigen  
Lebensmitteln ernähren würde  
oder wenn ich mich 1 woche nur von Zucker,zuckerhaltigen Lebensmitteln ernähren würde

---

Subject: Re: Aktion-Krasser Körper!  
Posted by [bananas](#) on Sun, 30 Nov 2008 19:12:04 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat:jetzt mal eine andere(aber ernsthaft gemeinte)Frage:

was würde mehr ansetzen,wenn ich mich(z.B.)1 Woche nur von Fett bzw fetthaltigen  
Lebensmitteln ernähren würde  
oder wenn ich mich 1 woche nur von Zucker,zuckerhaltigen Lebensmitteln ernähren würde

Ich finde, es ist keine ernst gemeinte Frage, da du nach 1 Woche keine Schlüsse ziehen  
kannst.

Der Körper pendelt sich ein. Nach dieser einen Woche würde dir dein Kopf bestimmt von  
allein sagen, iss jetzt genau das Gegenteil von dem, was du die ganze Woche gegessen hast.

---

Subject: Re: Aktion-Krasser Körper!  
Posted by [kummel](#) on Sun, 30 Nov 2008 20:14:43 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Na dann eben 1Monat oder 2.....

Wollte eigentlich in diese richtig wenn ich z.B

Frückstück:nur Weissbrot oder Crousons(bestimmt falch geschrieben)mit Marmelade oder Nutella dazu ein cappo mit sahne  
Mittags: süße Crepes  
Abends:Kuchen  
Zwichenduch:Schokoriegel

Also richtung süße Sachen mit viel Zucker

das gegenüberstelle mit sehr fettiger Ernährung

z.B.morgens:gebratener Speck oder Eier...  
Mittags:Pommes und Currywurst  
Abends:Pizza  
Zwischendurch:Bifi

---

Subject: Re: Aktion-Krasser Körper!  
Posted by [Alibi](#) on Sun, 30 Nov 2008 22:19:55 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

kummel schrieb am Son, 30 November 2008 21:14Na dann eben 1Monat oder 2.....

Wollte eigentlich in diese richtig wenn ich z.B

Frückstück:nur Weissbrot oder Crousons(bestimmt falch geschrieben)mit Marmelade oder Nutella dazu ein cappo mit sahne  
Mittags: süße Crepes Fett  
Abends:Kuchen  
Zwichenduch:Schokoriegel Fett

Also richtung süße Sachen mit viel Zucker

das gegenüberstelle mit sehr fettiger Ernährung

z.B.morgens:gebratener Speck oder Eier...  
Mittags:Pommes Kohlehydrate und Currywurst  
Abends:Pizza Kohlehydrate  
Zwischendurch:Bifi

---

Subject: Re: Aktion-Krasser Körper!  
Posted by [kummel](#) on Mon, 01 Dec 2008 10:32:13 GMT

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

---

Na nicht nur von Fett oder nur von Zucker wie z.B. bei dieser komischen Diät, halt schon gemischt aber mit der tendenz zu dem einen oder dem anderen

aber egal falsches Forum...

---

---

Subject: Re: Aktion-Krasser Körper!

Posted by [bananas](#) on Mon, 01 Dec 2008 14:19:35 GMT

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

---

Zitat: süße Crepes .. Kuchen... Schokoriegel gebratener Speck oder Eier...Pommes...  
Currywurst... Pizza.....Bifi

Was soll es bringen, soviel Kalorien wie möglich zu essen, wenn nichts dabei ist, was dem Körper was bringt ausser leeren Kalorien? Mit dieser Art Diät kommst du gut auf 3500 kcal a day.

Als ganz grobe Faustformel kann man sagen, umso weniger Kalorien etwas hat, umso mehr Nährstoffe sind enthalten.

Obst und Gemüse hat z. B. sehr wenig Kalorien - ein Stück Christstollen um die 450.

Currywurst fast nur Fett drin und viel Kalorien, Putenbrust dagegen wenig Kalorien und fast nur Eiweiss drin.

USW.....USW.....

Nüsse z. B. wären eine Ausnahme, aber im Grossen und Ganzen kommt das hin. Eine hohe Kalorienzahl kommt entweder durch Industriezucker oder purem, weissem, glibberigem Fetto.

---

---

Subject: Re: Aktion-Krasser Körper!

Posted by [Alibi](#) on Mon, 01 Dec 2008 19:59:42 GMT

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

---

bananas schrieb am Mon, 01 Dezember 2008 15:19 Eine hohe Kalorienzahl kommt entweder durch Industriezucker oder purem, weissem, glibberigem Fetto.

der kalorienwert eines lebensmittels sagt aber auch rein gar nichts darüber aus, wie "gesund" es ist...es sagt dir nicht ob du gesättigte oder ungesättigte fette zu dir nimmst und genausowenig ob kurzkettige oder langkettige kohlehydrate...

---

---

Subject: Re: Aktion-Krasser Körper!

Posted by [bananas](#) on Tue, 02 Dec 2008 18:22:29 GMT

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

---

Für jemanden, der sich überhaupt nicht auskennt, ist dies aber wie schon geschrieben (grobe Faustformel) als Hilfe zu sehen.

Ob gesättigt, ungesättigt, Vollkorn oder Weissbrot wäre die nächste Stufe. Erstmal muss man wissen, Kalorienspeicher füllen durch Pommesbude und Süssigkeiten ist schlecht und es gehen alle Kalorien druff, bevor man angefangen hat, wenigstens ein paar Vitaminas pro Tag zu kriegen.

---

Subject: Re: Aktion-Krasser Körper!

Posted by [Alibi](#) on Tue, 02 Dec 2008 20:52:06 GMT

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

---

bananas schrieb am Die, 02 Dezember 2008 19:22Für jemanden, der sich überhaupt nicht auskennt, ist dies aber wie schon geschrieben (grobe Faustformel) als Hilfe zu sehen.

Ob gesättigt, ungesättigt, Vollkorn oder Weissbrot wäre die nächste Stufe. Erstmal muss man wissen, Kalorienspeicher füllen durch Pommesbude und Süssigkeiten ist schlecht und es gehen alle Kalorien druff, bevor man angefangen hat, wenigstens ein paar Vitaminas pro Tag zu kriegen.

was sind kalorienspeicher?

kalorie is eine maßeinheit und nichts was in einem lebensmittel drinsteckt

---

Subject: Re: Aktion-Krasser Körper!

Posted by [bananas](#) on Wed, 03 Dec 2008 15:15:15 GMT

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

---

Warum machst du es so kompliziert?

---

Subject: Re: Aktion-Krasser Körper!

Posted by [Alibi](#) on Wed, 03 Dec 2008 16:48:22 GMT

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

---

bananas schrieb am Mit, 03 Dezember 2008 16:15Warum machst du es so kompliziert?

warum einfach wenns auch kompliziert geht?

---