
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...

Subject: Re: Fett im Gesicht

Posted by [glockenspiel](#) on Sat, 10 Jan 2009 12:30:40 GMT

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

Helveticus schrieb am Sam, 10 Januar 2009 13:26Hallo,

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...

das ist Genetik, wo du wie am schnellsten Fett ansetzt.

ausserdem eine seltsame Frage. falls du im Gesicht wieder "kantig" aussehen willst, musst du einfach eine Diät machen. ein Wundermittel gibts nicht.

Subject: Re: Fett im Gesicht
Posted by [Alibi](#) on Sat, 10 Jan 2009 13:03:46 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Helveticus schrieb am Sam, 10 Januar 2009 13:26Hallo,

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...

theoretisch verliert man bei einer Diät am schnellsten im Gesicht und an den Armen. aber wenn du eh schon "schlank wie eine Bohnenstange" bist, scheint es, wie Glocke schon sagte, wohl einfach Genetik zu sein.

Subject: Re: Fett im Gesicht
Posted by [benutzer81](#) on Sat, 10 Jan 2009 13:45:29 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ich habe das gleiche Problem mit dem Bauch und der Hüfte.. Hüfte hat sich in den letzten Monaten in denen ich intensiv Ausdauersport und Krafttraining betrieben habe sehr zum Positiven

entwickelt aber beim bauch bin ich am verzweifeln.. 2-3 fiese, hartnäckige rollen ansonsten kein gramm fett am körper

Subject: Re: Fett im Gesicht

Posted by [bananas](#) on Sat, 10 Jan 2009 15:28:55 GMT

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

Ich finde machen steht ein dünnes Gesicht nicht.

Sieht irgendwie kränklich aus - dann lieber ein klein wenig Fett im Gesicht. Wenn der Rest gut schlank ist, finde ich das sogar besser.

@benutzer81

Hör bloss mit dem blöden Bauch auf.

Mein Gewicht völlig OK - überall relativ gut durchtrainiert, aber der Bauch stellt sich auf die nächste Eiszeit ein.

Aber zugegeben, ich helfe ihm auch dabei.

Subject: Re: Fett im Gesicht

Posted by [benutzer81](#) on Sat, 10 Jan 2009 18:06:42 GMT

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

Mich macht das noch völlig irre Auch wenn die veranlagung für den bauch gegeben ist, kann man ihn angeblich über die richtige ernährung trotzdem loswerden. Aber welche ernährung? Fahre ich ein leichtes kaloriendefizit, könnte es sein dass es erst recht ansetzt da der körper eine notsituation darin erkennt und letztendlich sogar die energie von den muskeln holt (also kontraproduktiv zum training).

Subject: Re: Fett im Gesicht

Posted by [bananas](#) on Sat, 10 Jan 2009 18:25:15 GMT

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

Zitat:könnte es sein dass es erst recht ansetzt da der körper eine notsituation darin erkennt und letztendlich sogar die energie von den muskeln holt (also kontraproduktiv zum training).

Haha, mein Lieblingssatz.

Ich habe übrigens 3(!) Fettmessgeräte incl. Caliper.

Ich geh jetzt einfach nur noch hin und messe das Gewicht - ist einfacher und wenn das Gewicht niedriger wird, ist auch immer ein bisschen Bauch dabei. Bei regelmässigem Training mit Kaloriendefizit von nur 200kcal halten die Muskeln das aus. Für dieses "satte" Gefühl in den Muskeln ist Eiweiss auch immer gut -und auch Glutamin, Arginin und Aminos.

Körper fit und optisch hoch halten -----> Lebensaufgabe!

Subject: Re: Fett im Gesicht

Posted by [benutzer81](#) on Sun, 11 Jan 2009 07:36:36 GMT

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

bananas schrieb am Sam, 10 Januar 2009 19:25Bei regelmässigem Training mit Kaloriendefizit von nur 200kcal halten die Muskeln das aus.

Hier geht`s ja weiter, ab wann fahre ich ein defizit? Benötigt mein körper normalerweise 2000, 2200 oder 2500 kalorien? Kann wohl keiner beantworten und es auszurechnen hat auch wenig wert. Hilft wahrscheinlich nur selbstbeobachtung um ein gefühl dafür zu bekommen.

Zitat:

Körper fit und optisch hoch halten -----> Lebensaufgabe!

Macht ja auch spass

Subject: Re: Fett im Gesicht

Posted by [Helveticus](#) on Sun, 11 Jan 2009 10:43:21 GMT

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

Zitat:das ist genetik, wo du wie am schnellsten fett ansetzt.

Blöde Genetik.

Zitat:ausserdem eine seltsame frage. falls du im gesicht wieder "kantig" aussehen willst, musst du einfach eine diät machen. ein wundermittel gibts nicht.

Also eine Diät ist bei mir wohl nicht ganz das Richtige, denn ich bin schon sehr schlank. Ich bin 1.85cm gross und ca. 77kg schwer. Zudem betreibe ich Krafttraining und dazu passt eine Diät nicht.

Hilft denn auch Krafttraining? Ich habe leider nicht die Zeit extrem Krafttraining zu machen. Zur Zeit kann ich nur 2x pro Woche Krafttraining mache (ca. 1h lang). Zudem noch ca. ein Mal pro Woche Fussball.

Subject: Re: Fett im Gesicht

Posted by [Homers](#) on Sun, 11 Jan 2009 13:46:21 GMT

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

Subject: Re: Fett im Gesicht

Posted by [Darkthunder](#) on Mon, 12 Jan 2009 09:11:27 GMT

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

Musstest du das unbedingt hier posten, dass es hier die Leute lesen können? Himmel, bin ich mir dabei BLÖD vorgekommen

Ich möchte nicht wissen, wieviele Leute in den Stunden nach deinem Post genau so dagesessen sind

Subject: Re: Fett im Gesicht

Posted by [kummel](#) on Mon, 12 Jan 2009 10:16:54 GMT

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

Homers schrieb am Son, 11 Januar 2009 14:46

http://www.menshealth.de/fitness/workouts/doppelkinn-ade.972_77.htm

Die Übungen sind voll der Hammer

Subject: Re: Fett im Gesicht

Posted by [Cynic](#) on Mon, 12 Jan 2009 10:25:40 GMT

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

benutzer81 schrieb am Sam, 10 Januar 2009 19:06 Mich macht das noch völlig irre Auch wenn die Veranlagung für den Bauch gegeben ist, kann man ihn angeblich über die richtige Ernährung trotzdem loswerden. Aber welche Ernährung? Fahre ich ein leichtes Kaloriendefizit, könnte es sein dass es erst recht ansetzt da der Körper eine Notsituation darin erkennt und letztendlich sogar die Energie von den Muskeln holt (also kontraproduktiv zum Training).

Nein, nicht wenn wirklich ein Defizit vorliegt. Die Stoffwechselprozesse verlangsamen sich irgendwann mal, sodass weiteres Abnehmen schwerer fällt. Aber 1. nicht bei einem leichten Kaloriendefizit (im Gegenteil: Die Mitochondrien arbeiten schneller/effektiver) und 2. für gewöhnlich nicht nach wenigen Wochen, wenn man ohnehin genügend Körperfett besitzt. Körperfett ist dazu da, damit der Körper es irgendwann mal braucht und auch bei Nahrungsdefizit energielastige Arbeit verrichten kann. Nein, er klammert sich nicht dran, wenn man's richtig angeht.

Subject: Re: Fett im Gesicht

Posted by [glockenspiel](#) on Mon, 12 Jan 2009 16:31:31 GMT

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

Cynic schrieb am Mon, 12 Januar 2009 11:25benutzer81 schrieb am Sam, 10 Januar 2009 19:06Mich macht das noch völlig irre Auch wenn die veranlagung für den bauch gegeben ist, kann man ihn angeblich über die richtige ernährung trotzdem loswerden. Aber welche ernährung? Fahre ich ein leichtes kaloriendefizit, könnte es sein dass es erst recht ansetzt da der körper eine notsituation darin erkennt und letztendlich sogar die energie von den muskeln holt (also kontraproduktiv zum training).

Nein, nicht wenn wirklich ein Defizit vorliegt. Die Stoffwechselprozesse verlangsamen sich irgendwann mal, sodass weiteres Abnehmen schwerer fällt. Aber 1. nicht bei einem leichten Kaloriendefizit (im Gegenteil: Die Mitochondrien arbeiten schneller/effektiver) und 2. für gewöhnlich nicht nach wenigen Wochen, wenn man ohnehin genügend Körperfett besitzt. Körperfett ist dazu da, damit der Körper es irgendwann mal braucht und auch bei Nahrungsdefizit energielastige Arbeit verrichten kann. Nein, er klammert sich nicht dran, wenn mans richtig angeht.

Jedes Mal, wenn ich 2-3 Tage kaum etwas esse, nehme ich extrem ab. Auch am Bauch.

So viel zu den Theorien.

Subject: Re: Fett im Gesicht

Posted by [benutzer81](#) on Tue, 13 Jan 2009 10:09:02 GMT

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

Verdammt, ich habe gerade festgestellt die letzten 1,5 jahre ein kaloriendefizit von fast 1000 gefahren zu haben. Egal wo ich nachrechne, bei meiner statur und tätigkeit sollte ich ca. 2900 kalorien zu mir nehmen. Bin aber niemals auf mehr als 2000 gekommen, meistens sogar weniger. Und seit 4 monaten kommt ja auch noch der ganze sport hinzu (30km joggen und 3 stunden krafttraining wöchentlich)

Kein wunder dass sich mein körper an diese letzten fettreserven geklammert hat..

Subject: Re: Fett im Gesicht

Posted by [xxlborn](#) on Tue, 13 Jan 2009 23:16:56 GMT

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

benutzer81 schrieb am Die, 13 Januar 2009 11:09Verdammt, ich habe gerade festgestellt die letzten 1,5 jahre ein kaloriendefizit von fast 1000 gefahren zu haben. Egal wo ich nachrechne, bei meiner statur und tätigkeit sollte ich ca. 2900 kalorien zu mir nehmen. Bin aber niemals auf mehr als 2000 gekommen, meistens sogar weniger. Und seit 4 monaten kommt ja auch noch der ganze sport hinzu (30km joggen und 3 stunden krafttraining wöchentlich)

Kein wunder dass sich mein körper an diese letzten fettreserven geklammert hat..

1000 kalorien sind umgerechnet ~ 140 gramm fett bzw. in etwa 250 gramm kohlenhydrate oder protein. das würde bedeuten du verlierst im mittel ca 213 gramm substanz am tag. was im jahr knappe 80kg wären. wenn du keine 80kg abgenommen hast, solltest du nochmal deine schätzung überdenken.

Subject: Re: Fett im Gesicht

Posted by [Alibi](#) on Wed, 14 Jan 2009 11:22:54 GMT

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

benutzer81 schrieb am Die, 13 Januar 2009 11:09Verdammt, ich habe gerade festgestellt die letzten 1,5 jahre ein kaloriendefizit von fast 1000 gefahren zu haben. Egal wo ich nachrechne, bei meiner statur und tätigkeit sollte ich ca. 2900 kalorien zu mir nehmen. Bin aber niemals auf mehr als 2000 gekommen, meistens sogar weniger. Und seit 4 monaten kommt ja auch noch der ganze sport hinzu (30km joggen und 3 stunden krafttraining wöchentlich)

Kein wunder dass sich mein körper an diese letzten fettreserven geklammert hat..

hast du auch die getränke mit einberechnet?

Subject: Re: Fett im Gesicht

Posted by [benutzer81](#) on Wed, 14 Jan 2009 11:48:26 GMT

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

Ja, getränke sind dabei. Ich habe meist tagsüber fast gar nichts gegessen und abends ne ordentliche portion + 2bier im durchschnitt. Muss auch sagen das ich in dieser zeit an die 8kg verloren habe (war auch gewollt) aber das gewicht dann irgendwann bei 69kg stagnierte, was ok war. Hatte nur noch die besagte schicht am bauch die nicht verschwand. Sogar der muskelaufbau hat die letzten 4 monate einwandfrei funktioniert (in dieser zeit bin ich auf ca. 2300kcal täglich gekommen). Versteh das irgendwie nicht..

Subject: Re: Fett im Gesicht

Posted by [Cynic](#) on Wed, 14 Jan 2009 12:15:33 GMT

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

glockenspiel schrieb am Mon, 12 Januar 2009 17:31

Jedes Mal, wenn ich 2-3 Tage kaum etwas esse, nehme ich extrem ab. Auch am Bauch.

So viel zu den Theorien.

Zu welchen Theorien? Dass der Körper in Notsituationen am Fett festhält? Halte ich ja für quatsch, aber du auch wie ich dich verstehe?

Außerdem Glocke, selbst jeder Hobby-Bodybuilder weiß, dass dieses Gewicht (nehme an um

die 2-4kg) kaum oder wenig Fett, sondern besonders Glykogen, Darminhalt, Wasser (und wohl auch ein schlechtes Verhältnis Muskeln/Fett) ist.

Subject: Re: Fett im Gesicht

Posted by [Cynic](#) on Wed, 14 Jan 2009 12:21:12 GMT

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

benutzer81 schrieb am Mit, 14 Januar 2009 12:48Ja, Getränke sind dabei. Ich habe meist tagsüber fast gar nichts gegessen und abends ne ordentliche portion + 2bier im durchschnitt. Muss auch sagen das ich in dieser zeit an die 8kg verloren habe (war auch gewollt) aber das gewicht dann irgendwann bei 69kg stagnierte, was ok war. Hatte nur noch die besagte schicht am bauch die nicht verschwand. Sogar der muskelaufbau hat die letzten 4 monate einwandfrei funktioniert (in dieser zeit bin ich auf ca. 2300kcal täglich gekommen). Versteh das irgendwie nicht..

In den 1,5 Jahren ohne Sport und Kcal-Defizit hat dein Körper den Stoffwechsel runterreguliert. Klar, dass du dann irgendwann an einem Plateau ankommst. Der Körper lernt mit dem hauszuhalten was er bekommt.

Dann hast du mit Sport angefangen, ja und es beschleunigt den Stoffwechsel. Deswegen der Muskelaufbau (und ich nehme an fettabbau?) Und du warst nicht im Defizit als du mit Sport anfingst, dein Stoffwechsel war im Gleichgewicht (deshalb unverändertes erscheinungsbild+Körpergewicht).

Subject: Re: Fett im Gesicht

Posted by [glockenspiel](#) on Wed, 14 Jan 2009 15:30:36 GMT

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

Cynic schrieb am Mit, 14 Januar 2009 13:15glockenspiel schrieb am Mon, 12 Januar 2009 17:31 Jedes Mal, wenn ich 2-3 Tage kaum etwas esse, nehme ich extrem ab. Auch am Bauch.

So viel zu den Theorien.

Zu welchen Theorien? Dass der Körper in Notsituationen am Fett festhält? Halte ich ja für quatsch, aber du auch wie ich dich verstehe?

Außerdem Glocke, selbst jeder Hobby-Bodybuilder weiß, dass dieses Gewicht (nehme an um die 2-4kg) kaum oder wenig Fett, sondern besonders Glykogen, Darminhalt, Wasser (und wohl auch ein schlechtes Verhältnis Muskeln/Fett) ist.

Hi

Ja, 2-4 Kilo. Jedoch mehr abzunehmen, wäre für mich zu extrem, da ich ca 72 Kilo bei 1,85 wiege. Es betrifft aber insbesondere (!) den Bauch"ring"- "umfang". Daher meine Verwunderung.

Subject: Re: Fett im Gesicht
Posted by [bananas](#) on Wed, 14 Jan 2009 16:11:21 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat:72 Kilo bei 1,85

Da scheints jetzt aber fast schon kritisch zu werden.
Ich bin auch gewichtsmässig im grünen Bereich und habe trotzdem 'ne Wampe. So richtig sichtbares Untergewicht sieht nur bei super trockenen Muskeln gut aus - für 95% unerreichbar.

Ich frage mich auch, wie sich jemand einschätzt, der tatsächlich 20kg Übergewicht hat.
Denkt er, er hätte 5 kg zuviel? Bei den Normalgewichtigen mit Bauch kann man nicht einfach sagen, ich nehme mal 10kg ab, das wäre optisch unvorteilhaft.

Naja, ich bleib dran.

Subject: Re: Fett im Gesicht
Posted by [benutzer81](#) on Wed, 14 Jan 2009 16:31:54 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Und ich hatte 69 bei 1,82. Trotzdem noch nen bauch..

Subject: Re: Fett im Gesicht
Posted by [Haar-in-der-Suppe](#) on Wed, 14 Jan 2009 21:37:00 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ein Mann ohne Bauch is ein GRÜPPEL
yea I said it

Subject: Re: Fett im Gesicht
Posted by [Cynic](#) on Wed, 14 Jan 2009 21:42:58 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

benutzer81 schrieb am Mit, 14 Januar 2009 17:31Und ich hatte 69 bei 1,82. Trotzdem noch nen bauch..

Weil du wenig Muskeln hattest und trotzdem hohen KFA.
Also mich wundert nicht, dass sich deine Muskeln fürs Training bei dir mit Wachstum herzlich bedankt haben.

Du hast ja mal irgendwo erwähnt, dass du hohes Testo, hohes DHT und hohes Östrogen im Serum hast. Mich würde echt interessieren, wie sich diese drei Hormonwerte nach - sagen wir mal - 6 Monaten Krafttraining verändert haben...

Ach und übrigens: Da du ja auch Diabetis-Risikokandidat bist (so wie ich): Ich meine mich erinnern zu können, dass ein enger Zusammenhang zwischen Bauchfett und Diabetis-Risiko besteht. Je mehr Bauchfett, desto höher das Risiko und hat an sich nichts mit Kohlenhydraten zu tun (oder nur zum geringen Teil).

Subject: Re: Fett im Gesicht
Posted by [glockenspiel](#) on Wed, 14 Jan 2009 21:51:47 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Cynic schrieb am Mit, 14 Januar 2009 22:42benutzer81 schrieb am Mit, 14 Januar 2009 17:31Und ich hatte 69 bei 1,82. Trotzdem noch nen bauch..

Weil du wenig Muskeln hattest und trotzdem hohen KFA.
Also mich wundert nicht, dass sich deine Muskeln fürs Training bei dir mit Wachstum herzlich bedankt haben.

Du hast ja mal irgendwo erwähnt, dass du hohes Testo, hohes DHT und hohes Östrogen im Serum hast. Mich würde echt interessieren, wie sich diese drei Hormonwerte nach - sagen wir mal - 6 Monaten Krafttraining verändert haben...

Ach und übrigens: Da du ja auch Diabetis-Risikokandidat bist (so wie ich): Ich meine mich erinnern zu können, dass ein enger Zusammenhang zwischen Bauchfett und Diabetis-Risiko besteht. Je mehr Bauchfett, desto höher das Risiko und hat an sich nichts mit Kohlenhydraten zu tun.

Wie bekommt man deiner Meinung nach das Bauchfett am Ehesten weg?
Inwiefern bist du gefährdet? Insulinresistenz? Wie gemessen?

Subject: Re: Fett im Gesicht
Posted by [Helveticus](#) on Wed, 14 Jan 2009 22:00:20 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat:Ja, 2-4 Kilo. Jedoch mehr abzunehmen, wäre für mich zu extrem, da ich ca 72 Kilo bei 1,85 wiege. Es betrifft aber insbesondere (!) den Bauch"ring"-umfang". Daher meine Verwunderung.

Was? 72 Kilo bei 1.85 und du willst noch mehr abnehmen? Ich bin 77 Kilo bei 1.85 und würde lieber ein wenig zunehmen, bin ziemlich schlank...

Subject: Re: Fett im Gesicht

Posted by [Cynic](#) on Wed, 14 Jan 2009 22:05:16 GMT

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

Aufgrund meiner Familiengeschichte. Allerdings waren auch alle übergewichtig und fettleibig, die in meiner Familie Zuckerkrank wurden (übrigens aßen sie relativ wenig Kohlenhydrate (ich schätze mal so um die 100-150g am Tag, da es nur zu Abend ordentlich essen gab, dafür sehr fettreich - Balkanküche).

Homa-Index habe ich schon mal bestimmen lassen (weil ich mir mal Insulin während einer Marathon-Vorbereitung spritzte und am Tag ca. 500g Glucose verdrückte (purer Traubenzucker) so etwa über 3 Monate lang). Zum Glück bin ich in der Hinsicht kerngesund (habe aber auch Six-Pack).

Die Fettverteilung ist genetisch bedingt, wie hier schon gesagt wurde. Hauptfettverteilungsmuster ist beim Mann halt Bauch und Hüfte, während vergleichsweise Oberkörper und Beine relativ drahtig bleiben.

Ich will hier nicht wie ein gewisser nicht mehr allzugern zitierter User klingen, aber ich glaube IGF-1 lässt das Fett nur so schmelzen. Ja, ich ziehe seit 3 Monaten das Capsaicin-Zeugs durch, und es erschreckt mich, wie schnell ich Körperfett verlor.

Achso, Diät halte ich wenn dann immer Proteinreich (~150-200g), Kohlenhydratreich (~250-300g) und sehr fettarm (max. 50g Fett). Bei mir hats bis jetzt in Verbindung mit Sport immer geklappt.

Subject: Re: Fett im Gesicht

Posted by [Cynic](#) on Wed, 14 Jan 2009 22:10:28 GMT

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

Ach ja, mit Sport meine ich vorwiegend Krafttraining: Aber oft unsc hwer (Kniebeugen, KH-Bankdrücken, Dips mit Zusatzgewicht, Klimmzüge mit Zusatzgewicht, Bauch und viel Arme (hinke da vo Natur aus hinterher, während meine Brust schon mit Liegestütze besser und praller ist, als jemand der 100kg 15x auf der Bank drückt). Ausdauer (joggen, Crosstrainer) ist nebenher auch gut.

Subject: Re: Fett im Gesicht

Posted by [benutzer81](#) on Thu, 15 Jan 2009 08:23:58 GMT

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

Cynic schrieb am Mit, 14 Januar 2009 22:42

Du hast ja mal irgendwo erwähnt, dass du hohes Testo, hohes DHT und hohes Östrogen im

Serum hast. Mich würde echt interessieren, wie sich diese drei Hormonwerte nach - sagen wir mal - 6 Monaten Krafttraining verändert haben...

Das ist es ja, bei der letzten messung, als ich schon 3 monate kraft- und ausdauertraining hinter mir hatte, waren alle werte gesunken.

Ja, das mit dem bauchfett kann ich bei den diabetisfällen in meiner familie bestätigen. Die betroffenen sind alle nicht übergewichtig, jedoch bei jedem ein bauch vorhanden.

Subject: Re: Fett im Gesicht

Posted by [Ka\\$h](#) on Thu, 15 Jan 2009 08:36:15 GMT

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

.. ich frag mich wann du 2-3x die Woche 10 Km laufen willst, so oft wie du hier im Forum rumhängst Benutzer

Nachts???

Subject: Re: Fett im Gesicht

Posted by [benutzer81](#) on Thu, 15 Jan 2009 08:57:10 GMT

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

Ka\$h schrieb am Don, 15 Januar 2009 09:36.. ich frag mich wann du 2-3x die Woche 10 Km laufen willst, so oft wie du hier im Forum rumhängst Benutzer

Nachts???

Bin sehr flexibel Außerdem ersetze ich seit letzter woche 1x joggen durch 20min. HIIT

Subject: Re: Fett im Gesicht

Posted by [Cynic](#) on Thu, 15 Jan 2009 09:11:35 GMT

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

benutzer81 schrieb am Don, 15 Januar 2009 09:23Cynic schrieb am Mit, 14 Januar 2009 22:42 Du hast ja mal irgendwo erwähnt, dass du hohes Testo, hohes DHT und hohes Östrogen im Serum hast. Mich würde echt interessieren, wie sich diese drei Hormonwerte nach - sagen wir mal - 6 Monaten Krafttraining verändert haben...

Das ist es ja, bei der letzten messung, als ich schon 3 monate kraft- und ausdauertraining hinter mir hatte, waren alle werte gesunken.

Ja, das mit dem bauchfett kann ich bei den diabetisfällen in meiner familie bestätigen. Die

betroffenen sind alle nicht übergewichtig, jedoch bei jedem ein bauch vorhanden.

Sehr sehr sehr schön. Danke für die Info. Dein Stoffwechsel war derart im Eimer durh deine Essgewohn- und Lebensgewohnheiten, dass deine Zellen, dass ganze Testo, DHT und Östrogen nicht verstoffwechseln konnten (nehme ich an). Jetzt hast du niedrigere Serumswerte, weil die Hormone nun in deinen Zellen verstoffwechelt werden.

Anbei möchte ich dann anmerken: Soviel zur dämlichen IGF-1-Studie, wo die mit mehr Glatze mehr IGF-1 im Serum hatten. Da soll es ja auch nicht hin, sondern in die Zellen.

Das zeigt für mich, wie wichtig ein gesunder, funktionierender Körper ist. Bewegungsmangel und Fettleibigkeit (nicht im Sinne von BMI oder so n Scheiß, sondern echte KFA-Bestimmungen) machen immer noch die meisten Volkskrankheiten.

Subject: Re: Fett im Gesicht
Posted by [glockenspiel](#) on Thu, 15 Jan 2009 10:15:18 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

benutzer81 schrieb am Don, 15 Januar 2009 09:57Ka\$h schrieb am Don, 15 Januar 2009 09:36..
ich frag mich wann du 2-3x die Woche 10 Km laufen willst, so oft wie du hier im Forum
rumhängst Benutzer

Nachts???

Bin sehr flexibel Außerdem ersetze ich seit letzter woche 1x joggen durch 20min. HIIT

20 Minuten?

Hae?

Wie soll man das durchhalten?

Subject: Re: Fett im Gesicht
Posted by [benutzer81](#) on Thu, 15 Jan 2009 10:52:40 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

glockenspiel schrieb am Don, 15 Januar 2009 11:15

20 Minuten?

Hae?

Wie soll man das durchhalten?

Das frage ich mich nach 10 minuten auch

Habs bisher 2x mal gemacht.. 1min joggen, 30sek sprinten.. Natürlich ist der sprint am schluss nicht mehr mit der geschwindigkeit wie am anfang durchführbar, auch die zeiteinteilung wird

zum schluss schwammig (renne immer mit ner stoppuhr, auf die ich regelmässig sehen muss) aber mit etwas übung wird sich das schon noch einpendeln. Jedenfalls sind 80min joggen nichts gegen 20min HIIT.

Es ist brutal und geht an die substanz.. aber das ist ja auch sinn und zweck des ganzen

Subject: Re: Fett im Gesicht
Posted by [benutzer81](#) on Thu, 15 Jan 2009 12:00:50 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Cynic schrieb am Don, 15 Januar 2009 10:11

Das zeigt für mich, wie wichtig ein gesunder, funktionierender Körper ist. Bewegungsmangel und Fettleibigkeit (nicht im Sinne von BMI oder so n Scheiß, sondern echte KFA-Bestimmungen) machen immer noch die meisten Volkskrankheiten.

Dieser überzeugung bin ich mittlerweile auch. Die auswirkungen sind nicht nur bei muskeln und ausdauer zu beobachten. Bin nicht mehr so schnell gestresst, viel ruhiger geworden, bin nach einem langen arbeitstag nicht mehr so müde, bin einfach grundsätzlich besser gelaunt aber das erstaunlichste sind die veränderungen im gesicht... Augenringe bzw. bläuliche schattierungen die ich schon immer hatte und als naturgegeben ansah, haben sich fast vollständig zurückgezogen und die komplette augenpartie inkl. der augen selbst wirken viel "frischer".

Subject: Re: Fett im Gesicht
Posted by [Helveticus](#) on Wed, 21 Jan 2009 00:03:30 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Kann man denn das Fett im Gesicht nur durch Krafttraining abbauen oder gibt es noch andere Möglichkeiten? Eine Diät kommt ja nicht in Frage, da ich am restlichen Körper schon genug dünn bin.

Subject: Re: Fett im Gesicht
Posted by [benutzer81](#) on Wed, 21 Jan 2009 08:27:50 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Du machst doch schon zweimal kraftsport die woche, das müsste reichen um mögliche positive effekte auf die fettreduzierung im gesicht zu sehen. Ansonsten, du spielst 1x die woche fussball? Füge vielleicht noch zwei cardioeinheiten wie joggen etc.. dazu. Eventuell bringt das was.

Subject: Re: Fett im Gesicht

Posted by [Helvetica](#) on Wed, 21 Jan 2009 12:08:14 GMT

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

Mit joggen hatte ich einmal angefangen, aber es ist nicht so mein Ding, habe dann wieder aufgehört. Im Winter ist es mir dafür sowieso zu kalt. Ich könnte ja auch Rudern oder Velo machen im Krafttraum, ist doch auch Cardio, nicht?

Subject: Re: Fett im Gesicht

Posted by [Cynic](#) on Wed, 21 Jan 2009 12:17:54 GMT

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

N ziemlich Stadtbekannter Mensch bei uns joggt immer Oberkörperfrei, auch im Winter bei minus 10 Grad. Soviel zu, mir ist das im Winter zu kalt. Sowas kann nur einer sagen, der nie laufen war.

Subject: Re: Fett im Gesicht

Posted by [benutzer81](#) on Wed, 21 Jan 2009 12:33:44 GMT

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

Sehe ich auch so, wer richtig läuft, den kann es gar nicht frieren. Dauert halt ein paar minuten bis man warm ist, danach jedoch ist man sogar froh dass es kalt ist

Wichtig im winter ist lediglich sich handschuhe und eine mütze anzuziehen ..

Subject: Re: Fett im Gesicht

Posted by [benutzer81](#) on Sat, 04 Apr 2009 19:28:45 GMT

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

benutzer81 schrieb am Sam, 10 Januar 2009 14:45ich habe das gleiche problem mit dem bauch und der hüfte.. Hüfte hat sich in den letzten monaten in denen ich intensiv ausdauersport und krafttraining betrieben habe sehr zum positven entwickelt aber beim bauch bin ich am verzweifeln.. 2-3 fiese, hartnäckige rollen ansonsten kein gramm fett am körper

Um nochmal auf das thema hartnäckiges "restfett" zurückzukommen, ich scheine einen weg gefunden zu haben es endgültig loszuwerden. Seit ca. 5 wochen wird es langsam aber sicher weniger. Wenn es so weiter geht werde ich noch diesen sommer das erste mal in meinem leben kein gramm fett mehr am bauch haben und sogar der sixpack zeichnet sich schon ab Hatte mich eigentlich schon damit abgefunden genetisch dafür nicht geschaffen zu sein.

Folgendes mache ich die letzten wochen anders:

Viel essen (bis zu 3500 kalorien täglich)

Viel trinken (3-4 liter wasser täglich)

Ich vermute stark dass es mit dem stoffwechsel - der dadurch rund um die uhr am arbeiten ist - zu tun hat..

Subject: Re: Fett im Gesicht
Posted by [Brosec](#) on Sat, 04 Apr 2009 19:34:26 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Habe auch mal versucht bei Minusgraden ca -10 Sport zu machen, stimmt gefroren hab ich nicht hab aber durch die kalte luft krasses stechen in den Lungen und Bronchenbereich bekommen... Kann ich nicht weiterempfehlen...

Subject: Re: Fett im Gesicht
Posted by [Treblig](#) on Sun, 05 Apr 2009 09:24:11 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Wie meinsten das mit viel essen benutzer?

Kommt ja drauf an was man isst...

Subject: Re: Fett im Gesicht
Posted by [benutzer81](#) on Sun, 05 Apr 2009 09:31:40 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Treblig schrieb am Son, 05 April 2009 11:24Wie meinsten das mit viel essen benutzer?

Kommt ja drauf an was man isst...

Also natürlich schon gesund.. Wobei ich keinen speziellen plan dabei verfolge. Esse viel obst/gemüse, auch auf kohlenhydrate in form von nudeln oder reis greife ich mittags öfter zurück. Fleisch meistens zum abend hin. Esse aber mehrere kleine portionen über den tag verteilt. Also auf 3000kcal komme ich dabei meistens, manchmal mehr. Und das alles natürlich in kombination mit cardio- und krafttraining.

Zuvor hatte ich ja vergleichsweise wenig nahrung zu mir genommen und da hielt sich der bauchspeck hartnäckig, egal wieviel ich trainierte. Hatte dann in einem bb-forum von einem user gelesen dem es genauso ging und mit hoschrauben der nahrungszufuhr plötzlich sein fett verlor. Ich habe es noch durch die 3-4 liter wasser ergänzt und siehe da, es funktioniert bei mir auch.

Subject: Re: Fett im Gesicht
Posted by [bananas](#) on Sun, 05 Apr 2009 14:19:19 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hast du das irgendwie nachgeprüft mit Caliper, Massband oder guten Waagen? Gehst du nach der Optik / Spiegelbild?

Könnte es sein, das durch dein (neues) Training einfach die Gesamtstatur anders wirkt und somit das Fett am Bauch weniger auffällt?

Würde mich sehr interessieren, da dieses gerade mal am GU eventuell nicht bei jedem das Richtige ist.

Subject: Re: Fett im Gesicht
Posted by [benutzer81](#) on Sun, 05 Apr 2009 16:09:02 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Nein, ich gehe nach optik und gefühl. Auch der hüftspeck der immer so schön über die hose schwappte ist fast vollständig weg. Das neue training könnte natürlich auch mit reinspielen, glaube aber eher an die ernährungsumstellung..

Subject: Re: Fett im Gesicht
Posted by [Cynic](#) on Sun, 05 Apr 2009 16:51:58 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Mehr Muskeln = mehr Grundumsatz. Eine trainingsgerechnete Ernährung (insbesondere Kohlenhydrate nach dem Training) halten die gute Testo/Cortisol-Ratio aufrecht. Und das wirkt sich äußerst positiv auf den Stoffwechsel aus.

Subject: Re: Fett im Gesicht
Posted by [bananas](#) on Sun, 05 Apr 2009 18:15:28 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat:Nein, ich gehe nach optik und gefühl. Auch der hüftspeck der immer so schön über die hose schwappte ist fast vollständig weg. Das neue training könnte natürlich auch mit reinspielen, glaube aber eher an die ernährungsumstellung..

Aja, ok. Dann kann ich mir ein besseres Bild machen.
Aber glaubst du, dass du die 3000er kcal. Grenze ankratzt?
Du schreibst viel Gemüse und Obst, mittags Reis und so und abends was Fleisch. Hört sich dann eher nach 2300 bis 2500 an, da du das Fleisch bestimmt nicht mit Hollandaise isst (würde jetzt nicht zum Rest passen).
Dann wäre die Situation eine andere mit deinem neuen Training.

Gut dass die Plautze weniger wird, aber wenn du nicht kcal. zählst und somit Vergleiche hast, ist es schwierig zu akzeptieren, dass mehr essen mehr Fett verbrennt bei gleichen Umständen.

Bei gleichen Kalorien mit mehr Training auf lange Sicht hin, da wird es interessant bezüglich

Stoffwechselllevel, Wachstum, Abbau, Halten und natürlich dem guten alten Fett.

na ja... ich bleib dran...

Subject: Re: Fett im Gesicht

Posted by [bananas](#) on Sun, 05 Apr 2009 18:24:46 GMT

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

Zitat: Mehr Muskeln = mehr Grundumsatz.

Vor allem auch mehr Muskelaktivität.

Heute Brust, morgen Bizeps, übermorgen Lat bringen bei mir nur ca. 50-100kcal zusätzlich.

Bei einem (selbst moderaten) GK Training jedoch viel mehr.

Im Verhältnis ist ein (selbst hartes) Bizeps-only Training eigentlich nur ein Minimuskeln im Vergleich zur Aktivierung von allen 7 grossen Gruppen.

Und wenn beim Beispiel Bizeps der Muskel selbst mit 30 Sätzen befeuert wird, schwitze ich zwar, mehr Muckis bringt es mir aber nicht (wird sogar ab dem 3 Satz wieder kleiner, da der Pump rausgeht). Aber von Aufbau hatten wir ja im Grunde gar nicht geredet.

Subject: Re: Fett im Gesicht

Posted by [benutzer81](#) on Sun, 05 Apr 2009 19:04:31 GMT

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

Habe ich gerade gefunden:

Zitat: Boschmann: Wir entdeckten ein interessantes Phänomen: Bei den Männern ging der erhöhte Energieumsatz mit einem gesteigerten Umsatz von Fetten, bei den Frauen von Kohlenhydraten einher. Die Gründe für diesen Unterschied sind uns jedoch noch nicht ganz klar.

Wichtig ist jedoch festzuhalten, dass das Trinken von Wasser, das ja selbst keinerlei Kalorien besitzt, den Verbrauch von Kalorien aktiviert – unabhängig vom Geschlecht. Das ist das wirklich Überraschende und Neue an unseren Forschungen. Regelmäßiges Trinken von ausreichend Wasser könnte also zur Vorbeugung von Übergewicht beitragen.

FOCUS: Wie viele Kalorien kann ein Normalgewichtiger durch Wassertrinken zusätzlich verbrennen?

Boschmann: Nach unseren Messungen führt das Trinken von 0,5 Liter Wasser zu einem zusätzlichen Energieverbrauch von zirka 50 Kilokalorien. Das Trinken der empfohlenen Menge von etwa zwei Liter Wasser täglich würde einem zusätzlichen Energieverbrauch von 200 kcal entsprechen. Hochgerechnet auf ein Jahr würde der zusätzliche Energieverbrauch dem

Energiegehalt von 2,4 Kilogramm Fettgewebe entsprechen.

http://www.focus.de/gesundheit/news/medizin-warum-wasser-kalorien-verbrennt_aid_209762.html

Also wenn da was dran ist, könnte es durchaus zum fettabbau beitragen. Weiss nicht ob die forschungen diesbezüglich weiter geführt wurden oder das noch aktuell ist. Ich trinke eben nun auch doppelt bis dreimal so viel wasser wie zuvor.

Subject: Re: Fett im Gesicht
Posted by [Cynic](#) on Sun, 05 Apr 2009 19:35:51 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Natürlich verbraucht Wassertrinken Energie. Es muss ja auch auf Körpertempertaur gebracht werden. Deswegen kühles, aber nicht eiskaltes Wasser. Uud zu mineralienhaltiges Wasser schwächt den thermogenen Effekt ab.

Außerdem ist Wasser Transportmittel für all die Stoffe im Körper.

Subject: Re: Fett im Gesicht
Posted by [bananas](#) on Sun, 05 Apr 2009 20:13:18 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Bei 2 Litern komme ich meist auch täglich an.

Ich hatte mal eine zeitlang 4 Liter getrunken und das Gewicht ging davon runter. Könnte mir aber vorstellen, dass es eine Art Entwässerung war (10x am Tag WC). Blöd war, dass es während einer Creatinkur war und da will man alles, nur nicht Gewicht verlieren.

Bei 2 Litern normale Gänge.

Subject: Re: Fett im Gesicht
Posted by [benutzer81](#) on Sun, 05 Apr 2009 20:36:27 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hoher wasserkonsum soll ja auch entwässernd wirken. Die ersten zwei wochen war ich auch ständig auf der toilette aber mittlerweile hat es sich wieder etwas gelegt..
