
Subject: Körperwasser

Posted by [Marc1234](#) on Fri, 24 Apr 2009 13:33:11 GMT

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

Hallo,

ich habe vorhin im Fitnessstudio meine Werte messen lassen.

Größe 187 cm

Gewicht 88,7

Fettanteil: 18,7

Fettmasse: 16,6 kg

Fettfreie Masse 72,1 kg

Körperwasser 52,8 kg

Außerdem dem für meinen Geschmack zu hohem Körperfett ist mir der Körperwasserwert aufgefallen. Er macht mit 52,8 kg,

46,83 % aus, was ja niedrig ist. Normal sollen 60-65 % sein.

Könnte das am Fin liegen? Sonst nehme ich keine Medikamente.

Gruß Marc

Subject: Re: Körperwasser

Posted by [bananas](#) on Fri, 24 Apr 2009 14:54:57 GMT

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

60 ist im absolut aufgepumpten Zustand kurzzeitig möglich. Eventuell sogar 61%.

Aber 65% halte ich für unmöglich, zumindest was meine Wiegeerfahrung anbelangt - selbst mit 500g Creatin auf Ex.

Ein anzustrebener, guter Langzeitwert ist 58% über den Tag verteilt.

Zitat: Könnte das am Fin liegen?

Weiss man nicht. Kann auch am Übertraining liegen.

Subject: Re: Körperwasser

Posted by [Marc1234](#) on Fri, 24 Apr 2009 15:20:26 GMT

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

Dank dir.

Übertraining kann ich ausschließen. Vielleicht kamen da ungünstige Faktoren zusammen:

Morgens gemessen + eine ungenaue Waage

Ich werde mal weiter trainieren und schauen ob der Körperwasseranteil mit sinkendem Körperfett steigt.
Ziel sind 15% KF.

Subject: Re: Körperwasser
Posted by [bananas](#) on Fri, 24 Apr 2009 17:42:55 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Theorhetisch steigt der Wasseranteil bei weniger Fett.

Laut meinen Waagen steigt er jedoch nicht bei mehr Muskelmasse.
Verstehe jetzt selbst nicht ganz die Logik, lese ich aber aus älteren Messtabellen.

Gut über 58% komme ich persönlich mit 12% KFA.
Bei deinen angestrebten 15% sind 57% drin.
Momentan habe ich leicht unaufmerksame 55,7%.

Rein aus Interesse - welchen KFA Anteil hast du im Moment mit den 47%? Um die 26?

Subject: Re: Körperwasser
Posted by [Marc1234](#) on Fri, 24 Apr 2009 18:01:28 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Der Körperfettanteil ist zur Zeit bei 18,7 % (siehe Werte oben). Nicht berauschend aber für 32 Jahre noch ok.
Darum finde ich die 47 % Wasseranteil auch so seltsam.

Zitat:selbst mit 500g Creatin auf Ex.

Nimmst du Creatin ergänzend?
Ich hatte auch überlegt mal eine Kur zu machen aber weiß gar nicht ob das im "Hobbybereich" überhaupt nötig ist.

Subject: Re: Körperwasser
Posted by [bananas](#) on Fri, 24 Apr 2009 21:02:29 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat:Der Körperfettanteil ist zur Zeit bei 18,7 % (siehe Werte oben).

BLÖD !!! habe ich nicht gelesen.

Zitat:Darum finde ich die 47 % Wasseranteil auch so seltsam.

Finde ich auch - stand die Waage auf "Damenmodus" (im Ernst jetzt) ?

Zitat:Nimmst du Creatin ergänzend?

Früher mal.

Zitat:

Ich hatte auch überlegt mal eine Kur zu machen aber weiß gar nicht ob das im "Hobbybereich" überhaupt nötig ist.

Doch, würde ich auf jeden Fall mal machen. Gibt guten Pump und somit auch hilfreich für die Motivation. Die erste Kur mit anständigem Training bringt bestimmt 2cm mehr Oberarm. Verfälscht natürlich ein wenig den Wasserhaushalt wenn du jetzt wiegst usw. aber rein optisch ist das schon eindeutig praller.

Zweite, dritte und Xte Kur ist dann noch ganz nett (bisschen besseren Pump), aber nur die erste knallt rein.

Nur viel trinken wegen dem Abfallprodukt Kreatinin das ist schlecht für die Nieren (aber auch keine 4 Liter, sonst Entwässerung).

Beim Kre-Alkalyn (Kreatinkapseln) ist noch Backpulver mit drin und hat somit einen anderen PH-Wert / Aufnahmefähigkeit und "soll" somit wesentlich weniger Kreatinin mit sich ziehen.

Zu wenig Creatin bringt leider nicht viel, eher was als Erhaltung oder so. Bei der beschriebenen 1 Creakur schön viel nehmen (5g am Tag). Und ab und zu mal 10g.

Viele nehmen das auch das ganze Jahr über (z. B. Vegetarier).

Subject: Re: Körperwasser

Posted by [kummel](#) on Sat, 25 Apr 2009 10:09:34 GMT

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

Was ist eigentlich von diesen handelsüblichen Waagen zu halten?Habe selbst so eine die mir neben dem Gewicht auch Wasser und Fettanteil anzeigt.Wie genau/ungenau ist sowas einzuschätzen?

Hat mir heut morgen nach dem aufstehen folgende werte angezeigt:

gewicht: 86kg
wasser: 59,5%
fett: 17,4%

achso bei einer gröÙe von 1,89m

Subject: Re: Körperwasser
Posted by [Marc1234](#) on Sat, 25 Apr 2009 11:48:32 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich habe im Netz irgendwo einen Test von den Waagen gesehen. Die habe alle ziemlich schlecht abgeschnitten.

Zitat: Bei der beschriebenen 1 Creakur schön viel nehmen (5g am Tag). Und ab und zu mal 10g. Wink

Auf einer BB Seite war eine 6 Wochen Kur beschrieben:
1 Woche 3 mg, 4 Wochen 20 mg, 1 Woche 3 mg

Problem dürfte sein, dass ich recht viel und gerne Kaffee trinke. Das sollte man wohl bei der Kur vermeiden

Subject: Re: Körperwasser
Posted by [bananas](#) on Sat, 25 Apr 2009 11:48:50 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat:Was ist eigentlich von diesen handelsüblichen Waagen zu halten?

Eigentlich nix.
Ist halt was für Leute, die gerne bei einer Diät / Ernährungsumstellung irgendwelche Daten haben wollen, womit sie arbeiten / vergleichen können.
Der "Trend" ist jedoch schon mit solchen Waagen feststellbar.

Spiegelbild ist jedoch auch nicht viel besser, da die eigene Laune eine Figur gut oder weniger gut erscheinen lässt.

Zitat:gewicht: 86kg
wasser: 59,5%
fett: 17,4%

achso bei einer gröÙe von 1,89m

Daten sind natürlich so eine Sache, dein Zufriedenheitslevel ist wichtig und das man dahin kommst oder es hält.

So grob gehe ich immer von Körpergrösse aus.

1,80m minus ca. 2 Kilo = 78kg

1,90m minus ca. 2 Kilo = 88kg

Das entspräche dem Normalgewicht mit (je nach Muskelmasse) einem KFA von 14-18%.

Subject: Re: Körperwasser

Posted by [Balle](#) on Sun, 26 Apr 2009 11:39:57 GMT

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

<http://de.wikipedia.org/wiki/Kreatin>

Klingt ja ziemlich interessant, gerade weil ich ja kein Fleisch esse, wo kann man denn günstig hochwertiges Kreatin bekommen, auch in der Apotheke?

Subject: Re: Körperwasser

Posted by [Marc1234](#) on Sun, 26 Apr 2009 13:53:17 GMT

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

Was ist denn hiermit?!?:

http://cgi.ebay.de/NEU-Testoplex-Kreatin-Creatin-1000g-Dose-CREAPURE_W0QQitemZ110358533481QQcmdZViewItemQQptZSport_Fitness_Fitnessern%C3%A4hrung?hash=item110358533481&_trksid=p3286.c0.m14&_trkparms=72%3A1229|66%3A2|65%3A12|39%3A1|24 0%3A1309

günstig ist es.

Subject: Re: Körperwasser

Posted by [bananas](#) on Sun, 26 Apr 2009 13:57:35 GMT

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

Zitat:Auf einer BB Seite war eine 6 Wochen Kur beschrieben:

1 Woche 3 mg, 4 Wochen 20 mg, 1 Woche 3 mg

Problem dürfte sein, dass ich recht viel und gerne Kaffee trinke. Das sollte man wohl bei der Kur vermeiden

Menge und Dauer ist variabel.

Aber 6-8 Wochen ist ein guter Richtwert.

20mg am Tag ist zuviel und führt zum Pfiffi - also kontraproduktiv wie Kaffee (entwässert). Aber Kaffee geht schon, nur nicht 1 Kanne am Tag oder so. Ich glaube nicht, dass das ein merkbarer Unterschied bei 1-2 Tassen Kaffee sein würde.

Wenns pures Creatin ist, würde ich die ersten 4 Wochen 10mg (2x5) und die anderen 4 Wochen 5mg (1x5) nehmen. Ob man sich das morgens auf nüchternen Magen reinziehen "muss", kommt auf den Magen an.

Vor, während, oder nach dem Training und vielleicht nochmals spät abends fände ich besser / verträglicher.

Zitat: Klingt ja ziemlich interessant, gerade weil ich ja kein Fleisch esse, wo kann man denn günstig hochwertiges Kreatin bekommen, auch in der Apotheke?

Das ist auch wirklich gut. Selbst ältere Menschen ohne Training hatten damit ein paar Kilo draufgelegt.

Kreatin pur bekommt man ja überall - von der Reinheit bewegen die sich alle um die 99 bis 99,99 Prozent.

Witzig sind Produkte, die noch sogenannte Transporter beigemischt haben. Ist im Grunde nur Zucker / Traubenzucker, schafft aber bessere Ergebnisse als Pur. Kann man natürlich auch mit viel Traubenzucker selbst mischen. Zucker aber immer mit dazu, wegen des Insulins und der "Zellenöffnung" (Laie).

Je nachdem hat man in Verbindung mit L-Glutamin-Pulver (die Aminosäure, die am meisten im Muskel vertreten ist und auch noch Wasser sammelt) und 1 Liter Wasser auf Ex, Traubenzucker und eben Creatin von einer Stunde auf die andere kurzfristig 2-3kg mehr auf der Waage. So gut ausgerüstete Muskeln machen u.U. beim Training schon etwas mehr Dampf.

Hier sind die Ergebnisse aber immer von Fall zu Fall verschieden.

Bei der ersten "Kur" hat man nach den 8 Wochen im Schnitt 3-6kg (meine erste 5kg) mehr an Wasser in den Muskeln. Da die Muskeln eh fast nur aus Wasser bestehen, nicht schlecht.

Von der Logik her (für Sportler) gilt es in der Kurzeit dann auch anständig zu trainieren, da meist auch die Kraft ansteigt.

Somit kann (muss) man mehr Gewicht nehmen, es wachsen die Muskeln und der Zweck ist somit auch nach den 8 Wochen erfüllt. Die dazugewonnen 5kg werden dann nach weiteren 8 Wochen ohne Creatin auf ca. 1kg schrumpfen, aber wer trainiert, weiss, das 1kg viel sind. Anfänger könnten sogar mehr behalten, da ja noch nix da ist.

Die Mengenvorgabe bei Kre-Alkalyn kenne ich nicht, da ich damit noch keine Kur gemacht habe, sondern nur mal an fleischfreien Tagen oder motivierten Trainingstagen pie mal Daumen eine genomemn habe.

Subject: Re: Körperwasser
Posted by [bananas](#) on Sun, 26 Apr 2009 14:01:49 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat:Was ist denn hiermit?!?:

http://cgi.ebay.de/NEU-Testoplex-Kreatin-Creatin-1000g-Dose-CREAPURE_W0QQitemZ110358533481QQcmdZViewItemQQptZSport_Fitness_Fitnessern%C3%A4hrung?hash=item110358533481&_trksid=p3286.c0.m14&_trkparms=72%3A1229|66%3A2|65%3A12|39%3A1|24 0%3A1309

günstig ist es.

Creapure hat einen guten Ruf, gibt es auch in der Apotheke.

Die Empfehlung von 3g am Tag ist zu wenig, ist wohl auf Dauerkonsum im Wechsel berechnet. 2 Kuren im Jahr halte ich für besser, dann gewöhnt man sich um so weniger daran.

Subject: Re: Körperwasser
Posted by [Marc1234](#) on Sun, 26 Apr 2009 14:06:54 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Danke für die Tipps

Stimmt das gibt es auch in der Apotheke. Da kosten dann aber 500 Gramm um die 30 Euro. Ich denke, dass mich mir die 1000Gramm Dose von Ebay zulege. Die müsste dann für 3 Kuren reichen

Nochmal Danke!

Subject: Re: Körperwasser
Posted by [bananas](#) on Sun, 26 Apr 2009 15:30:34 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat:Ich denke, dass mich mir die 1000Gramm Dose von Ebay zulege. Die müsste dann für 3 Kuren reichen

Oder 2x500g , dann bleibst länger rein (wegen Dose auf und zu und Feuchtigkeit / Klümpchen).

Subject: Re: Körperwasser

Posted by [bananas](#) on Sun, 26 Apr 2009 20:12:57 GMT

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

Einen hab' ich noch:

Eiweiss nicht vergessen -> 1,2g bis 2g pro Kilo Körpergewicht.

Subject: Re: Körperwasser

Posted by [Balle](#) on Tue, 28 Apr 2009 14:15:56 GMT

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

Ja danke, werde dann wohl mal nächsten Monat in der Apotheke nachfragen, oder gibts das bei auch bei "Ihr-Platz" oder Schlecker? Wär dann ja bestimmt billiger da, woraus besteh denn überhaupt Kreatin, aber nicht aus Fleischprodukten, oder? Wäre ja paradox keine toten Tiere zu essen aber dann quasi ein Konzentrat zu nehmen.

Subject: Re: Körperwasser

Posted by [bananas](#) on Tue, 28 Apr 2009 19:56:24 GMT

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

Apotheke muss nicht sein, war nur darauf bezogen, wo man es bei Bedarf sehr schnell bekommen kann. Im grossen Auktionshaus gibt's das Gleiche für weniger.

Zitat:woraus besteh denn überhaupt Kreatin, aber nicht aus Fleischprodukten, oder? Wäre ja paradox keine toten Tiere zu essen aber dann quasi ein Konzentrat zu nehmen.

Google sagt:

Die Herstellung von Kreatin erfolgt entsprechend dem Stand der Technik durch Reaktion von Cyanamid mit Sarkosin.

Aha....da kann man sich nun lange mit befassen.

Aber ich denke nicht, da z. B. die Degussa totes, gefiltertes was auch immer an Fleisch zu einem Chemieprodukt verwandeln könnte.

Subject: Re: Körperwasser

Posted by [Marc1234](#) on Tue, 28 Apr 2009 20:18:54 GMT

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

Zitat:Aber ich denke nicht, da z. B. die Degussa totes, gefiltertes was auch immer an Fleisch zu einem Chemieprodukt verwandeln könnte.

Schon aber dann wär es bestimmt verdammt teuer. In einem kg Fleisch oder Fisch sind 2-7

Gramm Kreatin. Ich kenne jetzt nicht die genauen Fleischpreise aber das kg Schwein müsste um die 5 Euro kosten. Grob gerechnet: 5 Euro für 2-7 Gramm Kreatin wär etwas happig.

Subject: Re: Körperwasser

Posted by [Marc1234](#) on Wed, 15 Jul 2009 20:47:56 GMT

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

so..nach knapp 3 Monaten habe ich nun 17, 2 % (vorher 18,7)

Gewicht ist von 88,7 auf knapp 92 Kg gestiegen.

Körperwasser ist nun bei 55 %.

Insgesamt also besser und ausbaufähig.

Subject: Re: Körperwasser

Posted by [Balle](#) on Thu, 23 Jul 2009 09:48:28 GMT

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

Marc1234 schrieb am Mit, 15 Juli 2009 22:47so..nach knapp 3 Monaten habe ich nun 17, 2 % (vorher 18,7)

Gewicht ist von 88,7 auf knapp 92 Kg gestiegen.

Körperwasser ist nun bei 55 %.

Insgesamt also besser und ausbaufähig.

Ist das Körperwasser eigentlich für die Gewichtserhöhung zuständig? Durch Kreatin soll ja auch mehr Wasser im Muskel gespeichert werden können, wodurch die Muskelpartien optisch vergrößert werden und auch die Kraft erhöht wird . Kann es sein, das man als Vegetarier und ohne Kreatin weniger Wasser im Muskelgewebe speichern kann? Ist es denn überhaupt sinnvoll möglichst viel Körperwasser zu haben? Ich bin eh nicht so auf ein hohes Körpergewicht aus, bin für meine Größe und meinen Grad an Muskulatur auch eher leicht, 82 kg bei 1,86 m, obwohl in den letzten Monaten vor Allem meine Rückenpartie und die Schultern einen sichtbaren und fühlbaren Muskelzuwachs erfuhr, bin inzwischen fast zufrieden, werde auch oft schwerer geschätzt.

Subject: Re: Körperwasser

Posted by [Balle](#) on Thu, 23 Jul 2009 09:59:35 GMT

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

Balle schrieb am Don, 23 Juli 2009 11:48Marc1234 schrieb am Mit, 15 Juli 2009 22:47so..nach knapp 3 Monaten habe ich nun 17, 2 % (vorher 18,7)

Gewicht ist von 88,7 auf knapp 92 Kg gestiegen.

Körperwasser ist nun bei 55 %.

Insgesamt also besser und ausbaufähig.

Ist das Körperwasser eigentlich für die Gewichtserhöhung zuständig? Durch Kreatin soll ja auch mehr Wasser im Muskel gespeichert werden können, wodurch die Muskelpartien optisch vergrößert werden und auch die Kraft erhöht wird. Kann es sein, dass man als Vegetarier und ohne Kreatin weniger Wasser im Muskelgewebe speichern kann? Ist es denn überhaupt sinnvoll möglichst viel Körperwasser zu haben? Ich bin eh nicht so auf ein hohes Körpergewicht aus, bin für meine Größe und meinen Grad an Muskulatur auch eher leicht, 82 kg bei 1,86 m, obwohl in den letzten Monaten vor allem meine Rückenpartie und die Schultern einen sichtbaren und fühlbaren Muskelzuwachs erfuhr, bin inzwischen fast zufrieden, werde auch oft schwerer geschätzt.

Hab mich wohl verlesen, oder hast du dich verschrieben? Weniger Körperwasser gleich mehr Gewicht

Subject: Re: Körperwasser
Posted by [Cynic](#) on Thu, 23 Jul 2009 11:12:12 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Balle schrieb am Son, 26 April 2009 13:39 <http://de.wikipedia.org/wiki/Kreatin>

Klingt ja ziemlich interessant, gerade weil ich ja kein Fleisch esse, wo kann man denn günstig hochwertiges Kreatin bekommen, auch in der Apotheke?

In der Apotheke 500g für 16 Euro. (Endima)
Im Real 650g für 10€

Beides Monohydrat, eine Dosis zusammen mit 2-3 Esslöffel Traubenzucker einnehmen.

Entweder täglich über ~ 3 Monate 3-5g täglich
Oder klassische Variante: 1 Woche Aufladephase 4x5g am Tag (Morgens, vor und nach dem Training, abends), danach Erhaltungsphase 5g täglich.. 7 Wochen lang.

Subject: Re: Körperwasser
Posted by [Balle](#) on Thu, 23 Jul 2009 11:20:38 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Cynic schrieb am Don, 23 Juli 2009 13:12 Balle schrieb am Son, 26 April 2009 13:39 <http://de.wikipedia.org/wiki/Kreatin>

Klingt ja ziemlich interessant, gerade weil ich ja kein Fleisch esse, wo kann man denn günstig hochwertiges Kreatin bekommen, auch in der Apotheke?

In der Apotheke 500g für 16 Euro. (Endima)
Im Real 650g für 10€

Beides Monohydrat, eine Dosis zusammen mit 2-3 Esslöffel Traubenzucker einnehmen.

Entweder täglich über ~ 3 Monate 3-5g täglich

Oder klassische Variante: 1 Woche Aufladephase 4x5g am Tag (Morgens, vor und nach dem Training, abends), danach Erhaltungsphase 5g täglich.. 7Wochen lang.

Danke für den Tip, aber inzwischen will ich ja garkein Kreatin mehr nehmen, gerade weil ich mein Körpergewicht nicht signifikant erhöhen will, 3-4 kg vielleicht, aber das hats auch nicht eilig, wenn ich mit der Optik und Körpergefühl weitgehend zufrieden und trotzdem vergleichsweise leicht bin, schlage ich ja 2 Fliegen mit einer Klappe, seit diesem Post habe ich ja auch mein Traing auf 2er -Split umgestellt und es nicht bereut

Subject: Re: Körperwasser

Posted by [Marc1234](#) on Wed, 29 Jul 2009 11:45:58 GMT

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

@Balle: ?? Das Körperwasser ist doch gestiegen oder war die Frage nicht an mich gerichtet?

Ich werde ab nächster Woche mit dem HIT Training beginnen. Bin schon auf den Plan und das Training gespannt.

Subject: Re: Körperwasser

Posted by [Balle](#) on Thu, 30 Jul 2009 08:46:50 GMT

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

Marc1234 schrieb am Mit, 29 Juli 2009 13:45@Balle: ?? Das Körperwasser ist doch gestiegen oder war die Frage nicht an mich gerichtet?

Ich werde ab nächster Woche mit dem HIT Training beginnen. Bin schon auf den Plan und das Training gespannt.

Doch, weil da vorher 18,7 und nacher 17,2 % standen.

Subject: Re: Körperwasser

Posted by [Marc1234](#) on Thu, 30 Jul 2009 08:50:49 GMT

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

@Balle: Ja, das ist der Fettanteil. Der ist gesunken und Muskelmasse gestiegen. Sorry, seh gerade, dass ich es nicht dazu geschrieben habe.

Subject: Re: Körperwasser
Posted by [Balle](#) on Thu, 30 Jul 2009 09:03:22 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Marc1234 schrieb am Don, 30 Juli 2009 10:50@Balle: Ja, das ist der Fettanteil. Der ist gesunken und Muskelmasse gestiegen. Sorry, seh gerade, dass ich es nicht dazu geschrieben habe.

Ach so, aber das Körperwasser ist gestiegen, weil durch Kreatin mehr Wasser im Muskel gespeichert wird, oder?

Subject: Re: Körperwasser
Posted by [Marc1234](#) on Thu, 30 Jul 2009 09:14:38 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich nehme noch kein Kreatin. Soweit ich weiß ist in Muskeln generell mehr Wasser enthalten als im Fett usw.. Ich habe außer dem Volumentraining und Eiweißzufuhr nichts geändert.
Zitat: weil durch Kreatin mehr Wasser im Muskel gespeichert wird, oder?
das stimmt aber.
