

---

Subject: Wie ernähren um den Körper bzw. die Muskel zu definieren

Posted by [Jackson](#) on Mon, 29 Jun 2009 19:40:24 GMT

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

---

An die BodyBylder, Sport- und Ernährungswissenschaftler hier im Forum (falls hier welche sind). Ich trainiere schon seit mehr als 10 Jahren und habe mittlerweile auch viel Muskelmasse. Ich möchte jedoch das ganze definieren und wüsste gern, wie ich meine Ernährung umstellen muss um das zu erreichen.

Also ganz auf Kohlenhydrate kann ich nicht verzichten.

Ich hoffe ihr habt paar gute Ratschläge für mich.

Gruß und Dank

Jackson

---

---

Subject: Re: Wie ernähren um den Körper bzw. die Muskel zu definieren

Posted by [Sssnake](#) on Mon, 29 Jun 2009 20:23:51 GMT

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

---

DNP soll gut sein!

Oder kommt für Dich "Advanced Supplementation" nicht in Frage?

Aber jetzt einmal im Ernst: Wenn Du 10 Jahre trainierst, wer soll Dir da noch Tipps geben?

Ich glaube "(Rather) Low Carb - Moderate Fat - (Rather) High Protein" ist das Zielführendste und noch Gesundeste.

"Different things work for different people."

Ronnie Coleman, 8x Mr. Olympia

---

---

Subject: Re: Wie ernähren um den Körper bzw. die Muskel zu definieren

Posted by [benutzer81](#) on Mon, 29 Jun 2009 20:25:51 GMT

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

---

Habe nun auch schon desöfteren gelesen dass Low Carb hier ziemlich effektiv sein soll..

---

---

Subject: Re: Wie ernähren um den Körper bzw. die Muskel zu definieren

Posted by [pilos](#) on Mon, 29 Jun 2009 20:27:28 GMT

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

---

Sssnake schrieb am Mon, 29 Juni 2009 22:23DNP soll gut sein!

---

Subject: Re: Wie ernähren um den Körper bzw. die Muskel zu definieren  
Posted by [pilos](#) on Mon, 29 Jun 2009 20:31:50 GMT

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

---

Jackson schrieb am Mon, 29 Juni 2009 21:40An die BodyBylder, Sport- und Ernährungswissenschaftler hier im Forum (falls hier welche sind).  
Ich trainiere schon seit mehr als 10 Jahren und habe mittlerweile auch viel Muskelmasse. Ich möchte jedoch das ganze definieren und wüsste gern, wie ich meine Ernährung umstellen muss um das zu erreichen.  
Also ganz auf Kohlenhydrate kann ich nicht verzichten.

Ich hoffe ihr habt paar gute Ratschläge für mich.

Gruß und Dank  
Jackson

wozu sich den mist antun

solange dich kasteist...kommt eventuell was raus...und hält es maximal 1-2 jahre durch wenn überhaupt...und dann kommst wieder weil schnauze voll wieder alles zurück undeventuell mehr als es vorher da war.....nix gewonnen dafür aber gequält

---

Subject: Re: Wie ernähren um den Körper bzw. die Muskel zu definieren  
Posted by [Jackson](#) on Mon, 29 Jun 2009 20:44:29 GMT

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

---

Danke erstmal für die Antworten.

Meine Brust hatte viel Fett angesammelt, aus diesem Grund habe ich die Brust immer sehr stark trainiert (mittlerweile sieht es gut aus aber ein wenig Fett ist immer noch da) und jetzt denke ich, dass in ein paar Jahren (wenn ich dann weniger Sport treibe) meine Brust wie eine Frauenbrust aussehen könnte wenn ich da nicht irgendwie entgegensteuer. Aus diesem Grund denke ich (oder besser gesagt hoffe ich) mit einer richtigen Ernährung, dass Fett wegzubekommen damit ich da kein Busen bekomme wenn ich aufhöre zu trainieren.

---

---

Subject: Re: Wie ernähren um den Körper bzw. die Muskel zu definieren

Posted by [Yes No](#) on Mon, 29 Jun 2009 20:47:15 GMT

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

---

Also wenn er meint ausgeprägte Muskulatur zu haben aber nicht definiert ist, dann muß er nur mit dem Körperfett runter - also runter mit den Kalorien, maximum zu Lasten der Kohlenhydrate. Viel Fischöl, maximum an MCT (zB Kokosöl oder pur).

---

Subject: Re: Wie ernähren um den Körper bzw. die Muskel zu definieren

Posted by [Alibi](#) on Tue, 30 Jun 2009 15:16:39 GMT

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

---

<http://www.muskelschmiede.de/forum/27998-naturals-di-tvorschlag.html>

---

Subject: Re: Wie ernähren um den Körper bzw. die Muskel zu definieren

Posted by [Jackson](#) on Tue, 30 Jun 2009 22:45:11 GMT

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

---

Alibi schrieb am Die, 30 Juni 2009 17:16

<http://www.muskelschmiede.de/forum/27998-naturals-di-tvorschlag.html>

Erstmal danke an alle Antworten.

Ja ungefähr nach sowas habe ich gesucht, habe aber selber seit heute meine Ernährung umgestellt. Mus nur noch hart genug sein das ganze ein paar Monate durchzuhalten.

Gruß und Dank

Jackson

---

Subject: Re: Wie ernähren um den Körper bzw. die Muskel zu definieren

Posted by [MK85](#) on Wed, 01 Jul 2009 06:44:17 GMT

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

---

Viel Eiweiss shake trinken am besten vom Body Attack Protein 90 die sind wirklich gut und ab 15.00 uhr kein Kohlenhydrat mehr.

---

Subject: Re: Wie ernähren um den Körper bzw. die Muskel zu definieren

Posted by [Haar-in-der-Suppe](#) on Wed, 01 Jul 2009 23:09:55 GMT

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

---

mach dir einen realistischen Ernährungsplan

keine Kohlenhydrate ab 15 Uhr und sonstige Dinge sind zu drastisch...

es sei denn du möchtest dein Leben nurnoch leben um einen super tollen Körper zu haben

---

wenn deine Gene nicht passen hast du fast immer ausgeschissen..

---

---

Subject: Re: Wie ernähren um den Körper bzw. die Muskel zu definieren  
Posted by [backflash](#) on Thu, 02 Jul 2009 12:01:08 GMT

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

---

Du könntest zusätzlich noch Tee oder Kapseln nehmen, um Ödeme loszuwerden und ein "trockeneres" Erscheinungsbild zu bekommen.

Aber bitte keine Entwässerungskur mit einem Diuretikum starten!

Ich denke so in Richtung Brennesel, Birke, Spargel etc, also aus der Drogerie oder rezeptfreies aus der Apotheke.

---

---

Subject: Re: Wie ernähren um den Körper bzw. die Muskel zu definieren  
Posted by [Alibi](#) on Thu, 02 Jul 2009 12:20:08 GMT

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

---

Haar-in-der-Suppe schrieb am Don, 02 Juli 2009 01:09mach dir einen realistischen Ernährungsplan

keine Kohlenhydrate ab 15 Uhr und sonstige Dinge sind zu drastisch...

es sei denn du möchtest dein Leben nurnoch leben um einen super tollen Körper zu haben

wenn deine Gene nicht passen hast du fast immer ausgeschissen..

mein motto

darum versuche ich auch gar nicht richtung sixpack zu gehen, weil ich durch den verzicht mehr lebensqualität verliere, als ich durch den sixpack dazugewinne...man muss halt immer abwägen

---

---

Subject: Re: Wie ernähren um den Körper bzw. die Muskel zu definieren  
Posted by [Sssnake](#) on Thu, 02 Jul 2009 14:55:41 GMT

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

---

Brennesseltee hilft defintiv und wirkt leicht diuretisch; der Körper wirkt dann ein bisschen "tighter". Vor ein paar Jahren war es auch der große "We-fight-AGA-the-natural-way" - Hype. Viele Natural Bodybuilder benutzen auch Löwenzahn-Produkte - das habe ich aber noch nie selbst versucht.

---

---

Subject: Re: Wie ernähren um den Körper bzw. die Muskel zu definieren  
Posted by [Balle](#) on Sat, 04 Jul 2009 11:01:19 GMT

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

---

Jackson schrieb am Mon, 29 Juni 2009 22:44 Danke erstmal für die Antworten.

Meine Brust hatte viel Fett angesammelt, aus diesem Grund habe ich die Brust immer sehr stark trainiert (mittlerweile sieht es gut aus aber ein wenig Fett ist immer noch da) und jetzt denke ich, dass in ein paar Jahren (wenn ich dann weniger Sport treibe) meine Brust wie eine Frauenbrust aussehen könnte wenn ich da nicht irgendwie entgegensteuer. Aus diesem Grund denke ich (oder besser gesagt hoffe ich) mit einer richtigen Ernährung, dass Fett wegzubekommen damit ich da kein Busen bekomme wenn ich aufhöre zu trainieren.

Wie trainierst du denn, kurze Sätze mit sehr hohem Gewicht, oder längere Sätze mit niedrigerem Gewicht? Ich hab auch etwas Fett auf den Rippen, am Bauch und am unteren Brustansatz bekommen als ich vor ca einem halben Jahr mein Training umstellte, habe vorher pro Satz 12-15 Wdhg. mit niedrigerem Gewicht gemacht, war dementspr, auch eher schlank und trocken, wollte irgendwann aber mehr Schulter und Nackenmuskulatur und einen pralleren Bizeps haben und hab daraufhin immer pro Satz 6-8 Wdhg mit fetten Gewichten gemacht und mehr Kohlenhydrate gegessen, bin zwar durchaus massiver geworden, hab aber auch eben Fett angesetzt, hab einen Teil aber wieder runterbekommen, indem ich anstatt Süßigkeiten Obst esse und insgesamt etwas bewusster esse und weniger Bier trinke

---

---

Subject: Re: Wie ernähren um den Körper bzw. die Muskel zu definieren  
Posted by [hyunbin](#) on Wed, 15 Jul 2009 14:58:17 GMT

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

---

Wenn man Kohlenhydrate isst, dann danach auch irgendwas machen, was das ganze Zeug wieder verbrennt, sonst setzt sich das schnell an. Eiweiss ist toll, besonders wenn sich die Muskeln ausruhen, also abends. Und sonst? Natürlich die Muskeln trainieren, die trainiert werden sollen. Immer und immer wieder, also nicht mal 3 Wochen nichts machen. Aber eben auch nicht jeden Tag ackern bis zur Erschöpfung. Fettpolster bekommt man nur mit Sport weg, der länger dauert, joggen, Radfahren, zwei Stunden Basketball, hauptsache der Körper verbrennt erst den Zucker, den er so hat, um dann die Fettreserven anzugehen. Ansonsten halt natürlich ernähren (Pizzen en masse sind nicht natürlich) und Wasser trinken. Ich fahre supergut damit, ohne Supidupistoffe oder Zwangstrainingsplänen.^^

---

---

Subject: Re: Wie ernähren um den Körper bzw. die Muskel zu definieren  
Posted by [Alibi](#) on Wed, 15 Jul 2009 15:34:33 GMT

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

---

hyunbin schrieb am Mit, 15 Juli 2009 16:58 Fettpolster bekommt man nur mit Sport weg, der länger dauert, joggen, Radfahren, zwei Stunden Basketball, hauptsache der Körper verbrennt erst den Zucker, den er so hat, um dann die Fettreserven anzugehen.

hauptsache der körper hat in der leber "zucker" für nen ganzen tag gespeichert

---

---

Subject: Re: Wie ernähren um den Körper bzw. die Muskel zu definieren

Posted by [Jackson](#) on Wed, 15 Jul 2009 15:39:36 GMT

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

---

Hab mein training vor 2Wochen umgestellt. Mach jetzt leichtere Gewichte 17-20Wdh. Bin 5tage die Woche 45min Joggen und esse abends so gut wie garnichts ausser ein Shake und vielleicht mal ein Joghurt.

Also ich bin verblüfft was in 2Wochen alles passieren kann. Es ist nicht viel passiert aber ich sehe schon einige vortschritte in richtung definition.

Kohlenhydrate esse ich zwar immer noch aber viel weniger als vorher und ab 15 Uhr gar keine Kohlenhydrate (wie hier bereits vorgeschlagen).

---

Subject: Re: Wie ernähren um den Körper bzw. die Muskel zu definieren

Posted by [Balle](#) on Thu, 16 Jul 2009 10:19:01 GMT

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

---

Hab ohne allzuviel Entbehrungen 5 kg abgenommen, aber so wie es aussieht nur Fett und keine Muskeln ))

---

Subject: Re: Wie ernähren um den Körper bzw. die Muskel zu definieren

Posted by [Cynic](#) on Thu, 16 Jul 2009 13:20:24 GMT

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

---

Hab den Thread zwar nicht verfolgt, aber du kannst ja mal das ausprobieren:

Kalorien zählen/überschlagen (zb mit der Software Kaloma)

500 kcal unterm Gesamtbedarf (sollte dien Bedarf bei 3000 liegen, isst du nun mehr nur noch 2500kcal).

Darauf achten, dass die Nahrung die du zu dir nimmst den Magen füllt (zb viel Salat und Gemüse). Oder Ballaststoffreich (Vollkornbrot, Haferflocken)

Vor dem Sport Kohlehydrate und nach dem Sport Kohlehydrate, Rest eher Kohlehydratarm essen.

1,5-2g Eiweiß pro kg Körpergewicht

5 Kapseln á 1000mg Fischöl (mit 30% Omega3-Anteil), 3Tabs Multivitamin-tabletten aus dem DM (Hausmarke).

3x die Woche Dinner Cancelling (ab 16Uhr nichts mehr essen, nur noch Wasser trinken)

Im 4 on/1 off-Schema. 4 Wochen Diät, eine Woche gemütlich essen (aber nicht vollstopfen). Dann den zweiten Zyklus anfangen.

---

In 8..9 Wochen sind damit bis 10kg Wasser/Fett möglich.

---