

---

Subject: Langsam an Proteindrinks gewöhnen?

Posted by [Balle](#) on Sat, 20 Feb 2010 11:26:03 GMT

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

---

Ich nehme jetzt doch seit einigen Wochen Proteinpulver zu mir, da ich gerade am definieren bin und habe festgestellt, das es doch ganz schön was bringt, vor Allem mein Bizeps ist wesentlich voluminöser und ausgeprägter als vorher, einziger Nachteil dabei, ich bekomme unangenehme Verdauungsstörungen von dem Zeug, habe zwar zum Glück gerade Semesterferien und sehe meine neue Freundin nicht jeden Tag, daher muss meine Umwelt momentan nicht darunter leiden, aber..., meine Frage daher, gewöhnt sich der Körper irgendwann an die zusätzliche Proteinzufuhr (nehme es momentan nur jeden zweiten Tag) oder muss ich damit rechnen, das die Unverträglichkeit bleibt?

---

---

Subject: Re: Langsam an Proteindrinks gewöhnen?

Posted by [HirschGeweih](#) on Sat, 20 Feb 2010 11:27:17 GMT

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

---

schwer zu sagen. Hatte selber nie probleme damit. Was für eine art von protein ist das genau? einige proteinarten schlagen stärker auf den magen als andere.

---

---

Subject: Re: Langsam an Proteindrinks gewöhnen?

Posted by [Balle](#) on Sat, 20 Feb 2010 11:33:06 GMT

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

---

HirschGeweih schrieb am Sat, 20 February 2010 12:27schwer zu sagen. Hatte selber nie probleme damit. Was für eine art von protein ist das genau? einige proteinarten schlagen stärker auf den magen als andere.

Mein Buder bestellt sich immer Sachen von Weiders, probier das gerade aus, enthält neben Milcheiweiß noch Wheyprotein, Egg -Albumin und noch irgendwas, aber kein Soja.

---

---

Subject: Re: Langsam an Proteindrinks gewöhnen?

Posted by [Treblig](#) on Sat, 20 Feb 2010 11:37:49 GMT

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

---

Kennt jemand billige Bezugsquellen für Eiweiß?

---

---

Subject: Re: Langsam an Proteindrinks gewöhnen?

Posted by [HirschGeweih](#) on Sat, 20 Feb 2010 11:40:30 GMT

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

---

also mehrkomponenten protein. Hm sind alle eigentlich relativ leicht verdaulich abgesehen von milchprotein. Vor allem whey ist sehr leicht verdaulich für protein. Am schwersten sind soja, vor allem casein und auch milcheiweiß zu verdauen.

Aber mehrkomponenten protein hat eigentlich in dem sinne keinen wirklichen nutzen, eignet sich eher für zwischendurch wenn man seinen proteinhaushalt hoch kriegen will. Da es aus mehreren komponenten ist ist es weder schnell noch langsam verdaulich und eignet sich daher nicht wirklich fürs training. Für vor und nach dem training immer whey protein. Whey protein wird am schnellsten aufgenommen und verwertet, binnen einer halben stunde/stunde schon wirkt es im körper und hält aber nur gut 3-4stunden, danach sind die proteinreserven wieder erschöpft. Es eignet sich deshalb für vor und nach dem training weil innerhalb kurzer zeit große mengen an protein zur verfügung stehen die der körper eben vor und nach dem kraftraining so dringend braucht, aufgrund dieser eigenschaft setzt es auch anabole reize die eben grade vor und nach dem training gewollt sind.

---

Subject: Re: Langsam an Proteindrinks gewöhnen?  
Posted by [HirschGeweih](#) on Sat, 20 Feb 2010 11:41:19 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Treblig schrieb am Sat, 20 February 2010 12:37Kennt jemand billige Bezugsquellen für Eiweiß?

<http://www.andro-shop.com/>

---

Subject: Re: Langsam an Proteindrinks gewöhnen?  
Posted by [Balle](#) on Sat, 20 Feb 2010 11:49:13 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

HirschGeweih schrieb am Sat, 20 February 2010 12:40also mehrkomponenten protein. Hm sind alle eigentlich relativ leicht verdaulich abgesehen von milchprotein. Vor allem whey ist sehr leicht verdaulich für protein. Am schwersten sind soja, vor allem casein und auch milcheiweiß zu verdauen.

Aber mehrkomponenten protein hat eigentlich in dem sinne keinen wirklichen nutzen, eignet sich eher für zwischendurch wenn man seinen proteinhaushalt hoch kriegen will. Da es aus mehreren komponenten ist ist es weder schnell noch langsam verdaulich und eignet sich daher nicht wirklich fürs training. Für vor und nach dem training immer whey protein. Whey protein wird am schnellsten aufgenommen und verwertet, binnen einer halben stunde/stunde schon wirkt es im körper und hält aber nur gut 3-4stunden, danach sind die proteinreserven wieder erschöpft. Es eignet sich deshalb für vor und nach dem training weil innerhalb kurzer zeit große mengen an protein zur verfügung stehen die der körper eben vor und nach dem kraftraining so dringend braucht, aufgrund dieser eigenschaft setzt es auch anabole reize die eben grade vor und nach dem training gewollt sind.

Ich esse vor dem Training Haferflocken mit Milch und nach dem Training das ganze nochmal mit Proteinpulver vermischt, es scheint ja wiegesagt gut zu wirken, kann natürlich sein, das es auch an den Haferflocken liegt, die enthalten ja auch sehr viel Eiweiß.

---

---

Subject: Re: Langsam an Proteindrinks gewöhnen?  
Posted by [HirschGeweih](#) on Sat, 20 Feb 2010 12:04:18 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

milch vermeiden am besten ganz. Milch hat einen hohen gerinnungsfaktor, ergo gerint sie schwer im magen und ist schwer verdaulich. Darum gerint die milch auch nicht in heißem kaffee, während sojamilch oder eiweiß sofort gerinnen würde. Leider ist sie eben deswegen schwer verdaulich was auch eben diese magenbeschwerden verursachen kann. Das eigentliche problem ist das die milch die bioverfügbarkeit von einigen nährstoffen, leider auch eiweiß!, runtersetzt. Bioverfügbarkeit ist genau der grund der schlecht verwertbares und billiges soja eiweiß von hochwertigem whey, ei oder milcheiweiß trennt. Verstehst du du nimmst zwar hochwertiges eiweiß mit hoher bioverfügbarkeit, setzt sie aber wieder runter indem du das ganze mit milch konsumierst. Im prinzip ist es ausserdem zum fenster rausgeworfenes geld weil mehr von dem protein in deiner kloschüssel landet und weniger in die muskeln geht(das was wir wollen).

Proteinpulver mit wasser, ist gewöhnungsbedürftig aber viel effektiver. Haferflocken lassen sich auch sehr gut mit proteinpulver und wasser essen, das proteinpulve dient quasi als milchersatz. Haferflocken mit whey protein vor dem training sind ideal. Damit hast du schnell verfügbares protein, langsam verfügbare kohlenhydrate(KH). KH liefern dir energie beim training und schützen davor dass der körper eiweiß beim training zur verbrennung nutzt, weil sie langsam verfügbar sind liefern sie über längeren zeitraum energie ideal fürs training. Schnelles eiweiß setzt wie gesagt den anabolen reiz der nötig ist.

Nach dem training brauchst du wieder schnelles eiweiß, und hier sogar ausnahmsweise schnelle KH. Nach dem training sind deine vorräte verbraucht, deine KH und fette sind verbrannt, das protein wandert zum größten teil in die muskeln. Du brauchst schnell wieder zucker(KH) und protein nach dem training damit der anabole reiz denn du gesetzt hast weiter aufbauen kann. Daher in diesem fall sogar kunstzucker oder besser noch traubenzucker(glukose) weil diese am schnellsten verwertet werden. Dazu halt noch whey protein damit für den aufbau genug protein da ist. So machens die profis.

---

---

Subject: Re: Langsam an Proteindrinks gewöhnen?  
Posted by [Balle](#) on Sat, 20 Feb 2010 12:14:40 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

HirschGeweih schrieb am Sat, 20 February 2010 13:04milch vermeiden am besten ganz. Milch hat einen hohen gerinnungsfaktor, ergo gerint sie schwer im magen und ist schwer verdaulich.

Darum gerint die milch auch nicht in heißem kaffee, während sojamilch oder eiweiß sofort gerinnen würde. Leider ist sie eben deswegen schwer verdaulich was auch eben diese magenbeschwerden verursachen kann. Das eigentliche problem ist das die milch die bioverfügbarkeit von einigen nährstoffen, leider auch eiweiß!, runtersetzt. Bioverfügbarkeit ist genau der grund der schlecht verwertbares und billiges soja eiweiß von hochwertigem whey, ei oder milcheiweiß trennt. Verstehst du du nimmst zwar hochwertiges eiweiß mit hoher bioverfügbarkeit, setzt sie aber wieder runter indem du das ganze mit milch konsumierst. Im prinzip ist es ausserdem zum fenster rausgeworfenes geld weil mehr von dem protein in deiner kloschüssel landet und weniger in die muskeln geht(das was wir wollen).

Proteinpulver mit wasser, ist gewöhnungsbedürftig aber viel effektiver. Haferflocken lassen sich auch sehr gut mit proteinpulver und wasser essen, das proteinpulve dient quasi als milchersatz. Haferflocken mit whey protein vor dem training sind ideal. Damit hast du schnell verfügbares protein, langsam verfügbare kohlenhydrate(KH). KH liefern dir energie beim training und schützen davor dass der körper eiweiß beim training zur verbrennung nutzt, weil sie langsam verfügbar sind liefern sie über längeren zeitraum energie ideal fürs training. Schnelles eiweiß setzt wie gesagt den anabolen reiz der nötig ist.

Nach dem training brauchst du wieder schnelles eiweiß, und hier sogar ausnahmsweise schnelle KH. Nach dem training sind deine vorräte verbraucht, deine KH und fette sind verbrannt, das protein wandert zum größten teil in die muskeln. Du brauchst schnell wieder zucker(KH) und protein nach dem training damit der anabole reiz denn du gesetzt hast weiter aufbauen kann. Daher in diesem fall sogar kunstzucker oder besser noch traubenzucker(glukose) weil diese am schnellsten verwertet werden. Dazu halt noch whey protein damit für den aufbau genug protein da ist. So machens die profis.

Da ich aber Vegetarier bin und keine Eier mag, bin ich ja auf Milch und Milchprodukte angewiesen, das mit Haferflocken und Wasser habe ich auch schon öfters gehört, so masochistisch wie manche Hardcorebodybuilder bin ich aber doch nicht , im Moment nehme ich viele langsame KH zu mir und versuche die schnellen zu meiden, ich habe ja auch seitdem deutliche Erfolge erzielt, ich könnte den ganzen Tag vor Freude meinen Bizeps betasten und mein Sixpack ist nicht mehr unter einer Fettschicht begraben,also könnte der Sommer schon morgen beginnen, deshalb bin ich ja auch so besorgt, das ich das Eiweiß wieder absetzen muss, weil ich wirklich teilweise so brutale Blähungen davon bekomme..., ich trinke auch schon weniger Milch seit ich das Zeug nehme und so viele Haferflocken esse, nur noch einen Liter am Tag, vorher 2-3, aber Verdauungsprobleme hatte ich so gut wie nie

---

Subject: Re: Langsam an Proteindrinks gewöhnen?  
Posted by [HirschGeweih](#) on Sat, 20 Feb 2010 12:21:12 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

blähungen was. Ich kann dir sagen wo das herkommt. So verrückt es auch klingen mag ich hab selber die gleiche erfahrung gemacht und andere kraftsportler ebenfalls.

Blähungen können durch zu viel Kohlenhydrate entstehen. Kohlenhydrate besitzen mindestens 1 kohlenstoff atom, kohlenstoff ist sehr gasfreudig und entwickelt gern gase. Je nach magensäure zusammensetzung entstehen dabei einfach mal gase, die müssen dann irgendwo wieder raus. Bemerkte habe ich das während meiner defi kur, ich hab die wesentlich härter gefahren und in der zeit waren fast 0 Kh in meiner nahrung. In der zeit hatte ich aber auch nie wirklich nie blähungen, auch egal was ich für gewürze ins essen hab. Nach der defi kur fingen die normalen blähungen wieder an, wirklich selten aber ab und zu trotzdem wieder. Während der gesamten defi zeit gar nicht. Viele andere haben ebenfalls die erfahrung gemacht das blähungen reduziert werden oder verschwinden wenn man simpel die menge an KH in der nahrung reduziert.

---

---

Subject: Re: Langsam an Proteindrinks gewöhnen?  
Posted by [Yes No](#) on Sat, 20 Feb 2010 12:25:58 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Das was 'HirschGeweih' schreibt, vergisst du am besten gleich wieder, weil sorry aber das ist Unsinn.

Ein Mehrkomponentenprotein, wie das genannte, ist sehr gut für Muskelaufbau geeignet. Insbesondere nach dem Training. Vor dem Training allerdings (45-60min) nimmt man am besten ein Whey. Milch ist auch unproblematisch.

Die Unverträglichkeit kann von den Aromen und Farbstoffen kommen, sofern du keine Probleme mit Lactose hast. So kann es sein, dass eine andere Geschmacksrichtung keine Probleme macht. Oder eben eine andere Marke.

---

---

Subject: Re: Langsam an Proteindrinks gewöhnen?  
Posted by [Balle](#) on Sat, 20 Feb 2010 12:30:45 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

HirschGeweih schrieb am Sat, 20 February 2010 13:21blähungen was. Ich kann dir sagen wo das herkommt. So verrückt es auch klingen mag ich hab selber die gleiche erfahrung gemacht und andere kraftsportler ebenfalls.

Blähungen können durch zu viel Kohlenhydrate entstehen. Kohlenhydrate besitzen mindestens 1 kohlenstoff atom, kohlenstoff ist sehr gasfreudig und entwickelt gern gase. Je nach magensäure zusammensetzung entstehen dabei einfach mal gase, die müssen dann irgendwo wieder raus. Bemerkte habe ich das während meiner defi kur, ich hab die wesentlich härter gefahren und in der zeit waren fast 0 Kh in meiner nahrung. In der zeit hatte ich aber auch nie wirklich nie blähungen, auch egal was ich für gewürze ins essen hab. Nach der defi kur fingen die normalen blähungen wieder an, wirklich selten aber ab und zu trotzdem wieder. Während der gesamten defi zeit gar nicht. Viele andere haben ebenfalls die erfahrung gemacht das blähungen reduziert werden oder verschwinden wenn man simpel die menge an KH in der nahrung reduziert.

Ich definiere ja im Moment und esse deshalb auch so viele Haferflocken, weil sie wenige Kalorien, viel Eiweiß und langsame Kohlenhydrate enthalten, vielleicht legt sich das ja noch, aber das es bei dir genau umgekehrt ist, Du hast bestimmt während der Defiphase viel Huhn und Fisch gegessen? Hab mir auch schon überlegt, ob ich das wieder einführen soll, will mich aber eigentlich weiterhin vegetarisch ernähren, da es mir sehr gut bekommt, habe keinerlei Einbußen seitdem, mache auch Kampfsport, momentan seit einigen Jahren Pencak Silat und nebenbei noch ein bisschen Kickboxen und fühle mich fit und kraftvoll, mal abwarten...

---

---

Subject: Re: Langsam an Proteindrinks gewöhnen?  
Posted by [HirschGeweih](#) on Sat, 20 Feb 2010 12:34:07 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

nein mehrkomponenten eignet sich nicht für und nach dem training. Die jungs trainieren schon seit jahrzenten und sammeln seit jahrzenten wissen über muskeln und muskelaufbau. Nur mit dem richtigen wissen, ernährungs und trainingsplan kannst du aus einer bohnenstange einen stattlichen, kräftigen mann machen. Ich hab leute die gesehen die waren so dünn man konnte ihre rippen sehen, ihre waden waren so dünn das sie grad mal so breit wie meine handgelenke waren. Von solchen leuten hab ich bilder gesehen die nach ein paar jahren richtiger ernährung und training unglaublich aussehen, sogar zum teil besser als ich jetzt und das aus ner bohnenstange und ohne steroide. Glaub mir die wissen besser als du wie sich makronährstoffe verhalten. Ausserdem hätte ich dann gern eine fundierte aussage warum das quatsch sein soll.

---

---

Subject: Re: Langsam an Proteindrinks gewöhnen?  
Posted by [HirschGeweih](#) on Sat, 20 Feb 2010 12:38:46 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

hauptsächlich huhn-pute, fisch und gemüse. Tee und wasser das wars.

Apropo wenss mit den blähungen wirklich nicht mehr geht versuch mal kamillen oder brennesel tee, beide berhuigen den magen und normalieren die magensaftproduktion. Bedenke aber auch das grad die langsam verwertbaren KH(also die dreikettigen) noch gasfreudiger sind weil sie mehr kohlenstoffatome besitzen als ein oder 2 kettige. Das sind vor allem brot, haferflocken, nudeln, reis, generell vollkornprodukte.

---

---

Subject: Re: Langsam an Proteindrinks gewöhnen?  
Posted by [Yes No](#) on Sat, 20 Feb 2010 13:29:01 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

@HirschGeweih

Es gibt BBer, die überhaupt kein Proteinpulver vor oder nach dem Training zu sich nehmen oder überhaupt, und sie sind zufrieden; wäre sie nicht damit zufrieden, würden sie nicht ihre

Strategie ändern?

Im BB gibt es viele Mythen, was da lange etabliert ist, ist allein darum nicht in Stein gemeißelt, man schaue sich entsprechende Untersuchungen an.

Ein Problem allerdings ist, dass oft Studienmaterial über dasselbe Thema mit unterschiedlichen Ergebnissen existiert.. tja.

Die oben genannten BBer haben idR ihre Erfahrungen gemacht - so-und-so und anders und nochmal herum, und sind dann bei dem geblieben.

Ich haben jetzt und hier nicht die Zeit und Lust einem Flamewar nachzugehen, alle Studien aufzulisten usw. Es gibt eben unterschiedliche Meinungen; d.h. deine Abneigung gegen Milch und MKPs in Bezug auf Training ist einfach nicht "der Stein der Weisen", also stell es auch nicht so dar.

---

---

Subject: Re: Langsam an Proteindrinks gewöhnen?

Posted by [HirschGeweih](#) on Sat, 20 Feb 2010 17:05:28 GMT

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

---

darüber könnten wir jetzt noch ewig weiterdiskutieren. Wenn ihr fragen diesbezüglich habt oder villain seine zweifel ich kenn ein wirklich gutes forum für kraftsport, da findet ihr alle infos die ihr braucht. Da ich hier keine werbung machen will sag ichs euch gern per PN. Wie gesagt die jungs dort beschäftigen sich tagein tagaus damit und das seid jahren. Da wurden eben auch solche mythen und andere tatsachen oft genug durchgekaut. Wenn es jemanden gibt der ahnung über ernährung oder dem erstellen eines trainings/ernährungsplans hat dann sind sie es, das ist meine meinung. Und ich finde die vorherr/nachher fotos und nicht zuletzt auch meine eigenen ergebnisse sprechen für sich.

---

---

Subject: Geht nicht

Posted by [noname2015](#) on Sat, 20 Feb 2010 17:31:57 GMT

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

---

Das ist eine ganz normale Laktose Intoleranz. Entweder die entsprechenden Enzyme dazunehmen oder laktosefreie Milch verwenden.

Beim Proteinpulver Lactalbumin kaufen.

---

---

Subject: Aw: Geht nicht

Posted by [Gast](#) on Sun, 21 Feb 2010 10:43:31 GMT

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

---

Milch ist nebenbei Krebsauslöser Nr 1.

Und seit ich Veganer bin, sind meine Hautprobleme Vergangenheit  
milchlos.de

Bitte kauft auch keine Proteinpulver mit Aspartam. Wer mehr Infos haben will, kann selbst googeln.

---

---

Subject: Aw: Geht nicht

Posted by [noname2015](#) on Sun, 21 Feb 2010 10:56:28 GMT

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

---

dann wäre ich längst tot

---

Subject: Aw: Langsam an Proteindrinks gewöhnen?

Posted by [brokenkid](#) on Sun, 21 Feb 2010 11:27:58 GMT

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

---

mal wieder ein thema der vielen wahrheiten. verstehe nicht, warum ausgerechnet so ein thema so auf "die" wahrheit fixiert ist, aber...

der normale kraftsportler kann sicherlich sehr gut ein mehr-komponenten-protein nehmen. ebenso ist nicht nur whey das non-plus-ultra. viele kraftsportler schwören hingegen auf soja-protein als quelle. da gibts wie überall befürworter und gegner. letztlich dürften die unterschiede sehr klein sein. ich würde einfach auf verträglichkeit und geschmack ausprobieren.

ebenso brauchst du deine vegetarische ernährung nicht einzustellen, um zuwachs zu erreichen. ne recht fettfreie ernährung kann sicherlich nicht schaden. als veganer betreibe ich natürlich lobby-arbeit in eigener sache, aber vegane ernährung ist beispielsweise anabol und wird von vielen kraftsportlern bevorzugt. gibt auch haufenweise seiten zu veganbodybuilding im netz, da gibts oft auch infos über verschiedene proteine. es gibt auch genug supplement-lieferanten die über vor- und nachteile eines produktes berichten...

ich drücke mir nach dem sport oft ordentlich tofu und co rein. ca 1std danach, hat viel eiweiß und ich vertrags super. nach dem sport direkt n protein-shake und in der summe keine verdauungsprobleme dadurch...

---

Subject: Aw: Langsam an Proteindrinks gewöhnen?

Posted by [HirschGeweih](#) on Sun, 21 Feb 2010 16:22:14 GMT

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

---

um gottes willen ich sag doch nict das whey das non plus ultra ist. Klar kann man auch mehrkomponenten protein nehmen, auch keine frage das man damit bessere ergebnisse beim training erzielt. Die kunst besteht eben darin das richtige protein zur richtigen zeit zu nehmen. Das währe whey vor und nach dem training, mehrkomponenten dienen zwischendurch, und casein vor dem schlafen gehen. Proteinarten werden einfach anders und unterschiedlich schnell verwertet, da eiweiß aus 20 aminosäuren aufgebaut ist variiert das profil der einzelnen aminosäuren in jedem protein. So enthalten auch tierische proteine(nähmlich whey, milch und ei)eine bessere zusammensetzung der aminosäuren die mehr aufs menschliche profil passt, entsprechend wird es vom menschen besser aufgenommen und absorbiert. Stichwort bioverfügbarkeit.

Aber zum soja: egal wieviele leute drauf schwören es ist schlechtes protein, es wird zwar auch

---

vom Körper aufgenommen wie jedes Protein aber in geringerem Maße als Ei, Milch oder Whey Protein. Genauso wird Casein auch nicht viel besser aufgenommen als Soja. Sojaprotein enthält eine Zusammensetzung die schlecht verwertbar für den menschlichen Körper ist, das gleiche mit Weizen und Erbsenprotein.

Und zum Aufbau der ist sowieso bei jedem Menschen anders da jeder Mensch seine eigene Genetik hat, seine Genetik bestimmt auch in ungefähr wieviel er im Kraftsport auch maximal erreichen kann. Ich selber hatte auch nie Probleme mit dem Aufbau, eher mit der Verbrennung.

---

---

Subject: Aw: Geht nicht  
Posted by [Balle](#) on Mon, 22 Feb 2010 09:09:03 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ninja88 schrieb am Sun, 21 February 2010 11:43 Milch ist nebenbei Krebsauslöser Nr 1.  
Und seit ich Veganer bin, sind meine Hautprobleme Vergangenheit  
milchlos.de

Bitte kauft auch keine Proteinpulver mit Aspartam. Wer mehr Infos haben will, kann selbst googeln.

Das mit der Milch ist wohl ein Scherz, oder doch nicht? Das Milch schädlich sein soll, halte ich aber für ein Gerücht, gerade für Kraftsportler ist sie sehr wichtig, wegen dem Calcium vor Allem, eine vegane Lebensweise halte ich auch eher für unvernünftig, kann zwar die Intention nachvollziehen, aber mein Wohlbefinden ist mir dann doch wichtiger..., hab irgendwann mal was über Seroidrückstände in manchen Proteindrinks aus dem Internetversand gelesen, weiß da jemand mehr drüber?

---

---

Subject: Aw: Langsam an Proteindrinks gewöhnen?  
Posted by [brokenkid](#) on Mon, 22 Feb 2010 09:22:16 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

ja, und genau da würde ich dir widersprechen, denn soweit ich weiß, ist ein gutes Sojaprotein whey in keinsten Weise unterlegen. und einen Aminosäurenkomplex haste auch in jedem Präparat...

davon ab, wollte ich dir auch nicht unterstellen, dass du hier die Wahrheit verbreiten wolltest

---

---

Subject: Aw: Geht nicht  
Posted by [brokenkid](#) on Mon, 22 Feb 2010 09:25:29 GMT

---

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

---

naja, es hat halt jeder so seine anerzogenen vorlieben und vegan sein bedeutet für die meisten in der vorstellung verzicht und daher einhergehend einen verlust von "wohl fühlen".  
der punkt dabei ist - ohne oberlehrerhaft klingen zu wollen - dass man vieles schädliche aussen vorlässt und quasi nur gesundes isst. wie ich halt vorher schon mal geschrieben habe, gerade beim kraftsport ist vegan eine anabole ernährung und gegenüber einer normalen, nicht angepassten ernährung vorteilhafter...  
aber alles liegt im auge des betrachtlers.

---

Subject: Aw: Geht nicht

Posted by [Balle](#) on Mon, 22 Feb 2010 09:42:27 GMT

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

---

brokenkid schrieb am Mon, 22 February 2010 10:25naja, es hat halt jeder so seine anerzogenen vorlieben und vegan sein bedeutet für die meisten in der vorstellung verzicht und daher einhergehend einen verlust von "wohl fühlen".  
der punkt dabei ist - ohne oberlehrerhaft klingen zu wollen - dass man vieles schädliche aussen vorlässt und quasi nur gesundes isst. wie ich halt vorher schon mal geschrieben habe, gerade beim kraftsport ist vegan eine anabole ernährung und gegenüber einer normalen, nicht angepassten ernährung vorteilhafter...  
aber alles liegt im auge des betrachtlers.

Es gibt zahlreiche Studien die belegen, das der komplette Verzicht auf tierisches Eiweiß langfristig zu Mangelerscheinungen führt, und ob hoher Verzehr von Sojaprodukten jetzt so unbedenklich ist , Aus ideologischer Sicht würde ich mich ja auch gerne vegan ernähren, aber das ist es mir dann doch nicht wert.

---

Subject: Aw: Geht nicht

Posted by [brokenkid](#) on Mon, 22 Feb 2010 09:46:04 GMT

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

---

ja, von denen habe ich auch schon gehört, aber auch von genug studien, in denen das gegenteil erzählt wird ich glaube, das hängt immer von der lobby ab, die sie bezahlt...

soja wird ja auch immer einiges nachgesagt, z.b. ungesund in großen mengen, schlank-macher, hochwertiges eiweiß, etc... aber es gibt ja nicht nur soja als eiweiß quelle. mittlerweile gibts auch hochwertiges reisprotein oder oder.. ich versuch das immer möglichst ausgeglichen zu halten. und ob nun soja mich tatsächlich krank macht oder cholesterin oder alkohol oder kippen, irgendwas gibts immer davon ab bin ich aber seit der veganen ernährung top fit und hab weniger mangelerscheinung als früher, da ich mich einfach ausgeglichener und bewusster ernähre und nicht mehr alles in mich reinschaufel...

---

---

Subject: Aw: Geht nicht

Posted by [Balle](#) on Mon, 22 Feb 2010 09:56:51 GMT

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

---

brokenkid schrieb am Mon, 22 February 2010 10:46ja, von denen habe ich auch schon gehört, aber auch von genug studien, in denen das gegenteil erzählt wird ich glaube, das hängt immer von der lobby ab, die sie bezahlt...

soja wird ja auch immer einiges nachgesagt, z.b. ungesund in großen mengen, schlank-macher, hochwertiges eiweiß, etc... aber es gibt ja nicht nur soja als eiweiß quelle. mittlerweile gibts auch hochwertiges reisprotein oder oder.. ich versuch das immer möglichst ausgeglichen zu halten. und ob nun soja mich tatsächlich krank macht oder cholesterin oder alkohol oder kippen, irgendwas gibts immer davon ab bin ich aber seit der veganen ernährung top fit und hab weniger mangelerscheinung als früher, da ich mich einfach ausgeglichener und bewusster ernähre und nicht mehr alles in mich reinschaufel...

Gesünder, fitter und irgendwie innerlich sauberer fühle ich mich seit meiner Umstellung auf komplett vegetarische Ernährung auch, kann aber auch ein Placeboeffekt sein, bin mir natürlich auch bewusst, das man wenn man Milchprodukte verzehrt auch die Fleischindustrie fördert, bzw es ohne Fleischindustrie keine Milchindustrie gebe, deshalb greife ich auch weitgehend,zumindestens Am Monatsanfang , auf Bioprodukte zurück, oder wenn meine Mutter mir zwischendurch ein Fresspaket vorbeibringt wie sie es regelmäßig macht, bringt sie mir immer mehrere Tüten Biomilch und Biokäse mit.

---

Subject: Aw: Langsam an Proteindrinks gewöhnen?

Posted by [Yes No](#) on Mon, 22 Feb 2010 10:18:56 GMT

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

---

Ein Problem in der Milch ist die Galactose.. Ein anderes Problem, das insbesondere alle gepulverten tierischen Nahrungsmittel (die Cholesterin enthalten, wie Whey- oder Milchproteinpulver ausser Whey-Isolat) sowie alle erhitzten und gelagerten haben, ist oxidiertes Cholesterin..

Dagegen sind Stoffe wie Phytinsäure und Isoflavone ein Problem in der veganen Ernährung.

Beim Sojaproteinpulver (bzw TVP) kommen noch andere Problemstoffe durch die Produktion hinzu: z.B. Aluminium. Aluminium in dem Maß ist bedenklich und verbietet eigentlich den Einsatz eines Sojaproteins, ansonsten wäre das eine feine Sache (sofern die Isoflavone durch Alkoholwaschung entfernt sind).

---

Subject: Aw: Geht nicht

Posted by [HirschGeweih](#) on Mon, 22 Feb 2010 12:54:10 GMT

Tut mir leid aber da muss ich dir leider widersprechen. Klar sind in jedem protein auch alle 20 aminosäuren vorhanden ja. Dennoch ist das verhältniss grundlegend anders. Bei fischprotein stehen vor allem neben glutamin auch arginin und lysin im größeren mengen im vordergrund. Bei fleisch und ei sind es hauptsächlich eben vor allem das für den kraftsport so wichtige glutamin, sowie die ebenfalls wichtigen branched chain aminoacids(leucin, isoleucin und valin) und generell einen höheren anteil den essentiellen aminosäuren. Damit haben ei und fleisch das idealste verhältniss an aminosäuren. Entsprechend ist fleisch und eiprotein am stärksten anabol zusammen mit whey und milchprotein. Das verhältniss der aminosäuren ist verdammt wichtig. Während glutamin, die branched chain amino acids und die restlichen der 8 essentiellen aminosäuren am wichtigsten sind und die stärksten anabolen effekte unter den aminosäuren haben, spielen die anderen nur untergeordnete rollen beim muskelaufbau.

Zu den zusatzstoffen: Alle proteindrinks enthalten potenziel negative begleitstoffe, alle die sie tranken inklusive mir leben noch ohne gesundheitliche beeinträchtigung. Das einzige was ab und zu immer wieder berichtet wird von proteinpulver sind magenbeschwerden. Daher stufe ich proteinpulver als unbedenklich ein.

Und für die meisten kraftsportler ist milch nicht wichtig, wie du siehst gibt es genug die auf milch verzichten und dafür das sie es tun und milch angeblich so wichtig ist bauen sie verdammt gut auf. Zur milch selber: Das einzig "gute" and der milch ist das eiweiß was aber auch nicht gerade hoch ist, grad mal sagenhafte 4-4,7g eiweiß auf 100g, vergleichsweise mit tofu 11-14g auf 100g, oder fleisch und fisch ca. 19-25g auf 100g ist das gar nichts, das bisschen kohlenhydrate in der milch besteht auch noch aus lactose und ist ein mittelschneller zucker und damit auch nicht ideal . Dann kommen da noch die gesättigten fette dazu die jeder kraftsportler auch zu meiden versucht, und die tatsache das milch die bioverfügbarkeit vieler nährstoffe(die zum teil ebenfalls gewollt sind)und leider auch eiweiß runtersetzt. Damit hat man dann ein getränk was beim aufbau eher schaden als nutzen durch das bisschen eiweiß hat. Hinzu kommt noch die gesundheit: das calcium-laktat in der milch ist für menschen schlecht verwertbar, kühe und deren kälber können das calcium-laktat problemlos verwerten, kühe haben auch einen ganz anderen magen als menschen, entsprechend ist es also kein wunder das wir menschen das calcium-laktat schlecht und vor allem leider falsch verwerten. Calcium lagert normalerweise in den knochen, calcium-laktat aber lagert sich AUF den knochen. Damit kann es krankhafte knochenvergrößerung begünstigen, macht den knochen aussen dick aber weich und ist egal wie man es sehen will total schädlich für die knochen und skelettgesundheit. Ausserdem wird es schlecht vom menschlichen körper abgebaut und kann sich in den gefässwänden ablagern und die folge ist arteriessklerose. Desweiteren wurden, zwar in sehr geringer menge, 2 der stärksten allergene isoliert die jemals gefunden wurden, das erklärt warum viele auf milch allergisch sind, und forscher vermuten durch die milch eine zunahme an: Osteoporose, krankhafter knochenvergrößerungen, arterienverkalkung immer häufiger auftretende allergiker und eventuell aber noch etwas unzuhrreichend belegt steht milch im verrdacht krebs zu fördern.

Soviel zur "ach so gesunden milch". Wer auch immer das mit der milch damals in die welt gesetzt hat, der größte mist aller zeiten und zum glück durch unsere forschung längst aufgeklärt. Dennoch verweilt leider in den köpfen vieler menschen immer noch: trink deine milch sie ist gut. Genau das gleiche mit spinat und eisen, spinat enthält nicht viel eisen. Das war damals ein druckfehler bei dem das koma eine stelle zuweit vorn war, entsprechend wars dann plötzlich die

zehnfache menge. Wissen wir heute ist ein druckfehler, aber trotzdem verweilt auch dieser mythos leider noch in den köpfen einiger menschen, eisenmangel, schwangerschaft --> spinat essen, viel eisen

---

Subject: Aw: Geht nicht  
Posted by [Lucky](#) on Mon, 22 Feb 2010 14:34:16 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

ich finde auf jede packung milch gehört, wie bei den zigaretten ein warnhinweis...\*Milchtrinken erhöht ihr krebsrisiko\*

spass bei seite. wieviel gramm eiweiß pro kg körporgewicht braucht den der normalo kraftsportler und ist dieses nicht auch ohne \*pulver\* zu decken?

---

Subject: Aw: Geht nicht  
Posted by [HirschGeweih](#) on Mon, 22 Feb 2010 15:17:29 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

ideal sagt man: 2g protein pro kg körporgewicht. Sprich bei 70kilo wären das idealerweise 140g protein am tag. Es gibt steroidnutzer die durchaus sogar auf 2,5-3g protein pro kg gehen. Ob mehr als 2g protein pro kg was bringt ist fraglich die meinungen dazu gehen auseinander. Biologisch gesehen kann der körper so ziemlich alles was mehr als 2g pro kilo körpermasse ist nicht mehr verwerten, also mehr als das bringt höchstwahrscheinlich nix.

---

Subject: Aw: Geht nicht  
Posted by [Balle](#) on Mon, 22 Feb 2010 15:21:08 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ich bin mir inzwischen sicher, das die Haferflocken die Übeltäter sind, habe einen Tag weder Eiweißpulver noch Hfs gegessen, gar keine Beschwerden, heute kein Pulver nur Haferflocken, die Einzelheiten erspare ich euch lieber..., auf Milch verzichten würde ich auf gar keinen Fall, es ist ein sehr wertvolles Nahrungsmittel, mir geht es ja nicht nur ums schnelle Aufbauen, Milch ist ja auch für die Knochendichte wichtig und ich will auch in 20 oder 30 Jahren noch Gewichte stemmen und Kampftraining machen können.

---

Subject: Aw: Geht nicht  
Posted by [HirschGeweih](#) on Mon, 22 Feb 2010 15:28:30 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

genau eben für die knochen ist milch gift. Milch enthält neben phosphor noch andere schwefelverbindungen die allesamt dem körper mineralien rauben, kommen in der nahrung nicht genug mineralien vor bedient der körper sich an den mineralien im knochen. Tatsächlich

scheidest du beim verzehr von milch oder milchprodukten mehr calcium aus als du zu dir nimmst. Und selbst dass calcium was du dir zuführst durch die milch ist auch noch schlechtes calcium was a von dem körper schlecht verwertet wird und b dieses calcium sich nicht richtig in deine knochen einlagert. Trink weiter milch und ich kann dir nicht garantieren dass deine knochen die gewichte noch jahre aushalten...

Zum übeltäter haferflocken: kann gut sein, wie schon beschrieben enthalten haferflocken sehr viele KH dazu noch dreikettige die sehr gasfreudig sind.

---

Subject: Aw: Geht nicht

Posted by [Balle](#) on Mon, 22 Feb 2010 15:34:32 GMT

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

---

HirschGeweih schrieb am Mon, 22 February 2010 16:28genau eben für die knochen ist milch gift. Milch enthält neben phosphor noch andere schwefelverbindungen die allesamt dem körper mineralien rauben, kommen in der nahrung nicht genug mineralien vor bedient der körper sich an den mineralien im knochen. Tatsächlich scheidest du beim verzehr von milch oder milchprodukten mehr calcium aus als du zu dir nimmst. Und selbst dass calcium was du dir zuführst durch die milch ist auch noch schlechtes calcium was a von dem körper schlecht verwertet wird und b dieses calcium sich nicht richtig in deine knochen einlagert. Trink weiter milch und ich kann dir nicht garantieren dass deine knochen die gewichte noch jahre aushalten...

Zum übeltäter haferflocken: kann gut sein, wie schon beschrieben enthalten haferflocken sehr viele KH dazu noch dreikettige die sehr gasfreudig sind.

Ich trinke seit meiner frühesten Kindheit viel Milch und hatte noch nie einen Knochenbruch, obwohl meine Knochen schon einiges aushalten mussten, Verkehrsunfälle, Sportverletzungen..., wäre auch das erste Mal, das ich sowas über Milch höre.

---

Subject: Aw: Geht nicht

Posted by [Balle](#) on Mon, 22 Feb 2010 15:36:20 GMT

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

---

Gesundheitliche Aspekte

Einfluss des Calciums der Milch auf die menschliche Gesundheit

Milch enthält Calcium, das der Mensch zum Knochenaufbau benötigt. Milch beinhaltet außerdem viele essentielle Aminosäuren, die für den Körperzellenaufbau benötigt werden. Vor allem in Käse ist der Anteil an Calcium sehr hoch. Die Nurses' Health Study zeigte allerdings, dass erhöhter Milchkonsum allenfalls tendenziell Knochenbrüchen vorbeugt. Auch lässt sich das Calcium aus der Milch isoliert nicht resorbieren, es wird dazu Vitamin D benötigt, das nicht in ausreichendem Maße in der Milch enthalten ist.[6]

Die Bundesforschungsanstalt für Ernährung und Lebensmittel erklärt, dass „[...] die Vorteile des Milchkonsums [...] die etwaigen Risiken übertreffen [...]“. Es sei bewiesen, dass ein ausreichender Milchkonsum Osteoporose, Bluthochdruck, Herzinfarkt und Übergewicht vorbeuge.[7]

Eine Untersuchung der Universität Kopenhagen hat ergeben, dass das in der Milch enthaltene Calcium die Fettmenge im Blut nach den Mahlzeiten reduziert. Danach ist die Menge des Blutfettes bei Personen, die Calcium aus Milchprodukten aufnehmen, um 15-19% niedriger als bei Vergleichspersonen, die Calcium über Calciumsupplemente aufnehmen[8].

---

---

Subject: Aw: Geht nicht

Posted by [HirschGeweih](#) on Mon, 22 Feb 2010 16:00:33 GMT

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

---

wieviele osteoporose geplagte trinken milch aber ihre knochen werden nicht etwa härter sondern weicher. Dann hast du von natur aus eben starke knochen, sei froh drum. Das ganze wird ja auch davon beeinflusst was du noch alles am tag isst. Trotzdem die behauptung milch härte die knochen ist totaler quatsch, wie die zur dieser behauptung kommen konnten keine ahnung, aber mir kommt es so vor als hätten da die milchkonzerne ihre finger im spiel, es werden vor allem auch deshalb so viele milchprodukte verkauft weil die leute immer noch glauben sie seien irrgesund. Was glaubst du was die für einen einkommenseinbruch erleiden würden wenn plötzlich bekannt würde das milch die knochen erweicht? interessant finde ich auch wie in dem absatz zwar das gute aminosäureprofil erwähnt wird, aber vom unverträglichen milchzucker(laktakt), vor allem den gesättigten fetten und auch dem calcium laktakt wird komischwerweise kein wort erwähnt. Ein blinder sieht doch sofort dass die aussage von einer "pro milch lobby" stammen MUSS. Wäre die aussage neutral würden sie zumindest die gesättigten fette erwähnen. Und wie man insbesondere deswegen eine positive wirkung auf herz-kreislauf behaupten kann ist der größte humbug, wo wir doch alle genau wissen wie schlecht gesättigte fette für unser herz-kreislaufsystem sind.

Tut mir leid ich drück es jetzt mal ein bisschen hart aus: Alle oben gennanten behauptungen sind bullshit! Es ist schon lange bekannt das milch mineralraubende stoffe(vor allem schwefelverbindungen) enthält, das ist wissenschaftlich bewiesen worden. Die 2 isolierten allergene sind wissenschaftlich ebenfalls belegt. Das gesättigte fette schlecht sind müsste jedem geläufig sein. Das laktose(milchzucker) oftmals unverträglich ist müsste auch jedem bekannt sein. Das milch schwer gerrint und für die verdauung nicht gut ist ebenfalls wissenschaftlich belegt, ausserdem wenn es nicht so wäre würde euch die milch im heißem kaffee gerinnen. Das kühe wiederkäuer sind und eine ganz andere magenstruktur besitzen wissen wir schon seit jahrzenten, und dass calcium-laktat für den menschen schwer aufzunehmen ist und es sich im menschlichen körper falsch verhält wurde wissenschaftlich ebenfalls dokumentiert. Was hat die milch dem an positiven entgegenzusetzen? Aminosäuren bzw. gut verwertbares eiweiß, das wars auch schon. Zu den ganzen vitaminen die in der milch sein sollen: Dessen profile schwanken ENORM, warum gibt es wohl keinerlei angaben zu vitaminen und mineralien für milch? weil es keinen festen wert gibt. Weil dieses profil extrem davon abhängt was die kühe fressen, so werden sie im winter fast nur trockenfutter und heu kriegen, die milch wird wenig vitamine und mineralien enthalten, anders siehts im sommer aus wenn die viecher mehr grün fressen.

Die einzigen die noch das Gegenteil behaupten sind nach wie vor diese ganzen pro-milch lobbies, die wiederum an großen milchkonzernen hängen die alle ihren profit beibehalten wollen.

---

Subject: Aw: Geht nicht  
Posted by [benutzer81](#) on Mon, 22 Feb 2010 21:29:07 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Milch ist für denjenigen schädlich, der es nicht verträgt.. Ebenso bekommen nicht gerade wenige übelste Verdauungsprobleme durch Haferflocken..

---

Subject: Aw: Geht nicht  
Posted by [Balle](#) on Tue, 23 Feb 2010 08:18:27 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

HirschGeweih schrieb am Mon, 22 February 2010 17:00 wieviele osteoporose geplagte trinken milch aber ihre knochen werden nicht etwa härter sondern weicher. Dann hast du von natur aus eben starke knochen, sei froh drum. Das ganze wird ja auch davon beeinflusst was du noch alles am tag isst. Trotzdem die behauptung milch härte die knochen ist totaler quatsch, wie die zur dieser behauptung kommen konnten keine ahnung, aber mir kommt es so vor als hätten da die milchkonzerne ihre finger im spiel, es werden vor allem auch deshalb so viele milchprodukte verkauft weil die leute immer noch glauben sie seien irrgesund. Was glaubst du was die für einen einkommenseinbruch erleiden würden wenn plötzlich bekannt würde das milch die knochen erweicht?

Kannst du das auch belegen?

interessant finde ich auch wie in dem absatz zwar das gute aminosäureprofil erwähnt wird, aber vom unverträglichen milchzucker(laktakt),

Die Laktoseintoleranz wird im nächsten Abschnitt bearbeitet.

vor allem den gesättigten fetten und auch dem calcium laktakt wird komischwerweise kein wort erwähnt. Ein blinder sieht doch sofort dass die aussage von einer "pro milch lobby" stammen MUSS. Wäre die aussage neutral würden sie zumindest die gesättigten fette erwähnen. Und wie man insbesondere deswegen eine positive wirkung auf herz-kreislauf behaupten kann ist der größte humbug, wo wir doch alle genau wissen wie schlecht gesättigte fette für unser herz-kreislaufsystem sind.

Tut mir leid ich drück es jetzt mal ein bisschen hart aus: Alle oben genannten behauptungen sind bullshit! Es ist schon lange bekannt das milch mineralraubende stoffe(vor allem

schwefelverbindungen) enthält, das ist wissenschaftlich bewiesen worden. Die 2 isolierten allergene sind wissenschaftlich ebenfalls belegt. Das gesättigte fette schlecht sind müsste jedem geläufig sein. Das Laktose(milchzucker) oftmals unverträglich ist müsste auch jedem bekannt sein. Das milch schwer gerrint und für die verdauung nicht gut ist ebenfalls wissenschaftlich belegt,

Man sollte sie auch nicht literweise trinken.

ausserdem wenn es nicht so wäre würde euch die milch im heißem kaffee gerinnen.

passiert mir komischerweise nie

Das kühe wiederkäuer sind und eine ganz andere magenstruktur besitzen wissen wir schon seit jahrzenten, und dass calcium-laktat für den menschen schwer aufzunehmen ist und es sich im menschlichen körper falsch verhält wurde wissenschaftlich ebenfalls dokumentiert.

sagtest du bereits

Was hat die milch dem an positiven entgegenzusetzen? Aminosäuren bzw. gut verwertbares eiweiß,

immerhin, außerdem ist sie sehr lecker

das wars auch schon. Zu den ganzen vitaminen die in der milch sein sollen: Dessen profile schwanken ENORM, warum gibt es wohl keinerlei angaben zu vitaminen und mineralien für milch? weil es keinen festen wert gibt. Weil dieses profil extrem davon abhängt was die kühe fressen, so werden sie im winter fast nur trockenfutter und heu kriegen, die milch wird wenig vitamine und mineralien enthalten, anders siehts im sommer aus wenn die viecher mehr grün fressen.

Die einzigen die noch das gegenteil behaupten sind nach wie vor diese ganzen pro-milch lobbies, die wiederum an großen milchkonzernen hängen die alle ihren profit beibehalten wollen.

Ob solche Seiten jetzt so neutral sind

[http://www.milchlos.de/milos\\_0300.htm](http://www.milchlos.de/milos_0300.htm)

<http://www.milch-den-kuehen.de/>

---

Subject: Aw: Langsam an Proteindrinks gewöhnen?

Posted by [Balle](#) on Tue, 23 Feb 2010 09:12:42 GMT

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

---

<http://www.test.de/themen/essen-trinken/special/-Gesunde-Ernaehrung/1132610/1132610/1132618/>

---

Subject: Aw: Geht nicht

Posted by [HirschGeweih](#) on Tue, 23 Feb 2010 17:09:26 GMT

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

---

dann googel mal nach calcium-laktat und lies dir durch was es eigentlich mit den menschlichen knochen macht. Das milch dir im kaffee nicht gerrint ist ja auch normal, hab ja geschrieben wenn es so WÄHRE würde dir die milch sofort gerinnen. Gib mal sojamilch in einen kaffee, oder eiweiß von einem ei, du wirst sehen es gerrint sofort, während milch das nicht tut, genau das ist aber leider der grund warum milch schwerverdaulich ist. stimmt es waren ja sogar nur lediglich 3-3,5gramm eiweiß auf 100g milch, also noch weniger. Vergleichsweise zu einem steak ca-20-25g oder einer scheibe fisch 19-21g auf 100g ist das trotzdem nix. In dem einen artikel steht 1 liter milch enthält 3gramm eiweiß lol. Ich glaub die haben nen druckfehler gemacht es müssten mindestens 30gramm sein aber egal(nicht sehr seröis wenn du mich fragst...).

Und googel mal nach auch nach den weiteren inhalstoffen der milch, vor allem den allergenen und den schwefelverbindungen in der milch und lies dir mal durch was diese stoffe mit dem körper machen. Komischerweise stelle ich auch immer wieder fest das auf solchen milchwerbungen mal vielleicht mit ausnahme von laktose von solchen stoffen nie geredet wird. Sondern immer nur von den vielen guten inhalstoffen der milch, die zum teil nicht mal immer in der milch sind da wie gesagt nährstffprofile stark schwanken, aber auch davon wird komischerweise kein wort erwähnt.

---

Subject: Aw: Geht nicht

Posted by [Balle](#) on Wed, 24 Feb 2010 09:28:33 GMT

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

---

HirschGeweih schrieb am Tue, 23 February 2010 18:09dann googel mal nach calcium-laktat und lies dir durch was es eigentlich mit den menschlichen knochen macht. Das milch dir im kaffee nicht gerrint ist ja auch normal, hab ja geschrieben wenn es so WÄHRE würde dir die milch sofort gerinnen. Gib mal sojamilch in einen kaffee, oder eiweiß von einem ei, du wirst sehen es gerrint sofort, während milch das nicht tut, genau das ist aber leider der grund warum milch schwerverdaulich ist. stimmt es waren ja sogar nur lediglich 3-3,5gramm eiweiß auf 100g milch, also noch weniger. Vergleichsweise zu einem steak ca-20-25g oder einer scheibe fisch 19-21g

auf 100g ist das trotzdem nix. In dem einen artikel steht 1 liter milch enthält 3gramm eiweiß lol. Ich glaub die haben nen druckfehler gemacht es müssten mindestens 30gramm sein aber egal(nicht sehr seröis wenn du mich fragst...).

Und googel mal nach auch nach den weiteren inhalstoffen der milch, vor allem den allergenen und den schwefelverbindungen in der milch und lies dir mal durch was diese stoffe mit dem körper machen. Komischerweise stelle ich auch immer wieder fest das auf solchen milchwerbungen mal vielleicht mit ausnahme von laktose von solchen stoffen nie geredet wird. Sondern immer nur von den vielen guten inhalstoffen der milch, die zum teil nicht mal immer in der milch sind da wie gesagt nährstffprofile stark schwanken, aber auch davon wird komischerweise kein wort erwähnt.

Kann es sein, das du ziemlich rechthaberisch bist? Ich denke Stiftung Warentet ist schon weitgehend objektiv, aber wenn du was anderes behauptest...

---

Subject: Aw: Langsam an Proteindrinks gewöhnen?  
Posted by [Balle](#) on Wed, 24 Feb 2010 11:21:11 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Jetzt soll Milch sogar noch zu den Suchtmitteln zählen

[/www.sylt-gesund-leben.de/texten/milch.htm](http://www.sylt-gesund-leben.de/texten/milch.htm)

---

Subject: Aw: Geht nicht  
Posted by [HirschGeweih](#) on Wed, 24 Feb 2010 16:03:09 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

grad stiftung warentest ist nicht objektiv, und tut mir leid ich glaube nicht das stiftung warentest immer objektiv bewertet. Wenn deren bewertung so gut sind warum kaufen wir dann nicht alle gleich nur stiftung warentest produkte? so gut scheinen deren tests ja doch nicht zu sein.

---

Subject: Aw: Geht nicht  
Posted by [Balle](#) on Thu, 25 Feb 2010 10:00:52 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Subject: Aw: Langsam an Proteindrinks gewöhnen?

Posted by [Balle](#) on Fri, 05 Mar 2010 10:23:54 GMT

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

---

Scheint wohl zum Glück doch eine Gewöhnungssache zu sein, habe die Dosis inzwischen sogar enorm steigern können und habe so gut wie keine Beschwerden mehr

---

Subject: Aw: Geht nicht

Posted by [Darkthunder](#) on Sun, 28 Mar 2010 00:09:55 GMT

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

---

Da muss ich HirschGeweih schon ein bisschen recht geben, was Stifung Warentest anbelangt. Die Gütekriterien sind oftmals recht einseitig und es wird oftmals nur ein bestimmtes Merkmal von etwas getestet und darüber berichtet. Recht umfassend sind deren Tests wirklich nicht

---

Subject: Aw: Langsam an Proteindrinks gewöhnen?

Posted by [Darkthunder](#) on Sun, 28 Mar 2010 00:15:33 GMT

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

---

Mal eine extrem dumme Frage zum Thema Proteinpulver oder Proteinpräparaten allgemeinhin: Es heisst sehr oft, dass der Körper vor und nach dem Training - vor allem danach - Proteine braucht. Ich weiss jetzt nicht genau, wie lange so ein Training im Durchschnitt dauert, aber über 90-120 Minuten scheint es ja bei den wenigstens zu gehen.

Was ist jetzt eigentlich mit Bauarbeitern, die wirklich an manchen Tagen in der Woche ca. 6 Stunden extrem hart arbeiten und kein Proteinpulver zu sich nehmen, nur 3x am Tag was essen und nicht 7x, usw.? Wozu braucht man das Zeug? Ist das jetzt quasi nur zum gezielten, quasi zeitgerichteten Muskelaufbau da? Was passiert, wenn man trainiert und das Zeugs nicht trinkt?

Sorry wegen dieser dummen Frage, aber so ganz kapier ich das wirklich noch nicht

---

Subject: Aw: Langsam an Proteindrinks gewöhnen?

Posted by [Treblig](#) on Sun, 28 Mar 2010 09:02:25 GMT

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

---

Nach Darks Frage noch eine andere...Kennt jemand eine billige Bezugsquelle für Eiweiß. Es sollte schon welches sein was taugt,da gibt es ja auch viele Unterschiede.

---

Subject: Aw: Langsam an Proteindrinks gewöhnen?

Posted by [Balle](#) on Mon, 29 Mar 2010 08:15:53 GMT

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

---

Darkthunder schrieb am Sun, 28 March 2010 01:15Mal eine extrem dumme Frage zum Thema

---

Proteinpulver oder Proteinpräparaten allgemeinhin:

Es heisst sehr oft, dass der Körper vor und nach dem Training - vor allem danach - Proteine braucht. Ich weiss jetzt nicht genau, wie lange so ein Training im Durchschnitt dauert, aber über 90-120 Minuten scheint es ja bei den wenigstens zu gehen.

Was ist jetzt eigentlich mit Bauarbeitern, die wirklich an manchen Tagen in der Woche ca. 6 Stunden extrem hart arbeiten und kein Proteinpulver zu sich nehmen, nur 3x am Tag was essen und nicht 7x, usw.? Wozu braucht man das Zeug? Ist das jetzt quasi nur zum gezielten, quasi zeitgerichteten Muskelaufbau da? Was passiert, wenn man trainiert und das Zeugs nicht trinkt?

Dann erreicht man nicht das Muskelvolumen, welches man mit hoher Proteinzufuhr erreichen würde.

Sorry wegen dieser dummen Frage, aber so ganz kapier ich das wirklich noch nicht

---

Subject: Aw: Langsam an Proteindrinks gewöhnen?  
Posted by [HirschGeweih](#) on Mon, 29 Mar 2010 09:24:22 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Sobald man eiweiß zu sich nimmt steigt für die nächsten stunden der eiweißspiegel an. Wie lange dieser spiegel konstant bleibt und wie schnell der effekt eintritt hängt von der art des proteins ab.

Whey protein wird am schnellsten verwertet und hält auch kürzersten. Der effekt tritt schon nach einer halben bis einer stunde ein, und hält ungefähr 3-4stunden.

Caseinprotein ist am langsamsten, es wirkt nach ungefähr 2-3stunden erst und hält ganze 7-8 stunden. Caseinprotein kriegt man vor allem aus magerquark.

Die restlichen proteinsorten sind alle relativ mittel, nach 1-2stunden wirken sie und halten 4-6stunden, das gilt auch für das protein aus der nahrung(mit ausnahme von maqerquark der aus caseinprotein besteht).

Ideal ist es den eiweißspiegel konstant gedeckt zu halten, so werden die katabolen(abbauenden) effekte reduziert und die anabolen erhöht. Wenn die muskeln keine proteine mehr zur verfügung haben neigen sie dazu schnell wieder katabole prozesse anzuregen. Es ist ganz normal das die muskeln auch katabole prozesse ausführen, es ist ganz normal das ein kleiner teil von dem was man aufgebaut hat durch diese katabolen prozesse verloren geht. Wenn man den proteinspiegel 24h am tag deckt ist sowas praktisch nicht möglich.

Beim training ist es einfach, vor und nach dem training whey protein. Whey ist schnell und verursacht innerhalb kurzer zeit einen sehr hohen anstieg des proteinspiegels, dadurch werden

anabole prozesse angeregt fürs training. Nach dem training sind deine speicher erschöpft, du musst den muskeln unbedingt so schnell wie möglich wieder eiweiß geben, am besten wieder whey weil das am schnellsten ist. Vor dem schlafgehen sollte man caseinprotein verzerrern, da man im schlaf lange zeit nichts isst und sonst der proteinspiegel irgendwann im schlaf wieder absinkt. Tagsüber reicht es alle 4-5stunden was zu essen. So hält man den proteinspiegel konstant hoch und vermindert abbauende prozesse.

Keine frage das bauarbeiter extrem viel leisten. Aber sie achten zum einen nicht auf ihre ernährung, zum anderen machen sie das 5-6tage die woche, und nicht 1 mal die woche jeden muskel wie es optimal ist.

Billiges proteinpulver erkennt man daran das es sich schlecht auflöst, gutes proteinpulver löst sich immer gut auf. Ausser caseinprotein, das hat einfach eine andere konstistenz und löst sich immer sehr schlecht. Der preis ist kein versprechen das das pulver gut ist, ich hatte auch schon teures whey was sich schlecht auflöste. Die besten sind weider, sehr teuer aber seit jahren immer wieder gut und optimum nutrition soll wohl sogar das beste sein, mittlerer preis. Ein billiges geht eigentlich genausogut, es sollte sich aber immer gut auflösen.

Ansonsten ist es eine wahl der proteinsorte, die unterschiedliche bioverfügbarkeit haben. Übrigens eine bioverfügbarkeit über hundert gibt es nicht, werbeversprechung mit bioverfügbarkeit von 136 und dergleichen sind humbug. Wie soll man mehr als 100% von etwas verwerten können?? Das protein mit der höchsten bioverfügbarkeit währe ei, 100%. Zusammen mit hühner und milchprotein die ebenfalls sehr hoch sind(um die 95-97%). Whey hat ebenfalls eine gute bioverfügbarkeit, casein geht so. Soja, erbsen, kartoffel und maisprotein sind schlecht verwertbar, hier liegt die verwertbarkeit um 57% maximal oder weniger.

---

Subject: Aw: Langsam an Proteindrinks gewöhnen?  
Posted by [Yes No](#) on Mon, 29 Mar 2010 13:06:55 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Darkthunder schrieb am Sun, 28 March 2010 01:15Was passiert, wenn man trainiert und das Zeugs nicht trinkt?Hat keinen besonderen Effekt. Entscheidend ist eine adäquate Energiezufuhr über Kohlenhydrate und Fette. D.h. man sollte seinen Energiebedarf mit Kohlenhydraten und Fetten decken und die Proteinzufuhr dazu nutzen, einen Energieüberschuss herzustellen (paar hundert kcal).

---

Subject: Aw: Langsam an Proteindrinks gewöhnen?  
Posted by [Darkthunder](#) on Mon, 29 Mar 2010 20:14:03 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Zitat:Energiebedarf mit Kohlenhydraten und Fetten decken und die Proteinzufuhr dazu nutzen, einen Energieüberschuss herzustellen (paar hundert kcal).  
Aber nimmt man denn dann nicht zu? Verzeih meine Unkenntnis, ich raff die ganze Sache einfach irgendwie nicht...

---

Subject: Aw: Langsam an Proteindrinks gewöhnen?  
Posted by [HirschGeweih](#) on Mon, 29 Mar 2010 21:37:49 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

wenn du aufbauen willst brauchst du einen, je nach typ, leichten bis starken kcal überschuss(2400-4000kcal), viel komplexe Kohlenhydrate und vor allem sehr viel eiweiß.

Beim definieren/abnehmen braucht man einen kcal minus (1500-800kcal), wenig kohlenhydrate und viel eiweiß.

Es ist rein biologisch nicht möglich während eines kcal defizits aufzubauen. Da der körper hier auf eingespeicherte vorräte(hauptstächlich fett, leider auch in gewissem masse protein dadurch geht zwangsläufig auch zumindest ein bisschen muskelmasse verloren). Da braucht man ein kcal plus zum aufbauen, und ein kcal minus zum definieren und abnehmen. Kommt je nachdem darauf an was man erreichen will.

Jetzt könnte man sich fragen, was es für einen sinn macht während eine defi kur viel eiweiß zu essen und gleichzeitig noch kraftsport zu machen? Ganz einfach ein kleiner teil muskelmasse geht während eines kcal defizits drauf, so oder so. Trotzdem kann man diesen teil sehr gering halten, bei gutem training und ernährung während einer defi kur ist es möglich eine kur mit fast 0 verlust an muskelmasse zu beenden aber dafür hat man einige pfunde fett verloren. Wenn man gar nicht trainiert und ein totale low ernährung(also wenig kh, wenig fett und wenig eiweiß) machen würde würde es unweigerlich in großem einbußen in der muskelmasse kommen. Das wiederum setzt die körpereigene verbrennung runter, je mehr muskelmasse desto höher die verbrennung man kann hier dadurch auch leicht in einen teufelskreis geraten.

---

---

Subject: Aw: Langsam an Proteindrinks gewöhnen?  
Posted by [conpelos](#) on Tue, 30 Mar 2010 01:16:15 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Proteindrinks werden meiner Meinung nach sowieso total überbewertet. Einfach mal vor dem Training 4 Stück "Amino Fuel 1000" einwerfen und unmittelbar nach dem Training 500 Gr. Magerquark mit 200 Gr. Preiselbeeren und 50 Gr. Traubenzucker gemischt, sollte mindestens den gleichen Effekt hinsichtlich Masseaufbau haben.

---

---

Subject: Aw: Langsam an Proteindrinks gewöhnen?  
Posted by [Balle](#) on Tue, 30 Mar 2010 09:34:24 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

conpelos schrieb am Tue, 30 March 2010 03:16 Proteindrinks werden meiner Meinung nach sowieso total überbewertet. Einfach mal vor dem Training 4 Stück "Amino Fuel 1000" einwerfen und unmittelbar nach dem Training 500 Gr. Magerquark mit 200 Gr. Preiselbeeren und 50 Gr. Traubenzucker gemischt, sollte mindestens den gleichen Effekt hinsichtlich Masseaufbau haben.

Sicher geht das, aber ein kakaoartiges Getränk ist dann doch stressfreier und auch schmackhafter, ist im Endeffekt sogar billiger.

---

---

Subject: Aw: Langsam an Proteindrinks gewöhnen?  
Posted by [conpelos](#) on Tue, 30 Mar 2010 19:23:09 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Balle schrieb am Tue, 30 March 2010 04:34conpelos schrieb am Tue, 30 March 2010 03:16Proteindrinks werden meiner Meinung nach sowieso total überbewertet. Einfach mal vor dem Training 4 Stück "Amino Fuel 1000" einwerfen und unmittelbar nach dem Training 500 Gr. Magerquark mit 200 Gr. Preiselbeeren und 50 Gr. Traubenzucker gemischt, sollte mindestens den gleichen Effekt hinsichtlich Masseaufbau haben.

Sicher geht das, aber ein kakaoartiges Getränk ist dann doch stressfreier und auch schmackhafter, ist im Endeffekt sogar billiger.

Natürlich, gar keine Frage. Bloß dachte ich, es geht nicht darum, was besser schmeckt oder weniger kostet, sondern dass du nach etwas suchst, womit du Masse aufbauen kannst ohne permanent furzen zu müssen.

---

---

Subject: Aw: Langsam an Proteindrinks gewöhnen?  
Posted by [HirschGeweih](#) on Wed, 31 Mar 2010 07:37:42 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

magerquark ist schlecht nach dem training, dieses protein geht äusserst langsam in die muskeln, nach dem training brauchst du aber schnelles eiweiß. Ausserdem 4 solche tabletten, zu 1g pro stück bringen fast gar nichts, das sind grade mal 4g protein. Verglichen mit einer portion proteinpulver(20-25g protein) dürfte wohl klar sein was besser ist und vor allem günstiger ist. Die furzerei kriegt man meiner meinung nach von proteinpulver alleine nicht, aber selbst wenn mann macht es keinen unterschied ob amino fuel oder proteinpulver es ist beides das gleiche und wird auch entsprechend gleich in bezug auf blähungen sein.

---

---

Subject: Aw: Langsam an Proteindrinks gewöhnen?  
Posted by [Balle](#) on Wed, 31 Mar 2010 09:39:11 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

conpelos schrieb am Tue, 30 March 2010 21:23Balle schrieb am Tue, 30 March 2010 04:34conpelos schrieb am Tue, 30 March 2010 03:16Proteindrinks werden meiner Meinung nach sowieso total überbewertet. Einfach mal vor dem Training 4 Stück "Amino Fuel 1000" einwerfen und unmittelbar nach dem Training 500 Gr. Magerquark mit 200 Gr. Preiselbeeren und

50 Gr. Traubenzucker gemischt, sollte mindestens den gleichen Effekt hinsichtlich Masseaufbau haben.

Sicher geht das, aber ein kakaoartiges Getränk ist dann doch stressfreier und auch schmackhafter, ist im Endeffekt sogar billiger.

Natürlich, gar keine Frage. Bloß dachte ich, es geht nicht darum, was besser schmeckt oder weniger kostet, sondern dass du nach etwas suchst, womit du Masse aufbauen kannst ohne permanent furzen zu müssen.

Das hat sich ja wieder gebessert, Quark enthält schon viel Eiweiß, um die 12%, aber Unmengen an Quark zu essen ist bestimmt auch nicht so gut für die Verdauung.

---

Subject: Aw: Langsam an Proteindrinks gewöhnen?  
Posted by [conpelos](#) on Wed, 31 Mar 2010 18:46:18 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Balle schrieb am Wed, 31 March 2010 04:39conpelos schrieb am Tue, 30 March 2010 21:23Balle schrieb am Tue, 30 March 2010 04:34conpelos schrieb am Tue, 30 March 2010 03:16Proteindrinks werden meiner Meinung nach sowieso total überbewertet. Einfach mal vor dem Training 4 Stück "Amino Fuel 1000" einwerfen und unmittelbar nach dem Training 500 Gr. Magerquark mit 200 Gr. Preiselbeeren und 50 Gr. Traubenzucker gemischt, sollte mindestens den gleichen Effekt hinsichtlich Masseaufbau haben.

Sicher geht das, aber ein kakaoartiges Getränk ist dann doch stressfreier und auch schmackhafter, ist im Endeffekt sogar billiger.

Natürlich, gar keine Frage. Bloß dachte ich, es geht nicht darum, was besser schmeckt oder weniger kostet, sondern dass du nach etwas suchst, womit du Masse aufbauen kannst ohne permanent furzen zu müssen.

Ach so, da habe ich wohl überlesen, dass es sich gebessert hat. Dann wünsche ich allezeit "gasfreien" Masseaufbau!

Das hat sich ja wieder gebessert, Quark enthält schon viel Eiweiß, um die 12%, aber

Unmengen an Quark zu esse ist bestimmt auch nicht so gut für die Verdauung.

---

---

Subject: Aw: Langsam an Proteindrinks gewöhnen?  
Posted by [ejasonk](#) on Tue, 06 Apr 2010 16:26:46 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Habe ganz schlichtes 86% Eiweiß+L-Carnitin vom Kaufland!

Mark Champ, 500gr ca 10€.

Habe früher immer diverse Sachen aus den Bodybuildingshops geholt,alles vollgespickt mit diverserem Zeug,das man nicht braucht.da hatte ich Magenprobleme.  
Dieses Zeug aber spüre ich absolut nicht.

Ich mag dieses Pulver.100g/372cal.

---

---

Subject: Aw: Langsam an Proteindrinks gewöhnen?  
Posted by [HirschGeweih](#) on Wed, 07 Apr 2010 13:33:30 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

hab mal die zusammensetzung gegoogelt. Es besteht zu 61% aus casein, 16% billigem sojaprotein und 15% whey. Eignet sich absolut nicht zum muskelaufbau, plus da es aus hauptsächlich casein besteht wird es sich total schlecht auflösen. Und l-carnitin ist reine geldverschwendung.

---

---

Subject: Aw: Langsam an Proteindrinks gewöhnen?  
Posted by [Balle](#) on Fri, 09 Apr 2010 10:30:49 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

mein Creatin habe ich auch bei Rossmann gekauft, 8,95€ für 650g, bin ich auch soweit mit zufrieden, merkte schon nach wenigen Tagen, das die Phase der höchsten Muskelanspannung gesteigert wurde und ich deutlich mehr WDHG, schaffe, hatte Eiweiß ausm Fachhandel, hat mein Bruder mitgebracht, und welches von Rossmann mit überwiegend Casein und 3,5 Sojaeiweiß, kommt mir schon so vor, als wenn das aus dem Fachhandel besser verträglich ist und eine hochwertigere Konsistenz hat, ist zwar fast doppelt so teuer, aber was bringt das billige wenn ich nicht alles aufnehme

---

---

Subject: Aw: Langsam an Proteindrinks gewöhnen?  
Posted by [HirschGeweih](#) on Fri, 09 Apr 2010 17:05:39 GMT

---

stimmt schon, aber auch hier gilt teuer ist kein Versprechen für gute Ware. Konsistenz hängt auch vor allem sehr von der Art des Proteins ab, Whey z.B. sollte sich immer gut auflösen und das sogar in kaltem Wasser (tut es dass nicht kann man bei Whey von schlechter Qualität ausgehen). Während z.B. reines Caseinpulver, egal welcher Art, sich nie richtig auflösen wird. Bei Mehrkomponentenprotein ist es immer schwer zu sagen, weil je nachdem wieviel von welchem Protein drin ist kann die Konsistenz stark variieren.

Caseinpulver eignet sich nur vor dem Schlafengehen oder wenn der Körper lange Perioden ohne Eiweiß auskommen muss. Vor dem Training und nach dem Training ist Casein das wohl kontraproduktivste Eiweiß, vor und nach dem Training ist Whey das Beste. Eigentlich braucht man auch nur Whey Protein, da Whey aus Molke gewonnen wird und Molke von sich aus sehr wenig Eiweiß hat und es daher unmöglich ist eine nennenswerte Menge durch Trinken von Molke zu decken. Während bei Casein und auch dem restlichen Eiweiß am Tag siehts wiederum anders aus, Casein kann man ganz einfach decken indem man vor dem Schlafengehen Magerquark isst, den restlichen Proteinspiegel kann man über proteinhaltige Nahrung decken. Mein Tip wäre: Nimm weiter Creatin und hol dir von mir aus ein billiges Whey Protein, achte aber bloss darauf das es sich gut auflöst. Im Zweifelsfall kannst du nachgoogeln wie gut es sich auflöst oder nimm einfach das von Optimum Nutrition da kannst du nichts falsch machen. Das ist so ziemlich das Beste was du machen kannst im Bezug NEM's und Muskelaufbau.

---

---

Subject: Aw: Langsam an Proteindrinks gewöhnen?  
Posted by [Mr.Brainwash](#) on Sat, 24 Apr 2010 12:53:59 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

HirschGeweih schrieb am Fri, 09 April 2010 19:05s Eigentlich braucht man auch nur Whey Protein, da Whey aus Molke gewonnen wird und Molke von sich aus sehr wenig Eiweiß hat und es daher unmöglich ist eine nennenswerte Menge durch Trinken von Molke zu decken.

Geht das nur mir so oder macht der Satz keinen Sinn ?

Ich an deiner Stelle würde die Milch komplett weg lassen da du offensichtlich eine Intoleranz hast oder gerade entwickelst. Vielleicht auch auf Soja umsteigen.

Ansonsten, Whey ist gut aber es gibt auch super MKP's mit denen du dich optimal versorgen kannst. Ich kann die MSN Produkte empfehlen. Ist ne kleine Klitsche und günstig aber Wahnsinns Nährwerte und top Löslichkeit. Findest du wirklich nirgendwo für so einen Preis und in der Qualität. Die kannst du alle in Wasser trinken. Lösen sich komplett auf und schmecken richtig gut, fast neutral.

MKP's

<http://www.andro-shop.com/Proteine-Eiweiss/Mehrkomponenten/ESN-Elite-Pro-Complex-1000g-Standbeutel.html>

Wheys:

<http://www.andro-shop.com/Proteine-Eiweiss/Whey/ESN-Designer-Whey-1000g-Standbeutel.html>

---

Subject: Aw: Langsam an Proteindrinks gewöhnen?  
Posted by [HirschGeweih](#) on Sat, 24 Apr 2010 15:34:19 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

P.B. schrieb am Sat, 24 April 2010 14:53HirschGeweih schrieb am Fri, 09 April 2010 19:05sEigentlich braucht man auch nur whey protein, da whey aus molke gewonnen wird und molke von sich aus sehr wenig eiweiß hat und es daher unmöglich ist eine nennenswerte menge durch trinken von molke zu decken.

Geht das nur mir so oder macht der Satz keinen Sinn ?

Ich an deiner stelle würde die Milch komplett weg lassen da du offensichtlich eine Intoleranz hast oder gerade entwickelst. Vielleicht auch auf Soja umsteigen.

Ansonsten, Whey ist gut aber es gibt auch super MKP's mit denen du dich optimal versorgen kannst. Ich kann die MSN Produkte empfehlen. Ist ne kleine klitsche und günstig aber Wahnsinns Nährwerte und top Löslichkeit. Findest du wirklich nirgendwo für so einen Preis und in der Qualität. Die kannst du alle in Wasser trinken. Lösen sich komplett auf und schmecken richtig gut, fast neutral.

MKP's

<http://www.andro-shop.com/Proteine-Eiweiss/Mehrkomponenten/ESN-Elite-Pro-Complex-1000g-Standbeutel.html>

Wheys:

<http://www.andro-shop.com/Proteine-Eiweiss/Whey/ESN-Designer-Whey-1000g-Standbeutel.html>

du must auch den ganzen beitrag lesen auf den sich der satz bezieht.

das ganze nochmal kurz zusammengefasst: Ergo gibt es 2 möglichkeiten seinen proteinbedarf zu decken: entweder nur durch ernährung oder durch ernährung+proteinpulver, wobei letzteres natürlich teurer ist. Über den tag verteilt ist es weniger ein problem genug eiweiß zu essen. Aber das schnell verfügbare molkeprotein was vor und nach dem training am idealsten ist kriegt man nur aus molke, und molke hat auf 100g nicht mal 1g protein, ergo könnte man literweise

molke trinken und würde nicht auf einen nennenswerten bedarf an molkeprotein kommen. Dafür nimmt ganz einfach whey(molke)protein, den rest kann man theorethisch über ernährung abdecken von daher sind ausser creatin weitere NEM's eigentlich sinnlos. Wer trotzdem noch am tag zusätzlich eiweiß nehmen will kann MKP oder genausogut einfaches ei oder milch protein nehmen.

Und nein ich habe keine milchallergie oder intoleranz wie kommst du auf sowas?

---

---

Subject: Aw: Langsam an Proteindrinks gewöhnen?  
Posted by [Mr.Brainwash](#) on Sat, 24 Apr 2010 16:08:01 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Mit der Intoleranz meinte ich eigentlich den Verfasser von dem treat. Wenn er angeblich so schlimme Verdauungsprobleme von der Milch bekommt hat er wahrscheinlich lactose Intoleranz und sollte auf Soja umsteigen.

---

---

Subject: Aw: Langsam an Proteindrinks gewöhnen?  
Posted by [Balle](#) on Sat, 24 Apr 2010 18:05:03 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

P.B. schrieb am Sat, 24 April 2010 18:08Mit der Intoleranz meinte ich eigentlich den Verfasser von dem treat. Wenn er angeblich so schlimme Verdauungsprobleme von der Milch bekommt hat er wahrscheinlich lactose Intoleranz und sollte auf Soja umsteigen.

Äh, ich glaube da hast du was falsch verstanden , ich decke seit Jahren meinen Bedarf an tierischem Eiweiß fast ausschließlich mit Milch und Milchprodukten,bin Vegetarier, literweise Milch, Käse, Quark, Joghurt und seit einiger Zeit auch Proteinpulver,ich meinte, das ich von diesem anfangs schwer erträgliche Blähungen bekommen habe , welche allerdings nach einiger Zeit abgeklungen sind, war wohl ein Gewöhnungseffekt, bei Soja bin ich sehr skeptisch...

---