
Subject: Proteinshakes erzeugen Schlaganfall, Herzinfarkt und Haarausfall?!

Posted by [Eisenhauer](#) on Tue, 04 Apr 2006 14:37:16 GMT

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

hisen,

habe in einem bb-Forum etwas entdeckt, was mich doch sehr erschüttert hat.

Es ging darum, dass aufgrund der recht dünnflüssigen Konsistenz eines Protein-Shakes und dessen recht hohen Proteingehalts, durchläuft dieser den Verdauungstrakt wesentlich schneller als ein Stück Fleisch welches den gleichen Proteingehalt hat.

Aufgrund dieser kurzen Verweildauer des Shakes im Verdauungstrakt, können die Proteine nicht alle vollständig in Aminosäuren aufgespaltet werden. Ein Teil des nicht verdauten Proteins wird zwar ausgeschieden, aber ein (verschwindend) geringer Teil gelangt durch das Carriersystem in die Blutbahn in der es nach einer Zeit zu Ablagerungen kommen kann, die letztendlich zu einer vollkommenen Verstopfung führen kann und somit Zivilisationskrankheiten, Haarausfall, Schlaganfall und Herzinfarkte mit sich führen.

was haltet ihr davon?

Die Diskussion ist hier zu sehen. Wer Ahnung hat von der Verdauung kann sich da ja einschalten

<http://srv.forum.focus.msn.de/fof/viewtopic.php?t=8365>

Subject: Re: Proteinshakes erzeugen Schlaganfall, Herzinfarkt und Haarausfall?!

Posted by [Eisenhauer](#) on Tue, 04 Apr 2006 14:40:47 GMT

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

Der erste Text ist von einem Diplom-Biologen, wer den durchgelesen hat, weiß worum es in der Diskussion geht.

gruß

Subject: Re: Proteinshakes erzeugen Schlaganfall, Herzinfarkt und Haarausfall?!

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Tue, 04 Apr 2006 14:42:00 GMT

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

Das ist doch schwachsinn...

1.) Haarausfall ist keine Zivilisationskrankheit, sondern

ein erblich bedingter Schicksal!

2.) Wozu gibt es Ananas, Vitamin B6 und all dieses Zeug?
Das sorgt für eine optimale Eiweiß-Spaltung

3.) Wozu gibt es Brennessel-Tee und Koll. Silber?
Richtig! Zur Entschlackung...

Entschlacken muss man alle viertel Jahre, wenn man das nicht macht, ist es klar das Ziv-Krankheiten Źleichtes Spiel haben.

Dass hat dann aber nichts mit dem Eiweiß zutun.

Eiweiße sind wichtig; braucht der Körper! Und zu viel Fleisch ist auch nicht gerade gesund. Kraftsportler brauchen nun mal mehr Eiweiß!

Subject: Re: Proteinshakes erzeugen Schlaganfall, Herzinfarkt und Haarausfall?!
Posted by [Eisenhauer](#) on Tue, 04 Apr 2006 14:48:13 GMT

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

hi

es geht ja nicht um die aufgenommene Menge an Protein im Verlauf des Tages, sondern um die einmalige, hohe, flüssige Form (z.B. Proteinshake)

Proteine die von Zellen produziert werden (Erythrocyten, etc) sind nicht schädlich und haben eine Membran um sich, doch Proteine die aus dem Verdauungstrakt in die Blutbahn kommen sind bedenklich und können zu Verstopfungen führen was wiederum den Blutfluss zu den Haarwurzeln zum Teil wegen der Eiweißfragmente behindert

Subject: Pilo sage mal bitte was dazu!!!!
Posted by [coolman](#) on Tue, 04 Apr 2006 16:36:55 GMT

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

If U know what I mean

LG

Subject: Re: Pilo sage mal bitte was dazu!!!!
Posted by [Figaro03](#) on Tue, 04 Apr 2006 19:02:39 GMT

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

Ich kenne mich wenig aus mit Verdauung, aber warum trinkt man den Shake dann nicht einfach langsam?

Also, dass Magerquark ungesund sein soll kann ich nicht wirklich glauben. Und wenn man also Magerquark "durchkaut" kommt flüssiger Magerquark in den Darm.

Da Magerquark aber wie gesagt nicht schlecht ist, kann man ihn essen.
Wenn man den Magerquark verührt und in den Mixer macht, kommt im Endeffekt das gleiche raus, wie man man das ganze gut durchkauen würde. Damit also der gleiche Effekt erzielt wird, muss der Shake theoretisch nur genug eingespeichelt werden. Oder?`
Also ich finde das logisch...

Subject: Re: Proteinshakes erzeugen schlaganfall, herzinfarkt und Haarausfall?!
Posted by [pilos](#) on Tue, 04 Apr 2006 19:08:21 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Eisenhauer schrieb am Die, 04 April 2006 16:37hisen,

habe in einem bb-Forum etwas entdeckt, was mich doch sehr erschüttert hat.

Es ging darum, dass aufgrund der recht dünnflüssigen Konsistenz eines Protein-Shakes und dessen recht hohen Proteingehalts, durchläuft dieser den Verdauungstrakt wesentlich schneller als ein Stück Fleisch welches den gleichen Proteingehalt hat.
Aufgrund dieser kurzen Verweildauer des Shakes im Verdauungstrakt, können die Proteine nicht alle vollständig in Aminosäuren aufgespaltet werden. Ein Teil des nicht verdauten Proteins wird zwar ausgeschieden, aber ein (verschwindend) geringer teil gelangt durch das carriersystem in die Blutbahn in der es nach einer zeit zu ablagerungen kommen kann, die letztendlich zu einer vollkommenen verstopfung führen kann und somit zivilisationskrankheiten, Haarausfall, schlaganfall und herzinfarkte mit sich führen.

was haltet ihr davon?

Die Diskussion ist hier zu sehen. Wer Ahnung hat von der verdauung kann sich da ja einschalten

<http://srv.forum.focus.msn.de/fof/viewtopic.php?t=8365>

solch einen quatsch....gott behütte uns von solchen pseudowissenschaftler.....

deshalb hat die natur milch als nahrung vorgesehen....weil sie ""zu ablagerungen kommen kann, die letztendlich zu einer vollkommenen verstopfung führen kann und somit zivilisationskrankheiten, Haarausfall, schlaganfall und herzinfarkte mit sich führen. ""

bei uns heist es "groß ist der garten des herrn, den viele sind überm zaun gesprungen, als das tor offen war..."

Subject: @Eisenhauer

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Tue, 04 Apr 2006 20:14:41 GMT

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

Eisenhauer,

machst Du selbst Kraftsport und schlürfst Eiweißshakes die Du nicht verträgst oder warum fragst Du sowas?

Wenn Du den Shake mit Milch trinkst und es dann zu Verdauungsproblemen kommt, hast Du wahrscheinlich (genau wie ich) eine Laktose-Intolleranz.

Das ist bei Erwachsenen ganz normal und betrifft in anderen Kontinenten z.B. fast jeden. Hier in Mitteleuropa hat die Evolution noch nicht jeden Milch-Intolleranz gemacht.

Normal ist es aber schon. Kein Tier trinkt nach dem Säuglingsalter noch Milch. Also immer schön die Shakes mit Wasser verrühren.

Und: Mehl ist auch nur ein Pulver

Ich trinke auch 6 Shakes a 20 g Protein am Tag. Von nichts kommt nichts, stimmt's?

Subject: Re: @Eisenhauer

Posted by [zagq](#) on Tue, 04 Apr 2006 20:19:07 GMT

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

Das ist ganz schön viel, 2007! Wie oft trainierst du in der Woche. diese shakes sind kalorienbomben. Wenn die du Kalorien nicht verbrennst lagern sie sich als Fett ab

Subject: Re: @Eisenhauer

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Tue, 04 Apr 2006 20:56:44 GMT

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

zagq schrieb am Die, 04 April 2006 22:19 Das ist ganz schön viel, 2007! Wie oft trainierst du in der Woche. diese shakes sind kalorienbomben. Wenn die du Kalorien nicht verbrennst lagern sie sich als Fett ab

Nein, für mich ist das nicht viel.

Ich trainiere (fast) jeden Tag im Studio und dazu fahre ich auch noch Fahrrad ca. 200 km im Monat. Also ca. 6 km am Tag.

Ich fahre mit dem Fahrrad aber nur durch die Stadt. Ich bin es gewohnt, das Angenehme mit Nützlichem zu verbinden.

Im Studio mache ich nie Ausdauersport. Auch nicht aufwärmen. Ich halte nichts davon auf der Stelle zu treten...

Ein Shake hat 77 Kcal. Also 6 Shakes dann 462 Kcal.

Bei mir lagert sich alles in Form von Muskeln an...

Mit Fettzunehmen hatte ich noch nie Probleme. Ich habe eher einen schnellen Stoffwechsel.

Ich brauch das viele Protein, sonst würde ich gar nichts mehr aufbauen. Nicht jeder hat Gene

wie Schwarzenegger!

Subject: Re: @Eisenhauer

Posted by [kahlkopp](#) on Tue, 04 Apr 2006 21:19:34 GMT

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

[quote title=ab-2007-volles-haar schrieb am Die, 04 April 2006 22:56]zagq schrieb am Die, 04 April 2006 22:19 Nicht jeder hat Gene wie Schwarzenegger!

...ich dachte das kommt von seiner Schwester, Anna Bolika Schwarzenegger...

Subject: Re: @Eisenhauer

Posted by [Eisenhauer](#) on Tue, 04 Apr 2006 22:17:34 GMT

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

hier der text des biologen:

geagt wurde, dass nur junge säuger peptide aufnehmen können und adulte nicht, und es somit nicht zu ablagerungen kommt. hier nun seine antwort.

"Es gibt sehr wohl Antiporter in den Epithelzellen, die kleine Peptide aufnehmen können (sonst würde u.a. Ampicillin (ein tripeptid-derivat) nicht wirken). Diese kleinen Peptide können aber große Wirkung haben...

Richtig ist natürlich aber auch, dass viel von den Proteinen den Bach, sprich den Darm runter geht, was die Effizienz in Frage stellt...

Was der gute Mann der dir das gesagt hat aber nicht beachtet hat ist noch ein zweiter Punkt: wie er schon richtig gesagt hat werden die Transporter beim Säugling exprimiert. Wenn so eine Expression später unterdrückt werden soll, ist dies so gut wie nie zu 100% effektiv, man nennt sowas "leakyness". D.h. also ein ganz kleiner Teil wird doch exprimiert; mal vielleicht mehr, mal weniger. Auch das ist individuell verschieden.

So und nun wieder zu den Proteinen: wenn auch extrem wenige solche Transporter an der Plasmamembran der Epithelzellen vorhanden sein sollten, wird der Transport durch eine hohe Proteinkonzentration verstärkt. Und ich behaupte ja wie gesagt nicht, dass die Proteine extrem schnell angelagert werden, aber trotzdem findet es definitiv statt.

Und wie gesagt nochmal: auch kleine Peptide, wie Tri- oder Tetrapeptide können reichen um sich an Membranproteine z.B. in Blutgefäßen anzulagern und somit zivilisationskrankheiten, Haarausfall und etliches mher verursachen können.

grob zusammengefasst:es geht nicht um die gesamte eiweismenge die man am tag zu sich nimmt sondern nur die eiweißmenge die durch den shake zugeführt wird. - da diese flüssig ist, durchläuft er schneller den verdauungstrakt als z.b. feste nahrung. und da er so schnell den verdauungstrakt durchläuft können nicht alle proteine vollständig in aminos aufgespaltet werden. dadurch gelangen proteine in die blutbahn, aufgrund der durch die leakyness

übriggeblieben transporter und verklumpen die blutgefäße....

Subject: Re: @Eisenhauer

Posted by [Eisenhauer](#) on Tue, 04 Apr 2006 22:19:32 GMT

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

auch meint er dass dadurch allergieen und hirnkrankheiten entstehen:

"A. Ich hab vorhin ein wenig Primärliteratur gelesen und einen Artikel gefunden der sehr interessant klingt: Wie Du dir vielleicht auch schon öfter überlegt hast ist es erstaunlich, wie unser Immunsystem auf alle möglichen Fremdkörper reagiert, aber auf Nahrung eigentlich nicht (außer z.B. bei Allergien)

Eine Gruppe hat die Wirkung von hohen Proteinaufnahmeraten getestet und herausgefunden, dass generell nach den Proteinreichen Mahlzeiten Cortison gebildet wird (Entzündungshemmend), was auf eine extrem leichte Immunreaktion zurückzuführen ist. Bei hohen Proteingaben wurde in Versuchen gezeigt, dass es zu erhöhten Cortisonproduktionsraten bei denjenigen Proteinen kam, die häufig Allergien auslösen (z.B. Casein einem Milchprotein). Die Gruppe vermutet, dass erhöhte Proteingaben möglicherweise den Körper sensitiviert und dadurch Allergien mit sich bringen kann.

Auch das passt zu dem was ich oben beschrieben habe: bei Leuten, bei denen die "leakyness" der Repression der Transporterexpression stark ist (sprich solche Menschen, die ungewöhnlich viele Proteintransporter exprimieren) (ich spreche jetzt immer noch von verschwindend geringen Mangeln)... können mehr Proteine in die Blutbahn gelangen und als Allergene wirken.... -> Folge: Allergische Reaktionen auf Proteinbestandteile beim einen mehr und häufiger, beim anderen weniger häufig.

(Zurück zum Säugling: der hat deshalb viele Transporter und keine Probleme mit dem Immunsystem, da der Säugling nur sein primäres (angeborenes) Immunsystem hat. Ihm fehlt die Aktivität des adaptiven Immunsystems (der Säugling produziert noch keine Antikörper).

B. Mir ist eingefallen, was ich mal in nem Vortrag im Zusammenhang mit Neurobiologie gehört hab. Ganz wichtig: In den ganzen Proteinmixes ist vor allem die Aminosäure Glutaminsäure (Glutamat) enthalten. Glutamat ist wichtig für das Muskelwachstum. Aber viel wichtiger ist es im Gehirn!!! Dort und im gesamten zentralen Nervensystem dient Glutamat als Neurotransmitter!!! Früher dachte man Glutamat könne die Blut-Hirn Schranke nicht überqueren, aber das ist wohl anders. Da man Glutamat überall als Geschmacksverstärker nutzt ist dass nun immer mehr ein Thema. Glutamat spielt bei der Verstärkung von synaptischen Kontakten eine Rolle. Diese Funktion kann im Überfluss auch sehr schädlich sein. Die Auswirkungen lassen sich zur Zeit nur erahnen, aber sowohl geistige als auch nerval-gesteuerte Dysregulationen scheinen immer deutlicher auch auf Glutamat zurückzugehen. So ist eine Vermutung, dass das vermehrte vorkommen von Krebs im Verdauungstrakt bei Asiaten auf deren enormen Konsum von Glutamat zurückzuführen ist (kauf mal was Chinesisches im Supermarkt und schau mal auf die Rückseite: meistens ist Glutamat ganz oben mit dabei...). Manche Vermutungen sind reine Spekulation aber Glutamat scheint extrem wichtig zu werden!!! Also Vorsicht... Wenn man sich überlegt welche Bedeutung dieser Transmitter allein im zentralen Nervensystem hat dann wird klar, dass man davon nicht einfach so ne Tonne schlucken sollte (Ein anderer Transmitter ist

z.B. Dopamin und Dopamin wird als Parkinson Medikament angewandt... wer weiß wofür Glutamat noch Anwendung findet... Ist schon krass wenn man sich überlegt was man so alles zu sich nimmt (erzwungener Maßen, weils in Fertigprodukten ja nun mal drin ist)

Subject: So ein Schwachsinn!

Posted by [fuselkopf](#) on Tue, 04 Apr 2006 22:30:56 GMT

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

Laßt es doch jetzt gut sein, ansonsten glaubt wieder irgend jemand den Käse. Es ist absoluter Unsinn und der Kerl der das behauptet ist einach nur lächerlich :-/
Man muss das wirklich nicht mehr kommentieren. Wenn man sich halbwegs mit biologischen Grundbegriffen wie Proteinbiosynthese etc auskennt erkennt man das sofort.

Macht euch einfach mal klar, welche Energiequalität 200gr mageres Putenfleisch beinhalten und dazu im Vergleich ein Eiweiss-Drink mit ca 40gr Eiweiss.

Subject: Re: etwas Wahres drann!

Posted by [Eisenhauer](#) on Tue, 04 Apr 2006 22:39:12 GMT

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

also diese these wurde von nem diplom biologen und einem biochemiker entwickelt die beide kurz vor ihrem diplom stehen. ich finde man sollte ihre ideen nciht als "schwachsinn" abstempeln denn sie haben ja das nötige hintergrundwissen um solche theorien zu entwickeln.

Subject: anscheinend haben sie es nicht

Posted by [fuselkopf](#) on Tue, 04 Apr 2006 23:28:51 GMT

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

und ein diplom ist kein freibrief. mach dein abi und du kannst dir auch in ein paar jahren ein diplom "holen"
und hat man eines ist man noch lange kein Wissenschaftler
aber macht und glaubt was ihr wollt...
ich bin raus

Subject: Unseriöse Gegenargumentation

Posted by [nepomuk](#) on Fri, 07 Apr 2006 06:48:51 GMT

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

Zur Sache kann ich nichts sagen, aber ich möchte mal etwas zur Diskussionskultur anmerken. Da kommt jemand mit einer These und begründet diese sehr detailliert und umfassend. Die These ist ungewöhnlich, und sofort ruft man dazwischen, das sei doch alles Blödsinn, für jeden sofort zu sehen, daß das Quatsch ist. Das sind allerdings keine geeigneten Argumente, um die These zu widerlegen. Wenn es denn so offensichtlich falsch ist, dann sollte wenigstens die Erklärung dazu.

PS: Auch die östliche Medizin sagt: zuviel Eiweiß erzeugt Haarausfall.

Subject: toller Beitrag
Posted by [fuselkopf](#) on Fri, 07 Apr 2006 13:18:32 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

"Diskussionskultur", ich fass es nicht!
Was für Freaks hängen hier ab? Da schreibt jemand dass kol. Silber "lässig" ist und der nächste bringt den Eiweiß-Wahn daher und Du sprichst von Diskussionskultur???? Gehts noch!!!!

Subject: Re: toller Beitrag
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Fri, 07 Apr 2006 13:23:09 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Silberwasser ist lässig

Subject: Re: toller Beitrag
Posted by [frühaufsteher78](#) on Fri, 07 Apr 2006 13:52:07 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Also ich finde, er hat schon nicht Unrecht mit seiner Argumentation. Genau so sollte das nämlich ablaufen, völlig egal, was man nun persönlich für eine Meinung zum jeweiligen Thema hat. Wenn mir hier einer an der Uni eine belegte These vor den Latz knallt, dann muss ich mich auch damit auseinandersetzen, selbst dann, wenn ich sie für noch so unwahrscheinlich halte. Also immer locker bleiben. Beim Silberwasser gibts ja nun bereits genug Für und Wider.

Subject: ja mann
Posted by [fuselkopf](#) on Fri, 07 Apr 2006 14:15:55 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Diskussionskultur ist auch lässig, und so...

Subject: Re: toller Beitrag
Posted by [Prof.Dr.Wolff](#) on Sat, 08 Apr 2006 13:43:39 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hallo Leute

ich bin normalerweise in dem gesundheitsforum aktiv.
würd mich freuen wenn das thema hier aufgeklärt wird, ich mache selber auch bodybuilding
und trinke 3 eiweißshakes pro tag

ich leide auch an Haarausfall und würde mich freuen wenn das nicht einfach so im raum steht
und alle diese these als "humbug" hinstellen würden, sondern sich leute einschalten die Ahnung
von der biologie haben

gruß

Subject: Re: toller Beitrag
Posted by [pilos](#) on Sat, 08 Apr 2006 15:29:40 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Prof.Dr.Wolff schrieb am Sam, 08 April 2006 15:43hallo Leute

ich bin normalerweise in dem gesundheitsforum aktiv.
würd mich freuen wenn das thema hier aufgeklärt wird, ich mache selber auch bodybuilding
und trinke 3 eiweißshakes pro tag

ich leide auch an Haarausfall und würde mich freuen wenn das nicht einfach so im raum steht
und alle diese these als "humbug" hinstellen würden, sondern sich leute einschalten die Ahnung
von der biologie haben

gruß

ich will mal jetzt alle hier etwas aufklären die auf dieses thema herumreiten.....dabei ist alles
schon bekannt und wir können es nicht ändern....

alle gekochte/gebratenen lebensmitteln vor allem die eiweissreichen, werden denaturiert, das
heist in ihre ursprünglichen eingeschafte verändert....

jede gekochte mahlzeit:
-verursacht entzündliche prozesse,
-betrachtet der körper als GIFT und reagiert entsprechend.
das immunsystem reagiert darauf mit einer nahezu verdoppelung der weißen blutkörper.
daraufhin ergeben sich halt alle zivilisationskrankheiten....

das ist alles schon seit 1846 bekannt....nennt sich postprandiale leukozytose oder auch

verdauungsleukozytose....

"Man gräbt halt seinen eigenen Grab mit den Zähnen "

und auch diese shakes sind alles andere als natürlich....verarbeitet bis zum ultimo, wild gemischt, künstlich aromatisiert, künstlich gesüßt.....mit aspartam, ein peptid das es in dieser form in der natur gar nicht gibt.....auf peptide mit denen der körper während der evolution nie getroffen ist reagiert er besonders negativ.....

Subject: Re: @Eisenhauer
Posted by [pilos](#) on Sat, 08 Apr 2006 15:34:03 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ab-2007-volles-haar schrieb am Die, 04 April 2006 22:56

Ein Shake hat 77 Kcal. Also 6 Shakes dann 462 Kcal.
Bei mir lagert sich alles in Form von Muskeln an...
Mit Fetzunehmen hatte ich noch nie Probleme. Ich habe eher einen schnellen Stoffwechsel.

nur dein bauchfett hast du nicht wegbekommen.....

du erzählst hier auch viel, wenn der tag lang ist.....

Subject: Ist jetzt off-topic!
Posted by [coolman](#) on Sat, 08 Apr 2006 16:00:22 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Prof.Dr.,

nimm nicht persönlich, aber Dein Nick ist schon, naja, etwas strange!
Hab mich schon gewundert, was Dein Namensvetter aus München hier will.

Subject: Re: Ist jetzt off-topic!

Posted by [Eisenhauer](#) on Sat, 08 Apr 2006 18:57:27 GMT

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

ich glaube, alles was nicht zur natürlichen ernährung des menschen vor millionen von jahren gehört , schädigt mehr , als es nützt. und so ein proteinshake in dieser konzentrierten form, ja sowas hatten die steinzeitmenshene nicht zur verfügung.

fleisch gab es und das in mengen, doch dauerte aufgrund der festen konsistenz die digestion erheblich länger.

fazit: künstliche neue modeerscheinungen in der ernährung schaden meiner meinung mehr als sie nützen.

damit meine ich jetzt nicht NAC oder vitamine, aber son apotheken dingsda ernährungskram.

schade nur dass sich mit diesen thema noch kein ernährungsprofessor beschäftigt hat

MfG!

Subject: Re: @Eisenhauer

Posted by [Eisenhauer](#) on Sat, 08 Apr 2006 19:01:51 GMT

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

ab-2007-volles-haar schrieb am Die, 04 April 2006 22:56zagq schrieb am Die, 04 April 2006 22:19Das ist ganzschön viel, 2007! Wie oft trainierst du in der Woche. diese shakes sind kalorienbomben. Wenn die du Kalorien nicht verbrennst lagern sie sich als Fett ab

Nein, für mich ist das nicht viel.

Ich trainiere (fast) jeden Tag im Studio und dazu fahre ich auch noch Fahrrad ca. 200 km im Monat. Also ca. 6 km am Tag.

Ich fahre mit dem Fahrrad aber nur durch die Stadt. Ich bin es gewohnt, das Angenehme mit Nützlichem zu verbinden.

Im Studio mache ich nie Ausdauersport. Auch nicht aufwärmen. Ich halte nichts davon auf der Stelle zu treten...

Ein Shake hat 77 Kcal. Also 6 Shakes dann 462 Kcal.

Bei mir lagert sich alles in Form von Muskeln an...

Mit Fettzunehmen hatte ich noch nie Probleme. Ich habe eher einen schnellen Stoffwechsel. Ich brauch das viele Protein, sonst würde ich gar nichts mehr aufbauen. Nicht jeder hat Gene wie Schwarzenegger!

wie soll sich denn , nur weil du eiweiß zu dir nimmst, dieses in muskeln verwandeln??

zu hypertrophie, der vergrößerung der myofibrillen und der creatinphosphat-speicher gehört

zu allererst Training*klugscheiß

Subject: Re: Ist jetzt off-topic!

Posted by [Prof.Dr.Wolff](#) on Sat, 08 Apr 2006 19:23:01 GMT

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

Ich sage nur Glutamat und Asien...- dafür gibts auch noch keine studien aber man munkelt in fachkreisen, dass extremer glutamat-verzehr zu erhöhter krebsbildung im Verdauungstrakt führen kann...

Subject: Re: Ist jetzt off-topic!

Posted by [Prof.Dr.Wolff](#) on Sat, 08 Apr 2006 19:24:43 GMT

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

Auf dem Namen ist ja kein Patent drauf, gell

Das erhöht eben mein Selbstwertgefühl, den Nick vom großen Haarprofessor zu haben.

gruß, ein schmunzelnder Prof

Subject: Re: Ist jetzt off-topic!

Posted by [Eisenhauer](#) on Sat, 08 Apr 2006 20:51:07 GMT

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

Ich habe auf <http://www.haarerkrankungen.de/> eine entsprechende frage gestellt. mal gucken, was die herren Professoren darauf antworten werden.
