
Subject: Gutes und schlechtes Vitamin C?
Posted by [chribe](#) on Tue, 14 Jan 2014 15:06:17 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo zusammen,

ist da was dran, dass "natürliches Vitamin C", gewonnen z.B. aus der Acerola Frucht, besser bzw. gesünder, als chem. hergestelltes Vitamin C? Angeblich soll ja das chemisch gewonnene Vitamin C sogar schädlich sein. Was meint ihr?

Subject: Aw: Gutes und schlechtes Vitamin C?
Posted by [Ninguno](#) on Tue, 14 Jan 2014 15:42:21 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

<http://www.hilifeev.com/site/300/>

Falls dich das Thema interessiert ließ einfach mal den Text durch. Da wird auf deine Frage eingegangen.

Obs wirklich so stimmt kann ich dir nicht sagen...

Subject: Aw: Gutes und schlechtes Vitamin C?
Posted by [christian_wien](#) on Tue, 14 Jan 2014 21:25:08 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Vitamine in Lebensmittelform sind immer vorzuziehen, weil Lebensmittel noch sehr viel andere gesunde Inhaltsstoffe (Mineralstoffe, Enzyme, Antioxidantien, Ballaststoffe, Flavonoide, Fettsäuren, etc.) beinhalten.

Bei wasserlöslichen Vitaminen wie Vitamin C gibt es keine Überdosierungen, denn ein Zuviel wird wieder ausgeschieden. Überdosierungen soll es jedoch (angeblich) bei fettlöslichen Vitaminen geben (A,D, E, K). Diese Vitamine sollte man daher nicht im Übermaß supplementieren.

http://www.onmeda.de/naehrstoffe/vitamine-fettloesliche_vitamine-wasserloesliche-und-fettloesliche-vitamine-2248-2.html

Subject: Aw: Gutes und schlechtes Vitamin C?
Posted by [chribe](#) on Wed, 15 Jan 2014 10:07:30 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ninguno schrieb am Tue, 14 January 2014 16:42<http://www.hilifeev.com/site/300/>

Falls dich das Thema interessiert ließ einfach mal den Text durch. Da wird auf deine Frage

eingegangen.

Obs wirklich so stimmt kann ich dir nicht sagen...

Guter Text

Also gibt keinen Unterschied, ausser das Vitamine mit Bioflavonide wesentlich wirksamer sind.

Kennt einer denn ein gutes Produkt mit Bioflavonide? Brauche aber wasserlösliches Pulver!

Subject: Aw: Gutes und schlechtes Vitamin C?

Posted by [christian_wien](#) on Wed, 15 Jan 2014 23:13:44 GMT

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

Mein Tipp : Besser abwechslungsreich ernähren und auf Supplements verzichten. Wer sich schlecht ernährt, wird auch durch Zufuhr einzelner Vitamine nichts bewirken.

Subject: Aw: Gutes und schlechtes Vitamin C?

Posted by [chribe](#) on Thu, 16 Jan 2014 08:46:17 GMT

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

christian_wien schrieb am Thu, 16 January 2014 00:13Mein Tipp : Besser abwechslungsreich ernähren und auf Supplements verzichten. Wer sich schlecht ernährt, wird auch durch Zufuhr einzelner Vitamine nichts bewirken.

Da gib ich dir Recht. Brauch das Zeug auch nur temporär für eine Creme/Wässerchen für die Anwendung auf der Haut. Aber oft denke ich mir das der Placeboeffekt bei Supplements größer ist als die Wirkung.

Subject: Aw: Gutes und schlechtes Vitamin C?

Posted by [Knorkell](#) on Thu, 16 Jan 2014 09:00:32 GMT

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

chribe schrieb am Thu, 16 January 2014 09:46christian_wien schrieb am Thu, 16 January 2014 00:13Mein Tipp : Besser abwechslungsreich ernähren und auf Supplements verzichten. Wer sich schlecht ernährt, wird auch durch Zufuhr einzelner Vitamine nichts bewirken.

Da gib ich dir Recht. Brauch das Zeug auch nur temporär für eine Creme/Wässerchen für die Anwendung auf der Haut. Aber oft denke ich mir das der Placeboeffekt bei Supplements größer ist als die Wirkung.

Das Problem bei Supps ist die Erwartungshaltung, ich habe den Eindruck, dass viele Supps nehmen um sich dann auf gesunde Weise high zu fühlen. Gesundheit ist aber kein Rausch.

Subject: Aw: Gutes und schlechtes Vitamin C?
Posted by [christian_wien](#) on Thu, 16 Jan 2014 12:08:31 GMT

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

Bei guter Ernährung sind Nahrungsergänzungen überflüssig und bei schlechter Ernährung bringen sie nichts.

Subject: Aw: Gutes und schlechtes Vitamin C?
Posted by [ru-power](#) on Thu, 16 Jan 2014 12:10:08 GMT

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

christian_wien schrieb am Thu, 16 January 2014 00:13Mein Tipp : Besser abwechslungsreich ernähren und auf Supplements verzichten. Wer sich schlecht ernährt, wird auch durch Zufuhr einzelner Vitamine nichts bewirken.

Bis auf Vit D geb ich dir da Recht.. curcumin ist noch interessant als NEM

Der meiste kram wird garnicht erst aufgenommen bzw kaum..

Subject: Aw: Gutes und schlechtes Vitamin C?
Posted by [Knorkell](#) on Thu, 16 Jan 2014 16:37:46 GMT

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

christian_wien schrieb am Thu, 16 January 2014 13:08Bei guter Ernährung sind Nahrungsergänzungen überflüssig und bei schlechter Ernährung bringen sie nichts. Das ist Unsinn, vor allem BCAA, Kreatin und ja auch Protein Supps im Bodybuilding machen auf jeden Fall bei bereits optimierter Ernährung Sinn. Kreatin zum Beispiel weil kein Mensch so viel Rind täglich essen kann um so stark von der Wirkung zu profitieren wie von nem Monohydrat... Qualität und ne ordentliche Rezeptur vorausgesetzt.

Subject: Aw: Gutes und schlechtes Vitamin C?
Posted by [christian_wien](#) on Thu, 16 Jan 2014 22:19:32 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

von Bodybuilding (und Spitzensport) ist ja nicht die Rede.

Subject: Aw: Gutes und schlechtes Vitamin C?
Posted by [Knorkell](#) on Thu, 16 Jan 2014 22:27:08 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich nahm an du sprichst ganz generell von NEM`s

Subject: Aw: Gutes und schlechtes Vitamin C?
Posted by [ru-power](#) on Thu, 16 Jan 2014 22:34:46 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Knorkell schrieb am Thu, 16 January 2014 17:37christian_wien schrieb am Thu, 16 January 2014 13:08Bei guter Ernährung sind Nahrungsergänzungen überflüssig und bei schlechter Ernährung bringen sie nichts.

Das ist Unsinn, vor allem BCAA, Kreatin und ja auch Protein Supps im Bodybuilding machen auf jeden Fall bei bereits optimierter Ernährung Sinn.

Kreatin zum Beispiel weil kein Mensch so viel Rind täglich essen kann um so stark von der Wirkung zu profitieren wie von nem Monohydrat...

Qualität und ne ordentliche Rezeptur vorausgesetzt.

jo aber wunderwirkung gibts da auch net..

P/L = eher müll

Subject: Aw: Gutes und schlechtes Vitamin C?
Posted by [PeterNorth](#) on Thu, 16 Jan 2014 22:43:36 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

christian_wien schrieb am Thu, 16 January 2014 23:19von Bodybuilding (und Spitzensport) ist ja nicht die Rede.

und selbst wenns die rede ist, bringt das zeug kaum was... ausgewogene ernährung (reis , thunfisch. etc.) bringt mehr als das pulverzeug. das ist nur geldmacherei der fitnessindustrie. Selbst WEIDER aus den USA hatten einen Skandal, weil ihr Zeug mit Haushaltszucker gestreckt war.

selbst wenn das drin ist was draufsteht wirds kaum was an mehr bringen als eine ausgewogene ernährung oder sogar Diät

selbst die typen,die dafür werbung machen und meist auf den dosen abgebildet sind, nehmen

alles andere als supplements... die haben wie der schon verstorbene Andreas Münzer einen Medikamenten Cocktail, dass sich die balken biegen...und genau deshalb hatte er auch multiples organversagen mit 31 jahren

d.h. vorsicht täuschung

deshalb wäre ich mit dem fitness kram eher vorsichtig, da hier viel beschissen und überbewertet wird und vor allem überteuert...

-offtopic ende-

Subject: Aw: Gutes und schlechtes Vitamin C?

Posted by [Knorkell](#) on Thu, 16 Jan 2014 23:06:17 GMT

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

padesch schrieb am Thu, 16 January 2014 23:34Knorkell schrieb am Thu, 16 January 2014 17:37christian_wien schrieb am Thu, 16 January 2014 13:08Bei guter Ernährung sind Nahrungsergänzungen überflüssig und bei schlechter Ernährung bringen sie nichts. Das ist Unsinn, vor allem BCAA, Kreatin und ja auch Protein Supps im Bodybuilding machen auf jeden Fall bei bereits optimierter Ernährung Sinn. Kreatin zum Beispiel weil kein Mensch so viel Rind täglich essen kann um so stark von der Wirkung zu profitieren wie von nem Monohydrat... Qualität und ne ordentliche Rezeptur vorausgesetzt.

jo aber wunderwirkung gibts da auch net..

P/L = eher müll

Für Wunderwirkung muss man dann eben auf Steroide zurück greifen...

Subject: Aw: Gutes und schlechtes Vitamin C?

Posted by [Knorkell](#) on Thu, 16 Jan 2014 23:11:24 GMT

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

PeterNorth schrieb am Thu, 16 January 2014 23:43christian_wien schrieb am Thu, 16 January 2014 23:19von Bodybuilding (und Spitzensport) ist ja nicht die Rede.

und selbst wenns die rede ist, bringt das zeug kaum was... ausgewogene ernährung (reis , thunfisch. etc.) bringt mehr als das pulverzeug. das ist nur geldmacherei der fitnessindustrie. Selbst WEIDER aus den USA hatten einen Skandal, weil ihr Zeug mit Haushaltszucker gestreckt war.

selbst wenn das drin ist was draufsteht wirds kaum was an mehr bringen als eine ausgewogene ernährung oder sogar Diät

Ich hab noch nie ein hier erhältliches Produkt mit Zucker drin gekauft, mag es sicher geben ist aber typisch USA, kein Vergleich zu hier. Hier sind Süßstoff und Aromen drin.

PeterNorth schrieb am Thu, 16 January 2014 23:43

selbst die typen, die dafür werbung machen und meist auf den dosen abgebildet sind, nehmen

alles andere als supplements... die haben wie der schon verstorbene Andreas Münzer einen Medikamenten Cocktail, dass sich die balken biegen...und genau deshalb hatte er auch multiples organversagen mit 31 jahren
Nun zufällig kenne ich einige dieser "Typen" persönlich und kann dir versichern, dass die sehr wohl Unmengen an Supps zu sich nehmen müssen da es kaum möglich ist ihren Bedarf an gewissen Nährstoffen (auch Phasenabhängig) mit normaler Nahrung zu decken, das gilt für Natural so wie für nicht naturale Bodybuilder. Es ist leicht gesagt zu behaupten, dass man das auch erreichen könnte wenn man genauso "schummelt" bzw. Roids nimmt, Fakt ist aber, dass die meisten Hobbypumper die Roids nehmen es nicht schaffen so auszusehen, im Gegenteil.
PeterNorth schrieb am Thu, 16 January 2014 23:43
d.h. vorsicht täuschung
deshalb wäre ich mit dem fitness kram eher vorsichtig, da hier viel beschissen und überbewertet wird und vor allem überteuert...

-offtopic ende-

Deswegen informiert man sich erstmal über seriöse Anbieter, Rezeptur, die eigene Erwartungshaltung, den Preis und eine angepasste ernährung bevor man blind irgendein Monohydrat oder Whey aus dem Studio oder der Drogerie kauft...

Subject: Aw: Gutes und schlechtes Vitamin C?
Posted by [christian_wien](#) on Fri, 17 Jan 2014 11:36:07 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Nahrungsergänzungen für den (Leistungs-) Sport sind ein eigenes Thema : Damit lässt sich die Leistung steigern, aber mit Sicherheit nicht die Gesundheit fördern (ganz im Gegenteil). Einige dieser Produkte fördern außerdem den Haarausfall.

Subject: Aw: Gutes und schlechtes Vitamin C?
Posted by [PeterNorth](#) on Fri, 17 Jan 2014 12:33:35 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

@Knorkell: ohne "Roids" wirst du nie so aussehen wie die Typen auf der Dose abgebildet sind soviel kannst du von dem Eiweiss Zeugs gar nicht in dich reinfressen weil:

Du damit kein Wasser in die Muskeln einlagern kannst wie es die hormone bzw. roids machen.

deshalb wirst du auch nie einen BB in einer Sauna sehen, da dieser sonst in kürzester Zeit ausdünsten würde wie ein steak

faktum : vergiss die supplements..

darum ging es mir ...

-offtopic ende-

Subject: Aw: Gutes und schlechtes Vitamin C?
Posted by [christian_wien](#) on Fri, 17 Jan 2014 13:52:29 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Wenn Nahrungsergänzung, dann Superfoods.

<http://www.rawsuperfood.de/die-top-super-foods/index.html>

Subject: Aw: Gutes und schlechtes Vitamin C?
Posted by [pilos](#) on Fri, 17 Jan 2014 14:13:30 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

christian_wien schrieb am Fri, 17 January 2014 15:52 Wenn Nahrungsergänzung, dann Superfoods.

<http://www.rawsuperfood.de/die-top-super-foods/index.html>

meine alten sind auch mit super foods uralt geworden....

Subject: Aw: Gutes und schlechtes Vitamin C?
Posted by [ru-power](#) on Fri, 17 Jan 2014 14:34:05 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

pilos schrieb am Fri, 17 January 2014 15:13 christian_wien schrieb am Fri, 17 January 2014 15:52 Wenn Nahrungsergänzung, dann Superfoods.

<http://www.rawsuperfood.de/die-top-super-foods/index.html>

meine alten sind auch mit super foods uralt geworden....

meine sogar uralt (über 90 u 100)^^. Ich halte allgemein nicht soviel von NEMs, lieber gesund ernähren und darauf achten dass man nicht den letzten Rotz schluckt, andauernd besoffen ist und raucht.

Subject: Aw: Gutes und schlechtes Vitamin C?
Posted by [Knorkell](#) on Fri, 17 Jan 2014 15:59:26 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

PeterNorth schrieb am Fri, 17 January 2014 13:33@Knorkell: ohne "Roids" wirst du nie so aussehen wie die Typen auf der Dose abgebildet sind
http://mhstatic.de/fm/1/thumbnails/sh_eiweiss_protein_muskeln_800x462.jpg.2829558.jpg
<http://eiweisspulver-test.com/wp-content/uploads/2013/10/Whey-Protein.jpg>
http://www.muscle-lab.de/images/on_gold_standard_whey.jpg

So kann man ohne roids also nicht aussehen ja? Soso, vermutlich bist du selbst schon seit 10 Jahren Natural BB und kannst das beurteilen. Muss dich enttäuschen aber man kann beeindruckende Körper auch ganze ohne Roids aufbauen.

Und roids sind bei weitem kein Garant dafür einen tollen Körper zu bekommen. Die meisten Hobbypumper die ich kenne die was nehmen sehen schwammig oder asymmetrisch oder auch fett aus weil sie von Training und ernährung und auch von Roidgebrauch Null Ahnung haben. Ich persönlich werde in diesem Leben niemals Roids zu Sportzwecken nehmen aber ich werfe es keinem Profi vor wenn er welche nimmt.

PeterNorth schrieb am Fri, 17 January 2014 13:33

soviel kannst du von dem Eiweiss Zeugs gar nicht in dich reinfressen weil:

Du damit kein Wasser in die Muskeln einlagern kannst wie es die hormone bzw. roids machen. Nö, dafür gibt es zum Beispiel Kreatin, ein kleiner Nebeneffekt von dem Zeug wodurch man während den Kuren etwas aufschwemmt. Eiweiß kann das nicht das stimmt.

PeterNorth schrieb am Fri, 17 January 2014 13:33

deshalb wirst du auch nie einen BB in einer Sauna sehen, da dieser sonst in kürzester Zeit ausdünsten würde wie ein steak

Eigentlich kenne ich keinen BB der nicht in die Sauna geht weil es hervorragend für die Regeneration ist und vor Wettkämpfen weil man dadurch nochmal trockener wird und Entwässert, aber da in der öffentlichen Wahrnehmung BB`s ja 365 Tage im Jahr in der Wettkampfvorbereitung sind und man da (scheinbar?) nicht auf Wasser verzichten kann (eher im Gegenteil) werde ich vermutlich niemals einen BB in der Sauna sehen, ok.

PeterNorth schrieb am Fri, 17 January 2014 13:33

faktum : vergiss die supplements..

darum ging es mir ...

-offtopic ende-

Wenn ich nach 5 Monaten Plateau im Bankdrücken meine Maximalkraft innerhalb von 3 Wochen um 10 Kilo steiger während ner Kreatin Kur bin ich tatsächlich "naiv" genug diese Steigerung auf Kreatin zu schieben.

Subject: Aw: Gutes und schlechtes Vitamin C?

Posted by [PeterNorth](#) on Fri, 17 Jan 2014 19:12:23 GMT

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

deine ganzen körperbilder und was du alles an "Erfahrung" von dir gibts:

ich rede von Bodybuildern und nicht Athleten

den Unterschied zwischen Athleten und Bodybuilder kennst du sicherlich, aber vllt reden wir hier auch aneinander vorbei.

um es nochmals zu verdeutlichen, ich rede von denen hier:

http://1.bp.blogspot.com/-KRj2rQSarig/UC0b-0l6c8I/AAAAAAAAAC4Y/UXd3iwP8_ag/s1600/PhilHeath-MM-Sep2012-GarryBartlett-046JJ-B.jpg

genau das sind die Typen die sich mit Werbung, in dem sie sich auf eine Dose klatschen lassen, ihre sonstigen "natürlichen" Supplemente finanzieren zu können und damit meine ich nicht Kreatin. Das ist ja auch nur weichspühler zeugs. Stell dir mal vor , ich kenne einige im Studio die so ein 6 Pack haben und einen Körper, und die nehmen nicht mal deine hier geposteten Dosen. Die halten von dem ganzen Dosen / Kreatin Schwachsinnzeugs überhaupt nichts und sehen trotzdem so toll aus

und jetzt kommst du

Subject: Aw: Gutes und schlechtes Vitamin C?
Posted by [PeterNorth](#) on Fri, 17 Jan 2014 19:38:07 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

@Knorki:

"Wenn ich nach 5 Monaten Plateau im Bankdrücken meine Maximalkraft innerhalb von 3 Wochen um 10 Kilo steiger während ner Kreatin Kur bin ich tatsächlich "naiv" genug diese Steigerung auf Kreatin zu schieben."

das ist allerdings naiv nach dem alten Russentraining (geht 6 Wochen) habe ich auch 10 KG mehr auf der Bank gedrückt (Federstahlanlage mit Wettkampfscheiben) und das ging dann bis 180KG (Frei bei 1 Wiederholung , also maxgewicht) das waren dann viele viele 6-Wochen Zyklen "Russentraining". Und da waren z.B. keine Supplemente im Spiel. Bei einem Körpergewicht von 94KG waren das 86KG relative .

Mit Kreatin dann weiter versucht zu steigern und es ging halt nicht weiter, weil es einfach das maximale für mich war, was auf natürlichem Weg zu erreichen war und glaub mir , ich hab s nicht nur 1x versucht meine 180 kg zu toppen

Mein Trainer hat mir dann nahegelegt, dass ich es mit den "rosa Thais" versuchen könnte zu toppen , was ich aber dann zum Glück auch gelassen habe.

die erste zeit kommt kraftzuwachs wesentlich schneller und nimmt dann logarithmisch mit der zeit ab, sonst wäre ich heute schon bei 1 tonne im bankdrücken

Was ich damit sagen will lieber Knorki, deine 10 Kilo Kraftzuwachs hättest du in der Zeit auch so bekommen, glaub mir

Subject: Aw: Gutes und schlechtes Vitamin C?
Posted by [pilos](#) on Fri, 17 Jan 2014 19:43:04 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

PeterNorth schrieb am Fri, 17 January 2014 21:38
Mein Trainer hat mir dann nahegelegt, dass ich es mit den "rosa Thais" versuchen könnte zu toppen , was ich aber dann zum Glück auch gelassen habe.

das zeug aromatisiert brutal und geht auf die leber

Subject: Aw: Gutes und schlechtes Vitamin C?
Posted by [PeterNorth](#) on Fri, 17 Jan 2014 19:45:12 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

pilos schrieb am Fri, 17 January 2014 20:43PeterNorth schrieb am Fri, 17 January 2014 21:38
Mein Trainer hat mir dann nahegelegt, dass ich es mit den "rosa Thais" versuchen könnte zu toppen , was ich aber dann zum Glück auch gelassen habe.

das zeug aromatisiert brutal und geht auf die leber

Subject: Aw: Gutes und schlechtes Vitamin C?
Posted by [Knorkell](#) on Fri, 17 Jan 2014 20:12:55 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

PeterNorth schrieb am Fri, 17 January 2014 20:12deine ganzen körperbilder und was du alles an "Erfahrung" von dir gibts:

ich rede von Bodybuildern und nicht Athleten

Ab wann ist man bei dir Bodybuilder? Welche Gewichtsklasse? Erst ab Mr. Olympia? Dann hast du wohl Recht, und auch die fressen Supplemente neben Tonnen an Essen und natürlich auch verschiedenen Roid Präparaten darüber muss man hier nicht diskutieren.

PeterNorth schrieb am Fri, 17 January 2014 20:12

den Unterschied zwischen Athleten und Bodybuilder kennst du sicherlich, aber vllt reden wir hier auch aneinander vorbei.

Mir ist neu, dass es da getrennte Definitionen gibt aber meiner Meinung nach sind Bodybuilder obgleich ich mich immer noch für diesen "Sport" Interesse keine Sportler per Definition. Das sehen die meisten aber anders. Was du meinst sind athletische Körper. Und in anderen Gewichtsklassen sieht man sehr athletische Körper.

<http://storage.sfd.pl/1/images2008/20080409171256.jpg> mit ihm hier zum Beispiel hab ich schon persönlich trainiert, gut 100% sauber war der nicht, Supps hat er trotzdem sogar in der

Öffentlichkeit gefressen...

PeterNorth schrieb am Fri, 17 January 2014 20:12

um es nochmals zu verdeutlichen, ich rede von denen hier:

http://1.bp.blogspot.com/-KRj2rQSarig/UC0b-0l6c8I/AAAAAAAC4Y/UXd3iwP8_ag/s1600/PhilHeath-MM-Sep2012-GarryBartlett-046JJ-B.jpg

genau das sind die Typen die sich mit Werbung, in dem sie sich auf eine Dose klatschen lassen, ihre sonstigen "natürlichen" Supplemente finanzieren zu können und damit meine ich nicht Kreatin. Das ist ja auch nur weichspühler zeugs. Stell dir mal vor , ich kenne einige im Studio die so ein 6 Pack haben und einen Körper, und die nehmen nicht mal deine hier geposteten Dosen. Die halten von dem ganzen Dosen / Kreatin Schwachsinnzeugs überhaupt nichts und sehen trotzdem so toll aus

Bravo, ich hab ein paar Jahre in Studios gearbeitet und mehreren Wettkampfathleten in der Vorbereitung geholfen...alle haben sie die von mir genannten Supps genommen egal ob sie für ne natural Meisterschaft oder ne offene angetreten sind.

Und wie gesagt man ist nicht erst BB wenn man aussieht wie Coleman oder Cutler...die sind nicht umsonst ganz an der Spitze.

"Mit Anabolika kann ich das auch" hört man die Leute immer sagen. Nein können sie nicht. Steroide sind dafür da um genetische Limitierungen zu überwinden, die nehmen einem weder das viele Essen noch den massenhaften Nährstoffbedarf (den man in vielen Fällen nur noch durch Supps decken kann) und vor allem nicht das beinharte Training ab.

Jetzt kommst du.

Subject: Aw: Gutes und schlechtes Vitamin C?

Posted by [Knorkell](#) on Fri, 17 Jan 2014 20:23:20 GMT

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

PeterNorth schrieb am Fri, 17 January 2014 20:38@Knorki:

"Wenn ich nach 5 Monaten Plateau im Bankdrücken meine Maximalkraft innerhalb von 3 Wochen um 10 Kilo steiger während ner Kreatin Kur bin ich tatsächlich "naiv" genug diese Steigerung auf Kreatin zu schieben."

das ist allerdings naiv nach dem alten Russentraining (geht 6 Wochen) habe ich auch 10 KG mehr auf der Bank gedrückt (Federstahlanlage mit Wettkampfscheiben)

Reden wir von 3 oder von 6 Wochen (also der doppelten Zeit!) ? was hast du vorher trainiert?

Hast du vorher trainiert? Hattest du ein ewig langes Plateau?

PeterNorth schrieb am Fri, 17 January 2014 20:38

und das ging dann bis 180KG (Frei bei 1 Wiederholung , also maxgewicht) das waren dann viele viele 6-Wochen Zyklen "Russentraining". Und da waren z.B. keine

Supplemente im Spiel. Bei einem Körpergewicht von 94KG waren das 86KG relative .

Ich hab auch nicht gesagt, dass man ohne Supps keine Kraftzuwächse hat oder? Ich hab auch nicht gesagt, dass es Wundermittel sind. Ich sage nur, dass sie in gewissen Phasen für gewisse Leute Sinn machen. Wenn sich Anfänger die nur Mist fressen täglich zwei Shakes geben

schüttel ich nur mit dem Kopf. Was ist eigentlich "Russentraining"?

PeterNorth schrieb am Fri, 17 January 2014 20:38

Mit Kreatin dann weiter versucht zu steigern und es ging halt nicht weiter, weil es einfach das maximale für mich war, was auf natürlichem Weg zu erreichen war und glaub mir, ich hab s nicht nur 1x versucht meine 180 kg zu toppen

Für jemanden der angeblich 180 Kilo drückt ist es eine unglaublich beschränkte Annahme zu glauben man hätte sein Maximum erreicht weil einen Kreatin nicht weiter gebracht hat, oft hilft schon sowas simples wie in ner Hypertrophiephase zu wechseln und nach 6 Wochen wieder auf Maxkraft zu gehen. Dann hättest du bestimmt auch 182 Kilo gedrückt

PeterNorth schrieb am Fri, 17 January 2014 20:38

Mein Trainer hat mir dann nahegelegt, dass ich es mit den "rosa Thais" versuchen könnte zu toppen, was ich aber dann zum Glück auch gelassen habe.

Spricht schon mal gegen den Trainer...jedenfalls in nem K3K? Gewichtheber? Verein?

PeterNorth schrieb am Fri, 17 January 2014 20:38

die erste zeit kommt kraftzuwachs wesentlich schneller und nimmt dann logarithmisch mit der zeit ab, sonst wäre ich heute schon bei 1 tonne im bankdrücken

Sie nimmt ab aber nicht gleichmäßig, man macht immer mal Sprünge von 10 Kilo in ein paar Wochen dann mal wieder nur 5 Kilo dann mal ne Weile gar nichts etc. man muss halt auch mal bereit sein ein anderes Trainingssystem auszuprobieren.

PeterNorth schrieb am Fri, 17 January 2014 20:38

Was ich damit sagen will lieber Knorki, deine 10 Kilo Kraftzuwachs hättest du in der Zeit auch so bekommen, glaub mir

Also ich weiß nicht, ich trainiere jetzt seit 9 Jahren und meine meinen Körper zu kennen. Glaub mir