

---

Subject: Fettaufbau - wie zunehmen...

Posted by [mike](#) on Wed, 26 Mar 2014 18:26:32 GMT

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

---

Hallo,

hat wer erfahrung... Fettschwund im Gesicht.. Gesicht wurde zu knochig kantig..gerade unter den augen und wangenknochen stechen hervor.. vior fin und HRT war das nicht so .....

ich habe auch schiss..wieder allg abzumagern...

ich hoffe, das gibt sich von alleine... ales wurde abgesetzt...

<http://www.drborissommer.de/uploads/pics/Anwendungsgebiete-Eigenfett-Abb-8.jpg>

<http://www.drborissommer.de/behandlungen/hautarzt-frankfurt/filler-hyaluron/>

---

---

Subject: Aw: Fettaufbau - wie zunehmen...

Posted by [pilos](#) on Wed, 26 Mar 2014 19:48:23 GMT

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

---

man kann unter normalbedinungen weder selektiv zunehmen noch abnehmen

---

---

Subject: Aw: Fettaufbau - wie zunehmen...

Posted by [Knorkell](#) on Wed, 26 Mar 2014 19:53:35 GMT

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

---

Kohlenhydrate + Fett über den ganzen Tag. Hohe Proteinzufuhr und etwas Sport dazu. Allerdings habe ich das Gefühl, dass für deinen Körper inzwischen andere Regeln gelten.

---

---

Subject: Aw: Fettaufbau - wie zunehmen...

Posted by [Haar2O](#) on Wed, 26 Mar 2014 20:22:48 GMT

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

---

Nen guter Kollege von mir hat ein ähnliches Problem (kann auch essen was er will)....der hat sich aus nem Supp-Shop für BBler nen Protein/KH/Fett/Aminosäuren/sämtlichen Mist den es gibt-Pulver besorgt. Hat damit zumindest innerhalb eines Monats 1,5 Kilo drauf bekommen. Keine Ahnung wie das heißt...

---

---

Subject: Aw: Fettaufbau - wie zunehmen...  
Posted by [ru-power](#) on Wed, 26 Mar 2014 20:28:35 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Haar2O schrieb am Wed, 26 March 2014 21:22: Nen guter Kollege von mir hat ein ähnliches Problem (kann auch essen was er will)....der hat sich aus nem Supp-Shop für BBler nen Protein/KH/Fett/Aminosäuren/sämtlichen Mist den es gibt-Pulver besorgt. Hat damit zumindest innerhalb eines Monats 1,5 Kilo drauf bekommen. Keine Ahnung wie das heißt...  
weight-gainer.

sehr gesund

---

Subject: Aw: Fettaufbau - wie zunehmen...  
Posted by [Haar2O](#) on Wed, 26 Mar 2014 20:37:44 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

padesch schrieb am Wed, 26 March 2014 21:28,  
weight-gainer.

sehr gesund

Ah ok...

Das dass Zeug alles andere als gut ist hab ich schon gesehen als ich auf die Inhaltsstoffe gesehen hab...da waren die meisten Mineralien in 2 oder mehr Verbindungen vertreten und ansonsten auch sämtlicher Schrott den es gibt in etlichen ausführungen. Wenn man das temporär macht um etwas auf den Rippen zu haben wirts wohl net so wild sein....die Frage ist ob das bei dem gegebenen Stoffwechsel haltbar ist.

---

Subject: Aw: Fettaufbau - wie zunehmen...  
Posted by [ru-power](#) on Wed, 26 Mar 2014 20:39:57 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Haar2O schrieb am Wed, 26 March 2014 21:37: padesch schrieb am Wed, 26 March 2014 21:28,  
weight-gainer.

sehr gesund

Ah ok...

Das dass Zeug alles andere als gut ist hab ich schon gesehen als ich auf die Inhaltsstoffe gesehen hab...da waren die meisten Mineralien in 2 oder mehr Verbindungen vertreten und ansonsten auch sämtlicher Schrott den es gibt in etlichen ausführungen. Wenn man das temporär macht um etwas auf den Rippen zu haben wirts wohl net so wild sein....die Frage ist ob das bei dem gegebenen Stoffwechsel haltbar ist.

denke schon, .mike ist nicht so der spargeltazan von natur aus  
sieht mir eher wie der propere kerl aus oder eben einfach mehr essen..^^

---

Subject: Aw: Fettaufbau - wie zunehmen...  
Posted by [Nina91](#) on Wed, 26 Mar 2014 21:14:19 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ich versuche für nen geplanten Lipotransfer zum Hüftaufbau zuzunehmen, aber irgendwie gelingt mir das auch nicht so richtig. :S Vielleicht muss man Kiffen oder nen Moppelchen - Gen haben damit man zunehmen kann^^

---

Subject: Aw: Fettaufbau - wie zunehmen...  
Posted by [mike.](#) on Wed, 26 Mar 2014 21:18:39 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Nina91 schrieb am Wed, 26 March 2014 22:14Ich versuche für nen geplanten Lipotransfer zum Hüftaufbau zuzunehmen, aber irgendwie gelingt mir das auch nicht so richtig. :S Vielleicht muss man Kiffen oder nen Moppelchen - Gen haben damit man zunehmen kann^^

ich denke.. wir 2 haben Testosteron- und folglich E2 - Mangel.. zu wenig aromatase aus T.. stattdessen aroma aus ASD und viel zu viel exogenes E2...

auch bin ich jedes mal in der HRT phase bei max 3x6 Tr E2 (>250 pg/ml E2) fertig und müde..schwindel und kopfweh...keinen biss und antrieb..hysterisch und kann mir nichts merkekn..

ein männl. körper ist für so viel E2 nicht ausgelegt.. man kann, denke ich, keine Frauenwerte nachstellen und "gut ist"...

mir pers. ging es eh immer um die haare und um eine stoppen der virilisierung.. etwas jung/androgyn aussehen...

ich denke.. der schlüssel ist.. volles T aus den hoden und 3x1 Tr E2.Gel oder 1 Tr e2 gel unter folie transdermal + 100mg p4 rektal kurweise.. alle exogenen hormone kurweise...

da ansonsten das T wieder schnell fällt und erneut ein T, E2 mangel in den zellen vorherrscht..

---

Subject: Aw: Fettaufbau - wie zunehmen...  
Posted by [mike.](#) on Wed, 26 Mar 2014 21:38:50 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

padesch schrieb am Wed, 26 March 2014 21:39Haar2O schrieb am Wed, 26 March 2014 21:37padesch schrieb am Wed, 26 March 2014 21:28, weight-gainer.

sehr gesund

Ah ok...

Das dass Zeug alles andere als gut ist hab ich schon gesehen als ich auf die Inhaltsstoffe gesehen hab...da waren die meisten Mineralien in 2 oder mehr Verbindungen vertreten und ansonsten auch sämtlicher Schrott den es gibt in etlichen ausführungen. Wenn man das temporär macht um etwas auf den Rippen zu haben wirts wohl net so wild sein....die Frage ist ob das bei dem gegebenen Stoffwechsel haltbar ist.

denke schon, .mike ist nicht so der spargeltazan von natur aus sieht mir eher wie der propere kerl aus oder eben einfach mehr essen..^^

mit 17 war ich ein spargeltarzan.. später wurde ich ganz normal... 181 cm, 85 kg .. nicht unbedingt muskulös..aber dennoch opt. fett-muskel-verhältnis.... die medis haben so viel durcheinandergebracht.. muskelschwund kostete mich 15 kg .. im juli 2012 wog ich 70kg und alles war schwabbelig.. später ging auch das fett zurück.. ich wurde schmärer insgesamt.... mal sehen, was jetzt passiert wenn T++ E2 aus aroma++ und etwas P4

---

Subject: Aw: Fettaufbau - wie zunehmen...

Posted by [ru-power](#) on Wed, 26 Mar 2014 21:40:05 GMT

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

---

mike. schrieb am Wed, 26 March 2014 22:38padesch schrieb am Wed, 26 March 2014 21:39Haar2O schrieb am Wed, 26 March 2014 21:37padesch schrieb am Wed, 26 March 2014 21:28,  
weight-gainer.

sehr gesund

Ah ok...

Das dass Zeug alles andere als gut ist hab ich schon gesehen als ich auf die Inhaltsstoffe gesehen hab...da waren die meisten Mineralien in 2 oder mehr Verbindungen vertreten und ansonsten auch sämtlicher Schrott den es gibt in etlichen ausführungen. Wenn man das temporär macht um etwas auf den Rippen zu haben wirts wohl net so wild sein....die Frage ist ob das bei dem gegebenen Stoffwechsel haltbar ist.

denke schon, .mike ist nicht so der spargeltazan von natur aus sieht mir eher wie der propere kerl aus oder eben einfach mehr essen..^^

mit 17 war ich ein spargeltarzan.. später wurde ich ganz normal... 181 cm, 85 kg .. nicht unbedingt muskulös..aber dennoch opt. fett-muskel-verhältnis.... die medis haben so viel durcheinandergebracht.. muskelschwund kostete mich 15 kg .. im juli 2012 wog ich 70kg und alles war schwabbelig.. später ging auch das fett zurück.. ich wurde schmärer insgesamt.... mal sehen, was jetzt passiert wenn T++ E2 aus aroma++ und etwas P4

85kg ist recht viel bei der Größe  
bin n cm kleiner und wiege derzeit 86, bin aber gut trainiert.

76-77kg.. mehr nicht

---

---

Subject: Aw: Fettaufbau - wie zunehmen...  
Posted by [Nina91](#) on Wed, 26 Mar 2014 22:02:26 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Och das geht aber noch wenn man naturgegeben sehr viele Muskeln hat. Vor Outing 90kg, 1.76m

---

---

Subject: Aw: Fettaufbau - wie zunehmen...  
Posted by [mike.](#) on Wed, 26 Mar 2014 22:10:34 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Nina91 schrieb am Wed, 26 March 2014 23:02 Och das geht aber noch wenn man naturgegeben sehr viele Muskeln hat. Vor Outing 90kg, 1.76m

so ungefähr habe ich auch ausgesehen / sehe heute noch in etwa so aus...

sieht gut aus

---

---

Subject: Aw: Fettaufbau - wie zunehmen...  
Posted by [Kaiza](#) on Wed, 26 Mar 2014 22:21:11 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

<http://www.muscle-line.de/Optimum-Nutrition-Serious-Mass>

---

---

Subject: Aw: Fettaufbau - wie zunehmen...  
Posted by [Nina91](#) on Wed, 26 Mar 2014 22:21:58 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

mike. schrieb am Wed, 26 March 2014 23:10 Nina91 schrieb am Wed, 26 March 2014 23:02 Och das geht aber noch wenn man naturgegeben sehr viele Muskeln hat. Vor Outing 90kg, 1.76m

so ungefähr habe ich auch ausgesehen / sehe heute noch in etwa so aus...

sieht gut aus

---

Naja hat mir ja im Endeffekt nicht geholfen das ich für nen Typen ziemlich gut aussah xD  
Voraussichtlich noch 7-9 OPs noch bis ich mit mir glücklich werden kann :S

---

---

Subject: Aw: Fettaufbau - wie zunehmen...

Posted by [mike.](#) on Wed, 26 Mar 2014 22:26:34 GMT

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

---

Nina91 schrieb am Wed, 26 March 2014 23:21mike. schrieb am Wed, 26 March 2014 23:10Nina91 schrieb am Wed, 26 March 2014 23:02Och das geht aber noch wenn man naturgegeben sehr viele Muskeln hat. Vor Outing 90kg, 1.76m

so ungefähr habe ich auch ausgesehen / sehe heute noch in etwa so aus...

sieht gut aus

Naja hat mir ja im Endeffekt nicht geholfen das ich für nen Typen ziemlich gut aussah xD  
Voraussichtlich noch 7-9 OPs noch bis ich mit mir glücklich werden kann :S

besser ein gutaussehender mann als eine unschöne frau....

als frau gut auszusehen ist viel viel viel schwieriger als als mann .. das muss du momentan auch sehen als sicht der frau,.. das dir männer gefallen die ganz und gar nicht perfekt sind.. sogar AGA sieht aus sicht der frau bei vielen männern gut aus....

---

Subject: Aw: Fettaufbau - wie zunehmen...

Posted by [mike.](#) on Wed, 26 Mar 2014 22:28:09 GMT

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

---

Kaiza schrieb am Wed, 26 March 2014 23:21<http://www.muscle-line.de/Optimum-Nutrition-Serious-Mass>

Danke

vllt werde ich sowas ergänzen..

---

---

Subject: Aw: Fettaufbau - wie zunehmen...  
Posted by [Haar2O](#) on Wed, 26 Mar 2014 22:28:18 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Nina91 schrieb am Wed, 26 March 2014 23:21,  
Naja hat mir ja im Endeffekt nicht geholfen das ich für nen Typen ziemlich gut aussah xD ,  
wtf...sorry aber was für ein Bild von einem "ziemlich gut aussehenden Typ" hast du denn?  
Sicher gibt es mehr gut aussehende Frauen...was aus evolutionärer Sicht aber schon seinen Sinn hat.

---

Subject: Aw: Fettaufbau - wie zunehmen...  
Posted by [ru-power](#) on Wed, 26 Mar 2014 22:28:28 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

mike. schrieb am Wed, 26 March 2014 23:26Nina91 schrieb am Wed, 26 March 2014 23:21mike.  
schrieb am Wed, 26 March 2014 23:10Nina91 schrieb am Wed, 26 March 2014 23:02Och das  
geht aber noch wenn man naturgegeben sehr viele Muskeln hat. Vor Outing 90kg, 1.76m  
so ungefähr habe ich auch ausgesehen / sehe heute noch in etwa so aus...

sieht gut aus

Naja hat mir ja im Endeffekt nicht geholfen das ich für nen Typen ziemlich gut aussah xD  
Voraussichtlich noch 7-9 OPs noch bis ich mit mir glücklich werden kann :S

besser ein gutaussehender mann als eine unschöne frau....

als frau gut auszusehen ist viel viel viel schwieriger als als mann .. das muss du momentan auch  
sehen als sicht der frau,.. das dir männer gefallen die ganz und gar nicht perfekt sind.. sogar  
AGA sieht aus sicht der frau bei vielen männern gut aus....

liegt daran dass einfach mehr frauen gut aussehen fast kein mann sieht gut aus, also ist  
"hübsch"

---

Subject: Aw: Fettaufbau - wie zunehmen...  
Posted by [mike.](#) on Wed, 26 Mar 2014 22:36:05 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

padesch schrieb am Wed, 26 March 2014 23:28mike. schrieb am Wed, 26 March 2014 23:26Nina91 schrieb am Wed, 26 March 2014 23:21mike. schrieb am Wed, 26 March 2014 23:10Nina91 schrieb am Wed, 26 March 2014 23:02Och das geht aber noch wenn man naturgegeben sehr viele Muskeln hat. Vor Outing 90kg, 1.76m

so ungefähr habe ich auch ausgesehen / sehe heute noch in etwa so aus...

sieht gut aus

Naja hat mir ja im Endeffekt nicht geholfen das ich für nen Typen ziemlich gut aussah xD  
Voraussichtlich noch 7-9 OPs noch bis ich mit mir glücklich werden kann :S

besser ein gutaussehender mann als eine unschöne frau....

als frau gut auszusehen ist viel viel viel schwieriger als als mann .. das muss du momentan auch sehen als sicht der frau,.. das dir männer gefallen die ganz und gar nicht perfekt sind.. sogar AGA sieht aus sicht der frau bei vielen männern gut aus....

liegt daran dass einfach mehr frauen gut aussehen fast kein mann sieht gut aus, also ist "hübsch"

EDIT

hübsch gibt es bei männern fast genauso oft wie bei frauen...männer haben das definiertere gesicht..frauen das mollige und unattraktive..(darum wirken androgyne männer uninteressant).. die proportionen wirken auf frauen anders ein als auf männer... wenn ich das richtig deuten kann,... zumindest als mann der iunter massenweise e2 stand...

beim mann sieht was anderes gutn aus...

groß, mächtig, einflussreich, masse, maskulin/viril wenigstens dezent,,,,anders sieht er aus sicht der frau blass oder feminin aus.. ein kerliger mann zum anlehnen...

und ausstrahlung

und das wichtigste aus sicht der frau beim mann ist seine umgängliche art... die heben "leider" nur die allerwenigsten..aus meiner sicht in der HRT...

männl führungskräfte haben zwar macht.. nutzen es aber für sich und spielen sie aus .. nutzen ihre maskulinität auch oft aus sicht der frau gegen frauen .... sprich.. führungskräfte bleiben oft alleine oder müssen sich frauen kaufen, wenn sie so ungiut sind... aus sicht des mannes sindd es einfach rationelle kaufmänner von denen ich immer lernne wollte... da sie was

zustande bringen...

auch eine der gründe die HRT abzubrechhen... ich will karriere mache und nciht die unlaune der kollegen und geschäftspartner analysieren...(bei frqauen wirken emotionen von andeen sehr ein...die einfühlsame art...männer kriegen davon fast ncihts mit ind können sch um das wesentliche kümmern..zahlen, daten, fakten,..wie sie was aussporechen ist sit so wie es ist..eine frau passt immer ihren ton an..,einen mann ist das sekundöär..).das interessiert mich als maskulino nicht... solange ich nutzvoll meine geschäfte mit ihnen machen kann....

---

Subject: Aw: Fettaufbau - wie zunehmen...

Posted by [Nina91](#) on Wed, 26 Mar 2014 22:37:09 GMT

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

---

mike. schrieb am Wed, 26 March 2014 23:26Nina91 schrieb am Wed, 26 March 2014 23:21mike. schrieb am Wed, 26 March 2014 23:10Nina91 schrieb am Wed, 26 March 2014 23:02Och das geht aber noch wenn man naturgegeben sehr viele Muskeln hat. Vor Outing 90kg, 1.76m

so ungefähr habe ich auch ausgesehen / sehe heute noch in etwa so aus...

sieht gut aus

Naja hat mir ja im Endeffekt nicht geholfen das ich für nen Typen ziemlich gut aussah xD  
Voraussichtlich noch 7-9 OPs noch bis ich mit mir glücklich werden kann :S

besser ein gutaussehender mann als eine unschöne frau....

als frau gut auszusehen ist viel viel viel schwieriger als als mann .. das muss du momantan auch sehen als sicht der frau,.. das dir männer gefallen die ganz und gar nciht perfekt sind.. sogar AGA sieht aus sicht der frau bei vielen männern gut aus....

Naja, ich werd schon gut aussehen (relativ aktuell), nur ist es halt verdammt anstrengend und finanziell herausfordernd meinen Körper entsprechend zurechtzubiegen. Männer sind nunmal (normalerweise) nicht hübsch, sondern anziehend. Durch Ihre Art und die Stärke die sie ausstrahlen, Gepflegtheit muss natürlich auch gegeben sein. Das Ekelhafteste ist Mundgeruch und den haben mehr Typen als ich früher vermutet hätte -.-

---

Subject: Aw: Fettaufbau - wie zunehmen...

Posted by [mike](#). on Wed, 26 Mar 2014 22:42:55 GMT

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

---

Nina91 schrieb am Wed, 26 March 2014 23:37mike. schrieb am Wed, 26 March 2014 23:26Nina91 schrieb am Wed, 26 March 2014 23:21mike. schrieb am Wed, 26 March 2014 23:10Nina91 schrieb am Wed, 26 March 2014 23:02Och das geht aber noch wenn man naturgegeben sehr viele Muskeln hat. Vor Outing 90kg, 1.76m

so ungefähr habe ich auch ausgesehen / sehe heute noch in etwa so aus...

sieht gut aus

Naja hat mir ja im Endeffekt nicht geholfen das ich für nen Typen ziemlich gut aussah xD  
Voraussichtlich noch 7-9 OPs noch bis ich mit mir glücklich werden kann :S

besser ein gutaussehender mann als eine unschöne frau....

als frau gut auszusehen ist viel viel viel schwieriger als als mann .. das muss du momentan auch sehen als sieht der frau,.. das dir männer gefallen die ganz und gar nicht perfekt sind.. sogar AGA sieht aus sieht der frau bei vielen männern gut aus....

Naja, ich werd schon gut aussehen (relativ aktuell), nur ist es halt verdammt anstrengend und finanziell herausfordernd meinen Körper entsprechend zurechtzubiegen. Männer sind nunmal (normalerweise) nicht hübsch, sondern anziehend. Durch Ihre Art und die Stärke die sie ausstrahlen, Gepflegtheit muss natürlich auch gegeben sein. Das Ekelhafteste ist Mundgeruch und den haben mehr Typen als ich früher vermutet hätte -.-

sieht schopn gut aus... ich tippe dennoch auf T mangel .. etwas mehr T würde Dir sicher gut tun...

ja, stärke und geborgenheit wenn sie ausstrahlen wirkt das sehr stark und es kommt ein fallen-lassen gefühl..wenn sympathie da ist... bei unsympathie nicht..

leider gibt es auch viele verletzende typen... das ist mir früher nie aufgefallen.. als mann fällt einem sowas gar nicht auf..

zumimdest weiss ich..wenn ich die sichten vergleichen... ist das veletzende nicht oder nur bedingt ernst zu nehmen...

als mann sag ich "sch\*\*\* drauf.. " da ich eine eigenen stärke und prägung im umfeld hinterlasse..auch bei vielen männern.. als frau versucht man immer zu komoensieren... harmonie mit wem herzustellen... als mann kommt man drauf gar nicht...

---

---

Subject: Aw: Fettaufbau - wie zunehmen...  
Posted by [Nina91](#) on Wed, 26 Mar 2014 22:59:25 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Man kann das überhaupt nicht vergleichen, ich hatte immer das Gefühl, dass meine Gefühle hinter ner dicken Mauer waren als ich noch mit Testosteron vollgepumpt war. Jetzt erlebe ich endlich wie meine Emotionen fließen und sich von einer Sekunde auf die andere ändern können. Ich denke viel weniger mit dem Kopf und viel mehr mit meinem Gefühl. Und wenn man mit Männern redet merkt man ganz eindeutig, dass da nicht viel Gefühlsempfinden hintersteht. Übrigens ist es auch so ziemlich das schlechteste was man(n) machen kann, wenn man immer versucht sofort aufs Ganze zu gehen. Oft versuchen irgendwelche Typen die mich erst seit ner Stunde oder so kennen und auf auch noch locker 10 Jahre älter sind als ich mich zu küssen. Hallo?

Männer können auch nicht vernünftig reden, viel zu wortkarg und nicht in der Lage, richtig zuzuhören. Dann kommen keine richtigen Antworten oder es kommt irgendwann "Laber mich mal nicht dicht" (Lieblingsspruch von meinem Mitbewohner -.- Der Arsch )

Also es gibt ganz eindeutige Unterschiede in der Realitätswahrnehmung und im Denken und dem sollte man sich bewusst sein.

---

Subject: Aw: Fettaufbau - wie zunehmen...  
Posted by [mike.](#) on Wed, 26 Mar 2014 23:05:01 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Nina91 schrieb am Wed, 26 March 2014 23:59Man kann das überhaupt nicht vergleichen, ich hatte immer das Gefühl, dass meine Gefühle hinter ner dicken Mauer waren als ich noch mit Testosteron vollgepumpt war. Jetzt erlebe ich endlich wie meine Emotionen fließen und sich von einer Sekunde auf die andere ändern können. Ich denke viel weniger mit dem Kopf und viel mehr mit meinem Gefühl. Und wenn man mit Männern redet merkt man ganz eindeutig, dass da nicht viel Gefühlsempfinden hintersteht. Übrigens ist es auch so ziemlich das schlechteste was man(n) machen kann, wenn man immer versucht sofort aufs Ganze zu gehen. Oft versuchen irgendwelche Typen die mich erst seit ner Stunde oder so kennen und auf auch noch locker 10 Jahre älter sind als ich mich zu küssen. Hallo?

Männer können auch nicht vernünftig reden, viel zu wortkarg und nicht in der Lage, richtig zuzuhören. Dann kommen keine richtigen Antworten oder es kommt irgendwann "Laber mich mal nicht dicht" (Lieblingsspruch von meinem Mitbewohner -.- Der Arsch )

Also es gibt ganz eindeutige Unterschiede in der Realitätswahrnehmung und im Denken und dem sollte man sich bewusst sein.

auf jeden fall... in der pubertät hatte ich öfter die feminine sicht... später war es konstant und cool.... in der HRT kam die feminine sicht wieder.. das "Laber mich mal nicht dicht" hörte ich ein paar mal.. das ist arg.. man weiss über ein thema so viel und will das dem geschäftspartner vermitteln iund er macht dicht und kommt mit ein paar wenigen worten daher.. und versteift sich auf ein unwichtiges detail das ihm gerade wichtig erscheint...

komplexere themen kann man mit frauen reden... sachlich argumentieren am besten in stichwörter mit männern...

das mit den vielen emotionen war schon schön und gut... männer nehmen das maximal als hysterisch oder kindisch wahr... ich erfuhr eher nachteile... wenn ich wieder cooler werde und eher keine emotionen zeige..monoton...werde ich eher ernst genommen...

zumindest werde ich auf frauen viel mehr hören was sie sagen und wie sie es sagen (es gibt zahlreiche infos aus dem wie sie es sagen). ich hoffe ich verlerne nicht zuviel... wird aber so werden.. T stumpft ab und macht konzentriert auf ein paar wesentlichen dinge,,,,,

so ist das eben

---

Subject: Aw: Fettaufbau - wie zunehmen...  
Posted by [Rosso](#) on Wed, 26 Mar 2014 23:05:04 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Selbstgemachter Weightsgainer, der immernoch deutlich gesünder ist, als das Fertigzeugs:

1 L Vollmilch, 100 g Erdnussbutter, 500 g Magerquark in den Mixer.  
Sind knapp 1600 kcal.

Hab ich mir oft reingezogen als ich mit dem Kraftsport angefangen hab.

---

Subject: Aw: Fettaufbau - wie zunehmen...  
Posted by [mike.](#) on Thu, 27 Mar 2014 00:10:11 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

mike. schrieb am Thu, 27 March 2014 00:05Nina91 schrieb am Wed, 26 March 2014 23:59Man kann das überhaupt nicht vergleichen, ich hatte immer das Gefühl, dass meine Gefühle hinter ner dicken Mauer waren als ich noch mit Testosteron vollgepumpt war. Jetzt erlebe ich endlich wie meine Emotionen fließen und sich von einer Sekunde auf die andere ändern können. Ich denke viel weniger mit dem Kopf und viel mehr mit meinem Gefühl. Und wenn man mit Männern redet merkt man ganz eindeutig, dass da nicht viel Gefühlsempfinden hintersteht. Übrigens ist es auch so ziemlich das schlechteste was man(n) machen kann, wenn man immer versucht sofort aufs Ganze zu gehen. Oft versuchen irgendwelche Typen die mich erst seit ner Stunde oder so kennen und auf auch noch locker 10 Jahre älter sind als ich mich zu küssen. Hallo?

Männer können auch nicht vernünftig reden, viel zu wortkarg und nicht in der Lage, richtig

zuzuhören. Dann kommen keine richtigen Antworten oder es kommt irgendwann "Lieber mich mal nicht dacht" (Lieblingsspruch von meinem Mitbewohner -.- Der Arsch )

Also es gibt ganz eindeutige Unterschiede in der Realitätswahrnehmung und im Denken und dem sollte man sich bewusst sein.

auf jeden fall... in der pubertät hatte ich öfter die feminine sicht... später war es konstant und cool.... in der HRT kam die feminine sicht wieder.. das "Lieber mich mal nicht dacht" hörte ich ein paar mal.. das ist arg.. man weiss über ein thema so viel und will das dem geschäftspartner vermitteln iund er macht dacht und kommt mit ein paar wenigen worten daher.. und versteift sich auf ein unwichtiges detail das ihm gerade wichtig erscheint...

komplexere themen kann man mit frauen reden... sachlich argumentieren am besten in stichwörter mit männern...

das mit den vielen emotionen war schon schön und gut... männer nehmen das maximal als hysterisch oder kindisch wahr... ich erfuhr eher nachteile... wenn ich wieder cooler werde und eher keine emotionen zeige..monoton...werde ich eher ernst genommen...

zumindest werde ich auf frauen viel mehr hören was sie sagen und wie sie es sagen (es gibt zahlreiche infos aus dem wie sie es sagen). ich hoffe ich verlerne nicht zuviel... wird aber so werden.. T stumpft ab und macht konzentriert auf ein paar wesentlichen dinge,,,,,

so ist das eben

ausserdam kann man das einfach fröhlich sein und frei reden was gerade einfällt eh nur mit frauen... sie sind für vieles offen und für fast jeden spass zu haben... männer wollen oft einfach ihre ruhe haben oder haben den kopf gerade mit einem thema voll...

---

Subject: Aw: Fettaufbau - wie zunehmen...  
Posted by [mike](#). on Thu, 27 Mar 2014 00:11:08 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Rosso schrieb am Thu, 27 March 2014 00:05Selbstgemachter Weightgainer, der immernoch deutlich gesünder ist, als das Fertigzeugs:

1 L Vollmilch, 100 g Erdnussbutter, 500 g Magerquark in den Mixer.  
Sind knapp 1600 kcal.

Hab ich mir oft reingezogen als ich mit dem Kraftsport angefangen hab.

das probiere ich danke!

---

---

Subject: Aw: Fettaufbau - wie zunehmen...

Posted by [Nina91](#) on Thu, 27 Mar 2014 00:35:34 GMT

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

---

mike. schrieb am Thu, 27 March 2014 00:05Nina91 schrieb am Wed, 26 March 2014 23:59Man kann das überhaupt nicht vergleichen, ich hatte immer das Gefühl, dass meine Gefühle hinter ner dicken Mauer waren als ich noch mit Testosteron vollgepumpt war. Jetzt erlebe ich endlich wie meine Emotionen fließen und sich von einer Sekunde auf die andere ändern können. Ich denke viel weniger mit dem Kopf und viel mehr mit meinem Gefühl. Und wenn man mit Männern redet merkt man ganz eindeutig, dass da nicht viel Gefühlsempfinden hintersteht. Übrigens ist es auch so ziemlich das schlechteste was man(n) machen kann, wenn man immer versucht sofort aufs Ganze zu gehen. Oft versuchen irgendwelche Typen die mich erst seit ner Stunde oder so kennen und auf auch noch locker 10 Jahre älter sind als ich mich zu küssen. Hallo?

Männer können auch nicht vernünftig reden, viel zu wortkarg und nicht in der Lage, richtig zuzuhören. Dann kommen keine richtigen Antworten oder es kommt irgendwann "Laber mich mal nicht dicht" (Lieblingsspruch von meinem Mitbewohner -.- Der Arsch )

Also es gibt ganz eindeutige Unterschiede in der Realitätswahrnehmung und im Denken und dem sollte man sich bewusst sein.

auf jeden fall... in der pubertät hatte ich öfter die feminine sicht... später war es konstant und cool.... in der HRT kam die feminine sicht wieder.. das "Laber mich mal nicht dicht" hörte ich ein paar mal.. das ist arg.. man weiss über ein thema so viel und will das dem geschäftspartner vermitteln iund er macht dicht und kommt mit ein paar wenigen worten daher.. und versteift sich auf ein unwichtiges detail das ihm gerade wichtig erscheint...

komplexere themen kann man mit frauen reden... sachlich argumentieren am besten in stichwörter mit männern...

das mit den vielen emotionen war schon schön und gut... männer nehmen das maximal als hysterisch oder kindisch wahr... ich erfuhr eher nachteile... wenn ich wieder cooler werde und eher keine emotoionen zeige..monoton...werde ich eher ernst genommen...

zumindest werde ich auf frauen viel mehr hören was sie sagen und wie sie es sagen (es gibt zahlreiche infos aus dem wie sie es sagen). ich hoffe ich verlerne nicht zuviel... wird aber so werden.. T stumft ab und macht konzentriert auf ein paar wesentlichen dinge,,,,,

so ist das eben

Joa mit den Emotionen, ich habe auch gemerkt, dass ich damit oft auf Unverständnis stoße, aber dafür fühle ich mich nicht mehr eingesperrt in verkopftem Denken. Es ist ein "Mehr für den Moment leben" und so sollte das Leben auch sein finde ich.

Es stimmt schon, dass ich nicht mehr so ernst genommen werde. Das merkt man besonders deutlich in Gruppensituationen. Wenn ich und einer von den Jungs gleichzeitig reden würden, würde ich mit Sicherheit die sein, die ignoriert wird. Früher musste ich nur mit Bestimmtheit etwas sagen ("Wir gehen jetzt dahin") und losgehen und alle Anderen sind mir wie die Schafe hintergelaufen, das würde heute nur funktionieren wenn auch alle Lust darauf hätten. Wie gesagt, das macht mir nichts aus, es ist mir in gewisser Weise angenehm, nicht mehr führen zu müssen, sondern folgen zu können, aber ich finds halt sehr erstaunlich. Soziale Systeme sind wirklich faszinierend^^

Und ja, Männer sind eher die Smalltalk-, und Witzchen-Fraktion bei den Gesprächen, während man mit Frauen vernünftig reden kann. Ich kenne nur zwei Männer mit denen ich vernünftig reden kann und mit einem davon auch nur manchmal^^

Zitat:(es gibt zahlreiche infos aus dem wie sie es sagen)

Oja, aber das checken Männer sowieso nicht, die sind dann immer verwirrt weil sie den Subtext nicht verstehen ~,~ Gefühle muss man für Männer ja klar ausdrücken^^

Immerhin : Mein Mitbewohner hat gemerkt wie ich mich verhalte wenn ich sauer bin und zwingt mich dann immer gegen meinen ausgedrückten Wunsch zum Knuddeln bis es wieder gut ist, weil ich meistens nicht lange sauer sein kann wenn er so süß ist^^ Lernfähigkeit ist also da

Naja Mike, es dauert ein paar Wochen bis Monate, bis sich das Gehirn entsprechend der neuen Hormonsituation restruktuiert hat. Halt uns auf dem Laufenden Die Menschen in deinem Umfeld werden überrascht reagieren denke ich, ich vergleiche Testo gerne mit Kokain, weil es ungefähr die gleichen Effekte hat. Beides macht in gewissem Maße antisozial (rücksichtslos), egozentrisch und selbstbewusst.

---

Subject: Aw: Fettaufbau - wie zunehmen...  
Posted by [mike](#) on Thu, 27 Mar 2014 00:54:30 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ich werde berichten

Gut n8

---

Subject: Aw: Fettaufbau - wie zunehmen...  
Posted by [Gorilla](#) on Thu, 27 Mar 2014 07:50:17 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Von der ganzen Weight Gainer Kacke nimmst du an der Wampe zu aber nicht im Gesicht. Du willst die Augenringe/furchen wegbekommen. Das Fett lässt sich aber nicht drauffressen.

---

---

Subject: Aw: Fettaufbau - wie zunehmen...

Posted by [MatteStattPlatte](#) on Thu, 27 Mar 2014 14:02:56 GMT

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

---

mike. schrieb am Wed, 26 March 2014 19:26hat wer erfahrung... Fettschwund im Gesicht.. Ich habe selber eine Eigenfettbehandlung im Gesicht durchführen lassen! Nach dem ich mir die Kommentare durchgelesen habe weiß ich nicht, ob Du Mike wirklich an einer Lösung interessiert bist. Daher weitere Angaben nur per PN.

Sicher ist, selektiver Fettaufbau nur im Gesicht ist nicht möglich - außer mit Hormonen etc..

---

---

Subject: Aw: Fettaufbau - wie zunehmen...

Posted by [Rosso](#) on Thu, 27 Mar 2014 17:30:04 GMT

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

---

Natuerlich nimmt man mit Weightgainern oder besser gesagt mit einer allgemeinen Gewichtszunahme auch im Gesicht zu.

An welchen Stellen des Koerpers man aber wie schnell und wie stark zunimmt ist genetisch bedingt, da man wie pilos schon sagte nicht selektiv zu/abnehmen kann.

---

---

Subject: Aw: Fettaufbau - wie zunehmen...

Posted by [Gorilla](#) on Thu, 27 Mar 2014 17:38:59 GMT

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

---

Bekommst aber damit nicht die "Furchen" weg, um die gehts Ihm.

Augen wandern im Alter immer weiter zurück nach innen, Fett schmilzt weg und der Knochen drückt durch.

Das bekommst mit keinem Weight Gainer weg

---

---

Subject: Aw: Fettaufbau - wie zunehmen...

Posted by [Rosso](#) on Thu, 27 Mar 2014 19:07:58 GMT

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

---

Klar. Er schrieb aber auch, er haette Angst allgemein abzumagern. Dahr ruehrten die Tipps mit den Gainern.

---

Um die Furchen wegzubekommen, bleibt sicher nur Unterspritzung

---

---

Subject: Aw: Fettaufbau - wie zunehmen...  
Posted by [mike](#) on Thu, 27 Mar 2014 23:12:12 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Rosso schrieb am Thu, 27 March 2014 20:07Klar. Er schrieb aber auch, er haette Angst allgemein abzumagern. Dahr ruehrten die Tipps mit den Gainern.

Um die Furchen wegzubekommen, bleibt sicher nur Unterspritzung

wobei ich noch einige wochenabwarte... am 22. und 23. april habe ich jew eine untersuchung beim arzt (blutwerte, ultraschall etc)

man, ich bin gerade voll im virilisierungs-wahn

eben hab ich auf der brust 1 haar entdeckt

vorhin hab ich 2 tropfen testogel in die Oberschenkel Innenseiten geschmiert.. unter folie.. + 100mg p4 kurweise .. ein bisschen kerniger sieht das gesicht us..auch der blick ist wieder selbstbewusster und bestimmender.. ebenso werde ich ernster wahrgenommen.. was ich sage, wird wieder gehört..

mein haar ist leicht fettig... vom T, DHT.. aber es sieht gut aus.. dicker und kräftiger/gesünder sieht es aus...

eine Fem-HRT mit massenweise E2 werd ich nie wieder wagen..

---

---

Subject: Aw: Fettaufbau - wie zunehmen...  
Posted by [Sigara](#) on Thu, 27 Mar 2014 23:47:13 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

In nem halben Jahr haben wir dann einen bärtigen muskelbepackten glatzköpfigen Mike hier im Forum

---

---

Subject: Aw: Fettaufbau - wie zunehmen...  
Posted by [ru-power](#) on Thu, 27 Mar 2014 23:49:00 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

so als tipp:

RU hat meine talgdrüsen komplett stillgelegt. dadurch dass du T nimmst wäre es vll ne

Überlegung

oder wende es auf einer seite an dass du siehst dass es was bringt

---

---

Subject: Aw: Fettaufbau - wie zunehmen...

Posted by [fredfirestone](#) on Fri, 28 Mar 2014 06:32:20 GMT

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

---

mike. schrieb am Fri, 28 March 2014 00:12Rosso schrieb am Thu, 27 March 2014 20:07Klar. Er schrieb aber auch, er haette Angst allgemein abzumagern. Dahr ruehrten die Tipps mit den Gainern.

Um die Furchen wegzubekommen, bleibt sicher nur Unterspritzung

wobei ich noch einige wochenabwarte... am 22. und 23. april habe ich jew eine untersuchung beim arzt (blutwerte, ultraschall etc)

man, ich bin gerade voll im virilisierungs-wahn

eben hab ich auf der brust 1 haar entdeckt

vorhin hab ich 2 tropfen testogel in die Oberschenkel innenseiten geschmiert.. unter folie.. + 100mg p4 kurweise .. ein bischen kerniger sieht das gesicht us..auch der blick ist wieder selbstbewusster und bestimmender.. ebenso werde ich ernster wahrgenommen.. was ich sage, wird wieder gehört..

mein haar ist leicht fettig... vom T, DHT.. aber es sieht gut aus.. dicker und kräftiger/gesünder sieht es aus...

eine Fem-HRT mit massenweise E2 werd ich nie wieder wagen..

sorry, aber dich kann man nicht wirklich ernst nehmen

---