
Subject: abnehmen

Posted by [OnkelDonald](#) on Sat, 26 Apr 2014 08:26:56 GMT

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

Ich bin nicht dick, sondern habe mit 74 kg auf 1,77 cm Körpergröße eine durchschnittliche Figur (bei allerdings recht wenig Muskelmasse).

Vor wenigen Jahren waren es aber stets 67 kg (dazugekommen sind 7 kg reines Fett, und das sieht auch so aus).

Zu meinen Sportler-Zeiten (VIEL mehr Muskeln) brachte ich es insgesamt auf 62 kg

Es gibt natürlich unterschiedliche Ansätze:

1. weniger/kalorienärmer essen. ABER: Ich esse sowieso schon recht wenig. Mein Körper hat sich mit den Jahren wohl darauf eingestellt und den Stoffwechsel angepasst. Ich glaube, noch deutlich weniger zu essen, wäre schon nicht mehr normal.

Ich habe eine leichte Schilddrüsen-Unterfunktion, nehme dagegen aber oral L-Thyroxin und im Blutbild sind die Schilddrüsenwerte nun okay.

2. Mehr Sport machen. Hat 3 Effekte auf einmal: Erstens werden aktiv Kalorien verbrannt, zweitens steigert sich der Grundumsatz, wenn man mehr Muskeln hat, weil der Körper dann sogar im Leerlauf, also bei Nichtstun mehr Kalorien verbraucht als wenn man wenig Muskeln hat. Und drittens sieht die Figur dann auch gleich besser aus. ABER: Machen muss man! Und da scheitert es bei mir echt seit längerer Zeit schon. Das kann keine Ausrede sein, ist aber nun mal Fakt: Irgendwie krieg ich es (aus verschiedenen Gründen) nicht hin, den inneren Schweinehund zu überwinden.

3. Der Griff zu Nahrungsergänzungsmitteln. "Schlankheitspillen". Als ich neulich bei dm war, um mir ein Zink-Präparat zu kaufen, lachte mich aus dem Regal plötzlich ein Aktiv-Fettburner an, da ist ein Stoff drin, der sich Lipoburn nennt und wohl ein Extrakt aus Grapefruit u.ä. ist. Naja, ich nehme es nun seit 1 Woche und habe knapp 1kg zugenommen - so genau kann ich das natürlich nicht sagen, kann einfach Wasser sein, 1 kg sagt erst mal gar nix. Jedenfalls nicht abgenommen. Und die letzten paar Hosen in meinem Kleiderschrank, die noch passen, sind echt schon am Limit.

Da wäre nun die Frage, ob ihr irgendwelche NEM oder Pillen kennt, die wirklich verlässlich helfen. Die 30 Tabletten Lipoburn kann ich ja noch zu Ende nehmen, bis die Packung leer ist, aber die ganz große Hoffnung hab ich da nicht.

Bei Schlankheitspillen gibt's ja 2 verschiedene Ansätze: Die einen zügeln den Appetit, die anderen erhöhen den Kalorienverbrauch. Wie schon unter (1) angedeutet, noch viel weniger Essen MÖCHTE ich auch eigentlich gar nicht, weil hin und wieder was Essen schon irgendwie zum Leben dazugehört, finde ich. Also Kalorienverbrauch erhöhen. Wenn jemand da ein gutes Mittel kennt, immer her damit. (Klar, es gibt da auch Ernährungstricks, z.B. soll 1 Liter Wasser trinken 100 kcal verbrennen usw... aber das hat alles seine Grenzen)

Ich möchte einfach so schnell wie möglich von meine 74 kg wieder auf 67 kg kommen. Dann sehen wir weiter, mit 62 kg (trotz einiger Muskeln) hatte ich damals nen Traum-Body (krasser KFA), der ne gute Grundlage wäre, um weiter (Muskeln) aufzubauen, und mit ähnlichem KFA dann irgendwann bei trockenen 70 kg zu landen.

Subject: Aw: abnehmen
Posted by [pilos](#) on Sat, 26 Apr 2014 08:41:09 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

OnkelDonald schrieb am Sat, 26 April 2014 11:26

Ich möchte einfach so schnell wie möglich von meine 74 kg wieder auf 67 kg kommen. Dann sehen wir weiter, mit 62 kg (trotz einiger Muskeln) hatte ich damals nen Traum-Body (krasser KFA), der ne gute Grundlage wäre, um weiter (Muskeln) aufzubauen, und mit ähnlichem KFA dann irgendwann bei trockenen 70 kg zu landen.

brauchst keine Schlankheitspillen

nimm L-carnitin und b-komplex

gewichte heben und nicht mehr als 100 g Kohlenhydrate am tag, um so weniger um so schneller ist das gewicht weg

Subject: Aw: abnehmen
Posted by [Haar2O](#) on Sat, 26 Apr 2014 08:42:36 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Low Carb...mit anderen Worten: Starke Reduzierung der Kohlenhydratzufuhr. Damit zwingst du deinen Körper in den Ketonstoffwechsel umzuschalten. Dadurch stellt er sich seinen Zucker aus Fetten her.

Muss ja nicht unbedingt Atkins sein...

Mache ich jetzt knappe 2,5 Wochen...Gewichtsverlust bis dato knappe 5 Kilo (obwohl die Hälfte davon sicher Wasser sein wird)

Subject: Aw: abnehmen
Posted by [Knorkell](#) on Sat, 26 Apr 2014 10:24:09 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Jo low carb funktioniert eigentlich immer.

Allerdings weiß ich nicht ganz inwiefern 67 Kilo auf 1,77 was mit nem Traumbody zu tun haben. Klingt eher nach Magerspagel.

Subject: Aw: abnehmen

Posted by [OnkelDonald](#) on Sat, 26 Apr 2014 10:51:05 GMT

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

Okay, danke, werd ich beherzigen. Wobei ich soooo gerne Kohlenhydrate esse - ist quasi Bestandteil all meiner Leibgerichte

Knorkell schrieb am Sat, 26 April 2014 12:24: Allerdings weiß ich nicht ganz inwiefern 67 Kilo auf 1,77 was mit nem Traumbody zu tun haben. Klingt eher nach Magerspagel.

Ja, das ist Ansichtssache. Wenn der KFA richtig weit unten ist (z.B. 7% damals), bleibt noch ein bisschen was für Muskeln übrig. Ich war halt Ausdauersportler.

Subject: Aw: abnehmen

Posted by [egal123](#) on Sat, 26 Apr 2014 11:02:33 GMT

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

OnkelDonald schrieb am Sat, 26 April 2014 10:26: Ich bin nicht dick, sondern habe mit 74 kg auf 1,77 cm Körpergröße eine durchschnittliche Figur (bei allerdings recht wenig Muskelmasse). Vor wenigen Jahren waren es aber stets 67 kg (dazugekommen sind 7 kg reines Fett, und das sieht auch so aus).

Zu meinen Sportler-Zeiten (VIEL mehr Muskeln) brachte ich es insgesamt auf 62 kg

Es gibt natürlich unterschiedliche Ansätze:

1. weniger/kalorienärmer essen. ABER: Ich esse sowieso schon recht wenig. Mein Körper hat sich mit den Jahren wohl darauf eingestellt und den Stoffwechsel angepasst. Ich glaube, noch deutlich weniger zu essen, wäre schon nicht mehr normal.

Ich habe eine leichte Schilddrüsen-Unterfunktion, nehme dagegen aber oral L-Thyroxin und im Blutbild sind die Schilddrüsenwerte nun okay.

2. Mehr Sport machen. Hat 3 Effekte auf einmal: Erstens werden aktiv Kalorien verbrannt, zweitens steigert sich der Grundumsatz, wenn man mehr Muskeln hat, weil der Körper dann sogar im Leerlauf, also bei Nichtstun mehr Kalorien verbraucht als wenn man wenig Muskeln hat. Und drittens sieht die Figur dann auch gleich besser aus. ABER: Machen muss man! Und da scheitert es bei mir echt seit längerer Zeit schon. Das kann keine Ausrede sein, ist aber nun mal Fakt: Irgendwie krieg ich es (aus verschiedenen Gründen) nicht hin, den inneren Schweinehund zu überwinden.

3. Der Griff zu Nahrungsergänzungsmitteln. "Schlankheitsspillen". Als ich neulich bei dm war, um mir ein Zink-Präparat zu kaufen, lachte mich aus dem Regal plötzlich ein Aktiv-Fettburner an, da ist ein Stoff drin, der sich Lipoburn nennt und wohl ein Extrakt aus Grapefruit u.ä. ist. Naja, ich nehme es nun seit 1 Woche und habe knapp 1kg zugenommen - so genau kann ich das natürlich nicht sagen, kann einfach Wasser sein, 1 kg sagt erst mal gar nix. Jedenfalls nicht abgenommen. Und die letzten paar Hosen in meinem Kleiderschrank, die noch passen, sind echt schon am Limit.

Da wäre nun die Frage, ob ihr irgendwelche NEM oder Pillen kennt, die wirklich verlässlich

helfen. Die 30 Tabletten Lipoburn kann ich ja noch zu Ende nehmen, bis die Packung leer ist, aber die ganz große Hoffnung hab ich da nicht.

Bei Schlankheitspillen gibt's ja 2 verschiedene Ansätze: Die einen zügeln den Appetit, die anderen erhöhen den Kalorienverbrauch. Wie schon unter (1) angedeutet, noch viel weniger Essen MÖCHTE ich auch eigentlich gar nicht, weil hin und wieder was Essen schon irgendwie zum Leben dazugehört, finde ich. Also Kalorienverbrauch erhöhen. Wenn jemand da ein gutes Mittel kennt, immer her damit. (Klar, es gibt da auch Ernährungstricks, z.B. soll 1 Liter Wasser trinken 100 kcal verbrennen usw... aber das hat alles seine Grenzen)

Ich möchte einfach so schnell wie möglich von meine 74 kg wieder auf 67 kg kommen. Dann sehen wir weiter, mit 62 kg (trotz einiger Muskeln) hatte ich damals nen Traum-Body (krasser KFA), der ne gute Grundlage wäre, um weiter (Muskeln) aufzubauen, und mit ähnlichem KFA dann irgendwann bei trockenen 70 kg zu landen.

kurz gefasst: ohne sport nicht realisierbar. am effektivsten verbrennst du mit hoch intensiven ausdauer training fett.

pulsgerät kaufen (zum beispiel polar rs100). maximale herzfrequenz eruieren ---)
steigerungslauf 1700 meter + 300 meter sprint leicht bergauf. höchstgemessener wert ist die maximale herzfrequenz.

basierend auf der max hf kannst du dann folgendes trainingsprogramm durchführen:

9 * 90 Sekunden bei 90-95 % der hf max. zwischen den 90 Sekunden hast du 3 minuten pause bei 70 % hf max. (lockerer lauf). od

4*4 Minuten bei 90 -95 % hf max. zwischen den 4 minuten hast du ebenfalls wieder 3 minuten pause

mit diesem training erreichst die fettdepots die eben zu 95 % im adipösen gewebe gespeichert sind.

btw. gibt es noch weitere hoch intensive trainingsprogramme die ich dir bei interesse zukommen lassen kann.

Subject: Aw: abnehmen

Posted by [Haar2O](#) on Sat, 26 Apr 2014 11:13:37 GMT

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

OnkelDonald schrieb am Sat, 26 April 2014 12:51Wobei ich soooo gerne Kohlenhyrdate esse -

Und dabei sind sie alles andere als gut für den Menschen, zumindest in der Form in der wir sie heute zu uns nehmen.

Wenn du dir und deinem Körper einen gefallen tun willst dass versuche nur komplexe KH's zu

dir zu nehmen und Fructose zu meiden (außer Obst natürlich)

Subject: Aw: abnehmen
Posted by [Mmax](#) on Sat, 26 Apr 2014 11:27:50 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Sport !

Der einzige und nachhaltige weg...

Wenig essen nützt dir auch nichts wenn du das falsche isst....

Subject: Aw: abnehmen
Posted by [pilos](#) on Sat, 26 Apr 2014 12:38:02 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

egal123 schrieb am Sat, 26 April 2014 14:02
kurz gefasst: ohne sport nicht realisierbar.

doch

Zitat:am effektivsten verbrennst du mit hoch intensiven ausdauer training fett.

.

nein..gewichteheben mit low carb...das plündert das glycogen und in folge das fett

Subject: Aw: abnehmen
Posted by [egal123](#) on Sat, 26 Apr 2014 12:57:18 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

pilos schrieb am Sat, 26 April 2014 14:38egal123 schrieb am Sat, 26 April 2014 14:02
kurz gefasst: ohne sport nicht realisierbar.

doch

Zitat:am effektivsten verbrennst du mit hoch intensiven ausdauer training fett.

.

nein..gewichteheben mit low carb...das plündert das glycogen und in folge das fett

Studien ?

idr ist zu keinem zeitpunkt - weder während belastung noch in ruhe - ist ein energiesystem alleine für die gesamte energieverorgung verantwortlich.. bei geringen intensitäten: Frei Fettsäuren + Glucose ... hohe intensitäten : Phosphate + Glykogen + intramuskuläre Triglyzeride

eine der wichtigsten anpassungen des hoch intensiven intervall trainings ist eine erhöhte fett- und eine geringere glykogenverstoffwechslung.

gibt unzählige studien die dies beschreiben/belegen

Essen B, Hagenfeldt L, Kaijser L: Utilization of blood-borne and intramuscular substrates during continous and intermittent exercise in man. J Physiol 265 (S. 489-506)

Subject: Aw: abnehmen

Posted by [egal123](#) on Sat, 26 Apr 2014 12:59:12 GMT

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

Subject: Aw: abnehmen

Posted by [Haar2O](#) on Sat, 26 Apr 2014 13:04:19 GMT

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

Bewegung ist sicherlich ein wichtiger Aspekt.

Die einzige wirklich nachhaltig gesunde Strategie durch welche man Gewicht verliert und hält ist eine effektive Ernährungsumstellung welche weniger auf KH`s basiert, Sport ist dann noch ne gute dreingabe.

Man sollte die Ketogenese nutzen....

Subject: Aw: abnehmen

Posted by [egal123](#) on Sat, 26 Apr 2014 13:09:36 GMT

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

Haar2O schrieb am Sat, 26 April 2014 15:04

Sport ist dann noch ne gute dreingabe.

das sagen die leute die sport meiden wie der teufel das weihwasser

das mit den kh ist schon richtig. da gehts eben um den insulinspiegel. bleibt der länger unten kann auch zwischen den mahlzeiten (bei einem 3 mahlzeiten-am-tag prinzip) fettverbrannt werden u nicht nur über nacht.

aber ohne sport ein idealgewicht zu halten ist seeeehr schwer

Subject: Aw: abnehmen

Posted by [Haar2O](#) on Sat, 26 Apr 2014 13:22:48 GMT

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

egal123 schrieb am Sat, 26 April 2014 15:09

das sagen die leute die sport meiden wie der teufel das weihwasser

Kann sein, darum gings aber gar nicht.

Ich persönlich bin tatsächlich absolut Sportfaul(brauch ich allerdings auch nicht da ich Jobbedingt genug Bewegung kriege)...hab aber auch ohne Sport Jahre lang mein Gewicht gehalten und kenn etliche die keinerlei sportliche Aktivität benötigen um auf ihrem Stand zu bleiben.

egal123 schrieb am Sat, 26 April 2014 15:09

das mit den kh ist schon richtig. da gehts eben um den insulinspiegel. bleibt der länger unten kann auch zwischen den mahlzeiten (bei einem 3 mahlzeiten-am-tag prinzip) fettverbrannt werden u nicht nur über nacht.

aber ohne sport ein idealgewicht zu halten, ist seeeehr schwer

Allerdings geht`s auch prinzipiell darum dass der Körper immer noch auf Steinzeit getrimmt ist und das was wir heute täglich zu uns nehmen eigentlich gelinde gesagt schrott ist. Bei der richtigen Ernährung ist Abnehmen fast ein Selbstläufer...

Subject: Aw: abnehmen

Posted by [egal123](#) on Sat, 26 Apr 2014 13:35:55 GMT

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

Haar2O schrieb am Sat, 26 April 2014 15:22

hab aber auch ohne Sport Jahre lang mein Gewicht gehalten und kenn etliche die keinerlei sportliche Aktivität benötigen um auf ihrem Stand zu bleiben.

die frage ist in welcher altersspanne konntest du dein gewicht halten!? denn ein 40 jähriger tut sich mit sicherheit schwerer als ein 18 jähriger. zudem kommen genetische faktoren dazu.

dass man eine 130 kg bei 1.60 m person nur durch richtige ernährung auf s idelgewicht bringt bezweifle ich. man muss halt den leib auch mal bewegen.

um auf die steinzeit zurück zu kommen (da passt das hoch intensive intervall training grad rein): Menschen sind es auch seit jeher gewohnt bewegungsaktiv zu sein. auf der jagd wurde viele meter bzw. km zurück gelegt. wurde das wild gesichtet hat sich die intensität der bewegung erhöht. ist übrigens auch eine form des intervall trainings.

aber grundsätzlich hast du schon recht. du bist ganz einfach das was du isst.

hier ist übrigens eine sehr wertvolle u interessante doku (phoenix): " Die ganze Wahrheit über Fitness: Wie viel Bewegung brauchen Menschen"

https://www.youtube.com/watch?v=Ejz_3-TBVkQ

Subject: Aw: abnehmen

Posted by [Yes No](#) on Sat, 26 Apr 2014 13:47:58 GMT

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

OnkelDonald schrieb am Sat, 26 April 2014 10:26

2. Mehr Sport machen.

Es gibt eine Diät da brauchst du keinen Sport machen - im Prinzip ist da völlig egal was und ob du machst, wieviel du isst etc. Ja, du kannst so viel essen wie du willst. Das Fett wird weggehen, no matter what.

Die Diät ist sehr künstlich - sie basiert darauf, dass ein Enzym, das zum Fettabbau in der Leber produziert wird nicht mehr produziert werden kann. Der Körper ist auf einen ständigen Fettab- und -abbau angewiesen; klappt der Aufbau nicht mehr geht das Fett nur noch runter, irrespektive aller anderen Parameter. Damit das klappt muß in der Diät eine Aminosäure - das L-Leucin - fehlen..

Subject: Aw: abnehmen

Posted by [Haar2O](#) on Sat, 26 Apr 2014 13:48:44 GMT

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

egal123 schrieb am Sat, 26 April 2014 15:35

die frage ist in welcher altersspanne konntest du dein gewicht halten!? denn ein 40 jähriger tut

sich mit sicherheit schwerer als ein 18 jähriger. zudem kommen genetische faktoren dazu.

dass man eine 130 kg bei 1.60 m person nur durch richtige ernährung auf s idelgewicht bringt bezweifle ich. man muss halt den leib auch mal bewegen.

Das man sich den Tag über bewegen muss habe ich jetzt einfach mal von vorn herein vorausgesetzt.

Jemand der den ganzen Tag vorm Fernseher auf der Couch sitzt kann sich natürlich so gut und von mir aus KH-arm ernähren wie er will und wird trotzdem nicht abnehmen, das ist natürlich klar. KH-arme Ernährung funktioniert teilweise auch nur übers Kaloriendefizit, dafür muss man definitiv den Arsch hochkriegen. Das bedeutet aber nicht dass man sich stundenlang mit Intensivtraining kaputtschuffen muss.

Subject: Aw: abnehmen

Posted by [Haar2O](#) on Sat, 26 Apr 2014 14:15:20 GMT

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

whathair? schrieb am Sat, 26 April 2014 15:47 Damit das klappt muß in der Diät eine Aminosäure - das L-Leucin - fehlen..

Soll heißen...Verzicht auf Fleisch und Milchprodukte bzw. generell Eiweißhaltiges?!

Subject: Aw: abnehmen

Posted by [yoda](#) on Sat, 26 Apr 2014 14:19:17 GMT

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

pilos schrieb am Sat, 26 April 2014 10:41

nimm L-carnitin und b-komplex

Damit L-Carnitin überhaupt wirken kann muss erstmal genügend von Enzym Lipase vorhanden sein. Ansonsten ist es einfach rausgeschmissenes Geld. Bewegung / Sport ist beim Abnehmen schon wichtig, da jeder Mensch ein Grundgewicht hat und der Körper versucht es zuhalten. Durch Sport wird es besser verteilt, also mehr Muskelmasse usw. dadurch steigt dann auch der Grundumsatz.

Bei einer Diät sollte niemals der Grundumsatz unterschritten werden, weil dann der Körper in den Hungermodus geht und alles direkt als Fett einspeichert, vorzugweise am Bauch. Auch ist zu beachten das der Grundumsatz im Alter kleiner wird aber der Hunger größer.

Um den Hunger im Griff zu bekommen hilft nur viel trinken, dadurch wird der Magen voll und das Hungergefühl stellt sich ein. Übermäßiger Kaffeegenuss regt zwar den Stoffwechsel an, genau wie rauchen, aber es bringt genau das Gegenteil. Warum ist das so? Durch einen erhöhten Stoffwechsel werden zwar die Energiereserven aktiviert, aber nicht verbraucht. Also muss dazu genügend Sport gemacht werden um diese Energie zu verbrauchen, oder aber es sammelt sich alles am Bauch.

Also im Endeffekt kann man sagen, bei Pillen nimmt nur der Geldbeutel ab.

Subject: Aw: abnehmen

Posted by [Yes No](#) on Sat, 26 Apr 2014 14:30:55 GMT

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

Haar20 schrieb am Sat, 26 April 2014 16:15 Soll heißen...Verzicht auf Fleisch und Milchprodukte bzw. generell Eiweißhaltiges?!

Ja freilich. Notwendig würde eine spezielle Aminosäurenkomposition der das L-Leucin fehlt. Es gibt so Fertigmedikament bei einer seltenen Krankheit, bei der die Patienten kein Leucin vertragen(???)

Und die andere Sache: Die Diät wurde an unseren Freunden - den Mäusen - funktionsfähig getestet. Aber der Mechanismus ist so primär dass schwer vorstellbar er nicht auch am Menschen tun würde.

Nachtrag: Sieht so aus als hätte ich weiter oben ein paar Dinge falsch zusammengebastelt aber im Prinzip würde es eine leucinfreie Diät tun.

Subject: Aw: abnehmen

Posted by [Mmax](#) on Sat, 26 Apr 2014 16:54:46 GMT

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

Wahnsinn was hier so geschrieben wird...

Subject: Aw: abnehmen

Posted by [ynneb](#) on Sat, 26 Apr 2014 16:55:27 GMT

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

das einzig noch erwähnenswerte ist, falls du doch mal KH zu dir nehmen willst, musst du es

unbedingt vor 18:00 verzehren.

Eine Pizza um 23:00 vor dem schlafengehen wird direkt zu fett umgewandelt.

Subject: Aw: abnehmen

Posted by [Knorkell](#) on Sat, 26 Apr 2014 20:54:17 GMT

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

Also ich habe im letzten Monat fast 4 Kilo verloren ohne groß Muskelmasse einbüßen zu müssen ohne mein Training umzustellen allein durch low carb. Wenn überhaupt ist es eher korrekt zu sagen, dass man ohne die Ernährung anzupassen durch Sport nicht all zu viel reißen kann, egal ob man Masse oder Fett auf oder ab bauen will.

Wenns ums Abnehmen geht ist die Diät etwas wichtiger als der Sport. Der Sport beschleunigt das ganze nur aber wenn wir weniger Kalorien zu uns nehmen als wir benötigen oder eben knapp drüber sind und nicht nur den ganzen Tag im Bett liegen dann nehmen wir mit oder ohne Sport ab.

HIIT ist ne feine Sache aber auch nicht jedes HIIT und es geht nachweislich auch ohne, einfaches Cardio reicht auch wenn einem das eher liegt.

Subject: Aw: abnehmen

Posted by [Knorkell](#) on Sat, 26 Apr 2014 20:56:30 GMT

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

ynneb schrieb am Sat, 26 April 2014 18:55das einzig noch erwähnenswerte ist, falls du doch mal KH zu dir nehmen willst, musst du es unbedingt vor 18:00 verzehren.

Eine Pizza um 23:00 vor dem schlafengehen wird direkt zu fett umgewandelt.

Nich wenn er bis 4 Uhr durchfeiert

Subject: Aw: abnehmen

Posted by [fredfirestone](#) on Sat, 26 Apr 2014 21:00:02 GMT

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

Knorkell schrieb am Sat, 26 April 2014 22:54Also ich habe im letzten Monat fast 4 Kilo verloren ohne groß Muskelmasse einbüßen zu müssen ohne mein Training umzustellen allein durch low carb. Wenn überhaupt ist es eher korrekt zu sagen, dass man ohne die Ernährung anzupassen durch Sport nicht all zu viel reißen kann, egal ob man Masse oder Fett auf oder ab bauen will.

Wenns ums Abnehmen geht ist die Diät etwas wichtiger als der Sport. Der Sport beschleunigt das ganze nur aber wenn wir weniger Kalorien zu uns nehmen als wir benötigen oder eben knapp drüber sind und nicht nur den ganzen Tag im Bett liegen dann nehmen wir mit oder ohne Sport ab.

HIIT ist ne feine Sache aber auch nicht jedes HIIT und es geht nachweislich auch ohne, einfaches Cardio reicht auch wenn einem das eher liegt.

10 km laufen/joggen bedeuten für mich z.b. gute 600kcal.
das ist jetzt nicht so die welt. eine rittersport als belohnung und futsch sind se wieder

Subject: Aw: abnehmen
Posted by [Haar-in-der-Suppe](#) on Sun, 27 Apr 2014 10:03:01 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

die erfahrung auch meine persönliche ost, dass ohne sport --> KEIN traumkörper

Subject: Aw: abnehmen
Posted by [egal123](#) on Sun, 27 Apr 2014 10:32:09 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Knorkell schrieb am Sat, 26 April 2014 22:54
HIIT ist ne feine Sache aber auch nicht jedes HIIT

HIT (HIIT) = HIT (HIIT). Es gibt lediglich verschiedene Trainingsprotokolle mit den selben Anpassungen in einem ähnlichen Ausmaß.

Verschiedene Meinungen sind legitim. Ich berufe mich auf Studien. Lockerer Lauf im Fettstoffwechselbereich (unter 2 mmol/l Laktat) beansprucht va die Freien Fettsäuren. Dieser Bereich ist zwar wichtig für die Entwicklung aerober Ausdauerleistungen, aber nicht unmittelbar geeignet für die Fettverbrennung. Auch wenn das keiner gern hören will

Btw. Kombo aus guter Ernährung + Sport ist natürlich am Besten

Subject: Aw: abnehmen
Posted by [Knorkell](#) on Sun, 27 Apr 2014 10:46:06 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

egal123 schrieb am Sun, 27 April 2014 12:32Knorkell schrieb am Sat, 26 April 2014 22:54
HIIT ist ne feine Sache aber auch nicht jedes HIIT

HIT (HIIT) = HIT (HIIT). Es gibt lediglich verschiedene Trainingsprotokolle mit den selben Anpassungen in einem ähnlichen Ausmaß.

Verschiedene Meinungen sind legitim. Ich berufe mich auf Studien. Lockerer Lauf im Fettstoffwechselbereich (unter 2 mmol/l Laktat) beansprucht vor allem die freien Fettsäuren. Dieser Bereich ist zwar wichtig für die Entwicklung aerober Ausdauerleistungen, aber nicht unmittelbar geeignet für die Fettverbrennung. Auch wenn das keiner gern hören will

Btw. Kombo aus guter Ernährung + Sport ist natürlich am Besten

HIIT ist nicht HIT. HIT ist Satztraining ohne Intervalle mit einer völlig anderen Zielsetzung http://de.wikipedia.org/wiki/High_Intensity_Training. Wenn ich sage nicht jedes HIIT meine ich auch nicht jedes Protokoll. Tabata ist zum Beispiel nicht schlecht. <http://www.peak.ag/blog/hiit-hochintensives-intervalltraining-der-neue-schlüssel-zur-fettverbrennung>

Was das Cardio angeht verweise ich mal auf diesen Artikel hier. <http://www.team-andro.com/der-verdammt-nochmal-beste-cardio-artikel.html>

Wir reden nicht vom Traumkörper sondern von Abnehmen oder nicht? Und das geht ganz wunderbar ohne Sport und nur mit Diät!

Subject: Aw: abnehmen
Posted by [egal123](#) on Sun, 27 Apr 2014 10:59:43 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Knorkell schrieb am Sun, 27 April 2014 12:46
egal123 schrieb am Sun, 27 April 2014 12:32
Knorkell schrieb am Sat, 26 April 2014 22:54
HIIT ist ne feine Sache aber auch nicht jedes HIIT

HIT (HIIT) = HIT (HIIT). Es gibt lediglich verschiedene Trainingsprotokolle mit den selben Anpassungen in einem ähnlichen Ausmaß.

Verschiedene Meinungen sind legitim. Ich berufe mich auf Studien. Lockerer Lauf im Fettstoffwechselbereich (unter 2 mmol/l Laktat) beansprucht vor allem die freien Fettsäuren. Dieser Bereich ist zwar wichtig für die Entwicklung aerober Ausdauerleistungen, aber nicht unmittelbar geeignet für die Fettverbrennung. Auch wenn das keiner gern hören will

Btw. Kombo aus guter Ernährung + Sport ist natürlich am Besten

HIIT ist nicht HIT. HIT ist Satztraining ohne Intervalle mit ner völlig anderen Zielsetzung. Wenn ich sage nicht jedes HIIT meine ich auch nicht jedes Protokoll. Tabata ist zum Beispiel nicht schlecht. Was das Cardio angeht verweise ich mal auf diesen Artikel hier.
<http://www.team-andro.com/der-verdammt-nochmal-beste-cardio-artikel.html>

Wir reden nicht vom Traumkörper sondern von Abnehmen oder nicht? Und das geht ganz wunderbar ohne Sport und nur mit Diät!

Ok vl reden wir aneinander vorbei.

Dass man im Krafttraining auch hoch intensiv trainiert ist mir schon bewusst.

Zu dem was ich gemeint habe:

In der Trainingswissenschaft (im Ausdauersport) ist das hoch intensive Intervall-Training auch genannt als HIT oder HIIT in den letzten Jahren in den Fokus der Forschungsarbeiten gerückt.

Mit dieser Form des Trainings verliert man am effektivsten Fett. Aktueller Stand der Wissenschaft!

Könntest du kurz zusammenfaßen auf was du verwiesen hast? Das liest sich doch kein Mensch durch.

Subject: Aw: abnehmen

Posted by [Knorkell](#) on Sun, 27 Apr 2014 11:13:02 GMT

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

egal123 schrieb am Sun, 27 April 2014 12:59Knorkell schrieb am Sun, 27 April 2014 12:46
egal123 schrieb am Sun, 27 April 2014 12:32Knorkell schrieb am Sat, 26 April 2014 22:54
HIIT ist ne feine Sache aber auch nicht jedes HIIT

HIT (HIIT) = HIT (HIIT). Es gibt lediglich verschiedene Trainingsprotokolle mit den selben Anpassungen in einem ähnlichen Ausmaß.

Verschiedene Meinungen sind legitim. Ich berufe mich auf Studien. Lockerer Lauf im Fettstoffwechselbereich (unter 2 mmol/l Laktat) beansprucht va die Freien Fettsäuren. Dieser Bereich ist zwar wichtig für die Entwicklung aerober Ausdauerleistungen, aber nicht unmittelbar geeignet für die Fettverbrennung. Auch wenn das keiner gern hören will

Btw. Kombo aus guter Ernährung + Sport ist natürlich am Besten

HIIT ist nicht HIT. HIT ist Satztraining ohne Intervalle mit ner völlig anderen Zielsetzung. Wenn ich sage nicht jedes HIIT meine ich auch nicht jedes Protokoll. Tabata ist zum Beispiel nicht schlecht. Was das Cardio angeht verweise ich mal auf diesen Artikel hier.
<http://www.team-andro.com/der-verdammt-nochmal-beste-cardio-artikel.html>

Wir reden nicht vom Traumkörper sondern von Abnehmen oder nicht? Und das geht ganz wunderbar ohne Sport und nur mit Diät!

Ok vl reden wir aneinander vorbei.

Dass man im Krafttraining auch hoch intensiv trainiert ist mir schon bewusst.

Zu dem was ich gemeint habe:

In der Trainingswissenschaft (im Ausdauersport) ist das hoch intensive Intervall-Training auch genannt als HIT oder HIIT in den letzten Jahren in den Fokus der Forschungsarbeiten gerückt.

Könntest du kurz zusammenfaßen auf was du verwiesen hast? Das liest sich doch kein Mensch durch.

Lohnt sich aber sich das durchzulesen.

Im Wiki Artikel wird nur erklärt was genau HIT ist, welche Rolle Intensitätstechniken spielen und welche es gibt. Ich hab den Begriff HIT noch nie im Zusammenhang mit Ausdauersport oder ähnlichem gehört, liegt wohl daran, dass es damit nichts zu tun hat sondern ein spezielles System für Muskelaufbau ist.

In dem anderen Artikel geht es darum was genau HIIT ist/sind, welche Formen es gibt, Studien, biochemische Zusammenhänge etc.

Und in dem Team Andro Artikel geht es darum warum zu viel Cardio auf Diät tendenziell sogar Speck auf statt ab baut.

Subject: Aw: abnehmen

Posted by [egal123](#) on Sun, 27 Apr 2014 11:24:59 GMT

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

Mit HIT wird lediglich hoch intensives Training verbunden. Egal ob im Kraft- oder im Ausdauersport. Warum sollte man im Ausdauersport nicht auch hoch intensiv trainieren können?

HIT ist im Hochleistungssport, speziell in den Spilsportarten, mittlerweile (wieder) sehr populär, da man in kurze zeit rasch zentrale u periphere Anpassungen erzielt. Es kommt zur Steigerung der aeroben u anaeroben Ausdauer. Häufig wird eben HVT (High volume training) mit HIT in Studien miteinander verglichen. Ergebnis: Im Gegensatz zu HVT erreicht HIT auch bei

hochtrainierten Ausdauerathleten noch weitere kardiorespiratorische Anpassungen.

Die Kernaussage: "Zu viel Cardio führt tendenziell zu mehr Speck" kann ich nicht bestätigen. Ist für mich nicht logisch nachvollziehbar, u entspricht auch nicht der Erfahrung die ich gemacht habe.

Subject: Aw: abnehmen

Posted by [OnkelDonald](#) on Sun, 27 Apr 2014 11:46:08 GMT

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

Hey, da hab ich ja eine Lawine losgetreten. Scheint ein beliebtes, kontroverses Thema zu sein. Da gibt's ja eine Menge zu lesen.

Ich wollt nur kurz meine eigene Erfahrung loswerden zum Thema "Sport ist nur das i-Tüpfelchen beim Abnehmen".

Als ich damals im Amateurbereich regelmäßig Sport gemacht habe (10km-Läufe) und dafür jede Woche meine 80 bis 100 km gerannt bin, zügig und inkl. Tempoläufen, konnte ich essen, was immer ich wollte: erstens viel und zweitens viel "Müll" (Pizza, Kuchen, Chips). Ich nahm dabei nicht AB, aber da wäre bei einem Ausgangsgewicht von damals 58kg nicht viel drin gewesen, aber ich nahm eben auch nicht merklich ZU. Nach mehreren Jahren Training hatte ich insgesamt 4kg mehr als am Anfang, aber davon waren gefühlte 10kg neue Muskelmasse.

Bei mir war also die Kombination: Viel Sport + Ernährung scheißegal ein Erfolgsrezept. Ist sicher nicht optimal sollte aber klar machen, dass Sport einen wesentlichen Anteil hat.

These: Man kann mit NUR Sport oder NUR Diät bestimmt Gewichtsreduktion und Figurverbesserung erreichen. Konsequenter angewendet, halte ich beide Wege für sehr potent, den mit dem Sport aber i.Allg. für gesünder. (Meine Erfahrung: Mit viel Sport und schlechter Ernährung fühlt man sich "vitaler" als mit guter Ernährung aber Null Bewegung).

Kombination aus Sport und Ernährung ist natürlich das Sinnvollste. Schade nur, dass ich z.Zt. zu faul für beides bin Klingt doof, is aber so. Daher war die Frage nach einem unterstützenden NEM.

Subject: Aw: abnehmen

Posted by [egal123](#) on Sun, 27 Apr 2014 11:51:37 GMT

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

Knorkell schrieb am Sun, 27 April 2014 13:13egal123 schrieb am Sun, 27 April 2014 12:59Knorkell schrieb am Sun, 27 April 2014 12:46egal123 schrieb am Sun, 27 April 2014 12:32Knorkell schrieb am Sat, 26 April 2014 22:54
HIIT ist ne feine Sache aber auch nicht jedes HIIT

HIT (HIIT) = HIT (HIIT). Es gibt lediglich verschiedene Trainingsprotokolle mit den selben Anpassungen in einem ähnlichen Ausmaß.

Verschiedene Meinungen sind legitim. Ich berufe mich auf Studien. Lockerer Lauf im Fettstoffwechselfbereich (unter 2 mmol/l Laktat) beansprucht vor allem die freien Fettsäuren. Dieser Bereich ist zwar wichtig für die Entwicklung aerober Ausdauerleistungen, aber nicht unmittelbar geeignet für die Fettverbrennung. Auch wenn das keiner gern hören will

Btw. Kombo aus guter Ernährung + Sport ist natürlich am Besten

HIIT ist nicht HIT. HIT ist Satztraining ohne Intervalle mit einer völlig anderen Zielsetzung. Wenn ich sage nicht jedes HIIT meine ich auch nicht jedes Protokoll. Tabata ist zum Beispiel nicht schlecht. Was das Cardio angeht verweise ich mal auf diesen Artikel hier.
<http://www.team-andro.com/der-verdammt-nochmal-beste-cardio-artikel.html>

Wir reden nicht vom Traumkörper sondern von Abnehmen oder nicht? Und das geht ganz wunderbar ohne Sport und nur mit Diät!

Ok vi reden wir aneinander vorbei.

Dass man im Krafttraining auch hoch intensiv trainiert ist mir schon bewusst.

Zu dem was ich gemeint habe:

In der Trainingswissenschaft (im Ausdauersport) ist das hoch intensive Intervall-Training auch genannt als HIT oder HIIT in den letzten Jahren in den Fokus der Forschungsarbeiten gerückt.

Könntest du kurz zusammenfassen auf was du verwiesen hast? Das liest sich doch kein Mensch durch.

Lohnt sich aber sich das durchzulesen.

Im Wiki Artikel wird nur erklärt was genau HIT ist, welche Rolle Intensitätstechniken spielen und welche es gibt. Ich hab den Begriff HIT noch nie im Zusammenhang mit Ausdauersport oder ähnlichem gehört, liegt wohl daran, dass es damit nichts zu tun hat sondern ein spezielles System für Muskelaufbau ist.

In dem anderen Artikel geht es darum was genau HIIT ist/sind, welche Formen es gibt, Studien, biochemische Zusammenhänge etc.

Und in dem Team Andro Artikel geht es darum warum zu viel Cardio auf Diät tendenziell sogar Speck auf statt ab baut.

Vielleicht interessiert dich mal dieser Übersichtsartikel. Da steht schon allerhand wissenswertes

drinnen.

http://www.sgsm.ch/fileadmin/user_upload/Zeitschrift/58-2010-4/HIT_Wahl.pdf

Subject: Aw: abnehmen
Posted by [Haar2O](#) on Sun, 27 Apr 2014 11:58:19 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

OnkelDonald schrieb am Sun, 27 April 2014 13:46
Kombination aus Sport und Ernährung ist natürlich das Sinnvollste. Schade nur, dass ich z.Zt. zu faul für beides bin Klingt doof, is aber so.
Daher war die Frage nach einem unterstützenden NEM.

Nunja, es gibt schon unterstützende NEM.
In Studien konnte vor allem eine Kombinationsbehandlung aus Acetyl-L-Carnitin und Alpha Liponsäure ganz gute Erfolge erzielen. Trotzdem, wenn du eine Diät machst musst auch halbwegs wissen wie. Das selbe zu essen wie sonst, nur weniger, endet zwangsläufig in Heißhungerattacken. Du musst deinen Körper etwas auszutricksen dann funktioniert sowas.

Subject: Aw: abnehmen
Posted by [Knorkell](#) on Sun, 27 Apr 2014 12:49:47 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

egal123 schrieb am Sun, 27 April 2014 13:24 Mit HIT wird lediglich hoch intensives Training verbunden. Egal ob im Kraft- oder im Ausdauersport. Warum sollte man im Ausdauersport nicht auch hoch intensiv trainieren können?

HIT ist im Hochleistungssport, speziell in den Sportsportarten, mittlerweile (wieder) sehr populär, da man in kurze zeit rasch zentrale u periphere Anpassungen erzielt. Es kommt zur Steigerung der aeroben u anaeroben Ausdauer. Häufig wird eben HVT (High volume training) mit HIT in Studien miteinander verglichen. Ergebnis: Im Gegensatz zu HVT erreicht HIT auch bei hochtrainierten Ausdauerathleten noch weitere kardiorespiratorische Anpassungen.

Die Kernaussage: "Zu viel Cardio führt tendenziell zu mehr Speck" kann ich nicht bestätigen. Ist für mich nicht logisch nachvollziehbar, u entspricht auch nicht der Erfahrung die ich gemacht habe.

Lies dir doch mal meine Links durch bevor du hier wild durcheinander formulierst.

Subject: Aw: abnehmen
Posted by [egal123](#) on Sun, 27 Apr 2014 13:29:35 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Knorkell schrieb am Sun, 27 April 2014 14:49 egal123 schrieb am Sun, 27 April 2014 13:24 Mit HIT wird lediglich hoch intensives Training verbunden. Egal ob im Kraft- oder im Ausdauersport. Warum sollte man im Ausdauersport nicht auch hoch intensiv trainieren können?

HIT ist im Hochleistungssport, speziell in den Sportsportarten, mittlerweile (wieder) sehr populär, da man in kurze zeit rasch zentrale u periphere Anpassungen erzielt. Es kommt zur Steigerung der aeroben u anaeroben Ausdauer. Häufig wird eben HVT (High volume training) mit HIT in Studien miteinander verglichen. Ergebnis: Im Gegensatz zu HVT erreicht HIT auch bei hochtrainierten Ausdauerathleten noch weitere kardiorespiratorische Anpassungen.

Die Kernaussage: "Zu viel Cardio führt tendenziell zu mehr Speck" kann ich nicht bestätigen. Ist für mich nicht logisch nachvollziehbar, u entspricht auch nicht der Erfahrung die ich gemacht habe.

Lies dir doch mal meine Links durch bevor du hier wild durcheinander formulierst.

Ganz ehrlich? Mit dir hat scheinbar eine sachliche Diskussion keinen Sinn! Glaub doch was du willst. Deine Hobby-Links sind mir die Zeit nicht wert. Ich stehe auf Studien. Solltest du was empirisches besitzen, was konträr zu meinen Behauptungen steht, dann nur zu. Aber für Polemik hab ich leider keine Zeit.

Wir können uns gerne mit Studien batteln, ich hab genug im Talon ... Andernfalls war das mein letztes Posting zu diesem Thema...

Btw, ich weiß zwar nicht was du mit durcheinander formulieren meinst, aber falls du was nicht verstehst, führe ich es für dich gerne weiter aus...

Subject: Aw: abnehmen
Posted by [yoda](#) on Sun, 27 Apr 2014 14:05:53 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

egal123 schrieb am Sun, 27 April 2014 15:29
Ganz ehrlich? Mit dir hat scheinbar eine sachliche Diskussion keinen Sinn!

Eh Jungs es geht hier um abnehmen und nicht zunehmen, damit ist auch Eskalation gemeint... Es ist doch völlig egal wie ihr sportliche Betätigung definiert, oder wollt einen einen Abnehmwilligen erzählen er kann nicht abnehmen weil er erstmal Sportmedizin studieren muss?

Also probiert doch mal mit eigenen Worten eure Thesen zu erklären, das wäre doch mal eine richtige Herausforderung und bekanntlich verbrennt das Gehirn ja am meisten.

Subject: Aw: abnehmen
Posted by [MatteStattPlatte](#) on Sun, 27 Apr 2014 17:14:22 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Die Innovation aus den USA:
<https://origin.ih.constantcontact.com/fs145/1109406199931/img/125.jpg>

Subject: Aw: abnehmen
Posted by [Knorkell](#) on Sun, 27 Apr 2014 17:35:42 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

egal123 schrieb am Sun, 27 April 2014 15:29Knorkell schrieb am Sun, 27 April 2014 14:49egal123 schrieb am Sun, 27 April 2014 13:24Mit HIT wird lediglich hoch intensives Training verbunden. Egal ob im Kraft- oder im Ausdauersport. Warum sollte man im Ausdauersport nicht auch hoch intensiv trainieren können?

HIT ist im Hochleistungssport, speziell in den Spilsportarten, mittlerweile (wieder) sehr populär, da man in kurze zeit rasch zentrale u periphere Anpassungen erzielt. Es kommt zur Steigerung der aeroben u anaeroben Ausdauer. Häufig wird eben HVT (High volume training) mit HIT in Studien miteinander verglichen. Ergebnis: Im Gegensatz zu HVT erreicht HIT auch bei hochtrainierten Ausdauerathleten noch weitere kardiorespiratorische Anpassungen.

Die Kernaussage: "Zu viel Cardio führt tendenziell zu mehr Speck" kann ich nicht bestätigen. Ist für mich nicht logisch nachvollziehbar, u entspricht auch nicht der Erfahrung die ich gemacht habe.

Lies dir doch mal meine Links durch bevor du hier wild durcheinander formulierst.

Ganz ehrlich? Mit dir hat scheinbar eine sachliche Diskussion keinen Sinn! Glaub doch was du willst. Deine Hobby-Links sind mir die Zeit nicht wert. Ich stehe auf Studien. Solltest du was empirisches besitzen, was konträr zu meinen Behauptungen steht, dann nur zu. Aber für Polemik hab ich leider keine Zeit.

Wir können uns gerne mit Studien batteln, ich hab genug im Talon ... Andernfalls war das mein letztes Posting zu diesem Thema...

Btw, ich weiß zwar nicht was du mit durcheinander formulieren meinst, aber falls du was nicht verstehst, führe ich es für dich gerne weiter aus...

Du hast sie nicht mal angeklickt richtig? Jede Aussage wird durch Quellen darunter auch zahlreiche Studien belegt. Also so sehr scheinst du nicht auf Studien zu stehen wenn du selbst dafür zu faul bist.

Davon mal abgesehen bin ich nicht mal sicher ob du überhaupt weißt welchen Standpunkt ich genau vertrete. Aber Hauptsache gleich mal beleidigt werden

Nach wie vor. Diät reicht im Grunde genommen, oder willst du behaupten, dass es dazu keine Studien gibt?

Subject: Aw: abnehmen

Posted by [egal123](#) on Sun, 27 Apr 2014 18:09:09 GMT

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

Knorkell schrieb am Sun, 27 April 2014 19:35egal123 schrieb am Sun, 27 April 2014 15:29Knorkell schrieb am Sun, 27 April 2014 14:49egal123 schrieb am Sun, 27 April 2014 13:24Mit HIT wird lediglich hoch intensives Training verbunden. Egal ob im Kraft- oder im Ausdauersport. Warum sollte man im Ausdauersport nicht auch hoch intensiv trainieren können?

HIT ist im Hochleistungssport, speziell in den Spilsportarten, mittlerweile (wieder) sehr populär, da man in kurze zeit rasch zentrale u periphere Anpassungen erzielt. Es kommt zur Steigerung der aeroben u anaeroben Ausdauer. Häufig wird eben HVT (High volume training) mit HIT in Studien miteinander verglichen. Ergebnis: Im Gegensatz zu HVT erreicht HIT auch bei hochtrainierten Ausdauerathleten noch weitere kardiorespiratorische Anpassungen.

Die Kernaussage: "Zu viel Cardio führt tendenziell zu mehr Speck" kann ich nicht bestätigen. Ist für mich nicht logisch nachvollziehbar, u entspricht auch nicht der Erfahrung die ich gemacht habe.

Lies dir doch mal meine Links durch bevor du hier wild durcheinander formulierst.

Ganz ehrlich? Mit dir hat scheinbar eine sachliche Diskussion keinen Sinn! Glaub doch was du willst. Deine Hobby-Links sind mir die Zeit nicht wert. Ich stehe auf Studien. Solltest du was empirisches besitzen, was konträr zu meinen Behauptungen steht, dann nur zu. Aber für Polemik hab ich leider keine Zeit.

Wir können uns gerne mit Studien batteln, ich hab genug im Talon ... Andernfalls war das mein letztes Posting zu diesem Thema...

Btw, ich weiß zwar nicht was du mit durcheinander formulieren meinst, aber falls du was nicht verstehst, führe ich es für dich gerne weiter aus...

Du hast sie nicht mal angeklickt richtig? Jede Aussage wird durch Quellen darunter auch zahlreiche Studien belegt. Also so sehr scheinst du nicht auf Studien zu stehen wenn du selbst dafür zu faul bist.

Davon mal abgesehen bin ich nicht mal sicher ob du überhaupt weißt welchen Standpunkt ich genau vertrete. Aber Hauptsache gleich mal beleidigt werden

Nach wie vor. Diät reicht im Grunde genommen, oder willst du behaupten, dass es dazu keine Studien gibt?

Sollte ich in deinen Augen beleidigend gewesen sein, dann möchte ich mich hierfür entschuldigen.

Den Link hast du später dazu editiert richtig? Hatte ihn anfangs nicht gesehen. Hab die Seite jetzt überflogen, nur überflogen auch deshalb, weil ich ehrlich gesagt von solchen Seiten nichts halte. Die Schreibweise basiert nur darauf, auf emotionaler Ebene Kunden zu rekrutieren.

Ich bin mir ehrlich gesagt auch nicht grad sicher ob du ganz verstehst für was ich steh, oder um was es mir geht.

In einem Beitrag meinst du " Ich hab den Begriff HIT noch nie im Zusammenhang mit Ausdauersport oder ähnlichem gehört, liegt wohl daran, dass es damit nichts zu tun hat sondern ein spezielles System für Muskelaufbau ist. "

Daraufhin wollte ich dir darstellen dass nicht nur im Kraftsport sondern auch im Ausdauersport hoch intensiv trainiert wird und HIT oder HIIT übersetzt nichts anderes bedeutet als hoch intensiv zu trainieren. HIT ist nicht nur eine Trainingsform um das Muskelkorsett gut auszubilden. Anpassung sind vielfältig. Ich habe dir auch einen Link geschickt, keine Ahnung ob du den gelesen hast. Mit diesem Link wollte ich dir ein paar Basisinformationen geben zum Thema HIT. Ein Literatur-Review anhand von 94 Studien aus den renommiertesten Wissenschafts-Journalen.

Du gehst kein Deut auf das ein, was ich dir geschrieben oder gepostet habe sondern antwortest nur mit " Lies dir doch mal zuerst mal meine Links durch bevor du hier wild durcheinander formulierst. "

Um es abzuschließen, ich wollte in dem Beitrag "abnehmen" nur anmerken, dass man durch hoch intensives Ausdauertraining sehr effektiv abnehmen kann.

Ob man allein mit Ernährung sein Idealgewicht auf Dauer halten kann, weiß ich nicht bzw. anders ausgedrückt bin ich eher skeptisch. Aber das ist meine persönliche Meinung.

Studien zu Ernährung gibt es sicher genügend. Während der "Diskussion" gings aber um was anderes

Subject: Aw: abnehmen
Posted by [Knorkell](#) on Mon, 28 Apr 2014 00:57:32 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

egal123 schrieb am Sun, 27 April 2014 20:09

Sollte ich in deinen Augen beleidigend gewesen sein, dann möchte ich mich hierfür entschuldigen.

Den Link hast du später dazu editiert richtig? Hatte ihn anfangs nicht gesehen. Hab die Seite jetzt überflogen, nur überflogen auch deshalb, weil ich ehrlich gesagt von solchen Seiten nichts halte. Die Schreibweise basiert nur darauf, auf emotionaler Ebene Kunden zu rekrutieren. Paar Minuten später ja. Von der Schreibweise des Team Andro Artikels magst du halten was du willst aber er hat Recht, und im Grunde genommen stimmt er dir doch sogar zu oder irre ich mich

egal123 schrieb am Sun, 27 April 2014 20:09

Ich bin mir ehrlich gesagt auch nicht grad sicher ob du ganz verstehst für was ich steh, oder um was es mir geht.

In einem Beitrag meintest du " Ich hab den Begriff HIT noch nie im Zusammenhang mit Ausdauersport oder ähnlichem gehört, liegt wohl daran, dass es damit nichts zu tun hat sondern ein spezielles System für Muskelaufbau ist. "

Daraufhin wollte ich dir darstellen dass nicht nur im Kraftsport sondern auch im Ausdauersport hoch intensiv trainiert wird und HIT oder HIIT übersetzt nichts anderes bedeutet als hoch intensiv zu trainieren. HIT ist nicht nur eine Trainingsform um das Muskelkorsett gut auszubilden. Das Muskelkorsett besteht aus Bauch, Serratus und unterem Rücken. HIT wurde als Hypertrophieplan bzw. Prinzip von Arthur Jones und Mike Mentzer erfunden bzw. ins Leben gerufen hat also keine Cardio Wurzeln.

egal123 schrieb am Sun, 27 April 2014 20:09

Um es abzuschließen, ich wollte in dem Beitrag "abnehmen" nur anmerken, dass man durch hoch intensives Ausdauertraining sehr effektiv abnehmen kann.

Stimmt ja auch, mit Cardio und ner ausgewogenen Ernährung oder nur einer Diät kann man aber auch abnehmen, vllt. hab ich dich falsch verstanden oder was verwechselt aber ich hatte den Eindruck du würdest dem widersprechen.

egal123 schrieb am Sun, 27 April 2014 20:09

Ob man allein mit Ernährung sein Idealgewicht auf Dauer halten kann, weiß ich nicht bzw. anders ausgedrückt bin ich eher skeptisch. Aber das ist meine persönliche Meinung. Woher rührt die Skepsis? Ist ja sogar seit Jahrzehnten empirisch belegt.

HIT = High Intensity Training

HIIT = High Intensity Interval Training

Hochintensiv ist beides aber unter HIT versteht man dennoch etwas anderes als unter HIIT, deswegen unterscheidet man ja beide Begriffe.

<http://www.trainingsworld.com/training/krafttraining-sti47291/landauer-hit-studie-teil-1-fitness-juergen-giessing-3081085.html>

<http://www.trainingsworld.com/training/krafttraining-sti47291/landauer-hit-studie-teil-2-hit-fitness-juergen-giessing-3081101.html>

<http://www.medicalsportsnetwork.de/archive/245044/Hochintensitaetstraining-als-effizienteste-Methode-zum-Muskelaufbau.html>

<http://www.bodybuilding-depot.de/berichte/article/34/das+hit+training+++aus+sportwissenschaftlicher+sicht.html>

HIT hat einfach nen anderen Aufbau und eine andere Zielsetzung als HIIT.

Subject: Aw: abnehmen

Posted by [egal123](#) on Mon, 28 Apr 2014 06:50:28 GMT

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

Knorkell schrieb am Mon, 28 April 2014 02:57

Das Muskelkorsett besteht aus Bauch, Serratus und unterem Rücken.

HIT wurde als Hypertrophieplan bzw. Prinzip von Arthur Jones und Mike Mentzer erfunden bzw. ins Leben gerufen hat also keine Cardio Wurzeln.

HIT = High Intensity Training

HIIT = High Intensity Interval Training

Hochintensiv ist beides aber unter HIT versteht man dennoch etwas anderes als unter HIIT, deswegen unterscheidet man ja beide Begriffe.

<http://www.trainingsworld.com/training/krafttraining-sti47291/landauer-hit-studie-teil-1-fitness-juergen-giessing-3081085.html>

<http://www.trainingsworld.com/training/krafttraining-sti47291/landauer-hit-studie-teil-2-hit-fitness-juergen-giessing-3081101.html>

<http://www.medicalsportsnetwork.de/archive/245044/Hochintensitaetstraining-als-effizienteste-Methode-zum-Muskelaufbau.html>

<http://www.bodybuilding-depot.de/berichte/article/34/das+hit+training+++aus+sportwissenschaftlicher+sicht.html>

HIT hat einfach nen anderen Aufbau und eine andere Zielsetzung als HIIT.

Schade, dass du nicht, wenigstens kurz, meinen Link überflogen hast.

Der Begriff HIT (im Ausdauersport) wird immer wieder in der Trainingswissenschaft auch als HIIT verwendet. In der Literatur (!) kenne ich den Begriff auch nur im Zusammenhang mit Ausdauersport. Des Weiteren gibt es keine sportliche Betätigung in der HIT seine Wurzeln hat. Hoch intensiv wurde auch bereits vor 100 Jahren trainiert. Ist halt jetzt in den letzten 10 Jahren im Ausdauersport wieder modern geworden!

Im Kraftsport ist, aus meiner Sicht, HIT oder HIIT mehr ein Marketingbegriff für den Breitensport. Hört sich halt super an u verkauft sich gut. Zumindest ist mir dieser Begriff, in diesem Zusammenhang wohl gemerkt, in der trainingswissenschaftlichen (!) Literatur nicht geläufig.

Nichtsdestotrotz wird natürlich auch im Kraftsport hoch intensiv trainiert. Je nach Zielstellung halt. Hat man das Ziel hypertrophie Effekte der Muskulatur zu erzielen empfiehlt sich, aus trainingswissenschaftlicher Sicht, grob u knapp zusammengefasst, folgendes Training:

3-5 Serien a 70-85 % des spezifischen 1Rm, bei 8-12 Wdh. u 2-3 Minuten (je nach größe der Muskulatur) Pause zwischen den Serien.

Ob man dieses Trainingsprogramm in der Hobby-Sportszene jetzt HIT oder HIIT oder sonst wie nennt ist vollkommen egal.

Subject: Aw: abnehmen
Posted by [Knorkell](#) on Mon, 28 Apr 2014 14:23:42 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Die bist vollkommen beratungsresistent.
Der Begriff HIT stammt aus Mike Mentzers Buch Heavy Duty und beschreibt ein sehr explizites Trainingssystem für Hypertrophie welches wie folgt aussieht.

HIT ist Ein-Satztraining das bedeutet man nimmt sich gut 10 Übungen von denen man jeweils nur einen Satz im Wiederholungsbereich von 6- maximal 10 wdh bis zum Muskelversagen und darüber hinaus trainiert und zwar durch verschiedene Intensitätstechniken wie erzwungene Wiederholungen, Vorermüdung, Dropsätze, Teilwiederholungen, Supersätze usw.
Jede Wiederholung sollte im 4-2-2 Sekunden Rhythmus ausgeführt werden.
Das ist HIT das HIT zu dem etliche Studien durchgeführt wurden.

Das bedeutet um auf deine Aussagen zurück zu kommen es gibt einen Unterschied zwischen dem Trainingssystem "HIT" und hochintensivem Training. Hoch intensiv Trainieren kann ich auf etliche verschiedene Arten aber das heißt nicht, dass ich HIT mache.
http://de.wikipedia.org/wiki/High_Intensity_Training

Und so nennt man es nicht nur im Hobbysport sondern auch im Spitzensport.

Subject: Aw: abnehmen
Posted by [egal123](#) on Mon, 28 Apr 2014 14:46:52 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Knorkell schrieb am Mon, 28 April 2014 16:23Die bist vollkommen beratungsresistent.
Der Begriff HIT stammt aus Mike Mentzers Buch Heavy Duty und beschreibt ein sehr explizites Trainingssystem für Hypertrophie welches wie folgt aussieht.

HIT ist Ein-Satztraining das bedeutet man nimmt sich gut 10 Übungen von denen man jeweils nur einen Satz im Wiederholungsbereich von 6- maximal 10 wdh bis zum Muskelversagen und darüber hinaus trainiert und zwar durch verschiedene Intensitätstechniken wie erzwungene Wiederholungen, Vorermüdung, Dropsätze, Teilwiederholungen, Supersätze usw.
Jede Wiederholung sollte im 4-2-2 Sekunden Rhythmus ausgeführt werden.
Das ist HIT das HIT zu dem etliche Studien durchgeführt wurden.

Das bedeutet um auf deine Aussagen zurück zu kommen es gibt einen Unterschied zwischen dem Trainingssystem "HIT" und hochintensivem Training. Hoch intensiv Trainieren kann ich auf etliche verschiedene Arten aber das heißt nicht, dass ich HIT mache.

http://de.wikipedia.org/wiki/High_Intensity_Training

Und so nennt man es nicht nur im Hobbysport sondern auch im Spitzensport.

Dir fehlt eindeutig der Grips, sorry.

Ist es echt soo schwer sich diesen Link anzuschauen

http://www.sgsm.ch/fileadmin/user_upload/Zeitschrift/58-2010-4/HIT_Wahl.pdf

oder wenn du willst kannst du dir den zu Gemüte ziehen:

<http://www.elitesportsperformance.ie/sports-journals/Sprint-vs-Interval-Training-in-Football.pdf>

oder den

https://www.uni-ulm.de/fileadmin/externe_websites/ext.dzsm/content/Archiv2013/Heft_1/12_%C3%9Cbersicht_sperlich_neu.pdf

und wenn dir die nicht reichen, dann mal die Suchmaschine zu folgende Titel penetrieren...

"Intervallsprinttraining: effektiver als das High Intensity Training in den Sportspielen" (Zeitschrift Leistungssport)

"The anaerobic endurance of elite soccer players improves after a high-intensity training intervention in the 8-week conditioning programme" (Journal Strength and Conditioning Research)

usw.

es gibt hunderte Studien zu HIT bzw HIIT im Ausdauersport. Und nein HIT ist keine "Erfindung" von "Mike Mentzer" . Noch einmal HIT bedeutet lediglich hoch intensives Training. Hoch intensiv wurde bereits jeher trainiert Genau so wie Kettlebell nicht neu ist, trotzdem aber grad nach Europa rüber schwabbt u als neuartig verkauft wird. Solche Marketing Gags lassen sich halt im Breitensport schnell u sehr gut verkaufen. Ich will damit aber nicht sagen, dass Kettlebell-Training was schlechtes ist, im Gegenteil. Nur dass du mich richtig verstehst.

So bin raus hier!

Subject: Aw: abnehmen

Posted by [Knorkell](#) on Mon, 28 Apr 2014 15:03:41 GMT

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

Heavy Duty hat schon ein paar Jahre auf dem Buckel ist also keine moderne Erscheinung. Du begreifst einfach nicht, dass HIIT und HIT NICHT das selbe ist oder? In dem Link den du mir geschickt hast beziehen sie sich ausschließlich auf HIIT was sie am Anfang ja auch sagen, lassen das zweite "I" dann aber weg und das scheint dich irgendwie zu verwirren. HIT taugt nicht zur Steigerung der Ausdauer.

Wenn man nach HIT sucht findet man eigentlich nur Publikationen und Studien zu HIT nach Mentzer und Jones. Aber gut ich denke du machst jetzt aus Prinzip auf bockig. Meinetwegen.

Subject: Aw: abnehmen
Posted by [krx](#) on Mon, 28 Apr 2014 18:50:19 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ist übrigens beides super zum Fett verbrennen , HIT sowie HIIT !!

Subject: Aw: abnehmen
Posted by [Knorkell](#) on Mon, 28 Apr 2014 20:16:28 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

krx schrieb am Mon, 28 April 2014 20:50Ist übrigens beides super zum Fett verbrennen , HIT sowie HIIT !!
Wenn man zu HIT auf das Essen achtet stimmt das. Zumindest etwas mehr als beim klassischen Dreisatztraining

Subject: Aw: abnehmen
Posted by [krx](#) on Mon, 28 Apr 2014 20:26:08 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Das natürlich ein Kaloriendefizit vorhanden sein sollte ist selbstverständlich.

Generell wird bei beiden Varianten aber ordentlich Kalorien verbraucht - und darauf kommts ja an.

Man kann da aber vieles (bei nicht miserabler Genetik) über ein simples Kaloriendefizit mit wenigen Refeeds steuern.

Over and out

Subject: Aw: abnehmen
Posted by [Balle](#) on Tue, 29 Apr 2014 05:31:35 GMT

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

Wenn die Unstimmigkeit dann mal geklärt ist.. Ich will eigentlich auch abnehmen, klappt nicht so ganz. Das Problem ist, ich bin Vegetarier und ernähre mich grundsätzlich sehr kohlenhydratlastig, zumindest Ersteres will ich beibehalten. Verstärkt zugenommen habe ich meiner Meinung nach auch durch den umzugsbedingten Wechsel im Kampfsportbereich, habe vorher Pencak Silat gemacht, was recht bewegungsintensiv ist und jetzt Wing Chun, wo man sich eigentlich kaum bewegt . An Krafttraining mache ich derzeit eine Art 2er Split, wobei ich eigentlich bei beiden Einheiten den ganzen Körper trainiere, immer wenn ich auf einen richtigen Split umstellen will, ist irgendwas, dass ich mein Training zurückstellen muss, Erkältung, Schulter gezerrt, Knie überlastet...

Subject: Aw: abnehmen
Posted by [Knorkell](#) on Tue, 29 Apr 2014 10:48:25 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zunächst mal hör auf WT zu machen und wechsel zu egal was anderem. Schade, dass du Silat nicht mehr machen kannst, hast es vermutlich regional nicht vor Ort. Mach deinen zweier Split, versuche einfach Abends auf Kohlenhydrate zu verteufeln, halte dich mit Käse zurück und mach zwei mal die Wochen Cardio oder bei zeitstreß Tabata, oder andere Intervalle.
Wenn du die Kohlenhydrate nicht reduzieren willst musst du eben das Fett reduzieren.

Subject: Aw: abnehmen
Posted by [Balle](#) on Tue, 29 Apr 2014 13:14:30 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Knorkell schrieb am Tue, 29 April 2014 12:48
Zunächst mal hör auf WT zu machen und wechsel zu egal was anderem. Schade, dass du Silat nicht mehr machen kannst, hast es vermutlich regional nicht vor Ort. Mach deinen zweier Split, versuche einfach Abends auf Kohlenhydrate zu verteufeln, halte dich mit Käse zurück und mach zwei mal die Wochen Cardio oder bei zeitstreß Tabata, oder andere Intervalle.
Wenn du die Kohlenhydrate nicht reduzieren willst musst du eben das Fett reduzieren.

Ja, mit dem Pencak Silat ist echt schade, gibts hier in der Gegend nicht. Wing Chun ist im Prinzip auch ganz cool, fehlen halt nur die Bodentechniken und Trittkombinationen, hier in der Gegend gibts nicht so viel Auswahl.
Ich versuch schon abends immer nur noch Quark zu essen. Käse hatte ich eigentlich für vorteilhaft gehalten, wegen des vielen Eiweißes. Nebenbei zum Sport gehe ich ca 90 Minuten am Tag mit meinem Hund spazieren, ist nur schon ein älteres Semester. Kohlenhydrate versuche ich schon zu reduzieren, ich glaube die sind sogar noch wesentlich schlimmer als Fett.

Subject: Aw: abnehmen

Posted by [OnkelDonald](#) on Sun, 04 May 2014 17:31:28 GMT

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

Ich hab mir jetzt nicht alle Details zu HIT und HIIT durchgelesen, aber heute mal im Netz ein wenig nach Carnitin-Präparaten geguckt, Dabei auch in Wikipedia, da m.E. Wikipedia zuverlässiger ist als sein Ruf - meine Meinung! Zumindest 1000mal zuverlässiger als irgendwelche Fakte-Bewertungen auf Amazon.

Dieser Artikel sieht ja mal richtig negativ aus:

de.wikipedia.org/wiki/Carnitin (vor allem der Abschnitt "Carnitin als Fettverbrenner")

Da wird von Risiken ohne erwünschte Wirkung gesprochen (Arteriosklerose, Einstellung der körpereigenen Carnitin-Produktion...)

Andererseits muss es doch einen Grund haben, warum Carnitin in der Praxis so eine hohe Popularität genießt?

Subject: Aw: abnehmen

Posted by [Knorkell](#) on Sun, 04 May 2014 17:39:00 GMT

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

OnkelDonald schrieb am Sun, 04 May 2014 19:31 Ich hab mir jetzt nicht alle Details zu HIT und HIIT durchgelesen, aber heute mal im Netz ein wenig nach Carnitin-Präparaten geguckt, Dabei auch in Wikipedia, da m.E. Wikipedia zuverlässiger ist als sein Ruf - meine Meinung! Zumindest 1000mal zuverlässiger als irgendwelche Fakte-Bewertungen auf Amazon.

Dieser Artikel sieht ja mal richtig negativ aus:

de.wikipedia.org/wiki/Carnitin (vor allem der Abschnitt "Carnitin als Fettverbrenner")

Da wird von Risiken ohne erwünschte Wirkung gesprochen (Arteriosklerose, Einstellung der körpereigenen Carnitin-Produktion...)

Andererseits muss es doch einen Grund haben, warum Carnitin in der Praxis so eine hohe Popularität genießt?

Tun doch Vit C + Zink Präparate aus der Drogerie auch

Subject: Aw: abnehmen

Posted by [Haar2O](#) on Sun, 04 May 2014 17:56:53 GMT

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

OnkelDonald schrieb am Sun, 04 May 2014 19:31,

Andererseits muss es doch einen Grund haben, warum Carnitin in der Praxis so eine hohe Popularität genießt?

Weil, wie bereits erwähnt vor allem in Kombi mit Alpha Liponsäure eine Wirkung in Studien

nachgewiesen wurde.

Subject: Aw: abnehmen

Posted by [OnkelDonald](#) on Tue, 13 May 2014 00:24:09 GMT

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

Ich hab mir jetzt mal R-ALA und L-Carnitin zugelegt. Noch sportmuffelt mein innerer Schweinehund zwar noch, aber wenigstens versuche ich jetzt ein bisschen auf Low-Carb zu achten, indem ich mein Abend-BROT nun durch einen Protein-Shake ersetze. Bin jetzt 4 Tage dabei, die Waage ist von 74,0 auf 72,6 runter. Das meiste davon ist sicher im Rahmen der statistischen Schwankung, was will man nach 4 Tagen auch groß Signifikantes erwarten? Aber ein paar Gramm davon sind vielleicht echt schon ein erster "Effekt" bzw. eine kleine "Tendenz" Ich bleib dran.

Ist es eigentlich normal, dass L-Carnitin-Kapsel immer so "fischig" riechen? Hab mehrfach im Netz davon gelesen und finde den Geruch schon beim Öffnen der Dose recht unappetitlich, nicht dass ich irgendwann anfange, selbst danach zu stinken?! Ist dies das L-Carnitin selbst oder kann es von Hersteller zu Hersteller was mit anderen Inhaltsstoffen zu tun haben?

Subject: Aw: abnehmen

Posted by [Haar2O](#) on Tue, 13 May 2014 05:49:09 GMT

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

OnkelDonald schrieb am Tue, 13 May 2014 02:24: Ich hab mir jetzt mal R-ALA und L-Carnitin zugelegt.,

Hast dich scheinbar informiert.

Welches R-ALA-Produkt hast du genommen?

Bzgl dem Geruch....http://www.pharmazeutische-zeitung.de/index.php?id=pharm4_29_2003

Subject: Aw: abnehmen

Posted by [Shoo](#) on Tue, 13 May 2014 09:45:09 GMT

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

Zieh das hier 15 Wochen durch und du wirst dich mit Sicherheit nicht wiedererkennen. Aber es bedeutet pain, pain, pain

<https://www.freeletics.com/de>

Subject: Aw: abnehmen

Posted by [OnkelDonald](#) on Tue, 13 May 2014 18:39:00 GMT

Haar20 schrieb am Tue, 13 May 2014 07:49
OnkelDonald schrieb am Tue, 13 May 2014 02:24
Ich hab mir jetzt mal R-ALA und L-Carnitin zugelegt.,
Hast dich scheinbar informiert.
Welches R-ALA-Produkt hast du genommen?

Naja, ich hatte erst ein anderes R-ALA-Produkt favorisiert, wo wirklich 100% R-ALA drin ist, aber das war nicht nur sehr teuer, sondern wurde mir (von dem einzigen Anbieter, der das hat) bei der ersten Lieferung mit geöffnetem Siegel geschickt, dann Retour, Austausch nicht möglich da ausverkauft, jetzt wieder auf Lager, aber das war mir dann alles doch zu doof. Hab dann auf dieses hier zurückgegriffen:

<http://www.ebay.de/itm/321214367248>
Da sind glaub ich die Anteile zu 50:50 drin.

Mein L-Carnitin-Produkt ist dies hier:
<http://www.ebay.de/itm/271474068347>
