

---

Subject: zunehmen

Posted by [mike](#) on Tue, 29 Apr 2014 13:31:49 GMT

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

---

Hi,

passend zum Thread "abnehmen" starte ich den Thread "zunehmen"

seit dem ganzen Hormonkram bin ich um 15 kg leichter geworden (ehem 181 cm; 85 kg --> 70 kg --> ca 74 kg)

ich will wieder stattliche 85 kg .. gemischt aus Muskeln und Fett (nicht zu dünn und nicht zu dick).. wie es sich für einen fast 30-jährigen Mann gehört...

zurzeit wirkt mein geischt leicht eingefallen, beine sind eher drahtig dünn.. arme eher fein...

Hormonwerte sind wieder normal.. ausser P4 ist am oberen männl. Ref. (now 1,6 ng/ml).. das war gewollt.

---

---

Subject: Aw: zunehmen

Posted by [ynneb](#) on Tue, 29 Apr 2014 13:37:53 GMT

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

---

-Kohlenhydrate nach 18:00 Konsumieren.

-Zwischenmahlzeiten, damit dein insulinspiegel hoch bleibt.

beim Abnehmen achtet man darauf keine KH nach 18:00 zu sich zu nehmen.

Weil der Körper die KH nicht verwerten kann, bleibt es übernacht im Bauch und das macht dicker.

lies dir alles über das Abnehmen durch. damit du die Zusammenhänge verstehst. dann kann mann auch gewollt zunehmen.

---

---

Subject: Aw: zunehmen

Posted by [Gast](#) on Tue, 29 Apr 2014 14:19:03 GMT

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

---

Ich habe durch 200mg P4 .... ca 4 kg zusätzlich abgenommen

und wenn man keine kohlenhydrate ab 17- 18 uhr nimmt, dann kann man sehr schnell abnehmen da der organismus... körper zu die Fettreserven in anspruch nimmt!

---

ist off topic

---

---

Subject: Aw: zunehmen

Posted by [Gast](#) on Tue, 29 Apr 2014 14:20:05 GMT

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

---

mike sei doch froh, du das du schlank bist, das wird noch kommen im alter, ab 30!

---

---

Subject: Aw: zunehmen

Posted by [Knorkell](#) on Tue, 29 Apr 2014 15:34:39 GMT

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

---

Er will gesund aussehen.

3 mal die Woche Kraftsport aus Grundübungen, Kohlenhydrate über den Tag gut verteilt und dazu einfach essen worauf man Hunger hat, ruhig bis man satt ist. Kein Cardio, keine Intervalle, vllt. noch Weighgainer such dir dazu Rezepte.

Und Nüsse.

Aber viel wichtiger, kein Regimen das alles sofort wegschmelzen lässt.

---

---

Subject: Aw: zunehmen

Posted by [Yes No](#) on Tue, 29 Apr 2014 17:44:06 GMT

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

---

Masse wird durch die Energieaufnahme geregelt; für 85 kg müßtest du ca 3400 kcal konsumieren ( $85 \cdot 40$ ).

Das wäre dann ein BMI von >25 und bedeutete Übergewicht.

Dagegen hast du mit ca 75 kg einen optimalen BMI von 23.

D.h. eventuell müßtest du nur an der Zusammensetzung deiner jetzigen Masse arbeiten..

---

---

Subject: Aw: zunehmen

Posted by [mike.](#) on Wed, 30 Apr 2014 11:21:24 GMT

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

---

Danke euch

ich will gesund aussehen ... der skinny-look passt nicht .. ich will wieder was dran haben... (auch im gesicht passt das hagere nicht ganz zu mir)

die 85kg bis 2011 waren ein gemisch aus muskeln und fett ... die beine waren mittel...muskulatur zeichnete sich eher ab.. skinny jeans sahen gut aus (maskulin) ... seit dem ganzen kram..vor allem zw jan 2012 - mai 2012 verlor ich die ganze muskelmasse..sp. auch das fett..

nie wieder werde ich so einen scheiss machen

ich denke auch.. training + genug zu essen, je nachdem wie gross der hunger ist.. (zz. eher groß)

normale testosteronspiegel müsste das wieder hinkriegen.. erhöht den appetit und die leistungsfähigkeit/drang sich zu bewegen ...

---

Subject: Aw: zunehmen

Posted by [MatteStattPlatte](#) on Wed, 30 Apr 2014 13:41:13 GMT

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

Im Prinzip brauchst Du nur eine positive Energiebilanz um zuzunehmen.

Dein Gewicht ist aber normal. Bei soetwas würde ich mir Gedanken machen:

<http://db2.stb.s-msn.com/i/D8/44A49AE618D4843F468F713DA9214.jpg>

und hier auch:

<http://www.miataturbo.net/attachments/insert-bs-here-4/86035-random-pictures-thread-only-rule-keep-sfw-lord-have-mercy-what-skinny-chick-doing-there-right-she-just-not-hot-enough-jpg?dateline=1376536818>

---

Subject: Aw: zunehmen

Posted by [pilos](#) on Wed, 30 Apr 2014 13:47:38 GMT

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

3-4 mal am tag zu der normalen ernährung 250 mL milch und 125g haferflocken

da legst sowas von zu...

---

---

Subject: Aw: zunehmen

Posted by [PeterNorth](#) on Wed, 30 Apr 2014 15:40:51 GMT

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

---

Haferflocken wie pilos schon geschrieben hat und kraftsport wie knorkell schon gesagt hat. das mit dem BMI ist für mich Quatsch. Wenn ich danach gehe, passen mir meine hosen nicht mehr und alle sagen, ich könnte ruhig a bissl mehr vertragen. fühl mich mit mehr gewicht einfach wohler. deine 85kg klingen gut und durchaus realitisch passend für deine grösse.

also > Los gehts !!!

---

Subject: Aw: zunehmen

Posted by [mike.](#) on Wed, 30 Apr 2014 20:52:42 GMT

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

---

Danke Pilos... ab morgen gehts los

PeterNorth....fühl mich mit mehr gewicht einfach wohler.....

ich auch.. gesünder, satter, standhafter...

---

Subject: Aw: zunehmen

Posted by [PeterNorth](#) on Wed, 30 Apr 2014 22:18:50 GMT

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

---

mike. schrieb am Wed, 30 April 2014 22:52Danke Pilos... ab morgen gehts los

PeterNorth....fühl mich mit mehr gewicht einfach wohler.....

ich auch.. gesünder, satter, standhafter...

---

yep ! Genauso ist es . Kraftsport ist da bei mir der Schlüssel zum Erfolg. 3x die Woche , dann kommt auch der Appetit von ganz alleine

---

Subject: Aw: zunehmen

Posted by [mike.](#) on Thu, 18 Aug 2016 22:01:59 GMT

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

---

ich hol jetzt den thread wieder hoch

das mit dem mehr bewegen stimmt..

seit über einem jahr bewege ich mich sehr viel (sport, unternehmungen draußen) und bin nur noch max 25h pW im büro

@pilos - auch fast tgl milch und haferflocken/nüsse etc zwischendurch

mittlerweile habe ich 89/90 kg  
und sehe auch optisch größer aus (mehr fülle im gesicht, wieder breitere schultern, vollere arme/beine)

das ist kein vergleich mehr zu 2013 mit 70 kg (und damals gezeichnet von dem hormonchaos)

tgl max 1 tropfen e2-gel / p4-creme wird genommen kurweise

der appetitt ist hoch

ich föhl mich wohler

haartechnisch hat sich der status wieder verschlechtert und eingependelt bei einem optisch gesunden dunkelblonden maskulinen NW1-2 wo er 2011 war (die guten monate unter fin/minox/nems/pes und co)

ich bin zufrieden

---

Subject: Aw: zunehmen  
Posted by [Sonic Boom](#) on Fri, 19 Aug 2016 06:33:45 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich hab mit 41 zugenommen. Hatte immer um die 62 bis 64 kg. Sah man dann mit 70 kg bei mir im Gesicht, recht aufgedunsen und minimaler Bauchansatz. Dann hab ich mich mehr bewegt und etwas weniger gegessen, bis ich wieder unter 70 kg war. Also bei mir sah die Gewichtszunahme nicht gut aus!

Ab 40 geht das von alleine. Ich konnte 40 Jahre lang essen was, wie oft und wann ich wollte!!!!!!!

---

Subject: Aw: zunehmen  
Posted by [yoda](#) on Fri, 19 Aug 2016 16:42:49 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Wie sieht dein stammfett aus?

---

---

Subject: Aw: zunehmen

Posted by [mike](#) on Sat, 27 Aug 2016 18:58:18 GMT

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

---

yoda schrieb am Fri, 19 August 2016 18:42Wie sieht dein stammfett aus?

ist mehr geworden..aber nicht mehr mehr wie beine, arme und co.. glücklicherweise ist es überall mehr geworden.. wobei handgelenk schon schlank ist, (mittlerer knochenbau)

es wird sicher auch an der ex-E2-"Kur" von 2013 gelegen sein und die tgl 1 tropfen e2 die immer wieder in den darauffolgenden jahren zugefügt wurden...

aber ich bin auch 30 geworden ...

optimal wäre noch zus mehr muskelmasse unter leichter fettschicht am ganzen körper (sebkanes fett...das würde sehr jugendlich wirken und mM nach gut für haut/haare)..sozusagen dann nicht so drahtig sondern leicht abgesoftet

---

---

Subject: Aw: zunehmen

Posted by [yoda](#) on Sat, 27 Aug 2016 19:06:57 GMT

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

---

E2 ist ein fettfoerderer und zwar da wo schon fett ist, am Bauch. Schlanke taille bekommst du davon nicht, ich denke das testo bestimmt das und natürlich Genetik. Jedenfalls was da ist wird mehr, auch wenn dir das nicht gefällt. Sport bodyforming ist das einzige was hilft. Prof vielleicht auch..n

---

---

Subject: Aw: zunehmen

Posted by [yoda](#) on Sat, 27 Aug 2016 19:08:16 GMT

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

---

yoda schrieb am Sat, 27 August 2016 21:06E2 ist ein fettfoerderer und zwar da wo schon fett ist, am Bauch. Schlanke taille bekommst du davon nicht, ich denke das testo bestimmt das und natürlich Genetik. Jedenfalls was da ist wird mehr, auch wenn dir das nicht gefällt. Sport bodyforming ist das einzige was hilft. Prog vielleicht auch..n

---

---

Subject: Aw: zunehmen

Posted by [mike](#). on Sat, 27 Aug 2016 19:27:05 GMT

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

---

yoda schrieb am Sat, 27 August 2016 21:06E2 ist ein fettfoerderer und zwar da wo schon fett ist, am Bauch. Schlanke taille bekommst du davon nicht, ich denke das testo bestimmt das und natürlich Genetik. Jedenfalls was da ist wird mehr, auch wenn dir das nicht gefällt. Sport bodyforming ist das einzige was hilft. Prof vielleicht auch..n

den androgynwahn habe ich schon lange abgelegt.. normal männlich jung mit vollem haar.. das ist für mich optimal

körperhaar darf überall wachsen.. was stört, rasiere ich weg.

aber nat. keine bohnenstange - da fühl ich mich unwohl

sozusagen

hohes maennl. T + höheres E2 -> macht fetter an den maskulinen stellen

schlanke taille hatte ich 2013 unter hohen (70-200pg/ml) E2-Werten und Testo unter 1 ng/ml ... auf das bin ich nicht scharf

---

Subject: Aw: zunehmen

Posted by [mike](#). on Sat, 27 Aug 2016 19:33:44 GMT

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

---

ich habe das gefühl, dass es für mich optimal ist ..

gute ernährung, sport, etwas P4 pushen und ev. minimal E2 .. dabei zusehen, dass T um die 6 ng/ml am morgen messbar ist ...

P4 um die 1 ng/ml, E2 zw. 30-35 pg/ml (über 40 feminisiert es..brust würde wieder jucken .. E2 gtt on - off)

//  
was mir auch aufgefallen ist, höheres E2/P4 oder eines von beiden stärker erhöht schränke meine kogn. leistung ein ..

---

---

Subject: Aw: zunehmen  
Posted by [Gorilla](#) on Sun, 28 Aug 2016 09:33:01 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ich wiege bei 177 so um die 63kg und fühl mich auch unwohl. Höchstes Gewicht war 2013 bei 68Kg und gut trainiert. Leider sehr schneller Stoffwechsel.

Wieviel mg entspricht denn 1 Tropfen E2 ? Damit ich es mal einordnen kann. Hab damit auch mal rumexperimentiert, glaub so 0,05mg wares ? Transgender ist im Bereich 3-6mg wenn ich mich nicht Täusche. Wobei die Pille mit 0,03mg dann schon wieder vergleichsweise wenig sind was sich Frauen(!) geben

---

---

Subject: Aw: zunehmen  
Posted by [Ryder89](#) on Sun, 28 Aug 2016 10:20:50 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ich nehme auch recht schwer zu... Das bringt aber den Vorteil dass man recht gut mit dem Gewicht spielen kann Sei froh!

bin 185cm groß, hatte ca vor 2 Jahren um die Zeit noch ca 92kg und jetzt einfach mal wieder 79kg

und ich muss sagen 79kg bei ca 10% KFA sehen brutaler und deutlich besser aus als 92kg bei 14% KFA

Fühl mich jetzt einfach wohler und es passt mir auch besser...

---

---

Subject: Aw: zunehmen  
Posted by [newbie123](#) on Sun, 28 Aug 2016 10:40:28 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Gorilla schrieb am Sun, 28 August 2016 11:33Leider sehr schneller Stoffwechsel.

Luxusproblem. Sag das mal zu jemandem, der seit Jahren versucht abzunehmen... Sind eigentlich Leute mit schnellerem Stoffwechsel automatisch wacher und energiegeladener?

---

---

Subject: Aw: zunehmen  
Posted by [Ryder89](#) on Sun, 28 Aug 2016 11:02:24 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

newbie123 schrieb am Sun, 28 August 2016 12:40Gorilla schrieb am Sun, 28 August 2016

---



11:33Leider sehr schneller Stoffwechsel.

Luxusproblem. Sag das mal zu jemandem, der seit Jahren versucht abzunehmen...  
Sind eigentlich Leute mit schnellerem Stoffwechsel automatisch wacher und energiegeladener?

Kann dir nur von mir berichten --> definitiv nein

---

---

Subject: Aw: zunehmen  
Posted by [Gorilla](#) on Sun, 28 Aug 2016 12:28:33 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Bin ebenso eher müde und träge, trotz das ich sehr dürr bin und zudem hohen Puls hab.  
Aber auch schon ü30, vllt liegt's daran

---

---

Subject: Aw: zunehmen  
Posted by [Schneeball](#) on Sun, 28 Aug 2016 13:12:13 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

pilos schrieb am Wed, 30 April 2014 15:47  
3-4 mal am tag zu der normalen ernährung 250 mL milch und 125g haferflocken

da legst sowas von zu...

In die menge machste noch 2 Esslöffel Eisweisspulver aus der Drogerie

---

---

Subject: Aw: zunehmen  
Posted by [Gorilla](#) on Sun, 28 Aug 2016 17:06:24 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Schneeball schrieb am Sun, 28 August 2016 15:12pilos schrieb am Wed, 30 April 2014 15:47  
3-4 mal am tag zu der normalen ernährung 250 mL milch und 125g haferflocken

da legst sowas von zu...

In die menge machste noch 2 Esslöffel Eisweisspulver aus der Drogerie

---

Täglich 375g Haferflocken, ich bezweifle das dies so gut für die Haare ist. Bekomme schon von 100g Kopfhautjucken und Schuppen.

Vielleicht erstmal aufquellen lassen wie aus einem Tipp heute erfahren. Jedoch bekommt man das dann kaum mehr runter.

---

---

Subject: Aw: zunehmen  
Posted by [yoda](#) on Sun, 28 Aug 2016 17:15:15 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Soll ja auch kein Brei werden. Warum wird eigentlich kopfhautjucken un Schuppen grundsätzlich negativ interpretiert?

---

---

Subject: Aw: zunehmen  
Posted by [Intoleranz1](#) on Sun, 28 Aug 2016 17:24:08 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Von was bekommst du sonst noch Kopfhautjucken und Schuppen?

---

---

Subject: Aw: zunehmen  
Posted by [mike.](#) on Sun, 28 Aug 2016 18:43:53 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

yoda schrieb am Sun, 28 August 2016 19:15 Soll ja auch kein Brei werden. Warum wird eigentlich kopfhautjucken un Schuppen grundsätzlich negativ interpretiert?

...weil es am ehesten mit microentzündungen und höheren PGD assoziiert wird?

---

---

Subject: Aw: zunehmen  
Posted by [yoda](#) on Sun, 28 Aug 2016 19:09:35 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

mike. schrieb am Sun, 28 August 2016 20:43. weil es am ehesten mit microentzündungen und höheren PGD assoziiert wird?  
Ich denke das ist nur bedingt richtig.

---

---

Subject: Aw: zunehmen  
Posted by [michaeleu](#) on Fri, 18 Nov 2016 13:21:38 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Essen, essen und wieder essen. Nichts kann besser sein, als eine gute Mahlzeit. Wenn du nicht nur Fett zunehmen willst, dann kannst du auch \*\*\* , kann man hier nicht und deine Werbung braucht hier auch niemand\*\*\*

---

---

Subject: Aw: zunehmen  
Posted by [Jürgen87](#) on Fri, 18 Nov 2016 13:57:44 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ich hab mich schon gefragt, wann du nach deinen Sinnlospostings endlich mit deiner Werbung anfangst.

---

---

Subject: Aw: zunehmen  
Posted by [Ryder89](#) on Fri, 18 Nov 2016 14:02:15 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Jürgen87 schrieb am Fri, 18 November 2016 14:57Ich hab mich schon gefragt, wann du nach deinen Sinnlospostings endlich mit deiner Werbung anfangst.

Haha ich auch

Übrigens Testo einfach so zu empfehlen ist eigentlich Körperverletzung

---

---

Subject: Aw: zunehmen  
Posted by [andal](#) on Fri, 18 Nov 2016 14:16:39 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

ich finde die sollten die link regel aufheben, das ist doch quatsch und es kommt dann vorab nur trash.

hab gar nix gegen werbung, aber dieses rumgefacke find ich unwürdig...

---

---

Subject: Aw: zunehmen  
Posted by [Ryder89](#) on Fri, 18 Nov 2016 14:26:47 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

andal schrieb am Fri, 18 November 2016 15:16ich finde die sollten die link regel aufheben, das ist

---

doch quatsch und es kommt dann vorab nur trash.

hab gar nix gegen werbung, aber dieses rumgefacke find ich unwürdig...

"Werbung"... Hier gehts drum illegal ein verschreibungspflichtiges Medikament zu vertreiben!

Und das ist whs irgendeine gefackte Brühe aus irgendeinem Underground labor mit allem möglichen drin...

Sowas gehört angezeigt und eingesperrt...

---

---

Subject: Aw: zunehmen

Posted by [andal](#) on Fri, 18 Nov 2016 14:42:24 GMT

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

---

kampf gegen windmühlen... , aber egal...

die leute sollen endlich mal anfangen das medium internet, medien im allgemeinen, zu verstehen.

denn irgendwas verbieten, gar anzeigen... ich bitte dich.

morgen steht es dann im kinderforum...

---

---

Subject: Aw: zunehmen

Posted by [Mona](#) on Fri, 18 Nov 2016 15:52:40 GMT

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

---

andal schrieb am Fri, 18 November 2016 15:16ich finde die sollten die link regel aufheben, das ist doch quatsch und es kommt dann vorab nur trash...

Nein. Und sofern es um "reale Personen" geht, die hier gerade spammen möchten, gewinnt man Zeit, um den größten "Schaden" abzuwenden oder es klickt jemand die Beitragsmeldung. Es sei denn

andal schrieb am Tue, 08 November 2016 13:38tip: nach 5 sinnlosen beiträgen, am besten im offtopic, kannst du \*richtige\* links senden.....

Da könnte man glatt auf die Idee kommen, du willst uns ärgern...

Zitat:...hab gar nix gegen werbung...

Wir aber!

Zitat:...denn irgendwas verbieten...  
Aber ganz sicher ist und bleibt es hier verboten, gegen geltende Gesetze zu verstoßen.

---

---

Subject: Aw: zunehmen  
Posted by [andal](#) on Fri, 18 Nov 2016 15:59:51 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

jesses

nee will niemanden ärgern, war ironie..

ansonsten

jawoll

---

---

Subject: Aw: zunehmen  
Posted by [Mona](#) on Fri, 18 Nov 2016 16:11:19 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

andal schrieb am Fri, 18 November 2016 16:59...nee will niemanden ärgern, war ironie...  
Mit Glück ist mal ein Spammer dabei, der unsere Sprache versteht, die Meisten schreiben aus  
CHN/ROU/RU usw... Verlass' dich also lieber nicht darauf, dass jeder die Ironie dahinter versteht.  
Die jagen gewöhnlich alles durch den Übersetzer...

---