

---

Subject: Whey Gainer  
Posted by [Eels](#) on Sun, 04 May 2014 17:57:17 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo zusammen.Möchte unbedingt ein wenig zunehmen.Hab mir mal überlegt vielleicht Whey Gainer zu nehmen.Kann mir da jemand mal einen Tipp geben,welches man da nehmen soll.Sollte auch ein Präperat sein,das auch unbedenklich ist bezüglich Haarausfall.Gibt ja auch solche ohne Kreatin,was ja schädlich sein soll für die Haare.Möchte also schon meine Matte halten

---

---

Subject: Aw: Whey Gainer  
Posted by [Legende](#) on Sun, 04 May 2014 18:03:29 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ich hatte auch die Schwierigkeit zu zu nehmen

Jahrelang dachte ich, ich kann einfach nicht zu nehmen...doch es stimmt nicht

Sobald du Krafttrainig machst, nimmst du Automatisch zu nach Monaten !

Das liegt daran, dass du dadurch mehr isst, als du verbrauchst (Pute, Quark, Banane, Haferflocken etc.)

Hol dir auf keinen Fall Whey Gainer, das ist einfach nur Zucker = Geld verschwendung.

Kauf dir von Peak den Eiweiß Whey Preis und Leistung sind sehr Gut für diesen Whey, der reicht dir voll kommen für zunehmen und zum Muskeln aufbau.

---

---

Subject: Aw: Whey Gainer  
Posted by [Haar2O](#) on Sun, 04 May 2014 18:06:31 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Einfach für ne Weile KH-Lastig essen, besonders Abends und schon gehts aufwärts.

---

---

---

Subject: Aw: Whey Gainer  
Posted by [Eels](#) on Sun, 04 May 2014 18:19:45 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

kimimaro schrieb am Sun, 04 May 2014 20:03Ich hatte auch die Schwierigkeit zu zu nehmen

Jahrelang dachte ich, ich kann einfach nicht zu nehmen...doch es stimmt nicht

Sobald du Krafttrainig machst, nimmst du Automatisch zu nach Monaten !

Das liegt daran, dass du dadurch mehr isst, als du verbrauchst (Pute, Quark, Banane, Haferflocken etc.)

Hol dir auf keinen Fall Whey Gainer, das ist einfach nur Zucker = Geld verschwendung.

Kauf dir von Peak den Eiweiß Whey Preis und Leistung sind sehr Gut für diesen Whey, der reicht dir voll kommen für zunehmen und zum Muskeln aufbau.

Danke für den Tipp.Kein Problem bezüglich eines möglichen Haarverlustes?Sprich Inhaltstoffe unbedenklich?@haar20: kolenhydrate nehm ich täglich jeden Abend ein.Nützt aber wenig

---

Subject: Aw: Whey Gainer  
Posted by [Legende](#) on Sun, 04 May 2014 18:23:26 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ja, passiert nix.

Nur bei Anabol

---

Subject: Aw: Whey Gainer  
Posted by [Knorkell](#) on Sun, 04 May 2014 18:29:45 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hab mal nen Artikel zu dem Thema angehängt.

#### File Attachments

1) [masse.pdf](#), downloaded 148 times

---

Subject: Aw: Whey Gainer  
Posted by [PeterNorth](#) on Sun, 04 May 2014 19:46:04 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Knorkell schrieb am Sun, 04 May 2014 20:29Hab mal nen Artikel zu dem Thema angehängt.

---

Subject: Aw: Whey Gainer  
Posted by [xelopezie](#) on Thu, 08 May 2014 12:12:41 GMT

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

---

Hatte ne zeit lang günstiges Protein von eBay für 30€/5kg  
dann aber sehr viel negatives darüber gelesen: zu billig

Peak wird gehr oft empfohlen, Preis/Leistungs Sieger

(Bin mittlerweile aber auf Magerquark und körnigem Frischkäse)

---

---

Subject: Aw: Whey Gainer

Posted by [Yes No](#) on Thu, 08 May 2014 13:06:04 GMT

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

---

Eels schrieb am Sun, 04 May 2014 19:57Hallo zusammen.Möchte unbedingt ein wenig zunehmen.Hab mir mal überlegt vielleicht Whey Gainer zu nehmen.Kann mir da jemand mal einen Tipp geben,welches man da nehmen soll.Sollte auch ein Präperat sein,das auch unbedenklich ist bezüglich Haarausfall.Gibt ja auch solche ohne Kreatin,was ja schädlich sein soll für die Haare.Möchte also schon meine Matte halten

Das Ding heißt "Weight Gainer" und hat zunächst mal nichts mit Whey (= Eng. für Molke) zu tun.

Masse ist eine Funktion der Energieaufnahme. D.h. je mehr du isst, desto mehr wiegst du. Was du dabei genau isst, ist dafür unwichtig, wichtig ist wieviel. Voraussetzung dafür ist du bist normal gesund. Für die Qualität der Masse aber gilt: Enthält der Energieüberschuß mehr Protein, so ist von der zugenommenen Masse mehr fettfreies Gewebe dabei.

Versuch 40-50 kcal/kg angestrebtes Körpergewicht zu konsumieren, dann klappt das.

Gesundheitstechnisch ist so eine Gewichtszunahme idR problematisch, weil oft viel Milch, Milchprodukte (auch "Whey") usw. Aber dich interessiert ja Masse.

---

---

Subject: Aw: Whey Gainer

Posted by [JohnBello](#) on Thu, 08 May 2014 14:30:40 GMT

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

---

Eels schrieb am Sun, 04 May 2014 20:19kolenhydrate nehm ich täglich jeden Abend ein.Nützt aber wenig

Wenn ich das schon wieder lese

Komischerweise behauptet jeder Hungerhaken, dass er genüg verdrückt und tatsächlich

---

kommen Frauenportionen aufn Tisch. Masse zunehmen bedeutet mehr essen als man verbraucht. Da brauchst du insbesondere als Anfänger kein Whey oder sonst was sondern einfach nur Mathe (und nen gescheiten Trainingsplan und keinen MC-Fit Bizeps-Iso-Pumper-Plan)

---

---

Subject: Aw: Whey Gainer  
Posted by [PeterNorth](#) on Thu, 08 May 2014 15:43:30 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

JohnBello schrieb am Thu, 08 May 2014 16:30Eels schrieb am Sun, 04 May 2014 20:19kolenhydrate nehm ich täglich jeden Abend ein.Nützt aber wenig

Wenn ich das schon wieder lese

Komischerweise behauptet jeder Hungerhaken, dass er genüg verdrückt und tatsächlich kommen Frauenportionen aufn Tisch. Masse zunehmen bedeutet mehr essen als man verbraucht. Da brauchst du insbesondere als Anfänger kein Whey oder sonst was sondern einfach nur Mathe (und nen gescheiten Trainingsplan und keinen MC-Fit Bizeps-Iso-Pumper-Plan)

weider hatte mal n skandal in den 80ern am hals, weil die ihre weight gainer mit normalen haushaltszucker gestreckt hatten

---

---

Subject: Aw: Whey Gainer  
Posted by [JohnBello](#) on Fri, 09 May 2014 08:00:08 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

PeterNorth schrieb am Thu, 08 May 2014 17:43

weider hatte mal n skandal in den 80ern am hals, weil die ihre weight gainer mit normalen haushaltszucker gestreckt hatten

hahahaha wie geil ist das denn bitte Aber mal im Ernst die ganze Supplement-Industrie versucht doch allen nur einzureden, dass man die ganzen Mittel braucht damit die Kohle machen. Wenn ich schon die Kinder bei uns im Fitty darüber reden höre was die sich für tolle Booster vorm Training reinballern und wie die danach abgehen....

---

---

Subject: Aw: Whey Gainer  
Posted by [Yes No](#) on Fri, 09 May 2014 08:30:07 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

PeterNorth schrieb am Thu, 08 May 2014 17:43

weider hatte mal n skandal in den 80ern am hals, weil die ihre weight gainer mit normalen haushaltszucker gestreckt hatten

---

Da war immer und ist immer noch Zucker drin, wie z.B. in den Produkten Mega Mass 2000/4000, nur die haben es dort aufgesplittet in Dextrose und Fructose (Saccharose = "Zucker" = Dextrose+Fructose)..

---

Subject: Aw: Whey Gainer  
Posted by [Kaiza](#) on Fri, 09 May 2014 09:59:00 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Sieh zu das du ordentlich Sport machst und dazu einen Kalorien-ÜBERSCHUSS fährst - d.h. mehr Kalorien zu dir nehmen als Verbrauchen.

Wenn du Milcheiweiß verträgst ist es gut WHEY direkt nach dem Aufstehen und direkt nach dem Training zu nehmen, da es sehr schnell vom Körper aufgenommen wird. Ich empfehle hier "Gold Standard Whey" von Optimum Nutrition!

Vor dem Schlafengehen dann noch ordentlich Magerquark - das Protein Casein im Quark wird nämlich relativ langsam vom Körper aufgenommen und dein Körper ist die ganze Nacht versorgt.

Dazu natürlich ordentlich KH (Reis,Nudeln, kartoffeln, Körnerbrot), Fleisch, Fisch und Gemüse!

Wenn du ein "Hungergefühl" hast weißt du das du schon wieder zu wenig gegessen hast. Also Sorge dafür, dass du z.B. zwischen Frühstück und Mittag noch was isst etc.

Kleiner Tipp: Nüsse sind wahre Kalorienbomben und auch noch gesund! Auch gut sind Reiswaffeln mit Erdnusbutter! Wenn du dann immer noch nicht zunimmst würde ich zum WEIGHT Gainer greifen.

Habe sonst zwischendurch auch immer noch mal 500g fettarmen Jogurt getrunken (das geht bei dem mit 0,1 fett sehr gut) - Da ich aber nicht zu viele Milchprodukte konsumieren will hab ich damit mittlerweile aufgehört.

---

Subject: Aw: Whey Gainer  
Posted by [frodo](#) on Fri, 09 May 2014 10:05:14 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

bei mir auch so  
könnte täglich fastfood essen  
bringt absolut nichts...  
halte mein gewicht seit dem ich 18 bin

nun bin ich 27  
und total der hungerharken  
würde auch sehr gerne etwas zulegen

---

---

Subject: Aw: Whey Gainer  
Posted by [Kaiza](#) on Fri, 09 May 2014 10:11:34 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Man kann viel essen übrigens auch trainieren!

Hatte mal ne Phase da hab ich wirklich Unmengen an Essen in mich reingeschaufelt - Hab dann z.B. in der Uni-Mensa 2 komplette Gerichte (2x Salat, 2x Hauptgang 2x Beilagen, 2x, Nachtisch) gegessen und hinterher noch nen Döner!

Heute würde ich solche Mengen nicht auf Anhieb schaffen, da mein Magen gar nicht so gedehnt ist

---

---

Subject: Aw: Whey Gainer  
Posted by [Yes No](#) on Fri, 09 May 2014 10:21:19 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Wer zunehmen will sollte leicht verdauliche Nahrung zusich nehmen und kein Körner, Gemüse oder Nüsse - sowas ist nur viel Arbeit für den Körper und kommt wenig dabei rum. Auch sollte man das essen was man verträgt und nicht einfach irgendwas, schließlich will man das Zeug nicht einfach wieder rauska\*ken..

@frodo

Was du behauptest ist gegen die Physik (Energieerhaltung) und daher unsinn. Es gibt nur zwei Möglichkeiten: Du nimmst nicht genug Energie zu dir oder du verdaust das Zeug nicht (d.h. du ka\*kst es wieder raus) - dann solltest du nur das essen was du verdauen kannst und nicht irgendwas.

---

---

Subject: Aw: Whey Gainer  
Posted by [frodo](#) on Fri, 09 May 2014 10:32:40 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

whathair? schrieb am Fri, 09 May 2014 12:21

Wer zunehmen will sollte leicht verdauliche Nahrung zusich nehmen und kein Körner, Gemüse oder Nüsse - sowas ist nur viel Arbeit für den Körper und kommt wenig dabei rum. Auch sollte man das essen was man verträgt und nicht einfach irgendwas, schließlich will

---

man das Zeug nicht einfach wieder rauska\*ken..

@frodo

Was du behauptest ist gegen die Physik (Energieerhaltung) und daher unsinn. Es gibt nur zwei Möglichkeiten: Du nimmst nicht genug Energie zu dir oder du verdaust das Zeug nicht (d.h. du ka\*kst es wieder raus) - dann solltest du nur das essen was du verdauen kannst und nicht irgendwas.

wenn du das sagst  
schon mal was von gutem stoffwechsel gehört?  
ich kacke wie jeder andere mensch auch  
zusätzlich habe ich 3x die woche fußballtraining und esse somit wie ein scheunendrescher

---

---

Subject: Aw: Whey Gainer  
Posted by [Yes No](#) on Fri, 09 May 2014 10:41:27 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

frodo schrieb am Fri, 09 May 2014 12:32  
zusätzlich habe ich 3x die woche fußballtraining und esse somit wie ein scheunendrescher  
Das sage nicht ich sondern die Physik. Du kannst dir gerne auch Studien dazu anschauen. Die Gleichung ist simpel: Masse hängt nur von der Energiezufuhr ab Punkt.  
Dein obiger Satz zeigt wahrscheinlich deine Situation: Dein Energieverbrauch ist hoch, dagegen deine Energiezufuhr nur ausreichend deind jetzige Masse zu erzeugen. Das ist Fakt, wie gesagt die Physik irrt nicht, nur du kannst irren. Glaub es oder nicht, wird nichts daran ändern.

---

Subject: Aw: Whey Gainer  
Posted by [cursor](#) on Fri, 09 May 2014 10:57:27 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Man sollte die Dynamik des Systems nicht vernachlässigen, häufig wird gesagt man muss nur mehr Energie zu sich nehmen, als man verbraucht. Das ist so richtig, allerdings ist auch die Art und Weise und der Zeitpunkt der Energieaufnahme wichtig. Es gibt nämlich durchaus Stoffwechseltypen, die automatisch den Grundumsatz erhöhen, sobald mehr Energie aufgenommen wird, das ist vor allem bei Hardgainern bzw. bei Leuten mit sehr "gutem" Stoffwechsel der Fall. Bei denen sträubt sich der Körper bis zu einem gewissen Grad Fett einzulagern. Auch wichtig ist, esse ich nun morgens mehr oder abends mehr als sonst. Der Energieerhaltungssatz gilt hier wie immer, nur gibt es beim System Körper viele Randbedingungen, die zu beachten sind, weswegen das alles leider nicht nur auf die Formel

Energie(input) = Energie(output) zu vereinfachen ist.

---

---

Subject: Aw: Whey Gainer

Posted by [Legende](#) on Sat, 10 May 2014 18:43:11 GMT

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

---

frodo schrieb am Fri, 09 May 2014 12:05 bei mir auch so  
könnte täglich fastfood essen  
bringt absolut nichts...  
halte mein gewicht seit dem ich 18 bin  
nun bin ich 27  
und total der hungerharken  
würde auch sehr gerne etwas zulegen

Dieses Problem hatte ich auch

Natürlich ist einfach gesagt "ihr müsst einfach mehr essen" aber die Praxis zeigt, dass  
schwieriger ist als man es denkt..denn wenn  
man satt ist, hat man kaum noch hunger..

Daher Frodo mach es so wie ich ...trainiere eine Langzeit intensiv Krafttraining, dann wirst du  
sehen, dass du dadurch mehr isst und  
mehr Gewicht zu nimmst...da gebe ich dir Garantie drauf, dass du durch Muskelaufbau zunimmst,  
so als Muskeln auch deutlich mehr Gewicht.

Und wenn du irgendwann keine Lust mehr hast..wirst du das Gewicht nicht mehr so leicht  
verlieren, außer Muskelabbau..also du wirst  
nicht mehr zum "Hungerharken"

---

Subject: Aw: Whey Gainer

Posted by [PeterNorth](#) on Sat, 10 May 2014 18:57:18 GMT

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

---

kimimaro schrieb am Sat, 10 May 2014 20:43 frodo schrieb am Fri, 09 May 2014 12:05 bei mir  
auch so  
könnte täglich fastfood essen  
bringt absolut nichts...  
halte mein gewicht seit dem ich 18 bin  
nun bin ich 27



und total der hungerharken  
würde auch sehr gerne etwas zulegen  
...trainiere eine Langzeit intensiv Krafttraining, dann wirst du sehen, dass du dadurch mehr isst  
und  
mehr Gewicht zu nimmst...da gebe ich dir Garantie drauf,

genauso funzt es bei mir

vorher 75kg jetzt 85kg

---