
Subject: Fett-/Wassereinlagerung im Gesicht
Posted by [Helveticus](#) on Fri, 09 May 2014 16:08:34 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo

Ich habe bei mir über die Jahre bemerkt, dass ich immer mehr Fett (oder Wasser) im Gesicht einlagere, Im Körper im Gegensatz dazu aber überhaupt nicht (bin 1.85m und 73kg, habe fast kein Fett am Körper). Wenn ich das mit früheren Fotos vergleiche, fällt mir auf, dass ich v.a. am Kiefer links und rechts und an den Wangen Fett (oder Wasser) angesammelt habe. Dies lässt das Gesicht natürlich weniger kantig und schwabziger erscheinen. Neben Fin könnte es natürlich auch genetischer Natur bzw. einfach das älter werden sein, aber es stört mich trotzdem. Normalerweise sagt man ja immer, dass das Gesicht markanter wird, wenn man älter wird, bei mir ist aber das Gegenteil der Fall. Und wenn ich mir da Fotos von vor 9 Jahren anschau (bin jetzt 27) dann sind da Welten in meinem Gesicht, da zieht mich runter.

Was kann man dagegen machen (mal abgesehen vom Absetzen von Fin)? Wenns Wasser wäre, würde wohl auf Salz verzichten und Brennnesseltee trinken helfen (man müsste aber 2l pro Tag trinken zum Entwässern habe ich gelesen, ist mir etwas viel...).

Wie kann man eigentlich unterscheiden, ob es Wasser oder Fett ist?

Subject: Aw: Fett-/Wassereinlagerung im Gesicht
Posted by [pilos](#) on Fri, 09 May 2014 16:14:26 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Helveticus schrieb am Fri, 09 May 2014 19:08 Und wenn ich mir da Fotos von vor 9 Jahren anschau (bin jetzt 27) dann sind da Welten in meinem Gesicht, da zieht mich runter.

noch nichts vom älterwerden gehört

Subject: Aw: Fett-/Wassereinlagerung im Gesicht
Posted by [Haar-in-der-Suppe](#) on Fri, 09 May 2014 16:22:27 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

kannst ja mehr sport machen hehehe

Subject: Aw: Fett-/Wassereinlagerung im Gesicht

Posted by [egal123](#) on Fri, 09 May 2014 16:30:03 GMT

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

Helvetica schrieb am Fri, 09 May 2014 18:08Hallo

Ich habe bei mir über die Jahre bemerkt, dass ich immer mehr Fett (oder Wasser) im Gesicht einlagere, Im Körper im Gegensatz dazu aber überhaupt nicht (bin 1.85m und 73kg, habe fast kein Fett am Körper). Wenn ich das mit früheren Fotos vergleiche, fällt mir auf, dass ich v.a. am Kiefer links und rechts und an den Wangen Fett (oder Wasser) angesammelt habe. Dies lässt das Gesicht natürlich weniger kantig und schwabziger erscheinen. Neben Fin könnte es natürlich auch genetischer Natur bzw. einfach das älter werden sein, aber es stört mich trotzdem. Normalerweise sagt man ja immer, dass das Gesicht markanter wird, wenn man älter wird, bei mir ist aber das Gegenteil der Fall. Und wenn ich mir da Fotos von vor 9 Jahren anschau (bin jetzt 27) dann sind da Welten in meinem Gesicht, da zieht mich runter.

Was kann man dagegen machen (mal abgesehen vom Absetzen von Fin)? Wenns Wasser wäre, würde wohl auf Salz verzichten und Brennesseltee trinken helfen (man müsste aber 2l pro Tag trinken zum Entwässern habe ich gelesen, ist mir etwas viel...).

Wie kann man eigentlich unterscheiden, ob es Wasser oder Fett ist?

Fin war bei mir verantwortlich für ein rundlicheres Gesicht. Mittlerweile wende ich nur noch Minidosis an: Gesicht ist wieder kantig(er)

Subject: Aw: Fett-/Wassereinlagerung im Gesicht

Posted by [Yes No](#) on Fri, 09 May 2014 16:51:25 GMT

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

Vielleicht liest du mal den Progesteron-Thread ;)

Subject: Aw: Fett-/Wassereinlagerung im Gesicht

Posted by [stfn111](#) on Fri, 09 May 2014 18:12:27 GMT

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

Low carb! Kein Zucker! Kohlenhydrate binden wasser. Wenn schon Kohlenhydrate, dann ausdauersport. Nimm Zink. Hemmt leicht die aromatase. Auch Alkohol soll die aromatase anregen, keine Ahnung ob das wirklich stimmt. Aber besser ist auf jeden fall wenig Alkohol! Etwas kraftsport schadet auch nicht!

Subject: Aw: Fett-/Wassereinlagerung im Gesicht
Posted by [Yes No](#) on Fri, 09 May 2014 18:30:13 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

stfn111 schrieb am Fri, 09 May 2014 20:12 Low carb! Kein Zucker! Kohlenhydrate binden wasser.
Aber nicht im Gesicht sondern in den Glycogenspeichern..

Subject: Aw: Fett-/Wassereinlagerung im Gesicht
Posted by [stfn111](#) on Fri, 09 May 2014 18:42:34 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

whathair? schrieb am Fri, 09 May 2014 20:30
stfn111 schrieb am Fri, 09 May 2014 20:12 Low carb! Kein Zucker! Kohlenhydrate binden wasser.
Aber nicht im Gesicht sondern in den Glycogenspeichern..

Kohlenhydrate ->Insulin-> aromatase

Am schlechtesten Fructose, generell Zucker, weil schnellerer anstieg

Subject: Aw: Fett-/Wassereinlagerung im Gesicht
Posted by [Yes No](#) on Fri, 09 May 2014 18:51:52 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

stfn111 schrieb am Fri, 09 May 2014 20:42
Kohlenhydrate ->Insulin-> aromatase

Nach deinem glauben vielleicht lol.

Ich bin zuversichtlich dass z.B. Protein das Insulin stärker treibt als Zucker (vor allem Milch)..
Schau dir mal den Insulin-Index von Nahrungsmitteln an..

Subject: Aw: Fett-/Wassereinlagerung im Gesicht
Posted by [stfn111](#) on Fri, 09 May 2014 19:13:46 GMT

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

whathair? schrieb am Fri, 09 May 2014 20:51stfn111 schrieb am Fri, 09 May 2014 20:42
Kohlenhydrate ->Insulin-> aromatase

Nach deinem glauben vielleicht lol.

Ich bin zuversichtlich dass z.B. Protein das Insulin stärker treibt als Zucker (vor allem Milch)..
Schau dir mal den Insulin-Index von Nahrungsmitteln an..

Das ist alles auf Weißbrot bezogen! Weißbrot =100, und fast nur zuckerhaltige Dinge sind darüber!

Subject: Aw: Fett-/Wassereinlagerung im Gesicht
Posted by [Yes No](#) on Fri, 09 May 2014 19:24:51 GMT

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

stfn111 schrieb am Fri, 09 May 2014 21:13Das ist alles auf Weißbrot bezogen! Weißbrot =100,
und fast nur zuckerhaltige Dinge sind darüber!
Der Index ist auf Glucose bezogen, nicht Weißbrot. Dennoch interessant: Porridge = 40, Apple =
59, während Beef (ca 0 KH) = 51 und Fish (ca 0 KH) = 59..

Subject: Aw: Fett-/Wassereinlagerung im Gesicht
Posted by [stfn111](#) on Fri, 09 May 2014 19:32:03 GMT

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

whathair? schrieb am Fri, 09 May 2014 21:24stfn111 schrieb am Fri, 09 May 2014 21:13Das ist
alles auf Weißbrot bezogen! Weißbrot =100, und fast nur zuckerhaltige Dinge sind darüber!

Der Index ist auf Glucose bezogen, nicht Weißbrot. Dennoch interessant: Porridge = 40, Apple = 59, während Beef (ca 0 KH) = 51 und Fish (ca 0 KH) = 59..

In der mittleren Spalte ist der Insulin Score. White Bread baseline steht da. Insulin und Glukose sind nicht das selbe!!

Subject: Aw: Fett-/Wassereinlagerung im Gesicht
Posted by [Helveticus](#) on Fri, 09 May 2014 19:44:53 GMT

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

Zitat:noch nichts vom älterwerden gehört

Mit dem älterwerden sollte das Gesicht aber ja kantiger werden, sich das Fett also eher abbauen.

Zitat:kannst ja mehr sport machen hehehe

Ich bin sehr schlank bei 1.85m und 73kg, da weiss ich nicht, ob Sport helfen würde.

Zitat:

Fin war bei mir verantwortlich für ein rundlicheres Gesicht. Mittlerweile wende ich nur noch Minidosis an: Gesicht ist wieder kantig(er)

Wie viel Fin nimmst du denn noch? Und wie schnell hat sich dein Gesicht wieder zurück verändert?

Zitat:Low carb! Kein Zucker! Kohlenhydrate binden wasser. Wenn schon Kohlenhydrate, dann ausdauersport. Nimm Zink. Hemmt leicht die aromatase. Auch Alkohol soll die aromatase anregen, keine Ahnung ob das wirklich stimmt. Aber besser ist auf jeden fall wenig Alkohol! Etwas kraftsport schadet auch nicht!

Zink nehme ich nicht mehr, da ich dadurch Akne bekommen habe. Was kann ich denn noch essen wenn keine Kohlenhydrate mehr? Bleibt ja nicht viel übrig. Zucker nehme ich auch recht viel, hat ja überall Zucker drin.

Subject: Aw: Fett-/Wassereinlagerung im Gesicht
Posted by [Haar2O](#) on Fri, 09 May 2014 20:02:27 GMT

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

Der Zusammenhang zwischen Insulin und Aromatase ist definitiv gegeben.

Kann auch nur sagen, seit ich auf Low Carb umgestellt habe, lager ich kein Wasser mehr ein. Könnte u.U sogar wieder höher mit Fin gehen, mal schauen. Werd diese Ernährungsform auf Dauer praktizieren.....

Subject: Aw: Fett-/Wassereinlagerung im Gesicht
Posted by [stfn111](#) on Fri, 09 May 2014 20:42:04 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Durch Kohlenhydrate steigt/fällt der Insulinspiegel sehr stark, was Hunger oder sogar Heißhunger auslöst. Ein kohlenhydratreiches Frühstück z.B. lässt einen den ganzen Tag über mehr essen -> noch mehr Kohlenhydrate! Wenig Bewegung, Kohlenhydrate werden nicht verbrannt, fett eingelagert, aromatische Substanzen explodieren, Wasser!!! Das Ganze hat eine hohe Dynamik und muss durchbrochen werden. Der Mensch ist eines der ausdauerfähigsten Säugetiere überhaupt, das liegt in unserer Natur. Ein Auto, welches nicht gefahren wird braucht keinen Treibstoff (Kohlenhydrate). etwas offtopic..

Subject: Aw: Fett-/Wassereinlagerung im Gesicht
Posted by [Helveticus](#) on Mon, 12 May 2014 11:15:29 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Was ist genau low carb?

Wenn man keine Kohlenhydrate und Zucker mehr isst, hat man ja keine Energie mehr. Spitzensportler essen ja auch immer Kohlenhydrate, z.B. Spaghetti.

Subject: Aw: Fett-/Wassereinlagerung im Gesicht
Posted by [stfn111](#) on Mon, 12 May 2014 11:23:06 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Prinzipiell richtig. Es geht dabei aber auch um die Art der Kohlenhydrate. Kurzkettige wie Zucker oder Weizenmehl werden vom Körper sehr schnell zerlegt und stehen nicht langfristig zur Verfügung. Bei der Tour de France wird z.B. kurz vor Schluss Cola getrunken um nochmal einen Energieflash zu kriegen. Es geht hier auch nicht darum, dass man nie wieder Brot essen soll, sondern eben nicht in riesen Mengen und wenn, dann eher vormittags und nicht abends, dass der Insulinspiegel über Nacht fallen kann. Generell sind kurzkettige Kohlenhydrate schlechter! Alle zwei Wochen mal ein Eis wird auch keinen umbringen.

Subject: Aw: Fett-/Wassereinlagerung im Gesicht
Posted by [Haar20](#) on Mon, 12 May 2014 11:31:01 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Helveticus schrieb am Mon, 12 May 2014 13:15 Was ist genau low carb?

Wenn man keine Kohlenhydrate und Zucker mehr isst, hat man ja keine Energie mehr. ..

Der Körper kann sich seine Energie auch selbst aus Fetten und Eiweißen herstellen....

Subject: Aw: Fett-/Wassereinlagerung im Gesicht
Posted by [stfn111](#) on Mon, 12 May 2014 11:33:57 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Haar2O schrieb am Mon, 12 May 2014 13:31 Helveticus schrieb am Mon, 12 May 2014 13:15 Was ist genau low carb?

Wenn man keine Kohlenhydrate und Zucker mehr isst, hat man ja keine Energie mehr. ,.

Der Körper kann sich seine Energie auch selbst aus Fetten und Eiweißen herstellen....

O.O. dauert jedoch einige zeit, bis er umstellt!

Subject: Aw: Fett-/Wassereinlagerung im Gesicht
Posted by [JohnBello](#) on Mon, 12 May 2014 11:58:30 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Jungs mal im Ernst...bei 73 auf 185 empfiehlt ihr dem Kerl ernsthaft low-carb? Da wird so schon nix dran sein.

Der Ansatz mit dem Sport ist aber gar nicht so verkehrt. Allerdings wäre hier nicht sowas wie Ausdauersport sondern eher Krafttraining angebracht. Wenn du am Oberkörper etwas an Masse zunimmst sollte dein Gesicht stimmiger zur Gesamterscheinung sein.

Es gab mal bei uns im Gym nen Mädels die nen typisches "Mondgesicht" hatte. Also nicht negativ sondern einfach nur rund. Ansonsten schöne Figur. Die hat dann non-stop Ausdauertraining gemacht um ein schlankes Gesicht zu kriegen und ist dann in der Magersucht gelandet. Fürs Gesicht hats nix gebracht

Subject: Aw: Fett-/Wassereinlagerung im Gesicht
Posted by [Knorkell](#) on Mon, 12 May 2014 12:45:32 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Kraftsport 3-4 mal die Woche auf Hypertrophie und einfach mal weniger Mist fressen. Nix low carb oder groß abnehmen. Da muss erst mal ein bisschen was drauf was man dann definieren kann. Dann sieht das Gesicht auch irgendwann aus wie gemeißelt. Man muss halt nur auch mal anfangen.

Subject: Aw: Fett-/Wassereinlagerung im Gesicht
Posted by [Haar2O](#) on Mon, 12 May 2014 15:21:20 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Lol 73 Kilo... Seh ich jetzt erst.,dann ist ne e-Dominanz auch mehr als fraglich. In dem Fall kann man sich die genannten Ideen sparen.

Subject: Aw: Fett-/Wassereinlagerung im Gesicht
Posted by [Helveticus](#) on Sun, 08 Jun 2014 07:40:20 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat:Jungs mal im Ernst...bei 73 auf 185 empfiehlt ihr dem Kerl ernsthaft low-carb? Da wird so schon nix dran sein.

Der Ansatz mit dem Sport ist aber gar nicht so verkehrt. Allerdings wäre hier nicht sowas wie Ausdauersport sondern eher Krafttraining angebracht. Wenn du am Oberkörper etwas an Masse zunimmst sollte dein Gesicht stimmiger zur Gesamterscheinung sein.

Ja, am Körper ist bei mir schon nicht viel dran an Fett. Bei mir passt das Gesicht eben nicht zum Körper, habe ein Gesicht wie jemand der 20kg mehr wiegt.

Dann kann ich es also doch nicht mit der Ernährung machen?

Was hat denn der Oberkörper für einen Zusammenhang mit dem Gesicht? Und was für Krafttraining würdest du empfehlen? Ich habe zu Hause Kurzhanteln.

Zitat:Kraftsport 3-4 mal die Woche auf Hypertrophie und einfach mal weniger Mist fressen. Nix low carb oder groß abnehmen. Da muss erst mal ein bisschen was drauf was man dann definieren kann.

Dann sieht das Gesicht auch irgendwann aus wie gemeißelt. Man muss halt nur auch mal anfangen.

Was ist Hypertrophie? Und was für Mist meinst du? Ich bin kein grosser Koch, mache das nicht gern, daher esse ich viel was schnell geht.

Mit dem Anfangen hast du recht, das ist meistens die grösste Hürde.

Zitat:Lol 73 Kilo... Seh ich jetzt erst.,dann ist ne e-Dominanz auch mehr als fraglich. In dem Fall kann man sich die genannten Ideen sparen.

Bei mir sieht es eben nur nach einer e-Dominanz im Gesicht aus.

Subject: Aw: Fett-/Wassereinlagerung im Gesicht
Posted by [Paperbird](#) on Sun, 08 Jun 2014 10:02:13 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich habe low carb und die Paleo-Diät ein dreiviertel Jahr durchgezogen. Am Ende hatte ich sehnige Muskeln und kaum noch Fett am Körper. Meine Beckenknochen kamen spitz hervor, so wie ich als Teen es hatte. Eklig.

Freunde, die mich lange nicht gesehen hatten, fragten ob ich genügend esse.

Und das trotz 1,25mg Fin am Tag!

Subject: Aw: Fett-/Wassereinlagerung im Gesicht
Posted by [mike](#). on Sun, 08 Jun 2014 10:20:48 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Paperbird schrieb am Sun, 08 June 2014 12:02Ich habe low carb und die Paleo-Diät ein dreiviertel Jahr durchgezogen. Am Ende hatte ich sehnige Muskeln und kaum noch Fett am Körper. Meine Beckenknochen kamen spitz hervor, so wie ich als Teen es hatte. Eklig. Freunde, die mich lange nicht gesehen hatten, fragten ob ich genügend esse. Und das trotz 1,25mg Fin am Tag!

das ist alles eklig wenn an einem nichts dran ist.. auch das gesicht ist fülliger schöner anstatt ein skelett vor sich zu sehen...

ps. kantiges gesicht hat mit einem mageren gesicht nichts zu tun.. ich denke, manche verwechseln maskulin/KF-arm mit magersüchtig...

Subject: Aw: Fett-/Wassereinlagerung im Gesicht
Posted by [Knorkell](#) on Sun, 08 Jun 2014 10:31:28 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

http://31.media.tumblr.com/ee9eb242ae219341714e7fa3c8a339dc/tumblr_mj96m4PurM1rs4unwo4_1280.jpg

So muss ein Gesicht aussehen

Subject: Aw: Fett-/Wassereinlagerung im Gesicht
Posted by [mike](#). on Sun, 08 Jun 2014 11:21:55 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Knorkell schrieb am Sun, 08 June 2014
12:31http://31.media.tumblr.com/ee9eb242ae219341714e7fa3c8a339dc/tumblr_mj96m4PurM1rs4unwo4_1280.jpg

So muss ein Gesicht aussehen

eher so..so gefällt er mir besser
<http://shechive.files.wordpress.com/2010/06/eye-candy-christian-bale-19.jpg?w=500>

oder er aktuell (früher war er dünner...und weniger gutaussehend)

<http://www2.pictures.gi.zimbio.com/Dave+Grohl+3rd+Annual+VH1+Rock+Honors+Arrivals+DLws+HCUa+Nzl.jpg>

da passt auch dann das virile wieder sehr gut... es sieht alles stimmig und harmonisch aus...

Subject: Aw: Fett-/Wassereinlagerung im Gesicht
Posted by [chribe](#) on Sun, 08 Jun 2014 15:49:49 GMT

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

Mark Webber hat mit eines der kantigen Gesichter die es gibt, allerdings hat der auch ein niedrigen Kfa.

<http://www.hdwallpapersdose.com/wp-content/uploads/2013/11/Mark-Webber-The-F1-Party-photo.jpg>

Subject: Aw: Fett-/Wassereinlagerung im Gesicht
Posted by [Knorkell](#) on Sun, 08 Jun 2014 15:56:07 GMT

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

chribe schrieb am Sun, 08 June 2014 17:49Mark Webber hat mit eines der kantigen Gesichter die es gibt, allerdings hat der auch ein niedrigen Kfa.

<http://www.hdwallpapersdose.com/wp-content/uploads/2013/11/Mark-Webber-The-F1-Party-photo.jpg>
Gefällt mir auch.

Subject: Aw: Fett-/Wassereinlagerung im Gesicht
Posted by [Rosso](#) on Sun, 08 Jun 2014 17:32:56 GMT

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

Hier ist das kantigste Gesicht, das es gibt

<http://www.hola.com/imagenes/biografias/nils-butler/91911-nils-butler-smalto-1.jpg>

Helvetica, mit 2 Kurzhanteln allein kannste nix anfangen. Langhantel, Hantelbank, Klimmzugstange und Kniebeugenständer müssten schon sein. Geh am besten in's Fitnessstudio.

Subject: Aw: Fett-/Wassereinlagerung im Gesicht
Posted by [Knorkell](#) on Sun, 08 Jun 2014 17:40:46 GMT

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

Rosso schrieb am Sun, 08 June 2014 19:32Hier ist das kantigste Gesicht, das es gibt

<http://www.hola.com/imagenes/biografias/nils-butler/91911-nils-butler-smalto-1.jpg>

Helvetica, mit 2 Kurzhanteln allein kannste nix anfangen. Langhantel, Hantelbank, Klimmzugstange und Kniebeugenständer müssten schon sein. Geh am besten in's Fitnessstudio.

So ist es. Damit kann man ohne Einschränkungen jedes körperliche Ziel erreichen das man will. Gewichte müssten noch her

Subject: Aw: Fett-/Wassereinlagerung im Gesicht
Posted by [mike.](#) on Sun, 08 Jun 2014 20:58:58 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Knorkell schrieb am Sun, 08 June 2014 17:56chribe schrieb am Sun, 08 June 2014 17:49Mark Webber hat mit eines der kantigen Gesichter die es gibt, allerdings hat der auch ein niedrigen Kfa.

<http://www.hdwallpapersdose.com/wp-content/uploads/2013/11/Mark-Webber-The-F1-Party-photo.jpg>
Gefällt mir auch.

gefällt mir gar nicht

er wirkt eingefallen und alt...

Subject: Aw: Fett-/Wassereinlagerung im Gesicht
Posted by [REMOLAN](#) on Mon, 09 Jun 2014 13:18:22 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Rosso schrieb am Sun, 08 June 2014 19:32Hier ist das kantigste Gesicht, das es gibt

<http://www.hola.com/imagenes/biografias/nils-butler/91911-nils-butler-smalto-1.jpg>

Helvetica, mit 2 Kurzhanteln allein kannste nix anfangen. Langhantel, Hantelbank, Klimmzugstange und Kniebeugenständer müssten schon sein. Geh am besten in's Fitnessstudio.

Also so kantig wie der ist, sieht das schon verdammt unnatürlich und saumäßig unsympathisch aus. Ich verabscheue diese arroganten Modelgesichtszüge...

Subject: Aw: Fett-/Wassereinlagerung im Gesicht
Posted by [REMOLAN](#) on Mon, 09 Jun 2014 13:21:10 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

https://www.berlinale.de/de/archiv/jahresarchive/2008/05b_starportraits_2008/05b_starportraits_2008.php#navi=20669&item=20093 Eric Bana. Etwas volleres Gesicht, aber mMn besonders attraktiv und immer noch kantig genug.

Subject: Aw: Fett-/Wassereinlagerung im Gesicht
Posted by [mike.](#) on Mon, 09 Jun 2014 23:31:22 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

REMOLAN schrieb am Mon, 09 June 2014
15:21https://www.berlinale.de/de/archiv/jahresarchive/2008/05b_starportraits_2008/05b_starportraits_2008.php#navi=20669&item=20093 Eric Bana. Etwas volleres Gesicht, aber mMn besonders attraktiv und immer noch kantig genug.

REMOLAN schrieb am Mon, 09 June 2014
Rosso schrieb am Sun, 08 June 2014 19:32
Hier ist das kantigste Gesicht, das es gibt

<http://www.hola.com/imagenes/biografias/nils-butler/91911-nils-butler-smalto-1.jpg>

Helveticus, mit 2 Kurzhanteln allein kannste nix anfangen. Langhantel, Hantelbank, Klimmzugstange und Kniebeugenständer müssten schon sein. Geh am besten in's Fitnessstudio.

Also so kantig wie der ist, sieht das schon verdammt unnatürlich und saumäßig unsympathisch aus. Ich verabscheue diese arroganten Modelgesichtszüge...

dito

Subject: Aw: Fett-/Wassereinlagerung im Gesicht
Posted by [Helveticus](#) on Mon, 23 Jun 2014 23:25:07 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat:Helveticus, mit 2 Kurzhanteln allein kannste nix anfangen. Langhantel, Hantelbank, Klimmzugstange und Kniebeugenständer müssten schon sein. Geh am besten in's Fitnessstudio.

Eine Klimmzugstange habe ich, allerdings mache ich nur noch Klimmzüge mit Untergriff, da ich mit Übergriff Nacken- und Schulterschmerzen bekomme. Für Hantelbank und Kniebeugenständer habe ich keinen Platz, zudem hasse ich Kniebeugen. Eine Langhantel würde vielleicht noch reinpassen.

Subject: Aw: Fett-/Wassereinlagerung im Gesicht
Posted by [Knorkell](#) on Tue, 24 Jun 2014 00:26:12 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Helveticus schrieb am Tue, 24 June 2014 01:25Zitat:Helveticus, mit 2 Kurzhanteln allein kannst du nicht anfangen. Langhantel, Hantelbank, Klimmzugstange und Kniebeugenständer müssten schon sein. Geh am besten in's Fitnessstudio.

Eine Klimmzugstange habe ich, allerdings mache ich nur noch Klimmzüge mit Untergriff, da ich mit Übergriff Nacken- und Schulterschmerzen bekomme. Für Hantelbank und Kniebeugenständer habe ich keinen Platz, zudem hasse ich Kniebeugen. Eine Langhantel würde vielleicht noch reinpassen.

Kettlebells sind ne gute Alternative wenn man keinen Bock auf Hanteln hat und weiß was man zu tun hat.

Klimmzüge und Dips müssen aber schon sein. Welche Art Schulterschmerzen hast du und wann in der Bewegung treten sie auf?
