

---

Subject: Green Coffee Bean zum abnehmen?

Posted by [Haar-in-der-Suppe](#) on Thu, 12 Jun 2014 14:10:05 GMT

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

---

Hat das mal jemand getestet? Feedback bitte

---

---

Subject: Aw: Green Coffee Bean zum abnehmen?

Posted by [Haar\\_Challenge\\_2021](#) on Thu, 12 Jun 2014 18:11:42 GMT

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

---

Hab mal Grünen Kaffeebohnen extrakt genommen aber nichts gemerkt. Vielleicht muss man den mindestens 3 monate oder so nehmen..

Habe mal gelesen das er vorallem beim Fasten super sei um den jojo effekt zu durchbrechen.

Wenn du abnehmen möchtest versuch mal Himberketon.

Ich habe 9kg in 3 Wochen unbeabsichtigt abgenommen in dem ich fast nur noch selbst gezogenen sprossen salat gegessen habe. Bei Intresse kann ich dir mein Rezept per PN senden

---

---

Subject: Aw: Green Coffee Bean zum abnehmen?

Posted by [Haargon](#) on Thu, 12 Jun 2014 18:26:54 GMT

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

---

Kaffee ist schlecht zum abnehmen weil es den cortisolspiegel hochtreibt

---

---

Subject: Aw: Green Coffee Bean zum abnehmen?

Posted by [Marks1987](#) on Fri, 13 Jun 2014 09:14:54 GMT

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

---

Es ist ja auch im neuen hochgepriesenen Har Vokse enthalten:) also es scheint auch den Haarwuchs beeinflussen!

---

---

Subject: Aw: Green Coffee Bean zum abnehmen?

Posted by [JohnBello](#) on Fri, 13 Jun 2014 10:16:55 GMT

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

---

Probiert doch mal Sport und ne gesunde Ernährung aus...soll DER Geheimtipp in insiderkreisen sein...also psssst

---

---

Subject: Aw: Green Coffee Bean zum abnehmen?  
Posted by [vdsb](#) on Fri, 13 Jun 2014 10:31:48 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

JohnBello schrieb am Fri, 13 June 2014 12:16 Probiert doch mal Sport und ne gesunde Ernährung aus...soll DER Geheimtipp in insiderkreisen sein...also psssst

es soll leute geben, bei denen sport nicht wirklich etwas bringt;)

---

Subject: Aw: Green Coffee Bean zum abnehmen?  
Posted by [Haar-in-der-Suppe](#) on Fri, 13 Jun 2014 14:36:57 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

also ich nehms auch schon seit 2wochen aber hat noch nix gebracht

---

Subject: Aw: Green Coffee Bean zum abnehmen?  
Posted by [Knorkell](#) on Fri, 13 Jun 2014 14:54:11 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

[http://www.wissenschaft-aktuell.de/artikel/Studie\\_bestaetigt\\_\\_Schnelles\\_Abnehmen\\_mit\\_Extrakt\\_aus\\_gruenen\\_Kaffeebohnen1771015588381.html](http://www.wissenschaft-aktuell.de/artikel/Studie_bestaetigt__Schnelles_Abnehmen_mit_Extrakt_aus_gruenen_Kaffeebohnen1771015588381.html)

Wenn ich das richtig verstanden habe beweist diese Studie eindeutig, dass eine reduzierte Kalorienzufuhr bzw. Diät in Verbindung mit körperlichem Training gut geeignet sind um Gewicht zu verlieren

---

Subject: Aw: Green Coffee Bean zum abnehmen?  
Posted by [JohnBello](#) on Mon, 16 Jun 2014 08:00:56 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

vdsb schrieb am Fri, 13 June 2014 12:31 JohnBello schrieb am Fri, 13 June 2014 12:16 Probiert doch mal Sport und ne gesunde Ernährung aus...soll DER Geheimtipp in insiderkreisen sein...also psssst

es soll leute geben, bei denen sport nicht wirklich etwas bringt;)

es soll eher leute geben, die nicht richtig Sport machen Wenn ich ne halbe Stunde Fahrrad fahre bei nem Tempo wo ich von ner Oma mit Rollator überholt werde und mich danach dann mit McDoof belohne weil ich was getan habe, dann kann das ganze natürlich nix werden

---

Subject: Aw: Green Coffee Bean zum abnehmen?  
Posted by [Knorkell](#) on Mon, 16 Jun 2014 11:01:04 GMT

---

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

---

JohnBello schrieb am Mon, 16 June 2014 10:00vdsb schrieb am Fri, 13 June 2014 12:31JohnBello schrieb am Fri, 13 June 2014 12:16Probiert doch mal Sport und ne gesunde Ernährung aus...soll DER Geheimitipp in insiderkreisen sein...also psssst

es soll leute geben, bei denen sport nicht wirklich etwas bringt;)

es soll eher leute geben, die nicht richtig Sport machen Wenn ich ne halbe Stunde Fahrrad fahre bei nem Tempo wo ich von ner Oma mit Rollator überholt werde und mich danach dann mit McDoof belohne weil ich was getan habe, dann kann das ganze natürlich nix werden Hmmm...nicht so voreilig. Sicher ist die Ausrede Übergewicht sei genetisch bedingt mehr als schwach wobei ja "endomorphe" Menschen (ja ich weiß ist überholt) zu Fettaufbau neigen. Aber zum Beispiel ist das hier ganz interessant.

<http://www.eisenklinik.de/wissenschaft/30-sport-macht-nicht-schlank>

Wobei bei mir und bei allen anderen die ich kenne bei dramatischem Gewichtsverlust immer ein Zusammenhang zwischen von 0 auf 100 viel mehr Bewegung und etwas besserer oder weniger Ernährung zu beobachten war.

---

---

Subject: Aw: Green Coffee Bean zum abnehmen?  
Posted by [JohnBello](#) on Mon, 16 Jun 2014 11:33:51 GMT

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

---

Die Studie bezieht sich allerdings auch nur auf das Thema Ausdauersport. Ich denke mein Beispiel mit dem Fahrrad war etwas irreführend.

Dieses ganze negative Energiebilanz + Ausdauersport Denken fördert meist doch nur das schön betitelte "skinny fat" Ich denke gerade Krafttraining neben Ausdauereinheiten in einem normalen Rahmen um den Grundumsatz zu steigern ist da einfach der sinnigste und auf lange Sicht erfolgreichste Weg.

Ich muss da immer an die Frauen denke, die meinen dass Sie sobald sie ne schwere Hantel schwingen zu She-Hulk mutieren

---

---

Subject: Aw: Green Coffee Bean zum abnehmen?  
Posted by [Knorkell](#) on Mon, 16 Jun 2014 11:40:33 GMT

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

---

JohnBello schrieb am Mon, 16 June 2014 13:33Die Studie bezieht sich allerdings auch nur auf das Thema Ausdauersport. Ich denke mein Beispiel mit dem Fahrrad war etwas irreführend.

Dieses ganze negative Energiebilanz + Ausdauersport Denken fördert meist doch nur das schön betitelte "skinny fat" Ich denke gerade Krafttraining neben Ausdauereinheiten in einem normalen Rahmen um den Grundumsatz zu steigern ist da einfach der sinnigste und auf lange

Sicht erfolgreichste Weg.

Ich muss da immer an die Frauen denke, die meinen dass Sie sobald sie ne schwere Hantel schwingen zu She-Hulk mutieren

immer das selbe mit denen. Was für eine Arroganz eigentlich, die müssen davon ausgehen die Alphagene zu haben

Zu niedrige Energiebilanz + zu viel Sport sorgt für den von dir angesprochenen Skinny Fat Marathonkörper. Wer will schon so aussehen?

---

Subject: Aw: Green Coffee Bean zum abnehmen?  
Posted by [Haargon](#) on Mon, 16 Jun 2014 11:47:15 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

„Die tägliche Einnahme von grünem Kaffee-Extrakt scheint bei fettarmer gesunder Kost und regelmäßiger sportlicher Aktivität eine sichere, effektive und preiswerte Methode zu sein, Gewicht zu verlieren“

Gewichtsreduktion durch Bauchstreicheln, wenn sie gleichzeitig auch sport treiben und kein Fett und Zucker essen.... haha.

"wissenschaft aktuell" ist nicht gleich "Zeit Wissen"

Was krieg ich denn dafür, wenn ich euch das Geheimrezept zum Abnehmen verrate?  
Weil, mein "Wissen" sonst hier einfach im Forum untergeht.

Sowohl Sport als auch Diäten können sehr falsch sein! Aber beides ist zwingend notwendig für einen gesunden, schlanken, attraktiven Körper.

Man muss genau wissen wie! Und das findet sich nicht in "Birgit" oder "Feminin" oder "Wissen aktuell"

---

Subject: Aw: Green Coffee Bean zum abnehmen?  
Posted by [Knorkell](#) on Mon, 16 Jun 2014 11:52:00 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Diese Studie für das Zeug ist meiner Meinung nach komplett nutzlos.

Abnehmen kann man ausschließlich durch Diät. Ob man dann gut aussieht ist ne andere Sache. Was ich eben eher kritisch sehe ist hochvolumiger Cardiosport in Kombination mit ner negativen Energiebilanz und das für längere Zeit. Dabei kommt nicht viel raus außer der Verlust von Muskeln.

---

Subject: Aw: Green Coffee Bean zum abnehmen?

Posted by [Haargon](#) on Mon, 16 Jun 2014 13:44:03 GMT

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

---

Knorkell schrieb am Mon, 16 June 2014 13:52

Abnehmen kann man ausschließlich durch Diät. Ob man dann gut aussieht ist ne andere Sache. Was ich eben eher kritisch sehe ist hochvolumiger Cardiosport in Kombination mit ner negativen Energiebilanz und das für längere Zeit. Dabei kommt nicht viel raus außer der Verlust von Muskeln.

Das kann ich sofort unterschreiben, grade diese Faktoren "negative Energiebilanz" + "extremer Energieverbrauch" der eben beim Ausdauersport gegeben ist, kann nicht nur zur Gewichtsreduktion führen, sondern auch zu längerem Krankenhausaufenthalt, neuronale Schäden, Herzmuskelverletzung, all die schönen Sachen die man für ein paar Kilo weniger in Kauf nimmt und noch dazu einen JoJo Effekt. Der zusammen mit Herzschwäche und Wassereinlagerungen / Azidose extra scheiße aussieht.

Was ist denn dann wenn man in 3 Monaten Training seine Muskeln auf einen doppelten Energieverbrauch gebracht hat und noch genau gleich viel isst und was ist mit den Hormondrüsen..... machen die das überhaupt mit? Selbst Doktoren tun sich schwer die Wechselwirkungen im Körper einzuschätzen.

Je mehr Sport man treibt um so schwieriger wird die Ernährung. Je mehr Diätfehler umso kranker wird man. Mit grenzenlosem Ausmaß. Ob es Osteoporose ist oder Leber / Nierenschäden durch Ketose oder oder...

Jedenfalls so nebenbei Ernährungstips geben, mache ich nicht mehr. Leute die ein Gewichtsproblem haben, brauchen professionelle Hilfe und zwar von echten Profis, mit nachweisbarer Ausbildung und Referenzen!

Mit einem guten Buch könnte man was werden, aber es gibt kein gutes Buch! ein Buch misst keine Blutwerte. sportmedizinische Begleitung ist aber wichtig. zB. kann bei einem Kaliummangel und Herzrhythmusstörungen mal eben ein Schlaganfall auftreten. Siehe "Guido Buchwald", falls sich einer erinnert. Der geht getrieben von dem Schock den er erlitten hat predigen!

"fit for fun" und wie sie nicht alle heißen sind höchstbedenklich!

Veganer, Fructarier, Atkins, low Carb ..... die Liste der Sektierer ist lang.

Oft ist es so, dass Leute eigenmächtig eine Diät wählen, da sie einer bestimmten Erkrankung erlegen sind. zB. Probleme bei der Eiweißverdauung > Vegan

Grundsätzlich gilt, abnehmen und ästhetisch gut aussehen kann man nur mit bewusster Ernährung und diszipliniertem/entspanntem Leben und Sport.

---

---

Subject: Aw: Green Coffee Bean zum abnehmen?

Posted by [Knorkell](#) on Mon, 16 Jun 2014 14:01:25 GMT

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

---

Haargon schrieb am Mon, 16 June 2014 15:44

Was ist denn dann wenn man in 3 Monaten Training seine Muskeln auf einen doppelten

Energieverbrauch gebracht hat und noch genau gleich viel isst und was ist mit den Hormondrüsen..... machen die das überhaupt mit? Selbst Doktoren tun sich schwer die Wechselwirkungen im Körper einzuschätzen.

Kommt drauf an ob du von weißen oder roten Muskelfasern redest. Dass Anfänger ihre Leistung in 3 Monaten verdoppeln ist nicht ungewöhnlich im Ausdauersport, im Kraftsport in 3 Monaten die doppelte Maximalkraft aufzubauen ist unmöglich. Wobei auch hier die Frage ist welche Leistung. Wenn man nur eine Liegestütze schafft und in 3 Monaten dann 10 draus macht ist das eine Sache aber wenn man als Anfänger aus 40 Kilo Bankdrücken in 3 Monaten 80 macht wäre ich mehr als irritiert.

Wenn allerdings ein Ausdauersportler mit Erfahrung oder ein Profi seine Leistung in 3 Monaten auf das Doppelte pusht wenn er vorher komplett im Training war müssen mit oder ohne umgestellte Ernährung andere Stoffe mit ihm Spiel sein.

Haargon schrieb am Mon, 16 June 2014 15:44

Je mehr Sport man treibt um so schwieriger wird die Ernährung. Je mehr Diätfehler umso kranker wird man. Mit grenzenlosem Ausmaß. Ob es Osteoporose ist oder Leber / Nierenschäden durch Ketose oder oder...

Wenns Sport in Form von Cardio ist auf jeden Fall. Meiner Meinung nach macht Cardio sowieso nur noch Sinn wenn man speziell Ausdauer trainieren will, und dann MUSS man einfach eine positive Energiebilanz haben. Wer Fett verbrennen will sollte Diäten und Kraftsport machen, evt. noch HIIT's aber auf keinen Fall von irgendwas zu viel.

Haargon schrieb am Mon, 16 June 2014 15:44

Jedenfalls so nebenbei Ernährungstips geben, mache ich nicht mehr. Leute die ein Gewichtsproblem haben, brauchen professionelle Hilfe und zwar von echten Profis, mit nachweisbarer Ausbildung und Referenzen!

Mehr als mach Kraftsport, schraub entweder Kohlenhydrate oder Fett runter und iss mehr kleine Portionen täglich geb ich auch nicht mehr

Haargon schrieb am Mon, 16 June 2014 15:44

Mit einem guten Buch könnte man was werden, aber es gibt kein gutes Buch! ein Buch misst keine Blutwerte. sportmedizinische Begleitung ist aber wichtig. zB. kann bei einem Kaliummangel und Herzrhythmusstörungen mal eben ein Schlaganfall auftreten. Siehe "Guido Buchwald", falls sich einer erinnert. Der geht getrieben von dem Schock den er erlitten hat predigen!

"fit for fun" und wie sie nicht alle heißen sind höchstbedenklich!

Wenn man jemanden mit starker Adipositas trainieren will vermutlich ja. Denn extremes Übergewicht ist eine Krankheit und gehört somit erstmal zum Arzt. Der kann sich dann mit nem Ernährungsberater oder Trainer kurzschließen.

Haargon schrieb am Mon, 16 June 2014 15:44

Veganer, Fructarier, Atkins, low Carb ..... die Liste der Sektierer ist lang.

Oft ist es so, dass Leute eigenmächtig eine Diät wählen, da sie einer bestimmten Erkrankung erlegen sind. zB. Probleme bei der Eiweißverdauung > Vegan

Grundsätzlich gilt, abnehmen und ästhetisch gut aussehen kann man nur mit bewusster Ernährung und diszipliniertem/entspanntem Leben und Sport.

Subject: Aw: Green Coffee Bean zum abnehmen?  
Posted by [Haargon](#) on Mon, 16 Jun 2014 15:12:14 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Knorkell schrieb am Mon, 16 June 2014 16:01

Dass Anfänger ihre Leistung in 3 Monaten verdoppeln ist nicht ungewöhnlich im Ausdauersport,

genau das ist es. Leute die gern schnell abnehmen wollen, gehen ins Fitnessstudio und fahren 3-4 std. Fahrrad/steppen 3-4 mal die Woche bei 130 puls, weil das bekannter maßen am schnellsten zu einen höheren verbrauch führt und auch zum Fettabbau.

Ohne medizinische beobachtung ist das unverantwortlich. nach 3-4 Monaten steigert sich der energie umsatz so massiv, dass ganz schnell eine unterversorgung mit Kohlenhydraten eintritt, aber auch Magnesiummangel etc. Der Jojoeffekt kommt natürlich genau dann! wenn eine weile unterversorgung da war.

Knorkell schrieb am Mon, 16 June 2014 16:01

Wer Fett verbrennen will sollte Diäten und Kraftsport machen, evt. noch HIIT`s aber auf keinen Fall von irgendwas zu viel.

Hängt vom Ziel ab. Krafttraining ist was für Leute die Muskeln wollen. Wenn man einen fitten ästhetischen körper haben möchte, kann man sich grade wenn man von natur aus zu viele steroide hat schnell verformen. Abnehmen wird man dann nicht wirklich mit Kraftsport. Ich finde Kraftausdauer-training zu etwa 1.5 stunden ideal, so dass die Muskeln nicht wachsen aber effektiver werden. Ausdauer finde ich in sofern wichtig, weil nur auf diesem Weg ein positiver Effekt für das Alter aufgearbeitet werden kann. Kraft verliert man schnell, Ausdauer bleibt dein Leben lang.

Mit mehr Muskelmasse muss auch mehr Blut gepumpt werden. Mehr verbrauch von Eiweiß, Sauerstoff, also auch mehr Schilddrüsenarbeit und Nebennieren etc. abnehmen kann man so gar nicht mit Schilddrüsenunterfunktion usw. deshalb sollte man ja auch unter medizinischer Begleitung trainieren

Um also das Gegenargument zu bringen: Wer schön gesund alt werden möchte ist denke ich mit Kraftsport nicht gut beraten, es sei denn man will genau das, den Muscle Lifestyle.

Ich denke jeder Mensch sollte das beste daraus machen was er ist. Es gibt eher muskulöse typen und eher asketische. Ich bezweifle, dass es eine gute idee ist das zu stark zu verändern.

---

Subject: Aw: Green Coffee Bean zum abnehmen?  
Posted by [Knorkell](#) on Mon, 16 Jun 2014 15:31:39 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Haargon schrieb am Mon, 16 June 2014 17:12Knorkell schrieb am Mon, 16 June 2014 16:01

Dass Anfänger ihre Leistung in 3 Monaten verdoppeln ist nicht ungewöhnlich im Ausdauersport,



genau das ist es. Leute die gern schnell abnehmen wollen, gehen ins Fitnessstudio und fahren 3-4 std. Fahrrad/steppen 3-4 mal die Woche bei 130 puls, weil das bekannter maßen am schnellsten zu einen höheren verbrauch führt und auch zum Fettabbau.

Ohne medizinische beobachtung ist das unverantwortlich. nach 3-4 Monaten steigert sich der energie umsatz so massiv, dass ganz schnell eine unterversorgung mit Kohlenhydraten eintritt, aber auch Magnesiummangel etc. Der Jojoeffekt kommt natürlich genau dann! wenn eine weile unterversorgung da war.

Knorkell schrieb am Mon, 16 June 2014 16:01

Wer Fett verbrennen will sollte Diäten und Kraftsport machen, evt. noch HIIT`s aber auf keinen Fall von irgendwas zu viel.

Hängt vom Ziel ab. Krafttraining ist was für Leute die Muskeln wollen. Wenn man einen fitten ästhetischen körper haben möchte, kann man sich grade wenn man von natur aus zu viele steroide hat schnell verformen. Abnehmen wird man dann nicht wirklich mit Kraftsport. Ich finde Kraftausdauer-training zu etwa 1.5 stunden ideal, so dass die Muskeln nicht wachsen aber effektiver werden. Ausdauer finde ich in sofern wichtig, weil nur auf diesem Weg ein positiver Effekt für das Alter aufgearbeitet werden kann. Kraft verliert man schnell, Ausdauer bleibt dein Leben lang.

Also meine Ausdauer von früher ist schon lange weg. Was sind effektive Muskeln?

Knorkell schrieb am Mon, 16 June 2014 16:01

Mit mehr Muskelmasse muss auch mehr Blut gepumpt werden. Mehr verbrauch von Eiweiß, Sauerstoff, also auch mehr Schilddrüsenarbeit und Nebennieren etc. abnehmen kann man so gar nicht mit Schilddrüsenunterfunktion usw. deshalb sollte man ja auch unter medizinischer Begleitung trainieren

Athletische muskulöse Körper sind keine Bodybuilderkörper. Und einen athletischen Körper bekommt man zumindest als Mann nicht durch Ausdauersport. Wenn man mit den Muskeln nicht ins Übergewicht rutscht bekommt der Körper auch keine Probleme.

Eiweiß ist auch so ein Thema. Eine optimale Eiweißzufuhr macht nur Sinn wenn man gerade unter Mangelernährung leidet da der Körper dann alles aufnimmt und verarbeitet. Ernährt man sich normal nimmt sich der Körper was er braucht und entledigt sich der Reste. Wollen die meisten Kraftsportler auch nicht so recht wahr haben.

Knorkell schrieb am Mon, 16 June 2014 16:01

Um also das Gegenargument zu bringen: Wer schön gesund alt werden möchte ist denke ich mit Kraftsport nicht gut beraten, es sei denn man will genau das, den Muscle Lifestyle.

Ich weiß nicht genau welches Bild du von Kraftsport hast. Aber Kraftsport ist weit mehr als Bodybuilding, wenn man puristisch Argumentiert fällt Bodybuilding nicht mal unter Kraftsport.

<http://i.ezine9.com/articles/files/30004254/2010/12/2010-12-22-16-56-59-3-the-21-year-old-talented-chinese-weightlifter-wu.jpeg>

Glaube kaum, dass sein Körper mit der Leistung biochemisch überfordert ist.

Knorkell schrieb am Mon, 16 June 2014 16:01

Ich denke jeder Mensch sollte das beste daraus machen was er ist. Es gibt eher muskulöse typen und eher asketische. Ich bezweifle, dass es eine gute idee ist das zu stark zu verändern.



Das ist vermutlich ne Glaubenssache

---

---

Subject: Aw: Green Coffee Bean zum abnehmen?  
Posted by [Haargon](#) on Mon, 16 Jun 2014 17:24:38 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Knorkell schrieb am Mon, 16 June 2014 17:31

Also meine Ausdauer von früher ist schon lange weg. Was sind effektive Muskeln?

Dann hast du wohl im Verhältnis zu viel Kraftsport oder kein Sport betrieben. Meine Ausdauer und Kraft ist besser als eh und je. Mit effektiv meine ich Muskeln die wenig Energie brauchen und viel Leistung bringen können, ausdauernd und wohlgeformt. So wie das bei Kampfsportlern ist. Die im Prinzip alle Kraft/Ausdauertraining betreiben.

Knorkell schrieb am Mon, 16 June 2014 16:01

Ich weiß nicht genau welches Bild du von Kraftsport hast. Aber Kraftsport ist weit mehr als Bodybuilding, wenn man puristisch argumentiert fällt Bodybuilding nicht mal unter Kraftsport.

Soweit ich belesen bin teile ich Sport ein in:

Wellness >> Puls bei 90-110 1-2 Stunden Training gut für alte Leute // Schwimmen etc.  
Kneipp

Ausdauer >> Puls bei 110-130 2-4 Stunden Training langstrecken Fahrrad // Marathon  
Kraft/Ausdauer >> Puls bei 110-140 mit Belastungsschwerpunkten Laufen mit Gewichten und Hanteln etwa 1,5 Stunden Training.

und

Kraftsport >> Puls 110 - 160 Training mit Anärobenphasen je nach Belastung 30-45 Minuten Training

Kraftsport ist für mich in der Regel gezielte starke Belastung mit Muskeldefinitionsschwerpunkten. Bodybuilding fällt für mich unter Kraftsport, da der Trainingseffekt genauso angesteuert wird wie bei dem extremen Kraftsport bis zum Muskelversagen, wie auf dem tollen Foto mit dem Knirps der ganz offensichtlich nicht auf Masse sondern auf extreme Kraft trainiert hat bzw. Effektivität. Was man durch verhindern der Wachstumsphasen erreicht, nämlich leichte Bewegung anstatt Ruhephasen. Grundsätzlich gibt es immer die Wettkampfklasse bei der immer ein höherer Puls gilt, weshalb Ausdauer Sportler auch Kraft/Ausdauer betreiben.

Knorkell schrieb am Mon, 16 June 2014 16:01

Glaube kaum, dass sein Körper mit der Leistung biochemisch überfordert ist.

ist er doch. Extreme Wettkampfsportler können sogar in Frührente

Knorkell schrieb am Mon, 16 June 2014 16:01

Das ist vermutlich ne Glaubenssache

Ich betrachte das nüchtern logisch. Leute die Breit und klein sind werden nicht schmal und groß.

Defizite oder Überversorgung müssen ganz konsequent ausgeglichen werden, aber behutsam und Verständnis für den Lebensstil.

Bürotussi mit Krampfadern MUSS ihren Job aufgeben wenn sie das nicht sein will.

Disziplin und ein Begleiter, der einen helfen kann den richtigen weg zu finden und man wird sein Ziel erreichen, sofern man eins hat.

Und irgendwann nach Jahren kann man sich ansehen und man wird nicht vom Asket zum Schwarzenegger oder vom Fettsack zum Asket, aber eine Form erreichen die angemessen ist für das was man ist.

Wenn man Hormone einsetzt, braucht man sich nicht wundern, wenn die Drüsen verrückt spielen, der Körper aus dem Ruder gerät und dann?

Hat man ein paar mehr Muskeln, kleine Eier, Depressionen, Dehnungsstreifen... was weiß ich... auf jedenfall ist das keine gute Idee

Also, ja ist eine Glaubenssache und wenn man wirklich stark drank glaubt, findet man einen Weg, weil man auch alles dran setzt.

---

Subject: Aw: Green Coffee Bean zum abnehmen?

Posted by [Haargon](#) on Mon, 16 Jun 2014 17:36:09 GMT

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

übrigens, die ausdauer von alten ausdauersportlern kann von jungen nicht erreicht werden! Das man im Alter schwächer würde ist ein Irrtum. mag sein, dass man abbaut, wenn man nichts tut, oder kaputt geht wenn man sich zu stark belastet. Ist logisch.

Die Leute die beim Ironman mitmachen sind weit über 30. Dachte ich früher auch nicht. Als ich das aber gelesen habe, habe ich alles Wissen, den Glauben den ich hatte über den Haufen geworfen und nochmal studiert. Das ist mittlerweile Jahre her. Heute habe ich wieder eine andere Einstellung dazu, weil es mir mehr um Anti Aging geht als um die ultimative Ausdauer.

---

Subject: Aw: Green Coffee Bean zum abnehmen?

Posted by [egal123](#) on Mon, 16 Jun 2014 18:21:06 GMT

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

Haargon schrieb am Mon, 16 June 2014 19:36übrigens, die ausdauer von alten ausdauersportlern kann von jungen nicht erreicht werden! Das man im Alter schwächer würde ist ein Irrtum. mag sein, dass man abbaut, wenn man nichts tut, oder kaputt geht wenn man sich zu stark belastet. Ist logisch.

Die Leute die beim Ironman mitmachen sind weit über 30. Dachte ich früher auch nicht. Als ich das aber gelesen habe, habe ich alles Wissen, den Glauben den ich hatte über den Haufen geworfen und nochmal studiert. Das ist mittlerweile Jahre her. Heute habe ich wieder eine andere Einstellung dazu, weil es mir mehr um Anti Aging geht als um die ultimative Ausdauer.

ist bekannt, dass gute aerobe ausdauerleistungen auch bis ins 5. lebensjahrzehnt möglich sind.

btw. für trainingspuls musst du deine max herzfrequenz hernehmen.

hf max könntest du grundsätzlich ganz einfach eruieren: 1700 meter steigerungslauf + 300 meter leicht bergauf sprint - mit Pulsuhr (polar rs 100 zbsp). höchst gemessener wert ist hf max

oder grob berechnet: 220-lebensjahre = hf max

daraus kannst du dann trainingsbereiche eruieren:

Regenerationsbereich 65 % von hf max

allgemeine GA1 - bis 70 % von hf max

GA1/2 - bis 80 % von hf max

GA2 - bis 90% von hf max

WSA hf max

GA= Grundlagenausdauer

---

Subject: Aw: Green Coffee Bean zum abnehmen?  
Posted by [Haargon](#) on Mon, 16 Jun 2014 18:33:23 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

egal123 schrieb am Mon, 16 June 2014 20:21

ist bekannt, dass gute aerobe ausdauerleistungen auch bis ins 5. lebensjahrzehnt möglich sind.

btw. für trainingspuls musst du deine max herzfrequenz hernehmen.

hf max könntest du grundsätzlich ganz einfach eruieren: 1700 meter steigerungslauf + 300 meter leicht bergauf sprint - mit Pulsuhr (polar rs 100 zbsp). höchst gemessener wert ist hf max

oder grob berechnet: 220-lebensjahre = hf max

daraus kannst du dann trainingsbereiche eruieren:

Regenerationsbereich 65 % von hf max

allgemeine GA1 - bis 70 % von hf max

GA1/2                - bis 80 % von hf max  
GA2                    - bis 90% von hf max  
WSA                    hf max  
GA= Grundlagenausdauer

das berechnet mir meine Uhr habe eine RS300X  
bei 90% trainier ich nie. Sehr selten mal ein tag mit ein paar sprints. aber da komm ich auch nicht über 160. Habe einmal bis knapp zu HF Max trainiert, dann musste ich ne zeitlang trainingspause machen weil der ruhepuls noch 1-2 Wochen danach zu hoch war. Ist einfach viel zu gefährlich. Mach ich nie wieder. Ich hab allerdings auch einen Ruhepuls 40-50. Wenn so ein Riesenherz auf 170 pocht, schlagen die Seismographen aus

---

Subject: Aw: Green Coffee Bean zum abnehmen?  
Posted by [egal123](#) on Mon, 16 Jun 2014 18:43:55 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Haargon schrieb am Mon, 16 June 2014 20:33egal123 schrieb am Mon, 16 June 2014 20:21  
ist bekannt, dass gute aerobe ausdauerleistungen auch bis ins 5. lebensjahrzehnt möglich sind.

btw. für trainingspuls musst du deine max herzfrequenz hernehmen.

hf max könntest du grundsätzlich ganz einfach eruieren: 1700 meter steigerungslauf + 300 meter leicht bergauf sprint - mit Pulsuhr (polar rs 100 zbsp). höchst gemessener wert ist hf max

oder grob berechnet: 220-lebensjahre = hf max

daraus kannst du dann trainingsbereiche eruieren:

Regenerationsbereich 65 % von hf max

allgemeine GA1 - bis 70 % von hf max

GA1/2                - bis 80 % von hf max

GA2                    - bis 90% von hf max

WSA                    hf max

GA= Grundlagenausdauer

das berechnet mir meine Uhr

bei 90% trainier ich nie. Sehr selten mal ein tag mit ein paar sprints. aber da komm ich auch nicht über 160. Habe einmal bis knapp zu HF Max trainiert, dann musste ich ne zeitlang trainigspause machen weil der ruhepuls noch 1-2 Wochen danach zu hoch war. Ist einfach viel zu gefährlich. Mach ich nie wieder. Ich hab allerdings auch einen Ruhepuls 40-50. Wenn so ein Riesenherz auf 170 pocht, schlagen die Seismographen aus

ja ohne deiner maximalen hf max wird das leider sehr ungenau

du kannst ruhig über 90 % trainieren wenn du willst, sollte normalerweise keinen negativen effekt auf deinen ruhepuls haben. im gegenteil je näher du an der vo2max trainierst ( intensitäten bis zur hf max) desto bessere anpassungen auf das herzkreislaufsystem hast du. stichwort sportherz. ruhepuls wird sinken.

weltklasse ausdauerathleten haben einen ruhepuls von 35 schlägen in der minute!

außerdem je höher intensiv du trainierst desto weniger wirkt sich das ausdauertraining auf deine kraftfähigkeiten aus. hochintensives ausdauertraining hat keine negativen auswirkungen auf kraft u schnelligkeit.

btw. ein ruhepuls zwischen 40 u 50 ist ganz stark. ... meiner liegt zwischen 48 u 51 je nach dem... überprüfst du regelmäßig deinen ruhepuls? wenn man seinen ruhepuls richtig gut kennt u regelmäßig misst, kann man durch veränderungen des ruhepulses (beispielsweise wenn er auf einmal untypisch um 30 schläge nach oben ist) infektionen vorahnen, noch bevor fieber u co eintritt

---

Subject: Aw: Green Coffee Bean zum abnehmen?  
Posted by [Haargon](#) on Mon, 16 Jun 2014 19:58:12 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

egal123 schrieb am Mon, 16 June 2014 20:43

ja ohne deiner maximalen hf max wird das leider sehr ungenau

du kannst ruhig über 90 % trainieren wenn du willst, sollte normalerweise keinen negativen effekt auf deinen ruhepuls haben. im gegenteil je näher du an der vo2max trainierst ( intensitäten bis zur hf max) desto bessere anpassungen auf das herzkreislaufsystem hast du. stichwort sportherz. ruhepuls wird sinken.

weltklasse ausdauerathleten haben einen ruhepuls von 35 schlägen in der minute!

außerdem je höher intensiv du trainierst desto weniger wirkt sich das ausdauertraining auf deine kraftfähigkeiten aus. hochintensives ausdauertraining hat keine negativen auswirkungen

auf kraft u schnelligkeit.

btw. ein ruhepuls zwischen 40 u 50 ist ganz stark. ... meiner liegt zwischen 48 u 51 je nach dem... überprüfst du regelmäßig deinen ruhepuls? wenn man seinen ruhepuls richtig gut kennt u regelmäßig misst, kann man durch veränderungen des ruhepulses (beispielsweise wenn er auf einmal untypisch um 30 schläge nach oben ist) infektionen vorahnen, noch bevor fieber u co eintritt

Also ich bin da schon wirklich nah am Shaolin Mönch! Ich habe meinen Puls immer auf dem Schirm

Mittlerweile weiß ich auch ziemlich genau wann er nicht in Ordnung ist, wobei Ärzte das leider nicht! wissen. Ich hatte vor Jahren nach trainingspause mal das Problem mit hohem Puls und Ärzte meinten ich wäre untrainiert ... klar!

Tatsache ist, dass ein hoher Puls nicht nur aus infektion und übertraining resultiert (wenn man mal einen Tag zu viel trainiert ist definitiv der Puls erhöht und man darf nicht trainieren, sonst hat man Konditionseinbußen und riskiert auch eine Herzmuskelschwäche)

Hoher Puls resultiert auch aus Histaminintolleranz, Schilddrüsenüberfunktion, Magnesiummangel, Unterzucker, Eiweißmangel, Blutarmut, Überhitzung und Dehydration!!! Finde mir mal einen Arzt der dir das so sagen kann!!! HARHAR

Wenn man das weiß, kann man sehr gut entgegenwirken. Eiweißbedarf ausrechnen, Zucker nachlegen, B12, kalte Dusche und Isodrinks.

Den Magnesiummangel habe ich lange Zeit nicht beachtet, aber wenn man eine extreme Muskelleistung abfordert muss man supplementieren!

Seit dem ich darauf achte hab ich keine Probleme mehr.

Ich kann an meinem Puls messen ob einer im raum gefurzt hat!!! HAHA

Wenn ich wenig fett esse bzw. streng diätetisch lebe fahre ich auf 40 runter. ist ein krasses Gefühl. Habe deshalb auch schon mal Schilddrüse checken lassen weil ich es nicht wahrhaben wollte.

---

Subject: Aw: Green Coffee Bean zum abnehmen?

Posted by [Knorkell](#) on Tue, 17 Jun 2014 00:51:23 GMT

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

---

Haargon schrieb am Mon, 16 June 2014 19:24Knorkell schrieb am Mon, 16 June 2014 17:31  
Also meine Ausdauer von früher ist schon lange weg. Was sind effektive Muskeln?

Dann hast du wohl im verhältnis zu viel Kraftsport oder kein Sport betrieben. Meine Ausdauer und Kraft ist besser als eh und je. Mit effektiv meine ich Muskeln die wenig Energie brauchen und viel Leistung bringen können, ausdauernd und wohlgeformt. So wie das bei Kampfsportlern ist. Die im Prinzip alle Kraft/Ausdauertraining betreiben.

Ja gut effektiv ist in diesem Zusammenhang ein genauso leerer Begriff wie funktionell. Ein

Powerlifter hat definitiv viel höhere Kraftleistungen als ein Kampfsportler, als Kampfsportler und ehemals reiner Kraftsportler kann ich dir das garantieren. Ausdauer, Kraft und Dynamik in einem für den Kampf optimierten Verhältnis zu halten steht ja nicht im Fokus aller Sportler.

Haargon schrieb am Mon, 16 June 2014 19:24

Knorkell schrieb am Mon, 16 June 2014 16:01

Ich weiß nicht genau welches Bild du von Kraftsport hast. Aber Kraftsport ist weit mehr als Bodybuilding, wenn man puristisch Argumentiert fällt Bodybuilding nicht mal unter Kraftsport.

Soweit ich belesen bin teile ich Sport ein in:

Wellness >> Puls bei 90-110 1-2 Stunden Training gut für alte Leute // Schwimmen etc.

Kneipp

Ausdauer >> Puls bei 110-130 2-4 Stunden Training langstrecken Fahrrad // Marathon

Kraft/Ausdauer >> Puls bei 110-140 mit belastungsschwerpunkten Laufen mit Gewichten und Hanteln etwa 1,5 Stunden Training.

und

Kraftsport >> Puls 110 - 160 Training mit Anäroben Phasen je nach Belastung 30-45 Minuten Training

Kraftsport ist für mich in der Regel gezielte starke Belastung mit

Muskeldefinitionsschwerpunkten. Bodybuilding fällt für mich unter Kraftsport, da der

Trainingseffekt genauso angesteuert wird wie bei dem extremen Kraftsport bis zum

Muskelfaillen, wie auf dem tollen Foto mit dem Knirps der ganz offensichtlich nicht auf Masse

sondern auf extreme Kraft trainiert hat bzw. Effektivität. Was man durch Verhindern der

Wachstumsphasen erreicht, nämlich leichte Bewegung anstatt Ruhephasen. Grundsätzlich

gibt es immer die Wettkampf Klasse. bei der immer ein höherer Puls gilt, weshalb Ausdauer

sportler auch Kraft/Ausdauer betreiben.

Zu puristisch und unvollständig,

<http://www.eisenklinik.de/peter-preuss/item/70-ringliegest%C3%BCtz-komplex.html>

Bodybuilder und Kraftsportler bedienen sich verschiedenster Formen des Hypertrophietrainings.

Und Kraftsportler haben in der Regel nicht die Hypertrophie im Fokus. Gerade bei K3K`lern oder

Gewichthebern ist der MV eher eine Seltenheit. Zumindest im Hypertrophietraining.

Ausdauersport gehört je nach Wettkampflage bzw. Phase dazu oder auch nicht. Ich kenne

allerdings verdammt viele K3K`ler und Gewichtheber die absolut gar kein Cardio machen.

Haargon schrieb am Mon, 16 June 2014 19:24

Knorkell schrieb am Mon, 16 June 2014 16:01

Glaube kaum, dass sein Körper mit der Leistung biochemisch überfordert ist.

Ist er doch. Extreme Wettkampfsportler können sogar in Frührente

Gut bei Wettkämpfern magst du Recht haben aber nicht generell. Dann gäbe es unter

Kraftsportlern im Hobbybereich eine Massenverschleißrate. Unter Natursportlern wohl gemerkt.

Haargon schrieb am Mon, 16 June 2014 19:24

Knorkell schrieb am Mon, 16 June 2014 16:01

Das ist vermutlich ne Glaubenssache

Ich betrachte das nüchtern logisch. Leute die Breit und klein sind werden nicht schmal und groß.

Sie werden auf jeden Fall nicht groß ja.



Haargon schrieb am Mon, 16 June 2014 19:24

Defizite oder Überversorgung müssen ganz konsequent ausgeglichen werden, aber behutsam und Verständnis für den Lebensstil.

Bürotussi mit Krampfadern MUSS ihren Job aufgeben wenn sie das nicht sein will.

Disziplin und ein Begleiter, der einen helfen kann den richtigen weg zu finden und man wird sein Ziel erreichen, sofern man eins hat.

Und irgendwann nach Jahren kann man sich ansehen und man wird nicht vom Asket zum Schwarzenegger oder vom Fettsack zum Asket, aber eine Form erreichen die angemessen ist für das was man ist.

Wie genau grenzt man da bitte was ab? Wenn mein Cousin der sein ganzes Leben Übergewichtig war auf einmal, 30 Kilo abnimmt weil er ordentlich frisst und einen athletischen Körper bekommt weil er ordentlich trainiert hätte er mit seinem alten Ich nicht mehr viel zu tun. Den Beweis dafür, dass das ungesund sein soll musst du aber noch erbringen.

Haargon schrieb am Mon, 16 June 2014 19:24

Wenn man Hormone einsetzt, braucht man sich nicht wundern, wenn die Drüsen verrückt spielen, der Körper aus dem Ruder gerät und dann?

Hat man ein paar mehr Muskeln, kleine Eier, Depressionen, Dehnungsstreifen... was weiß ich... auf jedenfall ist das keine gute Idee

Also, ja ist eine Glaubenssache und wenn man wirklich stark drank glaubt, findet man einen Weg, weil man auch alles dran setzt.

Ach wozu den ganzen Mist. Man kann komplett ohne Roids doppelt so geile Körper aufbauen wie die Hälfte aller hobbydoper (weit besser) wenn man nur weiß wie.

Ich selbst sehe sofort den Punkt an dem Menschen offensichtlich mit Roidmuskeln rumrennen. Gut viele sehen das schon bei Brad Pitt in Toja