
Subject: Testosteron

Posted by [Alexander1988](#) on Tue, 20 Jan 2015 21:57:22 GMT

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

Werte Community,

die Frage die ich mir Stelle ist folgende: Verliert man durch intensives Krafttraining mehr Haare?

Im Dez 14 habe ich eig eher ungesund gelebt und war eig bis auf 3-4 nicht trainieren, ansonsten oft Alkohol getrunken und viel gefeiert... obwohl der Lebensstil sehr ungesund war verlor ich kaum Haare (bemerkte dies beim auftragen von Ket und Minox und beim Haare waschen, mit ket shampoo und an Tagen wo ich kein ket shampoo verwende alopezin shampoo).

Nun seit Sylvester auf detox und wieder 4-5 mal die woche am trainieren... fühle mich zwar fresher aaaaaaber ich verliere deutlich mehr Haare... ist doch merkwürdig?

Liegt es am erhöhten Testosteronspiegel? Was meint Ihr?

Ig Alex

Subject: Aw: Testosteron

Posted by [egal123](#) on Tue, 20 Jan 2015 22:09:47 GMT

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

Alexander1988 schrieb am Tue, 20 January 2015 22:57 Werte Community,

die Frage die ich mir Stelle ist folgende: Verliert man durch intensives Krafttraining mehr Haare?

Im Dez 14 habe ich eig eher ungesund gelebt und war eig bis auf 3-4 nicht trainieren, ansonsten oft Alkohol getrunken und viel gefeiert... obwohl der Lebensstil sehr ungesund war verlor ich kaum Haare (bemerkte dies beim auftragen von Ket und Minox und beim Haare waschen, mit ket shampoo und an Tagen wo ich kein ket shampoo verwende alopezin shampoo).

Nun seit Sylvester auf detox und wieder 4-5 mal die woche am trainieren... fühle mich zwar fresher aaaaaaber ich verliere deutlich mehr Haare... ist doch merkwürdig?

Liegt es am erhöhten Testosteronspiegel? Was meint Ihr?

Ig Alex

Das wird hier seit Jahren diskutiert. Fakt ist, Krafttraining erhöht Testosteron. Es kommt aber drauf an welche Form an Krafttraining du betreibst. Beispielsweise betreibst du konkret Muskelaufbautraining, ja dann hast du einen signifikanten Anstieg der Testosteronwerte, das würd ich nicht unterschätzen. Ob das bereits reicht um den Ha zu steigern ist ohne Spekulation nicht beantwortbar.

Subject: Aw: Testosteron

Posted by [Alexander1988](#) on Tue, 20 Jan 2015 22:12:45 GMT

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

ja eigentlich fast immer Muskelaufbau...

hmmm ok danke dir, schade dass es diesbezüglich keine wissenschaftlichen Studien gibt.

Ig alex

Subject: Aw: Testosteron

Posted by [pipsen](#) on Tue, 20 Jan 2015 22:13:00 GMT

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

Kraftsport kann deinen Testosteronspiegel etwas erhöhen. Der wird aber dennoch nur minimal ansteigen und im Referenzbereich liegen. Es wird also nur, wenn überhaupt ein kleines bisschen mehr Testo zur Umwandlung in DHT vorhanden sein.

Gegenläufig dazu ist aber, dass du durch viel Sport deinen Kreislauf und Stoffwechsel in Schwung bringst, was eher dazu führen sollte, dass Durchblutung und Nährstoffversorgung besser ist, somit auch mehr Nährstoffe / Blut für die Haare.

Unterm Strich glaube ich, dass sich durch Krafpsport Haarausfall nicht signifikant verändern kann. Es sei denn du ballerst dir Testo.

LG

Subject: Aw: Testosteron

Posted by [pipsen](#) on Tue, 20 Jan 2015 22:14:28 GMT

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

Alexander1988 schrieb am Tue, 20 January 2015 23:12ja eigentlich fast immer Muskelaufbau...
hmmm ok danke dir, schade dass es diesbezüglich keine wissenschaftlichen Studien gibt.

Ig alex

Klar gibts dazu einige Studien

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed>

Subject: Aw: Testosteron

Posted by [Alexander1988](#) on Tue, 20 Jan 2015 22:15:37 GMT

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

Danke pipsen für deine Antwort

da gebe ich dir absolut recht,darum werde ich einer testo kur nie eine Chance geben,wenn man mit Aga vorbelastet ist,ist wohl eine testo kur das dümmste was man wohl für die Haare machen kann...

Ig Alex

Subject: Aw: Testosteron
Posted by [Alexander1988](#) on Tue, 20 Jan 2015 22:16:11 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ah ok und was besagen die?
also kein signifikanter Einfluss?

Ig

Subject: Aw: Testosteron
Posted by [egal123](#) on Tue, 20 Jan 2015 22:22:34 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

pipsen schrieb am Tue, 20 January 2015 23:13Kraftsport kann deinen Testosteronspiegel etwas erhöhen. Der wird aber dennoch nur minimal ansteigen und im Referenzbereich liegen. Es wird also nur, wenn überhaupt ein kleines bisschen mehr Testo zur Umwandlung in DHT vorhanden sein.

Gegenläufig dazu ist aber, dass du durch viel Sport deinen Kreislauf und Stoffwechsel in Schwung bringst, was eher dazu führen sollte, das Durchblutung und Nährstoffversorgung besser ist, somit auch mehr Nährstoffe / Blut für die Haare.

Unterm Strich glaube ich, dass sich durch Krafpsport Haarausfall nicht signifikant verändern kann. Es sei denn du ballerst dir Testo.

LG

Stimme nur bedingt zu. Ich würde den Anstieg nicht unterschätzen, so minimal ist der gar nicht. Kommt halt drauf an welche Form des Krafttraining du betreibst.

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=The+salivary+testosterone+and+cortisol+response+to+three+loading+schemes>.

Subject: Aw: Testosteron
Posted by [krx](#) on Tue, 20 Jan 2015 22:27:29 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Anekdotisch waren sich (fast) alle einig, dass intensives Krafttraining im Hypertrophie Bereich zu vermehrtem Ausfall führt.

Is so.

Subject: Aw: Testosteron
Posted by [egal123](#) on Tue, 20 Jan 2015 22:28:30 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

krx schrieb am Tue, 20 January 2015 23:27 Anekdotisch waren sich (fast) alle einig, dass intensives Krafttraining im Hypertrophie Bereich zu vermehrtem Ausfall führt.

Is so.

Ich tendiere auch eher dazu

Subject: Aw: Testosteron
Posted by [Alexander1988](#) on Tue, 20 Jan 2015 22:31:58 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ahhhh hasse ich...trainiere ausschließlich im Hypertrophie Bereich...

hmm sehe es mir mal jetzt bis Ende Jänner an,echt doof,ist mir wirklich nämlich aufgefallen...

naja vl gebe ich dem Kraftausdauertraining mal ne Chance

Ig Alex

Subject: Aw: Testosteron
Posted by [Alexander1988](#) on Tue, 20 Jan 2015 22:33:26 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hätte da noch eine Frage...

wenn man dann mit dem Krafttraining aufhört...wachsen dann die Haare wieder nach die man verloren hat

Ig alex

Subject: Aw: Testosteron

Posted by [egal123](#) on Tue, 20 Jan 2015 22:37:37 GMT

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

Alexander1988 schrieb am Tue, 20 January 2015 23:33 hätte da noch eine Frage...

wenn man dann mit dem Krafttraining aufhört...wachsen dann die Haare wieder nach die man verloren hat

Ig alex

Die Frage kannst du dir selber beantworten

Trainingsplan nach Haarausfall zu adaptieren ist auch unnötig u bedeutet einen Einschnitt seiner Lebensqualität. Aber ja, jeder wie er will...

Subject: Aw: Testosteron

Posted by [Alexander1988](#) on Tue, 20 Jan 2015 22:44:08 GMT

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

haha stimmt.... habe nur "gehofft", dass man sagt jaaaa hey klar die kommen dann alle wieder

tja dann bleibt wohl nur der Weg einen optimalen Körper zu erlangen und dann mal eine HT durchführen zu lassen

Subject: Aw: Testosteron

Posted by [Alexander1988](#) on Tue, 20 Jan 2015 22:46:09 GMT

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

hmmm vielleicht eine neue Marktlücke....

ein Adaptierter Trainingsplan für Aga Personen

Subject: Aw: Testosteron

Posted by [Haar2O](#) on Tue, 20 Jan 2015 22:51:34 GMT

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

kurzes ot

Hab noch einige Beutelchen mit T-Gel...wenn wer nen Plan hat wo man die am besten entsorgen kann, bitte mal melden.

Subject: Aw: Testosteron

Posted by [ru-power](#) on Tue, 20 Jan 2015 23:29:50 GMT

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

Alexander1988 schrieb am Tue, 20 January 2015 23:44haha stimmt.... habe nur "gehofft", dass man sagt jaaaa hey klar die kommen dann alle wieder

tja dann bleibt wohl nur der Weg einen optimalen Körper zu erlangen und dann mal eine HT durchführen zu lassen

mit fin/dut/ru passiert garnix

Subject: Aw: Testosteron

Posted by [opti](#) on Fri, 23 Jan 2015 21:47:50 GMT

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

also ich glaub auch dass kraftraining nicht nur minimal den testo spiegel erhöht. Denke wenn man auch dem Kraftraining entsprechend isst und Sachen wie Crea nimmt oder grünen tee oder Zink dass es im gesamten schon den Testo spiegel gut anhebt. Hatte auch das Gefühl das seit meinem Kraftraining mehr haare flöten gegangen sind, aber seit ich RU nehm hab ich kaum noch Probleme mit dem Testo was ich eventuell zu viel habe. Im ggsatz zu dut/fin erhöht ru auch nicht den Testospiegel bzw wirst du davon nicht so schwammig wie zumeist bei dut/fin.

wenn du ne ht durchführen lassen willst wirst wohl trotzdem nicht ohne haarmedis(fin/dut/ru) drumkommen

Subject: Aw: Testosteron

Posted by [Alexander1988](#) on Fri, 23 Jan 2015 22:21:47 GMT

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

ja ist echt strange, habe jetzt wieder wirklich brav mit dem Training angefangen und zack in der Badewanne und beim auftragen des Regimes wieder einiges an Haaren.... das nervt irgendwie...

Ru ist mir nicht ganz geheuer.... manche schwören darauf andere meinen es bringt gar nichts bzw die meisten...

welche Nebenwirkungen ru vl in ein paar jahren aufweisen wird weiß auch niemand...

aber trotzdem vielen dank für euren tipp mit ru und top dass es bei euch funktioniert

bleibe erstmals bei ket und minox... auf fin und dut pfeife ich

Subject: Aw: Testosteron

Posted by [Alexander1988](#) on Fri, 23 Jan 2015 22:24:00 GMT

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

<http://www.netzathleten.de/Sportmagazin/Dr-Sport/Haarausfall-durch-Krafttraining/7014150965035880749/head>

haha mir fallen aber trotzdem mehr haare aus seit dem trainingsbeginn

Subject: Aw: Testosteron

Posted by [opti](#) on Fri, 23 Jan 2015 22:46:40 GMT

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

Naja ohne krafttraining fallen dir auch die Haare aus ,wenn vll minimal langsamer .
Und was hast du dann mit mega großen Ghe oder ner glatze und machst kein krafttraining/hast keins gemacht?

Also wenn man schon ne Glatze bekommt/hat ,sollte man zumindest gut trainiert sein um das wieder halbwegs wett zu machen^^

Subject: Aw: Testosteron

Posted by [Yes No](#) on Sat, 24 Jan 2015 10:07:25 GMT

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

Bei mir war es immer umgekehrt und ich habe das Training auch immer benutzt, um meinen Status zu verbessern.

Meines Erachtens ist vielmehr das drumherum, welches ein Problem dann eskalieren kann: hyperkalorische Ernährung (entzündungsfördernd, die meisten werden ohnehin hauptsächlich fett beim sogen. 'Masseaufbau'), Milchproteine (voll von Sche*ße aller Art) und andere NEM.

Das Training erhöht höchstens akut den T Spiegel; jener fällt danach aber wieder ab.

Dagegen ist bekannt, dass der basale T Wert von der Ernährung abhängt - hauptsächlich von der Menge an (nich mehrf. unges.) Fett.

Hier was zum lesen: <http://jap.physiology.org/content/82/1/49.full>

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/3573976>

Ich habe auch eine Studie an train. Bodyb. gelesen, wonach der T Wert geringer war, als bei der Kontrollgruppe. Naja, vllt waren die alle gerade von ner Kur runter :d

Könnte auch Sinn machen. Das Training 'tonisiert' das Hormonsystem - der Körper kann T effizienter nutzen und braucht weniger. Auch verstoffwechseln Muskeln T.

Subject: Aw: Testosteron

Posted by [pipsen](#) on Sat, 24 Jan 2015 11:10:23 GMT

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

Mittlerweile ist auch erwiesen, dass das klassische Muster Massephase - Defiphase - Massephase...usw. für einen natural Sportler Schwachsinn ist, erstens kann man ohne Stoff viel zu wenig Muskeln halten, zweitens überlastet man wie mein Vorgänger sagt seinen Körper durch das viele Fressen ganz schön und drittens sieht man dann nur paar Wochen/Monate im Jahr gut aus. Man sollte also seinen KFA reduzieren und dann einfach immer Stück für Stück qualitativ aufbauen, das hat gleichzeitig zur Folge, dass man sich gesund ernähren muss, um eben kein Fett anzusetzen und Muskelmasse zu schützen. Daher glaube ich nach wie vor, das Kraftsport natural durch die gute Ernährung plus Sport (Stressabbau, Kreislaufantrieb, etc) viel mehr Vorteile für den Haarstatus bringt als vielleicht ein etwas erhöhter Testo Spiegel.

Mal ne kurze OT Frage: Hab auf pubmed ab und an mal gelesen, dass Ket Testo senken kann, war glaube ich aber nur bei systemisch verabreichtem Ket, oder tut es das auch topisch? Jemand Ahnung? Wäre für mich sehr interessant.

LG

Subject: Aw: Testosteron

Posted by [egal123](#) on Sat, 24 Jan 2015 12:02:53 GMT

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

pipsen schrieb am Sat, 24 January 2015 12:10Mittlerweile ist auch erwiesen, dass das klassische Muster Massephase - Defiphase - Massephase...usw. für einen natural Sportler Schwachsinn ist, erstens kann man ohne Stoff viel zu wenig Muskeln halten, zweitens überlastet man wie mein Vorgänger sagt seinen Körper durch das viele Fressen ganz schön und drittens sieht man dann nur paar Wochen/Monate im Jahr gut aus. Man sollte also seinen KFA reduzieren und dann einfach immer Stück für Stück qualitativ aufbauen, das hat gleichzeitig zur Folge, dass man sich gesund ernähren muss, um eben kein Fett anzusetzen und Muskelmasse zu schützen. Daher glaube ich nach wie vor, das Kraftsport natural durch die gute Ernährung plus Sport (Stressabbau, Kreislaufantrieb, etc) viel mehr Vorteile für den Haarstatus bringt als vielleicht ein etwas erhöhter Testo Spiegel.

Mal ne kurze OT Frage: Hab auf pubmed ab und an mal gelesen, dass Ket Testo senken kann, war glaube ich aber nur bei systemisch verabreichtem Ket, oder tut es das auch topisch? Jemand Ahnung? Wäre für mich sehr interessant.

LG

Ket tut gar nix mit deinem Testo im Blut.

Was heißt erweisen? Die meisten Leute verwenden das Wort "erwiesen" inflationär (speziell Padesch lol), ohne zu wissen was eig erwiesen bedeutet.

Wieso sollte man keine Muskelmasse halten können? So kompliziert ist das gar nicht. Wenn du

von Hyp auf MaxKr switcht verlierst du kaum an Muskelquerschnitt.

Subject: Aw: Testosteron

Posted by [egal123](#) on Sat, 24 Jan 2015 12:13:42 GMT

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

Yes no schrieb am Sat, 24 January 2015 11:07Bei mir war es immer umgekehrt und ich habe das Training auch immer benutzt, um meinen Status zu verbessern.

Meines Erachtens ist vielmehr das drumherum, welches ein Problem dann eskalieren kann: hyperkalorische Ernährung (entzündungsfördernd, die meisten werden ohnehin hauptsächlich fett beim sogen. 'Masseaufbau'), Milchproteine (voll von Scheiße aller Art) und andere NEM.

Das Training erhöht höchstens akut den T Spiegel; jener fällt danach aber wieder ab.

Dagegen ist bekannt, dass der basale T Wert von der Ernährung abhängt - hauptsächlich von der Menge an (nich mehrf. unges.) Fett.

Hier was zum lesen: <http://jap.physiology.org/content/82/1/49.full>

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/3573976>

Ich habe auch eine Studie an train. Bodyb. gelesen, wonach der T Wert geringer war, als bei der Kontrollgruppe. Naja, vllt waren die alle gerade von ner Kur runter

Könnte auch Sinn machen. Das Training 'tonisiert' das Hormonsystem - der Körper kann T effizienter nutzen und braucht weniger. Auch verstoffwechseln Muskeln T.

Das Problem ist Kh und Proteine sind ein must have im Sport. Zum einen verbessern Kh die Leistungsfähigkeit, da sie in vielen Sportarten der limitierende Faktor sind, rein aus metabolischer Sicht betrachtet. (Darüber hinaus geht man aktuellsten Studien zu folge davon aus das Kh gewisse Gehirnareale aktivieren, die sich leistungsfördernd auswirken). Und zum anderen spielen Proteine eine zentrale Rolle beim Muskelaufbau. Stichwort Proteinsynthese. (Darüber hinaus haben Proteine u Kh eine wichtige Bedeutung für die Regeneration).

Also mit Sport: Höherer Kh- u Proteinbedarf.

Edit.: Aaaaah habs zu schnell gelesen. Dachte statt hyperkalorische Ernährung, hyperglykämische Ernährung lol. Btw. Fette sind auch wichtig. Es kommt aber drauf an welche man zuführt

Subject: Aw: Testosteron

Posted by [pipsen](#) on Sat, 24 Jan 2015 12:26:41 GMT

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

na erwiesen ist es wenn es wissenschaft geworden ist, wenn es reproduzierbar ist etc. glaubs oder glaubs nicht, ein natural athlet der ein jahr gut isst, bei niedrigem kfa anfängt und diesen

möglichst hält baut mehr muskelmasse auf als einer der nach massephase-defiphase verfährt und am ende ebenfalls nen gleichen kfa haben will, das kaloriendefizit am ende der massephase verzehrt einfach zuviel muskeln. deshalb klassische massephase schwachsinn für natural athleten. keine lust auf längere ausführungen alles nachvollzieh- und lesbar

Subject: Aw: Testosteron

Posted by [egal123](#) on Sat, 24 Jan 2015 12:36:58 GMT

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

pipsen schrieb am Sat, 24 January 2015 13:26na erwiesen ist es wenn es wissenschaft geworden ist, wenn es reproduzierbar ist etc. glaubs oder glaubs nicht, ein natural athlet der ein jahr gut isst, bei niedrigem kfa anfängt und diesen möglichst hält baut mehr muskelmasse auf als einer der nach massephase-defiphase verfährt und am ende ebenfalls nen gleichen kfa haben will, das kaloriendefizit am ende der massephase verzehrt einfach zuviel muskeln. deshalb klassische massephase schwachsinn für natural athleten. keine lust auf längere ausführungen alles nachvollzieh- und lesbar

lol

Subject: Aw: Testosteron

Posted by [pipsen](#) on Sat, 24 Jan 2015 14:29:42 GMT

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

egal123 schrieb am Sat, 24 January 2015 13:36pipsen schrieb am Sat, 24 January 2015 13:26na erwiesen ist es wenn es wissenschaft geworden ist, wenn es reproduzierbar ist etc. glaubs oder glaubs nicht, ein natural athlet der ein jahr gut isst, bei niedrigem kfa anfängt und diesen möglichst hält baut mehr muskelmasse auf als einer der nach massephase-defiphase verfährt und am ende ebenfalls nen gleichen kfa haben will, das kaloriendefizit am ende der massephase verzehrt einfach zuviel muskeln. deshalb klassische massephase schwachsinn für natural athleten. keine lust auf längere ausführungen alles nachvollzieh- und lesbar

lol

lappen

Subject: Aw: Testosteron

Posted by [egal123](#) on Sat, 24 Jan 2015 14:33:57 GMT

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

pipsen schrieb am Sat, 24 January 2015 15:29egal123 schrieb am Sat, 24 January 2015 13:36pipsen schrieb am Sat, 24 January 2015 13:26na erwiesen ist es wenn es wissenschaft geworden ist, wenn es reproduzierbar ist etc. glaubs oder glaubs nicht, ein natural athlet der ein jahr gut isst, bei niedrigem kfa anfängt und diesen möglichst hält baut mehr muskelmasse auf als einer der nach massephase-defiphase verfährt und am ende ebenfalls nen gleichen kfa

haben will, das kaloriendefizit am ende der massephase verzehrt einfach zuviel muskeln. deshalb klassische massephase schwachsinn für natural athleten. keine lust auf längere ausführungen alles nachvollzieh- und lesbar

lol

lappen

Gratuliere dir zu deinen geistigen Sonderleistungen. Hast du toll gemacht.... Und jetzt bitte mach deinen Sonderschulabschluss nach, den wirst du noch brauchen

Subject: Aw: Testosteron

Posted by [Linkz](#) on Sat, 24 Jan 2015 15:15:17 GMT

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

pipsen schrieb am Sat, 24 January 2015 15:29egal123 schrieb am Sat, 24 January 2015 13:36pipsen schrieb am Sat, 24 January 2015 13:26na erwiesen ist es wenn es wissenschaft geworden ist, wenn es reproduzierbar ist etc. glaubs oder glaubs nicht, ein natural athlet der ein jahr gut isst, bei niedrigem kfa anfängt und diesen möglichst hält baut mehr muskelmasse auf als einer der nach massephase-defiphase verfährt und am ende ebenfalls nen gleichen kfa haben will, das kaloriendefizit am ende der massephase verzehrt einfach zuviel muskeln. deshalb klassische massephase schwachsinn für natural athleten. keine lust auf längere ausführungen alles nachvollzieh- und lesbar

lol

lappen

+1

<3

Subject: Aw: Testosteron

Posted by [Alexander1988](#) on Sat, 24 Jan 2015 21:56:42 GMT

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

ja fakt ist dass wohl jeder der aga vorbelastet ist keine testo kur fahren sollte... manche berichten zwar mit fin keine probleme zu haben,ich würde es halt nicht riskieren obwohl ich schon einige jahre kraftsport betreibe

zwischen natural und steroid bullen muss man unterscheiden dass ist wohl jedem bewusst

Subject: Aw: Testosteron
Posted by [Knorkell](#) on Sun, 25 Jan 2015 12:21:51 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hm, wenn erwiesen wissenschaftlich bedeutet scheint erwiesene Wissenschaft bei mir nicht zu greifen.

Subject: Aw: Testosteron
Posted by [ru-power](#) on Sun, 25 Jan 2015 12:41:34 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

pipser schrieb am Sat, 24 January 2015 13:26na erwiesen ist es wenn es wissenschaft geworden ist, wenn es reproduzierbar ist etc. glaubt oder glaubt nicht, ein natural athlet der ein jahr gut isst, bei niedrigem kfa anfängt und diesen möglichst hält baut mehr muskelmasse auf als einer der nach massephase-defiphase verfährt und am ende ebenfalls nen gleichen kfa haben will, das kaloriendefizit am ende der massephase verzehrt einfach zuviel muskeln. deshalb klassische massephase schwachsinn für natural athleten. keine lust auf längere ausführungen alles nachvollzieh- und lesbar
extreme bulkingphasen a la GOMAD versprechen deutlich mehr Muskelaufbau als normale "massenphasen" oder der leanbulk (den du hier meinst).

man kann auch lowcarb bzw mit ner paleodiät gescheit mukkis aufbauen. das wichtigste bleibt progression im training + kcalüberschuss. streitet euch halt über kleinkram.
fin ist sicherlich nicht toll für die Optik, aber keine haare eben auch nicht

es soll schon leute gegeben haben bei denen die aga nach testozufuhr gestoppt ist..^^

Subject: Aw: Testosteron
Posted by [egal123](#) on Sun, 25 Jan 2015 13:14:09 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ru-power schrieb am Sun, 25 January 2015 13:41pipser schrieb am Sat, 24 January 2015 13:26na erwiesen ist es wenn es wissenschaft geworden ist, wenn es reproduzierbar ist etc. glaubt oder glaubt nicht, ein natural athlet der ein jahr gut isst, bei niedrigem kfa anfängt und diesen möglichst hält baut mehr muskelmasse auf als einer der nach massephase-defiphase verfährt und am ende ebenfalls nen gleichen kfa haben will, das kaloriendefizit am ende der massephase verzehrt einfach zuviel muskeln. deshalb klassische massephase schwachsinn für natural athleten. keine lust auf längere ausführungen alles nachvollzieh- und lesbar
extreme bulkingphasen a la GOMAD versprechen deutlich mehr Muskelaufbau als normale "massenphasen" oder der leanbulk (den du hier meinst).

man kann auch lowcarb bzw mit ner paleodiät gescheit mukkis aufbauen. das wichtigste bleibt progression im training + kcalüberschuss. streitet euch halt über kleinkram.
fin ist sicherlich nicht toll für die Optik, aber keine haare eben auch nicht

es soll schon leute gegeben haben bei denen die aga nach testozufuhr gestoppt ist..^^

Du und deine Progression . Als wär das neu, oder was spezielles - gar einzigartiges. Kenne niemanden der nicht progressiv trainiert lol - dazu bedarf es keine Wissenschaft

Dabei würde es so viele verschiedene Variablen geben, die man beim Krafttraining manipulieren kann. Aber ja die Progression allein wirds schon richten lol. Wenns so einfach wäre

Subject: Aw: Testosteron
Posted by [ru-power](#) on Sun, 25 Jan 2015 14:51:58 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

egal123 schrieb am Sun, 25 January 2015 14:14ru-power schrieb am Sun, 25 January 2015 13:41pipsen schrieb am Sat, 24 January 2015 13:26na erwiesen ist es wenn es wissenschaft geworden ist, wenn es reproduzierbar ist etc. glaubs oder glaubs nicht, ein natural athlet der ein jahr gut isst, bei niedrigem kfa anfängt und diesen möglichst hält baut mehr muskelmasse auf als einer der nach massephase-defiphase verfährt und am ende ebenfalls nen gleichen kfa haben will, das kaloriendefizit am ende der massephase verzehrt einfach zuviel muskeln. deshalb klassische massephase schwachsinn für natural athleten. keine lust auf längere ausführungen alles nachvollzieh- und lesbar extreme bulkingphasen a la GOMAD versprechen deutlich mehr Muskelaufbau als normale "massenphasen" oder der leanbulk (den du hier meinst).

man kann auch lowcarb bzw mit ner paleodiät gescheit mukkis aufbauen. das wichtigste bleibt progression im training + kcalüberschuss. streitet euch halt über kleinkram. fin ist sicherlich nicht toll für die Optik, aber keine haare eben auch nicht

es soll schon leute gegeben haben bei denen die aga nach testozufuhr gestoppt ist..^^

Du und deine Progression . Als wär das neu, oder was spezielles - gar einzigartiges. Kenne niemanden der nicht progressiv trainiert lol - dazu bedarf es keine Wissenschaft

Dabei würde es so viele verschiedene Variablen geben, die man beim Krafttraining manipulieren kann. Aber ja die Progression allein wirds schon richten lol. Wenns so einfach wäre

Niemand hat behauptet dass das alles ist. Du kannst auch in einem 6er Split trainieren, wirst aber sicherlich nicht so schnell Erfolge feiern wie jemand mit einem 2er Split oder nem GK. Das ist aber hier alles irrelevant und OT. Immer diese Klugscheißer

Subject: Aw: Testosteron
Posted by [egal123](#) on Sun, 25 Jan 2015 15:40:56 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ru-power schrieb am Sun, 25 January 2015 15:51egal123 schrieb am Sun, 25 January 2015 14:14ru-power schrieb am Sun, 25 January 2015 13:41pipsen schrieb am Sat, 24 January 2015 13:26na erwiesen ist es wenn es wissenschaft geworden ist, wenn es reproduzierbar ist etc. glaubs oder glaubs nicht, ein natural athlet der ein jahr gut isst, bei niedrigem kfa anfängt und diesen möglichst hält baut mehr muskelmasse auf als einer der nach massephase-defiphase verfährt und am ende ebenfalls nen gleichen kfa haben will, das kaloriendefizit am ende der massephase verzehrt einfach zuviel muskeln. deshalb klassische massephase schwachsinn für natural athleten. keine lust auf längere ausführungen alles nachvollzieh- und lesbar extreme bulkingphasen a la GOMAD versprechen deutlich mehr Muskelaufbau als normale "massenphasen" oder der leanbulk (den du hier meinst).

man kann auch lowcarb bzw mit ner paleodiät gescheit mukkis aufbauen. das wichtigste bleibt progression im training + kcalüberschuss. streitet euch halt über kleinkram. fin ist sicherlich nicht toll für die Optik, aber keine haare eben auch nicht

es soll schon leute gegeben haben bei denen die aga nach testozufuhr gestoppt ist..^^

Du und deine Progression . Als wär das neu, oder was spezielles - gar einzigartiges. Kenne niemanden der nicht progressiv trainiert lol - dazu bedarf es keine Wissenschaft

Dabei würde es so viele verschiedene Variablen geben, die man beim Krafttraining manipulieren kann. Aber ja die Progression allein wirds schon richten lol. Wenns so einfach wäre

Niemand hat behauptet dass das alles ist. Du kannst auch in einem 6er Split trainieren, wirst aber sicherlich nicht so schnell Erfolge feiern wie jemand mit einem 2er Split oder nem GK. Das ist aber hier alles irrelevant und OT. Immer diese Klugscheißer

Es geht gar nicht darum. Ich will dir nur klar machen, dass du ueber null Kompetenz in dem Bereich verfuegst, dich aber immer wieder wichtig machst. Sorrz, aber irgendwer muss es dir ja mal sagen