
Subject: (mit Fotos) mageres Gesicht, BMI, Zunehmen? Medis?
Posted by [DasistdieAlopezie](#) on Sun, 25 Jan 2015 09:57:55 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo,

zu mir:

männlich
21 Jahre
Körpergröße: 1,68 m (ja, sehr klein)
Gewicht: 56 kg

Fotos Gesicht: <http://img3.fotos-hochladen.net/uploads/fotosvon2805r1df04sypx.jpg>
Foto Statur (Bauch angespannt!): <http://img3.fotos-hochladen.net/uploads/7rv69qbh8kz.jpg>

Der BMI-Rechner sagt: "Ihr Body-Mass-Index beträgt: 19.84 kg/m²
Dies entspricht Untergewicht. Ihr altersbezogenes Gewicht sollte zwischen etwa 62.1 kg und 75.9 kg liegen."

mit 16 - 17 habe ich, um der Akne den Kampf anzusagen, mich fast nur noch von Obst und Gemüse und magerem Fleisch ernährt.. low carb und low fat und war jeden Tag ne Stunde spazieren.. ich bin oft bewusst leicht hungrig ins Bett weil ich dachte, dass das eh nur Appetit ist und man heute generell zu viel frisst.

Irgendwann konnte man trotz damals noch nicht vorhandener Muskelmasse ein Fourpack sehen, so dünn war ich. Die Beine haben sich seit dieser Zeit auch verändert. Sind dünner geworden. Und in dieser Zeit hat sich auch mein Gesicht verändert. Ich dachte immer, es wäre einfach maskuliner geworden.. kantiger, der Babyspeck weicht halt. Ich war vielleicht so auf 53 kg, aber hatte halt auch keine Muskeln wie heute und bin eben ziemlich klein.

Was das Gesicht angeht, dachte ich aber immer, dass es meinem Bruder mal ähnlich ergehen wird, wenn er männlicher wird. Aber Fehlanzeige. Er ist jetzt fast 18 und hat immer noch ein normal-volles, doch maskulines Gesicht. Genau genommen hat niemand in meiner Familie ein so dünnes Gesicht an den Wangen wie ich, obwohl wir alle schlank sind. Bruder, Vater, ich - sogar alle recht muskulös ohne dauerhaftes Training.

Wir sind auch alle klein.

Mein Bruder ist 1,64 m bei 62 kg

Dass er so viel mehr wiegt erklärt sich vor allem so: Er hat mortzmäßig muskelbepackte Waden (ohne dass er jemals seine Beine trainiert hat.. hängt er vorm PC, bewegt sich eigentlich kaum)

Einzig Gewichte heben (nur Oberkörper, wegen seinen ohnehin muskulösen Waden kein Beintraining) macht er und hat auch einen muskulös breiten Oberkörper

Fotos Bruder Gesicht und Oberkörper:

<http://img3.fotos-hochladen.net/uploads/fotosvon2501doihq1vw6t.jpg>

Meint ihr, ich kriege das Fett nie wieder ins Gesicht? Ich erkläre mir das so: Man bekommt den Babyspeck von Geburt an ins Gesicht, aber wenn er einmal abnimmt, ist er für immer weg, weil er da keine Funktion erfüllt. Man nimmt nur noch an den Fettspeichern Bauch, Beine etc zu..

Jemand Erfahrungen gemacht mit Mitteln oder kontrollierter Gewichtszunahme? Ich weiß nicht, ob ich versuchen soll, mal noch mehr zuzunehmen.. vorher geht das Fett wahrscheinlich anderswo hin? Ich nehme Fin seit ein paar Tagen.. manche beschreiben, dass sie dadurch ein volleres Gesicht bekommen?

Subject: Aw: (mit Fotos) mageres Gesicht, BMI, Zunehmen? Medis?

Posted by [PeterNorth](#) on Sun, 25 Jan 2015 10:39:23 GMT

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

kraftsport >> schwere gewichte trainieren - > Trainingsplan für Masseaufbau machen. Kohlenhydrate und Proteinreich ernähren. Dann kommt das vollere Gesicht von alleine. wenn ich zunehme krieg ich sofort wieder Backen rein. vergiss das mit dem babyspeck.

mit training hat man auch ganz anderen appetit

Subject: Aw: (mit Fotos) mageres Gesicht, BMI, Zunehmen? Medis?

Posted by [DasistdieAlopezie](#) on Sun, 25 Jan 2015 10:48:42 GMT

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

interessant, dass das bei dir aufs Gesicht geht.

Ich habe bis vor 6 Monaten ca 1 1/2 Jahre mit schweren Gewichten trainiert, war bei 58 kg ohne Kreatin und auf Kreatin bei 60 kg (das ist nicht die Welt aber ich mache das hobbymäßig zuhause mit zwei Kurzhanteln und Eigengewicht und lege genetisch bedingt viel mehr zu als meine Freunde) -> Gesicht blieb genau wie die Fettmasse am Rest des Körpers unverändert. Es kamen nur Muskeln hinzu, die aber nicht sehnig sind/waren sondern "normal fettüberzogen"

Hast du Kreatin genommen? -> mögliche Einlagerungen an den Wangen?

Das mit dem veränderten Appetit kann ich bestätigen. Ich werde demnächst eh wieder durchstarten und versuche dann einfach doppelt so viel an Lachs, Pute, Rind zu essen und viele Nüsse in den Vorlesungen reinzuhauen. Allerdings möchte ich trotzdem noch Ausdauer mit reinnehmen wegen Wohlbefinden.

Subject: Aw: (mit Fotos) mageres Gesicht, BMI, Zunehmen? Medis?

Posted by [PeterNorth](#) on Sun, 25 Jan 2015 10:58:46 GMT

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

nein kein kreatin. aber ich hab insgesamt zugenommen, auch im gesicht. bei 2 kg unterschied,

also von 58-60kg wirst du nicht viel sehen. ich rede von 5-10kg gewichtszunahme.
dein stoffwechsel wird wohl ständig auf hochtouren sein. hängt vllt mit der Schilddrüse
zusammen

Subject: Aw: (mit Fotos) mageres Gesicht, BMI, Zunehmen? Medis?

Posted by [DasistdieAlopezie](#) on Sun, 25 Jan 2015 11:09:01 GMT

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

von damals 53/54 auf dann nach über nem Jahr 58 und dann mit Kreatin auf 60 kg - jetzt bei 56
kg. Mit den 60 kg sah ich aber schon relativ krass aus meinten alle.

Ich versuche aber, diese Werte erst Mal ohne Kreatin wieder zu erreichen und noch zu
übertreffen. Mein Bruder ist eigentlich ziemlich verfressen, auch viele Einfachzucker Sachen,
Fett wird er nicht. Vielleicht sollte ich gleichziehen.

Mal hoffen, dass es aufs Gesicht geht! (Ehemalig) Drogenabhängige haben auch oft diese
Gesichtszüge...

Schilddrüse werde ich dieses Jahr mal ins Visier nehmen

Subject: Aw: (mit Fotos) mageres Gesicht, BMI, Zunehmen? Medis?

Posted by [Leo123](#) on Sun, 25 Jan 2015 17:50:37 GMT

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

Hallo,
in der Tat solltest du schleunigst einen Test auf Schilddrüsen-Überfunktion machen lassen
(kleiner Bluttest);
interessant wäre noch zu wissen, ob du Raucher bist. Falls ja, wäre damit fast alles erklärt .
MfG

Subject: Aw: (mit Fotos) mageres Gesicht, BMI, Zunehmen? Medis?

Posted by [DasistdieAlopezie](#) on Sun, 25 Jan 2015 18:51:14 GMT

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

Ich habe noch nie geraucht! Ich trinke auch nur alle paar Monate mal einen Abend was!

Warum "schleunigst"? Sehen die Fotos so schlimm aus? Mit dem Aufbau von Muskelmasse habe
ich kein Problem, das ganze Gegenteil ist der Fall. Nur das Gesicht ist so eingefallen, weil ich
keine besondere Tendenz zur Fetteinlagerung habe und mich vor Jahren eine Zeit lang bewusst
leicht unterernährt habe.. Meine Frage zielt vor allem darauf ab, ob es überhaupt möglich ist,
da wieder fett hinzubekommen.. meine Ernährung ist phasenweise stressbedingt einfach mies..
immer nur schnelle käsebrote, morgens oft gar nichts, dann schokomüsli, aber nicht typisch
fastfoodlike. Ich denke, dass ich schon zunehmen könnte.. nur würde ich es gerne dann auch
im Gesicht.

Subject: Aw: (mit Fotos) mageres Gesicht, BMI, Zunehmen? Medis?
Posted by [Hokuspokus](#) on Sun, 25 Jan 2015 19:28:43 GMT

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

Glaube nicht, dass dir dieses Forum bei deinem Anliegen ernsthaft weiterhelfen kann.

Eine Kontrolle deiner inneren Organe inkl. ausführlicher Blutuntersuchung schadet aber nicht. Vorher bzw parallel mehr Kohlenhydrate essen, um dein Gewicht zu steigern und um zu schauen, ob dies den gewünschten Einfluss auf dein Gesicht bringt.

Ich persönlich glaube nicht, dass deine temporäre Unterernährung dauerhaft negativen Einfluss auf deinen Körper bewirkt hat, solange du ausreichend viele Nährstoffe zu dir genommen hast. Es wäre sonst ein nicht unerheblicher Teil der Jugend, mich eingeschlossen, vorgeschädigt, was bei mir zumindest definitiv nicht der Fall ist. Nicht zuletzt befindet sich der Körper in jungen Jahren in ständiger Veränderung, sodass man teils eher schwerlich den jetzigen Status Quo mit dem vergangenen vergleichen kann. Was Vergleiche betrifft, lass diese mit deinem Bruder. Ihr seid verschiedene Menschen.

Subject: Aw: (mit Fotos) mageres Gesicht, BMI, Zunehmen? Medis?
Posted by [DasistdieAlopezie](#) on Mon, 26 Jan 2015 13:00:30 GMT

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

Okay mehr Essen, mehr Training, Untersuchung der Schilddrüse - das werde ich so machen.

Danke an alle Beteiligten!

Subject: Aw: (mit Fotos) mageres Gesicht, BMI, Zunehmen? Medis?
Posted by [Knorkell](#) on Sun, 01 Feb 2015 17:46:16 GMT

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

Ich frage mich ob die Industrie, das Netz oder dämliche Kollegen daran schuld sind, dass jeder blutige Anfänger im Kraftsport erstmal Kreatim, Proteinshakes, L-Carnitin und den ganzen Scheiß kauft statt anständig zu essen und schwer zu trainieren.

Alles wozu man dir hier raten kann ist, magere Masse aufzubauen. Und das ist keine Kunst.

Subject: Aw: (mit Fotos) mageres Gesicht, BMI, Zunehmen? Medis?
Posted by [DasistdieAlopezie](#) on Sun, 01 Feb 2015 19:46:33 GMT

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

Hi,

ich hab kein problem mit dem Aufbau von Muskelmasse. Vom Gesicht her könnte man denken ich wäre hardgainer, aber mein Körpertyp ist definitiv das was man mesomorph nennen würde. Ich hatte auch erst 1 Jahr lang ohne Shakes und Creatin trainiert und dann ein halbes Jahr lang mit. Nur im Gesicht wurde es bisher nie wieder so fettreich wie früher und bei meinem Bruder jetzt noch.
