

---

Subject: Unterscheidung Gynäkomastie und Fettbrust - und der Kampf dagegen  
Posted by [Jürgen87](#) on Fri, 31 Mar 2017 08:24:29 GMT

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

---

Ich weiß, man kann es eigentlich nur durch gutes Tasten herausfinden, aber es gibt so ein paar Grenzfälle die ich diskutieren möchte.

Hier ein Beispiel, meiner Meinung nach ist der einfach nur schwabbelig. Nach der OP ist jetzt sogar sein Bauch größer als die Brust. Wenn der weiter macht wie bisher, wird das doch wieder in Richtung Bild 1 gehen?

[https://www.google.de/search?q=gyn%C3%A4komastie&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwiqh7rBp4DTAhUGwxQKHVjDDgQ\\_AUIBigB&biw=1536&bih=842#imgrc=un723nmFwk72aM](https://www.google.de/search?q=gyn%C3%A4komastie&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwiqh7rBp4DTAhUGwxQKHVjDDgQ_AUIBigB&biw=1536&bih=842#imgrc=un723nmFwk72aM):  
M:

Was habt ihr sonst für Erfahrungen? Was sagt ihr zu Brustmuskelaufbau mit einer Fettbrust? Die einen sagen die Brust wird daruch definierter, die anderen sagen man bekommt eine riesige Fettbrust.

---

---

Subject: Aw: Unterscheidung Gynäkomastie und Fettbrust - und der Kampf dagegen

Posted by [Knorkell](#) on Fri, 31 Mar 2017 10:49:37 GMT

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

---

Wie soll eine Brust unter Fett definierter werden? Einfach mal mit Diät und Sport versucht?

---

---

Subject: Aw: Unterscheidung Gynäkomastie und Fettbrust - und der Kampf dagegen

Posted by [Jürgen87](#) on Fri, 31 Mar 2017 11:10:13 GMT

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

---

Man kann es austrainieren, bei milderer Formen ist das gut möglich, gerade wenn man noch am Anfang ist. Durch Muskeln wird ja auch das Gewebe / Brust stabilisiert, was ja oft der Hauptgrund für hängende Männertitten ist. Kommt wohl auch auf die genaue Form an und ob es wirklich vorwiegend Fett ist oder schon eine reinrassige Gyno.

Der gute Johannes hat auch einen Grenzfall meiner Meinung nach:

[https://www.google.de/search?q=johannes+lucas&source=lnms&tbm=isch&sa=X&sqi=2&ved=0ahUKEwiUxOGkzYDTAhVFrRQKHZMAYlQ\\_AUIBygC&biw=1536&bih=842#imgrc=1fOifsqy6AtUNM](https://www.google.de/search?q=johannes+lucas&source=lnms&tbm=isch&sa=X&sqi=2&ved=0ahUKEwiUxOGkzYDTAhVFrRQKHZMAYlQ_AUIBygC&biw=1536&bih=842#imgrc=1fOifsqy6AtUNM):  
NM:

---

---

Subject: Aw: Unterscheidung Gynäkomastie und Fettbrust - und der Kampf dagegen

Posted by [Obes89](#) on Fri, 31 Mar 2017 14:18:49 GMT

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

---

Jürgen87 schrieb am Fri, 31 March 2017 13:10Man kann es austrainieren, bei milderer Formen ist das gut möglich, gerade wenn man noch am Anfang ist. Durch Muskeln wird ja auch das Gewebe / Brust stabilisiert, was ja oft der Hauptgrund für hängende Männertitten ist. Kommt wohl auch auf die genaue Form an und ob es wirklich vorwiegend Fett ist oder schon eine reinrassige Gyno.

Der gute Johannes hat auch einen Grenzfall meiner Meinung nach:

[https://www.google.de/search?q=johannes+lucas&source=lnms&tbn=isch&sa=X&sqi=2&ved=0ahUKewiUxOGkzYDTAhVFrRQKHRZMAyIQ\\_AUIBygC&biw=1536&bih=842#imgrc=1fOifsqy6AtUNM](https://www.google.de/search?q=johannes+lucas&source=lnms&tbn=isch&sa=X&sqi=2&ved=0ahUKewiUxOGkzYDTAhVFrRQKHRZMAyIQ_AUIBygC&biw=1536&bih=842#imgrc=1fOifsqy6AtUNM)

Das ist auf jeden Fall kein Grenzfall, das ist einfach eine stark austrainierte Brust (welche sich dann recht stark wölbt, über den Bauch hinweg. Wenn ein Bodybuilder dann in der Massephase ist und viel Fett anlegt, dann sieht das schnell mal so aus. Nichts zu sehen von einer Lypo- oder Gyno.

Aber ja wenn ein Mann allgemein sehr dick wird, dann sieht das halt schnell mal so in der Art aus, weil dort Fett gelagert wird. Aber in diesem Falle ist es kein Fett das um die Nippel herum gesammelt ist. Man wird halt ganz allgemein speckig. Das ist aber nichts schlimmes und geht weg wenn man wieder abnimmt. Bei einer Lypo oder Gyno kann das schon schwerer sein, aber auch da kann man gut was erreichen.

Und eine wirkliche Gyno welche sich um den Nippel konzentriert kann man auch nur schwer mit einer reinen Fettansammlung verwechseln, das geht nur wenn man wirklich keine Ahnung hat, was das ganze eigentlich ist, oder auch bei jugendlichen die adipös sind kann das ganze mal etwas schwer abzugrenzen sein. Aber man merkt schon ob da nur Fett ist, oder ob die Brustdrüsen merklich wachsen und verhärtet sind. Eine Lypo kann man gut bekämpfen durch gewichtsverlust, eine Gyno ist schon langwieriger und meistens kann man da ohne Tamoxifen oder Aromatasehemmer nur ein klein wenig Besserung erreichen.

---

Subject: Aw: Unterscheidung Gynäkomastie und Fettbrust - und der Kampf dagegen

Posted by [Pandemonium](#) on Fri, 31 Mar 2017 14:33:28 GMT

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

---

Würde im Zweifel einfach zu einem guten Facharzt gehen, der kann das am besten unterscheiden und bei Bedarf auch was verschreiben.

---