
Subject: Gewichts Zunahme
Posted by [Oceanboy](#) on Sat, 02 Jul 2022 04:01:30 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Liebe Leute,

hat jetzt nicht mit Haaren zu tun, aber evtl. mit Hormonen, daher hoffe ich, jemand kann mir einen Tipp geben, und zwar:

Immer schlank, flacher Bauch. Seit einem Monat plötzlich Bauchfett angesetzt, auch Beine (Oberschenkel), Po und Flanken (seitlich).
Komme mir vor wie im falschen Film. Das bin doch nicht ich... Hab deswegen sogar ein Date abgesagt. Belastet mich gerade ziemlich.

Habe nicht anders gegessen oder sonst was geändert.

Nur RU neu ins Regime genommen. Wird wohl nicht daran liegen.

Kennt jemand so etwas ?

Danke und Gruss,
Ocean

Subject: Aw: Gewichts Zunahme
Posted by [Andree](#) on Sat, 02 Jul 2022 08:08:36 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Eine schlanke Silhouette bedeutet nicht automatisch auch schlank zu sein. Der Körper lagert gerne Viszeraalfett unterhalb der Bauchdecke an den Organen ab was anschließend auch zu Hormonveränderungen führen kann.

Mit zunehmendem Alter verändert sich auch der benötigte Kalorienbedarf (weniger Kohlenhydrate/Zucker). Die Energie welches du angelagert hast, muss als Überschuss aus der Nahrung stammen.

Subject: Aw: Gewichts Zunahme
Posted by [SayajinGain](#) on Sat, 02 Jul 2022 08:26:06 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Seit ich Fin genommen habe, ging mir das auch so. Innerhalb von 2-3 Monaten hatte sich ne Fettschicht gebildet. Beweisen kann ichs ned, Alternativen gibts auch keine.

Eigentlich dürfte es den KFA ned beeinflusssn, meine Beobachtung wars leider und joar hab

trotzdem ned abgesetzt.

Subject: Aw: Gewichts Zunahme
Posted by [mike.](#) on Sat, 02 Jul 2022 09:15:11 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Du gehst auf die 30 zu

E2 in den Zellen wird mehr.. Ebenso dht und adiol adion

Testosteron und dhea fallen leicht, Glucocorticoiden bleiben usw

Subject: Aw: Gewichts Zunahme
Posted by [Oceanboy](#) on Sat, 02 Jul 2022 09:22:51 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

mike. schrieb am Sat, 02 July 2022 11:15Du gehst auf die 30 zu

E2 in den Zellen wird mehr.. Ebenso dht und adiol adion

Testosteron und dhea fallen leicht, Glucocorticoiden bleiben usw

... und kann ich dagegen was machen :?: ausser sport, ernährung...

Subject: Aw: Gewichts Zunahme
Posted by [Oceanboy](#) on Sat, 02 Jul 2022 09:25:14 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

SayajinGain schrieb am Sat, 02 July 2022 10:26Seit ich Fin genommen habe, ging mir das auch so. Innerhalb von 2-3 Monaten hatte sich ne Fettschicht gebildet. Beweisen kann ichs ned, Alternativen gibts auch keine.

Eigentlich dürfte es den KFA ned beeinflusssn, meine Beobachtung wars leider und joar hab trotzdem ned abgesetzt.

und wie sieht es jetzt aus?

ich nehme schon lange fin topisch. keine probleme damit. mit RU hat dann das Ganze angefangen. kanns auch net beweisen. aber ich lass die Finger von RU. Hinzu ist die Libido = Unter Null. Mit fin topisch allein war es schon grenzwärtig. ging aber noch ok.

irgendwo muss man kompromisse machen. obschon ich das früher nie wahrhaben wollte... ;)

Subject: Aw: Gewichts Zunahme
Posted by [Oceanboy](#) on Sat, 02 Jul 2022 09:26:30 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Andree schrieb am Sat, 02 July 2022 10:08Eine schlanke Silhouette bedeutet nicht automatisch auch schlank zu sein. Der Körper lagert gerne Viszeralfett unterhalb der Bauchdecke an den Organen ab was anschließend auch zu Hormonveränderungen führen kann.

Mit zunehmendem Alter verändert sich auch der benötigte Kalorienbedarf (weniger Kohlenhydrate/Zucker). Die Energie welches du angelagert hast, muss als Überschuss aus der Nahrung stammen.

jo, danke. hab davon auch gelesen.

und was macht ihr so dagegen? sport... ernährung... kann man da was rausholen? denke schon, oder?

lg ocean

Subject: Aw: Gewichts Zunahme
Posted by [Praktikant](#) on Sat, 02 Jul 2022 09:29:28 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Oceanboy schrieb am Sat, 02 July 2022 11:26Andree schrieb am Sat, 02 July 2022 10:08Eine schlanke Silhouette bedeutet nicht automatisch auch schlank zu sein. Der Körper lagert gerne Viszeralfett unterhalb der Bauchdecke an den Organen ab was anschließend auch zu Hormonveränderungen führen kann.

Mit zunehmendem Alter verändert sich auch der benötigte Kalorienbedarf (weniger Kohlenhydrate/Zucker). Die Energie welches du angelagert hast, muss als Überschuss aus der Nahrung stammen.

jo, danke. hab davon auch gelesen.

und was macht ihr so dagegen? sport... ernährung... kann man da was rausholen? denke schon, oder?

Ig ocean

ich versuche mit Ausdauersport dagegenzuhalten.

Subject: Aw: Gewichts Zunahme
Posted by [Andree](#) on Sat, 02 Jul 2022 09:55:48 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Oceanboy schrieb am Sat, 02 July 2022 11:26Andree schrieb am Sat, 02 July 2022 10:08Eine schlanke Silhouette bedeutet nicht automatisch auch schlank zu sein. Der Körper lagert gerne Viszeralfett unterhalb der Bauchdecke an den Organen ab was anschließend auch zu Hormonveränderungen führen kann.

Mit zunehmendem Alter verändert sich auch der benötigte Kalorienbedarf (weniger Kohlenhydrate/Zucker). Die Energie welches du angelagert hast, muss als Überschuss aus der Nahrung stammen.

jo, danke. hab davon auch gelesen.

und was macht ihr so dagegen? sport... ernährung... kann man da was rausholen? denke schon, oder?

Ig ocean

Der Kfa erhöht sich nur wenn du im Kalorienüberschuss bist. Also entweder Grundumsatz durch Sport und/oder mehr Muskulatur erhöhen oder Kalorienaufnahme im Bereich Kohlenhydrate und Zucker reduzieren.

Subject: Aw: Gewichts Zunahme
Posted by [IchBinKeinRoboter](#) on Sat, 02 Jul 2022 12:33:30 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Kenne mich gerade überhaupt nicht mehr bei dir aus...

Hast du gerade eben Sport und Ernährung angesprochen?
...dachte du kannst kaum 10 Schritte gehen und bist eigentlich nur auf Rohkost und Wasserfasten

Subject: Aw: Gewichts Zunahme
Posted by [Blackster](#) on Sat, 02 Jul 2022 21:28:45 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Bin auch gerade wieder Richtung Sixpack unterwegs, trotz 14 Jahren Fin, also daran wirts kaum liegen.
RU kann ich mir auch nicht vorstellen.

Wie oben schon geschrieben, Kaloriendefizit hilft.

Bin auch in der Diät, aber eben auch 250g Eiweiß pro Tag, um die Muskeln zu halten.

Subject: Aw: Gewichts Zunahme
Posted by [Andree](#) on Sat, 02 Jul 2022 21:47:45 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Blackster schrieb am Sat, 02 July 2022 23:28
Bin auch in der Diät, aber eben auch 250g Eiweiß pro Tag, um die Muskeln zu halten.
Wie kommst du auf 250g?? Ich Löffel zwar auch täglich 1000g Magerquark aber über 200g würde ich es nicht täglich schaffen.

Subject: Aw: Gewichts Zunahme
Posted by [Blackster](#) on Sat, 02 Jul 2022 22:02:25 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Mo, Mi und Fr hab ich gerade
600g Hähnchenbrust, 350g Basmati Reis, 500g Brokkoli, 500g Skyr, 400g Diätkechup und 300ml Milch zum Kaffee.
Bist du bei 250g Eiweiß, 350g Kohlehydrate und 20g Fett.

Die anderen Tage brauche ich aber 70g Whey zusätzlich, da gibts dann halt Brötchen mit Käse und so + Eier.
Skyr hab ich aber jeden Tag drin mit Flave Drops.

Wenn ich Brot/Brötchen esse ziehe ich irgendwie Wasser, das nervt schon, bei Reis gar nicht.
Hab aber auch keinen Bock das jeden Tag zu essen :lol:

Subject: Aw: Gewichts Zunahme
Posted by [Andree](#) on Sat, 02 Jul 2022 22:19:51 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Schon amtlich dein Ernährungsplan :thumbup:

Bei mir gibt's täglich ungefähr 400g Haferflocken, 1 Kg Magerquark, ungefähr 300g Hähnchen + manchmal ne Dose Thunfisch dazu, und ne menge Gemüse (bis auf Bohnen und Linsen alles roh). Verfeinert wird die Köstlichkeit zum Mittag aktuell mit ordentlich Bautzener Senf :d

Von Brot/Brötchen habe ich mich im Alltag komplett verabschiedet. Gibt es wenn nur noch an Tagen wenn ich mir mal was gönne

Subject: Aw: Gewichts Zunahme
Posted by [Blackster](#) on Sat, 02 Jul 2022 22:36:19 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Brötchen esse ich dann aber mit körnigen Frischkäse + Kochschinken + Käsescheiben light.
An den Tagen auch Haferflocken und Cornflakes light. Fett ist da auch höchstens bei 70g pro Tag.

Sixpack ist morgens da nachm aufstehen und pinkeln, den Tag über sammelt sich natürlich Wasser an.

Trinke so schon 2,5 liter und Kaffee auch jeden Tag noch 500ml + Milch bis zu 1 Liter :d

Man schwitzt im Gym natürlich auch wieder viel aus.

Subject: Aw: Gewichts Zunahme
Posted by [REMOLAN](#) on Sun, 03 Jul 2022 21:35:38 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Oceanboy schrieb am Sat, 02 July 2022 11:26Andree schrieb am Sat, 02 July 2022 10:08Eine schlanke Silhouette bedeutet nicht automatisch auch schlank zu sein. Der Körper lagert gerne Viszeralfett unterhalb der Bauchdecke an den Organen ab was anschließend auch zu Hormonveränderungen führen kann.

Mit zunehmendem Alter verändert sich auch der benötigte Kalorienbedarf (weniger Kohlenhydrate/Zucker). Die Energie welches du angelagert hast, muss als Überschuss aus der Nahrung stammen.

jo, danke. hab davon auch gelesen.

und was macht ihr so dagegen? sport... ernährung... kann man da was rausholen? denke schon, oder?

Ig ocean

Ich kanns bestätigen- mit 27-28 war es mir im Sommer noch ein Kinderspiel trotz Essen was ich wollte immer einen Sixpack zu haben- sobald ich 3x die Woche je 1 Stunde Ausdauersport eingebaut habe, sah man dann sogar schon die Adern in meinen Schultern etc.

Jetzt mit 30J ist das auch noch so, aber ich muss mich etwas mehr anstrengen als damals und wenn ich mal wirklich viel gegessen habe, merke ich Zunahme in Form von Fett um die Hüften herum etwas mehr als bisher (war bisher scheinbar unmöglich).

Der Alterungsprozess ist generell nicht so fein, weil so vieles in Mitleidenschaft gerät... bereits ab 25 bei manchen Menschen- er "sagt" uns eigentlich "Du dienst jetzt langsam aus, solltest du noch keine Nachkommen gezeugt haben, tu es bald,.."

Meiner Meinung nach ist eine Kombination aus 2-3x die Woche Kraft und Ausdauertraining immer noch das Beste, kombiniert mit dem Versuch, unnötig kaloriendichte Nahrungsmittel zu reduzieren und hohen Glykämischen Index zu vermeiden (Reis und Brot stehen neben Einfachzuckern an der Spitze).

Vor einer Mahlzeit ist es kein Fehler, einen kleinen Salat zu essen, weil er selbst kaum Kalorien

hat (Außer etwas von Öl oder Fetakäse), das Sättigungsgefühl bei der Hauptmahlzeit schneller eintritt und die Aufnahme der Energie dann verlangsamt wird, was die Spitzen im Blutzucker und Insulin reduziert.

Und wenn für regelmäßigen Sport (noch) Energie fehlt, sind längere Spaziergänge und ein paar Liegestütz Kniebeugen etc zwischendurch auch Gold wert, wenn man es regelmäßig macht.

Und Intervallfasten, aber nicht länger als 16 Stunden denke ich, weil sonst evtl sogar der Modus aktiver wird, dass der Körper das was er danach isst möglichst in Energie (Fett) speichert...

Also Fasten allgemein nur für Entgiftungszwecke oder bei Krankheit, Intervallfasten bei Regelmäßigkeit super, aber nicht zu lange Perioden...

Ist meine persönliche Erfahrung gewesen, dass die Tendenz bei längerem Fasten dann Richtung "skinny aber schwammig" gehen kann.

Subject: Aw: Gewichts Zunahme

Posted by [Patrick_Bateman](#) on Mon, 04 Jul 2022 12:14:01 GMT

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

IchBinKeinRoboter schrieb am Sat, 02 July 2022 14:33Kenne mich gerade überhaupt nicht mehr bei dir aus...

Hast du gerade eben Sport und Ernährung angesprochen?

...dachte du kannst kaum 10 Schritte gehen und bist eigentlich nur auf Rohkost und Wasserfasten
Zumindest schrieb er das divers Male in seinem Thread, ich weiss ehrlich gesagt auch warum man jede noch so winzige Veränderung ob psychisch oder physisch hier kund tun muss. Das soll nicht böse sein, aber dieser Thread hier ist so ein klassisches Beispiel dafür.

Wenn du in der Körpermitte etwas Fett zunimmst, dann mach Sport, schwitze und verbrenne dieses Fett, sofern du Sport machen kannst, du schreibst ja das du an manchen Tagen nichtmal Kraft fürs kämmen hast.

Mit Ernährung alleine gehts vielleicht auch, dauert aber länger.

Und im Allgemeinen würde ich dir empfehlen: Suche dir eine Beschäftigung für den Tag, sei es Hobby oder einen "richtigen" Job.

Jemand der tagsüber beschäftigt ist hat nicht die Zeit und Energie jede kleinere Auffälligkeit zu analysieren und sich dahingehend reinzusteigern

Subject: Aw: Gewichts Zunahme

Posted by [Tom10](#) on Mon, 04 Jul 2022 13:52:00 GMT

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

Ich bin jetzt 40 und merke da Null Unterschied als ich 30 oder 25 war. Aber ich sauff etwas weniger als damals. Sport mach ich seit 20 Jahren gleich, circa 2 mal in der Woche, Krafttraining kombiniert mit Ausdauersport

Subject: Aw: Gewichts Zunahme
Posted by [Blackster](#) on Mon, 04 Jul 2022 15:39:58 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Naja der Stoffwechsel lässt definitiv nach ab Ü35.
Früher in meiner Stoffer Zeit (3 Jahre) konnte ich 3 mal am Tag kacken, danach bis Mitte 30 noch 2 mal und jetzt 1 mal in 2 Tagen.
Veränderungen gibts da auf jeden Fall obwohl ich jetzt immer noch 10 bis 12h die Woche im Gym bin.

Subject: Aw: Gewichts Zunahme
Posted by [Nomadd](#) on Wed, 06 Jul 2022 20:31:59 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Andree schrieb am Sun, 03 July 2022 00:19
1 Kg Magerquark
Alter... x(:p

Nach 10 Teelöffeln Magerquark bekäme ich nichts mehr runter, nach spätestens 250g würde ich kotzen... :lol:
