
Subject: Hormone - Fettgewebe
Posted by [Oceanboy](#) on Mon, 11 Jul 2022 04:21:08 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hallo leute,

gibt es hormone, welche die typischen fettpolster beim mann (bauchansatz, seitlich leistungsgend etc.)
etwas verbessern können.

ich nehme GABA (zwar kein hormon) hochdosiert 3gr täglich. das baut muskeln auf und fett ab.
aber es reicht mir nicht.
und P4 nehm ich auch. keine ahnung ob das was bringt. hab gelesen, es soll wasser ausschwemmen...

Sport kann ich leider wegen meiner Krankheit (Fibromyalgie) nicht wirklich ausüben.

Danke für Ideen!!

OC8AN

Subject: Aw: Hormone - Fettgewebe
Posted by [Andree](#) on Mon, 11 Jul 2022 11:16:34 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Wo der Körper vermehrt Fett ablagert ist genetisch bestimmt. Typische stellen beim Mann sind aber Bauch und seitlich davon und bei der Frau ab der Hüfte abwärts. Einige Männer haben das Glück, Fett gut verteilt anzulegen und im T-Shirt so recht stabil aus zu sehen obwohl sie einfach nur übergewichtig sind.

Fettzellen die aber einmal gebildet wurden, "verschwinden" nicht wieder sondern werden lediglich "geleert", sollte ein Kalorien Defizit anliegen. Und bei "leeren" Fettzellen ist der Körper geneigt, diese wieder "zu füllen" um das nächste Defizit gut überstehen zu können.
