Subject: Welcher eiweiß shake ist am besten
Posted by mike. on Mon, 20 Mar 2023 17:45:15 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Mein eiweiß ist mit 6,7..... Im unteren Bereich.

Zu den NEMS würde ein eiweiß shake nicht schaden.

Welcher wäre zu empfehlen?

Lg
Mike

Subject: Aw: Welcher eiweiß shake ist am besten
Posted by Blackster on Mon, 20 Mar 2023 19:17:13 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Mich würde ja eher interessieren, wie du auf diesen Wert kommst und warum der zu niedrig sein sollte ??
Wenn Geld keine Rolle spielt, immer zum Isolate greifen, die Marke ist dabei egal.

Subject: Aw: Welcher eiweiß shake ist am besten
Posted by Berith on Mon, 20 Mar 2023 19:22:16 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Blackster schrieb am Mon, 20 March 2023 20:17Mich würde ja eher interessieren, wie du auf diesen Wert kommst und warum der zu niedrig sein sollte ??
Wenn Geld keine Rolle spielt, immer zum Isolate greifen, die Marke ist dabei egal.
Mit würde auch bitte interessieren was mit 6,7 gemeint ist. :frage:

Subject: Aw: Welcher eiweiß shake ist am besten
Posted by Blackster on Mon, 20 Mar 2023 19:30:05 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Gramm werden es ja kaum sein, das wäre in der Tat etwas wenig :lol:
Ich bin bei 300g pro Tag, aber auch 5er Split im Gym.

Subject: Aw: Welcher eiweiß shake ist am besten
Posted by Praktikant on Mon, 20 Mar 2023 19:32:52 GMT

View Forum Message <> Reply to Message

Blackster schrieb am Mon, 20 March 2023 20:30Gramm werden es ja kaum sein, das wäre in der Tat etwas wenig :lol:
Ich bin bei 300g pro Tag, aber auch 5er Split im Gym.
Er meint bestimmt den Globulinwert in %

Subject: Aw: Welcher eiweiß shake ist am besten
Posted by mike. on Mon, 20 Mar 2023 19:40:09 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

G/dL
TP
https://www.gesundheit.gv.at/labor/laborwerte/organe-stoffwechsel/eiweissstoffwechsel-ernaehrung-01-tp1-hk.html

:d

Subject: Aw: Welcher eiweiß shake ist am besten
Posted by mike. on Mon, 20 Mar 2023 19:42:24 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Nachdem ich letztes Jahr leichtes Cushing hatte bzw mehr Bauchfett im Vergleich zu Extremitäten kam ich auf die Idee eines eiweißmangel.

So ist es auch.

Haufen NEMS und weniger E2 mehr.. 7 keto dhea und p4 sollen mich wieder optimal Formen. Ich möchte eine Jugendliche sportliche figur....

Subject: Aw: Welcher eiweiß shake ist am besten
Posted by DasistdieAlopezie on Mon, 20 Mar 2023 23:58:06 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Für mich am besten

das Perfect Protein der Marke Body IP.

Es hat nicht die maximal höchste Eiweißausbeute, aber eine gute. Und es ist gut verträglich.
Hab das mal meinen Freunden mit empfindlichen Mägen empfohlen, die behalten alles drin, kein Durchfall, kein aufgeblähtes Gefühl.

Ich nehm das neutrale rein in mein Müsli und für den Shake zwischendurch eines mit Geschmack. Löst sich gut, mit Geschmack schmeckt es gut und das neutrale ist kaum bemerkbar, macht eine angenehm sähmige Konsistenz.

Zum Vergleich hatte ich früher immer das beliebte ON Optimum Nutrition. Künstlicher Geschmack und viel Rumfurzen

Weiterer Vergleich das neutrale von DM. Liegt viel schwerer im Magen, schwer verdaulich. Löst sich nicht so gut

Es ist kein Isolat sondern ein Mehrkomponentenprotein. Ob das die bessere Verdaulichkeit erklärt oder allgemein höherwertige Rohstoffe verarbeitet sind kann ich nicht beurteilen

---

Subject: Aw: Welcher eiweiß shake ist am besten
Posted by mike. on Tue, 21 Mar 2023 09:34:40 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Super

Danke allen für die Tipps :o :thumbup:

Am Abend werde ich was bestellen...

Subject: Aw: Welcher eiweiß shake ist am besten
Posted by Patrick_Bateman on Tue, 21 Mar 2023 11:04:32 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

DasistdieAlopezie schrieb am Tue, 21 March 2023 00:58Für mich am besten

das Perfect Protein der Marke Body IP.

Es hat nicht die maximal höchste Eiweißausbeute, aber eine gute. Und es ist gut verträglich. Hab das mal meinen Freunden mit empfindlichen Mägen empfohlen, die behalten alles drin, kein Durchfall, kein aufgeblähtes Gefühl.

Ich nehm das neutrale rein in mein Müsli und für den Shake zwischendurch eines mit Geschmack. Löst sich gut, mit Geschmack schmeckt es gut und das neutrale ist kaum bemerkbar, macht eine angenehm sähmige Konsistenz.

Zum Vergleich hatte ich früher immer das beliebte ON Optimum Nutrition. Künstlicher Geschmack und viel Rumfurzen

Weiterer Vergleich das neutrale von DM. Liegt viel schwerer im Magen, schwer verdaulich. Löst sich nicht so gut

Es ist kein Isolat sondern ein Mehrkomponentenprotein. Ob das die bessere Verdaulichkeit erklärt oder allgemein höherwertige Rohstoffe verarbeitet sind kann ich nicht beurteilen

Dem Teichmann von Body IP würde ich keinen einzigen Euro ***Edit. Keine Beleidigungen!***

Subject: Aw: Welcher eiweiß shake ist am besten
Posted by Blackster on Tue, 21 Mar 2023 17:35:33 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Isolate oder Concentrate, bei den Anbietern hab ich da keinen Unterschied gemerkt, kann man ziemlich alles konsumieren.

Bin seit paar Monaten bei Gold`s Gym, weil ichs im Studio für nen 10er bekomme a 500g, statt 23 €.

Subject: Aw: Welcher eiweiß shake ist am besten
Posted by DasistdieAlopezie on Wed, 22 Mar 2023 09:57:53 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Patrick_Bateman schrieb am Tue, 21 March 2023 12:04
Dem Teichmann von Body IP würde ich keinen einzigen Euro ***Edit. Keine Beleidigungen!***

Von der Person Teichmann kann man halten was man will. Ich verstehe dass die Art aufstoßen kann. Über die Produkte hab ich trotz der Kritik an seiner Person von vielen Seiten noch nie etwas Negatives gehört. Das mag vielleicht für seine Produkte sprechen. Und mir gefällt seine kritische Haltung zum Öffentlichen Rundfunk.

Mike: es sind diverse 10 Prozent Rabatt Codes dauerhaft im Umlauf, einfach mal auf YouTube oder Instagram die Augen offen halten. Sind diverse influencer, die davon Affiliate mäßig profitieren dürften.

Wo ich ansonsten noch gerne nach Qualität die Augen offen halte ist die Marke TNT nutrition. Da war früher der youtuber Mic Weigl sehr aktiv. Zu deren Protein Pulvern kann ich allerdings nichts sagen. Nur Omega 3 und creapure dort geholt und zufrieden gewesen

Ansonsten hole ich gerne bei ESN mein Arginin und citrullin.

Letztlich ist das alles Bauchgefühl

Subject: Aw: Welcher eiweiß shake ist am besten
Posted by Piotr on Wed, 22 Mar 2023 18:22:42 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Hobby-Fraktion. Muss man halt auch auf die Zutatenliste schauen zwecks Amino Spiking.

https://www.gannikus.de/lexikon_1/whey-protein/

Ich kauf immer MHD Ware oder halt passende Deals (und dann gleich mehr, das Zeug hält ewig wenn man es kühl und trocken lagert) und zahle nie mehr als 15 Euro pro Kilo. Alles andere ist einfach nur Abzocke wenn man bedenkt was Whey vor drei bis vier Jahren gekostet hat.

Subject: Aw: Welcher eiweiß shake ist am besten
Posted by Piotr on Wed, 22 Mar 2023 18:22:56 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Sorry, Doppelpost

Subject: Aw: Welcher eiweiß shake ist am besten
Posted by HerrOber on Wed, 22 Mar 2023 18:42:58 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Hi,

eine Sache, ich hatte zu Beginn meiner unfreiwilligen Reise in die allmähliche Kahlheit folgenden Zettel, vermutlich von Reddit, aufgeschnappt (Anhang). Da steht als Punkt 4 "Whey Protein Concentrate shake" und "DO NOT take whey protein isolate" (erhöht dht?). Kennt da jemand den Hintergrund was den Unterschied ausmacht?

(BTW, Sojamilch war da auch als avoid angeführt, bisschen seltsam weil ich dachte die Isoflavone hätten eher positive Wirkung).

File Attachments

1) kvpxh7fa5wv91.jpg, downloaded 67 times

Combination th

Subject: Aw: Welcher eiweiß shake ist am besten
Posted by DasistdieAlopezie on Wed, 22 Mar 2023 19:29:48 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Konzentrat reicht doch völlig aus für die Hobby-Fraktion. Muss man halt auch auf die Zutatenliste schauen zwecks Amino Spiking.

https://www.gannikus.de/lexikon_1/whey-protein/

Ich kauf immer MHD Ware oder halt passende Deals (und dann gleich mehr, das Zeug hält ewig wenn man es kühl und trocken lagert) und zahle nie mehr als 15 Euro pro Kilo. Alles andere ist einfach nur Abzocke wenn man bedenkt was Whey vor drei bis vier Jahren gekostet hat.

Nur Hobbymäßig, seit 10 Jahren. Mir geht es um die Rumfurzerei, das aufgeblähte Gefühl, die Löslichkeit und den möglichst wenig künstlich anmutenden Geschmack. Wenn es um die reine Wirkung geht, ist deine Methode definitiv die beste. Und wem es um maximale Gesundheit geht der schaut wie er sein Eiweiß aus unverarbeiteten Lebensmitteln deckt.

Ob es sich auf die Haare auswirkt keine Ahnung. Hartes Training und die entsprechende Lebens/Ernährungsweise wirken sich bei mir insgesamt schon negativ auf das Jucken, die Entzündungen (Pickel) auf Haut und Kopfhaut und die Fellwechselrate aus

---

Subject: Aw: Welcher eiweiß shake ist am besten
Posted by Piotr on Thu, 23 Mar 2023 09:55:29 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

DasistdieAlopezie schrieb am Wed, 22 March 2023 20:29
Nur Hobbymäßig, seit 10 Jahren. Mir geht es um die Rumfurzerei, das aufgeblähte Gefühl, die Löslichkeit und den möglichst wenig künstlich anmutenden Geschmack. Wenn es um die reine Wirkung geht, ist deine Methode definitiv die beste. Und wem es um maximale Gesundheit geht der schaut wie er sein Eiweiß aus unverarbeiteten Lebensmitteln deckt.

dann besser?
Geschmack ist so ne Sache. Hab früher immer geschmacksneutral gekauft (auch weil ich meinen Süßstoffkonsum einschränken will) aber mittlerweile muss man nehmen, was man bekommt weil es alles extrem teuer geworden ist. Bei Whey kann man doch fast alles saufen. Wenn die Löslichkeit nicht optimal ist, nehm ich nen Stabmixer. Aber eins hab ich gelernt: veganes Protein ist echt "schwierig". Hab mir (natürlich weils günstig war) fast 4kg veganes Protein von Weider geholt. Das Zeug ist einfach nur abartig. Ich bekomm das nur mit "Luft anhalten und sofort was anderes nachtrinken" runter. Und hoffentlich muss man nicht nochmal

Das vegane Protein von Nu3 hingegen ist im Vergleich dazu direkt lecker. Wenn das Zeug leer ist wars das mit veganem Protein. Da zahl ich lieber 20 Euro pro kg fürs Whey bevor ich mich jedes Mal quälen muss.