

---

Subject: Wer kennt Hardgainer mit AGA?

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Mon, 05 Jun 2023 15:04:25 GMT

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

---

Also Männer, die essen können was und wie viel sie wollen und dennoch 5% Körperfett haben.

Kennt Ihr solche? Und wenn ja, wie sehen deren Haare aus?

Tino meinte nämlich, dass Hardgainer niemals AGA bekommen (können), weil sie eine intakte Subkutis haben mit vielen Blutgefäßen.

---

---

Subject: Aw: Wer kennt Hardgainer mit AGA?

Posted by [Icetea](#) on Tue, 06 Jun 2023 08:32:31 GMT

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

---

Norwood-packt-das-an schrieb am Mon, 05 June 2023 17:04Also Männer, die essen können was und wie viel sie wollen und dennoch 5% Körperfett haben.

Kennt Ihr solche? Und wenn ja, wie sehen deren Haare aus?

Tino meinte nämlich, dass Hardgainer niemals AGA bekommen (können), weil sie eine intakte Subkutis haben mit vielen Blutgefäßen.

---

---

Subject: Aw: Wer kennt Hardgainer mit AGA?

Posted by [radagast](#) on Tue, 06 Jun 2023 16:07:36 GMT

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

---

Bin Hardgainer mit AGA.

---

---

Subject: Aw: Wer kennt Hardgainer mit AGA?

Posted by [HaartzIV](#) on Tue, 06 Jun 2023 16:46:29 GMT

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

---

Hardgainer sind extremst selten, um da irgendein fundiertes Urteil abgeben zu können. Die meisten die man als "Hardgainer" bezeichnet, befinden sich

---

dauerhaft in einem leichten Kaloriendefizit, weil sie einfach zu wenig essen, aber genügend Energie, Vitamine und Proteine zu sich nehmen, dass es nicht lebensgefährlich wird. Eher kann man Ectomorpha hier als Körpertyp heran ziehen, die einfach nur schlacksig gebaut sind.

---