
Subject: Intervallfasten hilft offenbar nicht gegen das gefährlichste Bauchfett
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Wed, 28 Feb 2024 19:55:31 GMT

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

" Das viszerale Fett schien sich erfolgreich gegen das Intervallfasten zu verteidigen. Denn dort reduzierte sich durch die Fastenmethode ein wichtiges Protein, das für den Fettabbau verantwortlich ist, um das Vierfache. Dafür stieg der Anteil jener Proteine, die für den Fettaufbau verantwortlich sind. "Am auffälligsten im viszeralen Fettgewebe ist dabei das Herunterregeln des Fettlösens und das Hochfahren der Stoffwechselwege für die Synthese von Fettsäuren", wie die Studienautoren dazu schreiben. "Diese Art der Anpassung könnte der Grund sein, warum das Bauchfett selbst bei längeren Diätperioden dem Abnehmen hartnäckig widerstehen kann."

<https://www.brigitte.de/gesund/abnehmen/viszeralfett--hilft-intervallfasten-dagegen--12439128.html#:~:text=Gegen%20viszerales%20Fett%20kommt%20Intervallfasten%20nicht%20an&text=Das%20viszerale%20Fett%20schien%20sich,verantwortlich%20ist%2C%20um%20das%20Vierfache.>

Vielleicht hat "Lichtblick" doch Recht,
wo er sagt, dass man zum Abnehmen niemals
hungern sollte. Denn dadurch bekommt
der Körper das Signal des Fettspeicherns.
<https://www.youtube.com/watch?v=aZiNG1G09Jk>

Das Einzige, was wirklich gegen Bauchfett (und generell Fett) helfen soll, ist eine weitgehend fettfreie Ernährung.
Das bisschen Fett was wir brauchen, steckt in jedem Lebensmittel. Selbst ein Apfel hat Fett.

Er ist ein gutes Vorbild, denn er bewegt sich wenig,
isst viel und hat höchstens 10% Körperfett,
obwohl (oder weil) er noch nie im Leben
gehungert hat. Er hat auch ein richtiges Sixpack.

Subject: Aw: Intervallfasten hilft offenbar nicht gegen das gefährlichste Bauchfett
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Wed, 28 Feb 2024 22:19:16 GMT

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

Allerdings steht in dieser Studie,
dass Intervallfasten (16 Std./Tag)
sehr wohl das viszerale Fett reduziert
(während Low-Carb es nicht tut):
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36220069/>

Was soll man nun glauben?

Subject: Aw: Intervallfasten hilft offenbar nicht gegen das gefährlichste Bauchfett
Posted by [Icetea](#) on Thu, 29 Feb 2024 07:23:51 GMT

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

Nichts neues. Wurde hier auch schon paar mal erwähnt, unter anderem von mir. So viel ich noch weiß bezog sich das nur auf Tierversuche und zudem auf 24h fasten also 1tag nix essen und 1 tag essen. Ist also auf 16/8 und Menschen nicht übertragbar. Da braucht es noch Forschung.

Und zum Thema hungern hatte ich ja auch schon viel geschrieben. Du willst immer das Rad neu erfinden anstatt dich an dem zu halten was schon seit Jahrzente sehr gut funktioniert auch um dauerhaft 10% zu halten. Ist nämlich nicht schwer. Nämlich keine Crash Diäten, nur ein leichtes Defizit von 500kcal, und ein generelles neues Ernährungsmuster was dauerhaft ist. Es ist völlig egal wie viel Fette du isst solange du 500kcal im Defizit bist unter deinem Gesamtumsatz. Kannst natürlich auch fettfrei das erreichen ist aber definitiv kein Muss. Das haben schon gefühlt Hunderttausende in der Fitnessbranche erreicht. Frag doch nur mal die definierten Leute ausm Gym. Die wenigsten machen sowas radikale wie kein Fett. Meistens achten die auf 1gramm Fett/Kg um Hormone usw im Gleichgewicht zu haben. Natürlich optimalerweise gesunde Fette.

Du machst es dir zu kompliziert als dass zu machen was seit Jahrzente gut funktioniert. Dann hättest du schon längst dein Traum-Kfa. Dazu braucht es aber gerade am Anfang Disziplin. Und Sport wäre an deiner Stelle auch nicht verkehrt;)

Subject: Aw: Intervallfasten hilft offenbar nicht gegen das gefährlichste Bauchfett
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Thu, 29 Feb 2024 16:25:22 GMT

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

Ich aß die letzten 2 Monate jeden Tag um die 1.500 Kcal, was ca. 500 Kcal weniger sind als mein Körper braucht. Aber erst bei 1.000 kcal geht mein Gewicht runter. Und ich aß natürlich auch Fett. Nicht viel, aber auch nicht wenig.

Zitat:Es ist völlig egal wie viel Fette du isst solange du 500kcal im Defizit bist unter deinem Gesamtumsatz.

Nimm zwei Personen. Beide 500 kcal Defizit.

Die eine ernährt sich ausschließlich von Kartoffeln und Bananen.

Die andere NUR von Sonnenblumenöl.

Und nach 3 Monaten willst du mir ernsthaft erzählen, dass beide gleich aussehen?

500 Kcal Defizit ist nicht gleich 500 Kcal Defizit.

Weil eine Kalorie nicht eine Kalorie ist.

Der Körper ist nicht so simpel gestrickt.

Beim hungern werden ja schon mal sämtliche Gene und Proteine verändert. Und zwar dahingehend, dass der Körper darauf programmiert wird, wenig Fett freizugeben und möglichst viel zu speichern.

Da kommt dem Körper das viele Öl aus der Nahrung nur recht.

Aber was macht er, wenn kein Fett mehr kommt?

Dann soll er, wo er ohnehin schon im Defizit ist, das bisschen Zucker/KH was er bekommt, auch noch mit 30% Kalorienverbrauch zu Fett umwandeln?

Das glaubst du selbst nicht.

Es muss einen Grund geben, warum Menschen, die sich komplett fettfrei* ernähren, schlank sind und stark abnehmen.

Selbst dann, wenn sie NICHT im Defizit sind.

Wenn das also sogar ohne Defizit funktioniert, dann MIT Defizit erst recht.

* Fettfrei ist natürlich eine Illusion, weil es keine natürlichen Nahrungsmittel gibt, die kein Fett haben. Aber du weißt, was ich damit sagen will: WEITGEHEND fettfrei.

Dieser Mann aß nur Kartoffeln (weitgehend fettfrei) und Zitat: "50 Tage nach Beginn seiner Nur-Kartoffel-Challenge hat er bereits 17 Kilogramm abgespeckt."

"Taylor wechselt seine Mahlzeiten zwischen herkömmlichen Kartoffeln und Süßkartoffeln, zwischen Kartoffelpüree, Kartoffelpuffer, Pellkartoffeln, Kartoffelspalten. Lediglich ein paar Gewürze erlaubt er sich, Öl und Fett benutzt er zur Zubereitung nicht. Bis zu drei Kilogramm Kartoffeln futtert Taylor jeden Tag. Am Tag sind das ungefähr 2000 Kilokalorien."

2.000 Kcal klingt nicht nach einem Defizit.

Und wenn, dann nur ein sehr leichtes.

50 Tage sind nicht mal 2 Monate.

Er hat also ca. 9 kg pro Monat abgenommen.

Das ist schon erstaunlich!

Ohne diese fettfreie Ernährung wäre das gar nicht möglich gewesen.

<https://www.n-tv.de/panorama/Der-Mann-der-nur-Kartoffeln-mampft-article17058306.html>

Subject: Aw: Intervallfasten hilft offenbar nicht gegen das gefährlichste Bauchfett
Posted by [Icetea](#) on Thu, 29 Feb 2024 21:43:28 GMT

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

Ich geh nicht nochmal drauf ein die Diskussionen hatten wir schon. Du kannst es so machen wie du magst. Studien sagen eh immer was anderes und widersprechen sich teilweise.
Ich mache es so wie es schon immer funktioniert hat langfristig und bleibe bei meinen 10% ;)

Und natürlich sind 2000 ein Defizit. Selbst wenn man kein Sport macht hat der Durchschnittsmann als Gesamtverbrauch meistens mehr als 2000 kcal. Du liegst ja den ganzen Tag nicht nur im Bett. Machst du jetzt noch bisschen Sport biste schnell bei 2500-3000. Ich habe zb 3300kcal Gesamtumsatz bei 82kg weil ich viel Sport mache.

Subject: Aw: Intervallfasten hilft offenbar nicht gegen das gefährlichste Bauchfett
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Thu, 29 Feb 2024 22:12:01 GMT

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

Zitat:Und natürlich sind 2000 ein Defizit. Selbst wenn man kein Sport macht hat der Durchschnittsmann als Gesamtverbrauch meistens mehr als 2000 kcal.

Andere vielleicht.

Ich habe höchstens 2.000 Kcal Gesamtverbrauch.

Wie gesagt, selbst bei 1.500 Kcal nehme ich kein bisschen ab.

Nur bei gerade mal 1.000 Kcal / Tag nehme ich ab.

Jetzt wirst du sicher sagen: Ja, mein Stoffwechsel ist eingeschlafen etc.

Wenn du so viel von Dr. Waigl hältst, warum dann nicht auch seine Meinung dazu? Er sagt nämlich, dass ein Stoffwechsel gar nicht einschlafen KANN.

Natürlich versucht der Körper bei weniger

Nahrungszufuhr sich anzupassen und versucht dann mit weniger Kalorien auszukommen.

Und je weniger man wiegt, desto niedriger ist auch der Verbrauch. Das bedeutet: Hat man bereits 10 kg abgenommen, muss man auch das Kaloriendefizit erhöhen.

Denn ein 75 kg schwerer Mann verbrennt viel weniger als ein 85 kg schwerer.

Als ich noch 84 kg wog, nahm ich auch mit 1.500 Kcal ab.

Aber jetzt, wo ich nur noch 75 wiege, muss ich

die Kalorien noch weiter runter fahren, um abzunehmen.

Abnehmen ist ein Marathon. Du tust immer so, als sei das alles ganz easy und man bräuchte nur 500 Kcal weniger zu essen und schon wären alle super schlank.

Wenn das alles mal so einfach wäre. Hast du eine Ahnung wie schwer sich die Leute mit dem Abnehmen tun?

Kaum jemand schafft das.

Wenn es so einfach wäre, wären nicht 70% der Männer übergewichtig.

PS: 82 kg klingen sehr viel.

Darf ich fragen wie groß du bist?

Subject: Aw: Intervallfasten hilft offenbar nicht gegen das gefährlichste Bauchfett

Posted by [Blackster](#) on Fri, 01 Mar 2024 11:02:40 GMT

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

Bei Tieren im Winterschlaf geht der Stoffwechsel ja auch Richtung 0, oder ziemlich weit runter.
Warum soll das also nicht möglich sein ?

Subject: Aw: Intervallfasten hilft offenbar nicht gegen das gefährlichste Bauchfett

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Fri, 01 Mar 2024 12:30:28 GMT

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

Blackster schrieb am Fri, 01 March 2024 12:02Bei Tieren im Winterschlaf geht der Stoffwechsel ja auch Richtung 0, oder ziemlich weit runter.

Warum soll das also nicht möglich sein ?

Weil Menschen nun mal keinen Winterschlaf halten. ;)

Des Weiteren ist aus gesundheitlicher und

Anti-Aging-Sicht ein langsamer Stoffwechsel gut.

Ich habe z.B. Studien, wo nachgewiesen wurde, dass Menschen mit einer Schilddrüsenunterfunktion länger leben. Die Schilddrüse beschleunigt den Stoffwechsel. Es gibt darüber hinaus eine Reihe weiterer Untersuchungen und Hinweise, dass ein "langames Leben", also solches, welches extrem energiesparend ist, auch das Leben verlängert.

Im Prinzip ist es auch logisch.

Wenn du ein Auto hast, was 30 Jahre nur in der Garage steht oder nur wenig gefahren wird, wird es nach 30 Jahren noch neuer und unbenutzter aussehen, als wenn du damit jeden Tag von morgens bis abends unterwegs bist.

Jedes Flugzeug wird nach Abnutzung gewartet und nicht nach Zeitverstreichung.

Warum sollte es ausgerechnet bei Mensch und Tier anders sein?

Man weiß schon lange, dass Tiere, die sich im Energiesparmodus befinden wie z.B. Schildkröten, sehr alt werden.

Im Buch "Faulheit ist das halbe Leben" findest du ausführliche Informationen!

Allerdings sind nur die ersten 40 Seiten interessant.

Der Rest sind 0815-Infos, um das Buch aufzublähen.

In dem Buch steht sogar, dass jedes Lebewesen mit einem bestimmten Kalorienkonto zur Welt kommt.

Ist dieses Konto aufgebraucht, stirbt der Mensch/Tier.

Ja, sogar die Pubertät wird ab einem bestimmten Kalorienverbrauch eingeleitet!

Das könnte erklären, warum Jungs früher

erst mit 17/18 in den Stimmbruch kamen.
Denn früher gab es wenig zu essen. Entsprechend langsam war der Stoffwechsel und der Kalorienverbrauch war erst mit 17/18 erreicht.

Subject: Aw: Intervallfasten hilft offenbar nicht gegen das gefährlichste Bauchfett
Posted by [Icetea](#) on Fri, 01 Mar 2024 16:41:53 GMT

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

Norwood mach was du denkst ich gehe nicht nochmal drauf ein dazu gibt es einen anderen Thread bereits. Mal sehen ob du in 5 Jahren immernoch Wege suchst wie es funktionieren könnte anscheinend bist du ja noch nicht am Ziel.

Ich genieße derweil meine 9-10% KFA die ich schon seit Jahren halten kann. Muss also was dran sein ;)

Und ich kam auch von deutlich mehr Kfa.

Subject: Aw: Intervallfasten hilft offenbar nicht gegen das gefährlichste Bauchfett
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sat, 02 Mar 2024 09:24:21 GMT

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

Icetea schrieb am Fri, 01 March 2024 17:41 Norwood mach was du denkst ich gehe nicht nochmal drauf ein dazu gibt es einen anderen Thread bereits. Mal sehen ob du in 5 Jahren immernoch Wege suchst wie es funktionieren könnte anscheinend bist du ja noch nicht am Ziel.

Ich genieße derweil meine 9-10% KFA die ich schon seit Jahren halten kann. Muss also was dran sein ;)

Und ich kam auch von deutlich mehr Kfa.

Der Unterschied besteht darin, dass du es ja offenbar schon seit Jahren (!) praktizierst. Ich habe im Oktober erst angefangen. Und es war meine erste Diät meines Lebens. Habe seitdem fast 10 kg abgenommen. Also so verkehrt kann es nicht gewesen sein.

Übrigens habe ich wegen dem Kartoffel-Mann mal nachgerechnet wie hoch mit 150 kg Ausgangsgewicht sein Kalorienbedarf war. Und der TK-Rechner sagte mir: 3.500 Kcal täglich!

Wenn er durch die Kartoffeln also "nur" 2.000 Kcal zu sich nahm, bedeutete das eine Restriktion von 1.500 Kcal pro Tag. Was enorm hoch ist. Dazu kommt noch der hohe Anteil von Chlorogensäure in Kartoffeln, welche nachweislich das Fett verbrennt. Du hast also Recht. Er scheint tatsächlich einen massiven Kalorienmangel gehabt zu haben. Und er verkauft seine Diät so, als wären nur die Kartoffeln die Ursache. Dabei waren es nur die Kalorien. Wenn man von der Chlorogensäure mal absieht.

Ich jedoch, wiege nur noch 75 kg. Mein Gesamtverbrauch liegt bei nur 1.700 Kcal/Tag (laut Kalorienrechner). Es ist also logisch, dass ich bei 1.500 Kcal pro Tag nichts abnehme. Um 1 kg pro Woche abzunehmen, müsste ich 1.000 Kcal / Tag restriktieren. Das würde bedeuten, ich darf nur noch 700 kcal am Tag essen. Nur bei dieser geringen Menge würde ich auch wirklich 5 kg / Monat abnehmen. Denn je weniger man wiegt, desto niedriger ist eben auch der Verbrauch. Ein 150 kg-Mann verbraucht in Ruhe 2.000 kcal pro Tag mehr. Das bedeutet, er tut sich auch mit dem Abnehmen extrem leicht. Selbst bei 2.500 Kcal pro Tag wäre er schon 1.000 Kcal im Defizit. Deswegen nehmen Übergewichtige so leicht ab und Normalgewichtige sehr schwer.

Subject: Aw: Intervallfasten hilft offenbar nicht gegen das gefährlichste Bauchfett
Posted by [Icetea](#) on Sat, 02 Mar 2024 18:27:09 GMT

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

1700kcal ist dein Grundumsatz aber niemals dein Gesamtumsatz. Also Grundumsatz+Leistungsumsatz. Dieser Gesamtumsatz wird zwischen 2100-2800 bei dir liegen je nachdem wie aktiv du bist.

Und 1000kcal Defizit bzw wahrscheinlich noch viel mehr da dein Gesamtumsatz wohl höher liegt als 1700 wirst du mit so einem massiven Defizit langfristig kein Erfolg haben. Das haben schon etliche Erfahrungen gezeigt. Mach es gerne wie du denkst aber das wird so langfristig nichts werden. Deswegen ist langfristiges abnehmen bzw guten Körper zu halten kein Sprint sondern ein Marathon. Dauert länger ist aber nachhaltiger. Deins verspricht am Anfang Erfolg jedoch kaum nachhaltig. Wenn doch Glückwunsch aber die Erfahrungen zeigen dass das die Ausnahme ist bei Crash Diäten. Und jeder vernünftige Ernährungsberater oder Arzt wird dir

dasselbe sagen.

Am Anfang wenn man wie du unerfahren ist will man möglich viel möglichst schnell oft fallen die Leute aber dann wieder in Ihr Ausgangsgewicht weil sie es nicht durchhalten und es eben im Körper bei solch einem Defizit negative Anpassungen gibt. Das wirst du aber auch noch merken.

Subject: Aw: Intervallfasten hilft offenbar nicht gegen das gefährlichste Bauchfett
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sat, 02 Mar 2024 22:49:58 GMT

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

Zitat:1700kcal ist dein Grundumsatz aber niemals dein Gesamtumsatz. Also Grundumsatz+Leistungsumsatz. Dieser Gesamtumsatz wird zwischen 2100-2800 bei dir liegen je nachdem wie aktiv du bist.

Und ob das mein Gesamtumsatz ist.

Wie gesagt: Ich nahm 1.500 Kcal (mehr oder weniger) seit Januar zu mir. Und ich habe in diesen 2 Monaten kein einziges Gramm zu- oder abgenommen.

Also muss das ja mein Gesamtumsatz sein.

Sonst hätte ich ja abgenommen.

Zitat:Und 1000kcal Defizit bzw wahrscheinlich noch viel mehr da dein Gesamtumsatz wohl höher liegt als 1700 wirst du mit so einem massiven Defizit langfristig kein Erfolg haben. Das haben schon etliche Erfahrungen gezeigt.

Natürlich kann man 1.000 Kcal oder mehr am Tag restriktieren.

Hat der Kartoffel-Mann doch auch gemacht.

Als er damit anfang, wog er 150 kg, was einem Mindest-Verbrauch von 4.000 Kcal am Tag entspricht.

Da er aber nur 2.000 Kcal durch die Kartoffeln zu sich nahm, hatte er sogar 2.000 Kcal Defizit am Tag.

Und es hat funktioniert.

Man darf halt nach der Diät nicht wieder so essen wie vor der Diät.

JoJo-Effekt, sowas kenne ich gar nicht.

Ich habe das an mir selbst noch nie erlebt!

Ich war aber auch nie der große Esser.

Ich war immer schon recht schnell satt.

Mein Körpergewicht hat sich die letzten 20 Jahre sehr schleichend erhöht. 2006 wog ich noch 68.

2018 schon 76, 2023 bereits 84.

Und jetzt (dank der Diät) 75.

Diese 9 kg habe ich in 2,5 Monaten verloren.

War das schon eine Crash-Diät?

Jedenfalls habe ich das Gewicht gehalten.

Warum sollte ich auch 9 kg in 2 Monaten wieder zunehmen? Dazu bräuchte ich einen Kalorienüberschuss, den ich aber nie hatte.

Zitat: Am Anfang wenn man wie du unerfahren ist will man möglich viel möglichst schnell oft fallen die Leute aber dann wieder in Ihr Ausgangsgewicht weil sie es nicht durchhalten und es eben im Körper bei solch einem Defizit negative Anpassungen gibt. Das wirst du aber auch noch merken.

Du meinst mit Anpassungen sicher, dass der Stoffwechsel runter fährt.

Also doch! Der Stoffwechsel kann deiner Meinung nach also tatsächlich runterfahren, ja?

Warum glaubst du dann nicht, dass 1.700 Kcal mein Gesamtumsatz ist?

Subject: Aw: Intervallfasten hilft offenbar nicht gegen das gefährlichste Bauchfett
Posted by [MatteStattPlatte](#) on Sun, 03 Mar 2024 08:10:45 GMT

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

Norwood-packt-das-an schrieb am Wed, 28 February 2024 20:55 Das Einzige, was wirklich gegen Bauchfett (und generell

Fett) helfen soll, ist eine weitgehend fettfreie Ernährung.

Das bisschen Fett was wir brauchen, steckt in jedem Lebensmittel. Selbst ein Apfel hat Fett.

Fett macht nicht fett. Zucker ist der Übeltäter. Wohin auch mit dem überflüssigen Blutzucker, wenn ständig genascht und gesnackt wird. Insulin geht hoch und ab in die Fettzellen, wenn's zuviel wird kommt Diabetes Typ-2. Dazu kommt auch das Zucker und zuckerhaltige Getränke nicht satt machen, aber süchtig.

Subject: Aw: Intervallfasten hilft offenbar nicht gegen das gefährlichste Bauchfett
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sun, 03 Mar 2024 11:05:32 GMT

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

MatteStattPlatte schrieb am Sun, 03 March 2024 09:10 Norwood-packt-das-an schrieb am Wed, 28 February 2024 20:55 Das Einzige, was wirklich gegen Bauchfett (und generell

Fett) helfen soll, ist eine weitgehend fettfreie Ernährung.
Das bisschen Fett was wir brauchen, steckt in jedem Lebensmittel. Selbst ein Apfel hat Fett.

Fett macht nicht fett. Zucker ist der Übeltäter. Wohin auch mit dem überflüssigen Blutzucker, wenn ständig genascht und gesnackt wird. Insulin geht hoch und ab in die Fettzellen, wenn's zuviel wird kommt Diabetes Typ-2. Dazu kommt auch das Zucker und zuckerhaltige Getränke nicht satt machen, aber süchtig.

Letztlich geht es nur um die Kalorien.

Wer nicht mehr isst als er verbraucht, wird auch nicht dick.

Es gibt ja nicht wenige, die wirklich SEHR viel Zucker zu sich nehmen, aber dennoch einen KFA von 10% haben.

Wie machen die das dann?

Gesättigtes (tierisches) Fett ist problematisch, weil es die Durchblutung verschlechtert und Krebs fördert. Dazu habe ich Studien.

Zucker ist recht unproblematisch, weil er direkt ins Gehirn geht und dort verbrannt wird. Natürlich kann Zucker auch zu viel werden. Aber in der Regel ist man lange satt, bevor das passiert. Fett jedoch, ist hoch problematisch. Der Atkins (Erfinder der Atkins-Diät) hatte zu seinem Tod übelste Arterienverfettung und war stark übergewichtig. Ich habe auch Studien, aus denen hervorgeht, dass Low-Carb das Leben verkürzt. Langfristig macht es krank. Kurzfristig kann es das Gewicht reduzieren. Aber auch nur, weil eine starke Kalorienrestriktion eingehalten wird. Sonst würde das ja gar nicht funktionieren. Da kann man besser Intervallfasten machen. Denn da bleibt der Blutzucker- und Insulinspiegel auch niedrig. Aber ohne diese schädlichen Fette.

Subject: Aw: Intervallfasten hilft offenbar nicht gegen das gefährlichste Bauchfett
Posted by [Knorkell](#) on Sun, 03 Mar 2024 15:42:35 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zucker geht nicht "direkt ins Gehirn" was soll das heißen?

Und zu Atkins Tod erzählst du auch wieder nur Halbwahrheiten.

[https://de.wikipedia.org/wiki/Robert_Atkins_\(Mediziner\)#Tod](https://de.wikipedia.org/wiki/Robert_Atkins_(Mediziner)#Tod)

Subject: Aw: Intervallfasten hilft offenbar nicht gegen das gefährlichste Bauchfett
Posted by [Icetea](#) on Sun, 03 Mar 2024 16:02:13 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

MatteStattPlatte schrieb am Sun, 03 March 2024 09:10Norwood-packt-das-an schrieb am Wed, 28 February 2024 20:55Das Einzige, was wirklich gegen Bauchfett (und generell Fett) helfen soll, ist eine weitgehend fettfreie Ernährung. Das bisschen Fett was wir brauchen, steckt in jedem Lebensmittel. Selbst ein Apfel hat Fett. Fett macht nicht fett. Zucker ist der Übeltäter. Wohin auch mit dem überflüssigen

Blutzucker, wenn ständig genascht und gesnackt wird. Insulin geht hoch und ab in die Fettzellen, wenn's zuviel wird kommt Diabetes Typ-2. Dazu kommt auch das Zucker und zuckerhaltige Getränke nicht satt machen, aber süchtig.

Zucker ist sicherlich nicht gut und hat leere Kalorien genau wie Alkohol. Aber Fett wird man nicht durch Fette oder Zucker usw. Sondern durch einen zu hohen Kalorienüberschuss. Bist du drunter macht auch jeden Tag Süßigkeiten nichts aus. Die Wahrscheinlichkeit ist nur viel höher dass du durch Zucker usw man seine Kalorien überschreiten weil man nicht lange satt ist, heißhungerattacken durch Blutzuckerschwankungen usw.

Subject: Aw: Intervallfasten hilft offenbar nicht gegen das gefährlichste Bauchfett
Posted by [MatteStattPlatte](#) on Sun, 03 Mar 2024 20:04:09 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Wie viele Kalorien brauche ich am Tag? So berechnest du deinen Kalorienbedarf:

<https://web.de/magazine/ratgeber/utopia/kalorien-brauche-tag-berechnest-kalorienbedarf-39391338>

Subject: Aw: Intervallfasten hilft offenbar nicht gegen das gefährlichste Bauchfett
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Mon, 04 Mar 2024 08:13:08 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Knorkell schrieb am Sun, 03 March 2024 16:42Zucker geht nicht "direkt ins Gehirn" was soll das heißen?

Und zu Atkins Tod erzählst du auch wieder nur Halbwahrheiten.

[https://de.wikipedia.org/wiki/Robert_Atkins_\(Mediziner\)#Tod](https://de.wikipedia.org/wiki/Robert_Atkins_(Mediziner)#Tod)
nee, ist die GANZE Wahrheit.

Es stimmt doch. Er war übergewichtig und fettleibig.

Low-Carb ist Mist. Das sagen zahlreiche Studien.

Wer so eine Diät macht, dem ist echt nicht mehr zu helfen.

[https://de.wikipedia.org/wiki/Robert_Atkins_\(Mediziner\)](https://de.wikipedia.org/wiki/Robert_Atkins_(Mediziner))

Subject: Aw: Intervallfasten hilft offenbar nicht gegen das gefährlichste Bauchfett
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Mon, 04 Mar 2024 08:16:35 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Icetea schrieb am Sun, 03 March 2024 17:02MatteStattPlatte schrieb am Sun, 03 March 2024 09:10Norwood-packt-das-an schrieb am Wed, 28 February 2024 20:55Das Einzige, was wirklich gegen Bauchfett (und generell Fett) helfen soll, ist eine weitgehend fettfreie Ernährung.

Das bisschen Fett was wir brauchen, steckt in jedem Lebensmittel. Selbst ein Apfel hat Fett. Fett macht nicht fett. Zucker ist der Übeltäter. Wohin auch mit dem überflüssigen Blutzucker, wenn ständig genascht und gesnackt wird. Insulin geht hoch und ab in die Fettzellen, wenn's zuviel wird kommt Diabetes Typ-2. Dazu kommt auch das Zucker und zuckerhaltige Getränke nicht satt machen, aber süchtig.

Zucker ist sicherlich nicht gut und hat leere Kalorien genau wie Alkohol. Aber Fett wird man nicht durch Fette oder Zucker usw. Sondern durch einen zu hohen Kalorienüberschuss. Bist du drunter macht auch jeden Tag Süßigkeiten nichts aus. Die Wahrscheinlichkeit ist nur viel höher dass du mit Zucker usw man seine Kalorien überschreiten weil man nicht lange satt ist, heißhungerattacken durch Blutzuckerschwankungen usw.

:thumbup:

Stimme ich prinzipiell zu.

Allerdings mit einer Einschränkung:

Mit Fetten nimmt man leichter zu als mit KH.

Weil Fette eine höhere Kaloriendichte haben und weil sie SOFORT in die Fettdepots gehen.

Das hat man bei Zucker nicht, da dieser ja erst noch mit 30% Kalorienverbrauch umgewandelt werden muss.

Dass man mit Fett länger satt bleibt, stimmt.

Dennoch gibt es keine Frutarier, die dick sind!

Obwohl die ja sehr viel Zucker essen.

Es sind immer nur diejenigen dick, die auch Fett konsumieren.

Das ist schon sehr auffällig!

Subject: Aw: Intervallfasten hilft offenbar nicht gegen das gefährlichste Bauchfett
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Mon, 04 Mar 2024 08:20:06 GMT

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

MatteStattPlatte schrieb am Sun, 03 March 2024 21:04: Wie viele Kalorien brauche ich am Tag?
So berechnest du deinen Kalorienbedarf:

<https://web.de/magazine/ratgeber/utopia/kalorien-brauche-tag-berechnest-kalorienbedarf-39391338>

Ich habe den Kalorienrechner der techniker Krankenkasse verwendet. Und da kam bei mir raus, dass ich 1.700 Kcal Gesamtverbrauch habe.

Habe allerdings auch angeklickt, dass ich 0 Std. am Tag arbeite und 0 Std. Sport mache.

Das mit dem Sport stimmt auch.

Das mit dem Arbeiten teilweise. Ich sitze den ganzen Tag, also wäre es falsch da was anderes anzuklicken als 0 Std.

Die Tatsache, dass ich mit 1.500 Kcal nicht abnehme, zeigt ja auch, dass die Berechnung stimmt.

Subject: Aw: Intervallfasten hilft offenbar nicht gegen das gefährlichste Bauchfett

Posted by [Icetea](#) on Mon, 04 Mar 2024 17:04:26 GMT

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

Norwood-packt-das-an schrieb am Mon, 04 March 2024 09:16Icetea schrieb am Sun, 03 March 2024 17:02MatteStattPlatte schrieb am Sun, 03 March 2024 09:10Norwood-packt-das-an schrieb am Wed, 28 February 2024 20:55Das Einzige, was wirklich gegen Bauchfett (und generell Fett) helfen soll, ist eine weitgehend fettfreie Ernährung.

Das bisschen Fett was wir brauchen, steckt in jedem Lebensmittel. Selbst ein Apfel hat Fett.

Fett macht nicht fett. Zucker ist der Übeltäter. Wohin auch mit dem überflüssigen Blutzucker, wenn ständig genascht und gesnackt wird. Insulin geht hoch und ab in die Fettzellen, wenn's zuviel wird kommt Diabetes Typ-2. Dazu kommt auch das Zucker und zuckerhaltige Getränke nicht satt machen, aber süchtig.

Zucker ist sicherlich nicht gut und hat leere Kalorien genau wie Alkohol. Aber Fett wird man nicht durch Fette oder Zucker usw. Sondern durch einen zu hohen Kalorienüberschuss. Bist du drunter macht auch jeden Tag Süßigkeiten nichts aus. Die Wahrscheinlichkeit ist nur viel höher dass du durch Zucker usw man seine Kalorien überschreiten weil man nicht lange satt ist, heißhungerattacken durch Blutzuckerschwankungen usw.

:thumbup:

Stimme ich prinzipiell zu.

Allerdings mit einer Einschränkung:

Mit Fetten nimmt man leichter zu als mit KH.

Weil Fette eine höhere Kaloriendichte haben und weil sie SOFORT in die Fettdepots gehen.

Das hat man bei Zucker nicht, da dieser ja erst noch mit 30% Kalorienverbrauch umgewandelt werden muss.

Dass man mit Fett länger satt bleibt, stimmt.

Dennoch gibt es keine Frutarier, die dick sind!

Obwohl die ja sehr viel Zucker essen.

Es sind immer nur diejenigen dick, die auch Fett konsumieren.

Das ist schon sehr auffällig!

Du hast Recht dass durch Fette die Wahrscheinlichkeit höher ist zu viel Kalorien aufzunehmen durch deine Punkte wenn man nicht grade seine Kalorien trackt und sein Verbrauch genau kennt. Dennoch kann man auch mit fettfreier bzw fast fettfreier Ernährung FETT werden bei zu viel Kalorien. Auch als Frutarier. Die Kalorienbilanz gilt auch dort. Man kann nur ETWAS mehr Kalorien essen durch Unwandlungskalorien usw.

Subject: Aw: Intervallfasten hilft offenbar nicht gegen das gefährlichste Bauchfett

Posted by [Icetea](#) on Mon, 04 Mar 2024 17:10:16 GMT

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

Norwood-packt-das-an schrieb am Mon, 04 March 2024 09:20MatteStattPlatte schrieb am Sun, 03 March 2024 21:04Wie viele Kalorien brauche ich am Tag? So berechnest du deinen Kalorienbedarf:

<https://web.de/magazine/ratgeber/utopia/kalorien-brauche-tag-berechnest-kalorienbedarf-39391338>

Ich habe den Kalorienrechner der techniker Krankenkasse verwendet. Und da kam bei mir raus, dass ich 1.700 Kcal Gesamtverbrauch habe.

Habe allerdings auch angeklickt, dass ich 0 Std. am Tag arbeite und 0 Std. Sport mache.

Das mit dem Sport stimmt auch.

Das mit dem Arbeiten teilweise. Ich sitze den ganzen Tag, also wäre es falsch da was anderes anzuklicken als 0 Std.

Die Tatsache, dass ich mit 1.500 Kcal nicht abnehme, zeigt ja auch, dass die Berechnung stimmt.

Eigentlich müsstest du bei deinen Tätigkeiten auf 24h kommen. Oft kann man auch zb Bürojob auswählen. Du verbrennst trotzdem Kalorien. Und zb den Schlaf angeben usw.

Deswegen kommt bei dir auch so wenig raus. Was wird bei dir denn als Grundumsatz angegeben und was als Leistungsumsatz?

Subject: Aw: Intervallfasten hilft offenbar nicht gegen das gefährlichste Bauchfett
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Tue, 05 Mar 2024 11:54:51 GMT

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

lcetea schrieb am Mon, 04 March 2024 18:04
Norwood-packt-das-an schrieb am Mon, 04 March 2024 09:16
lcetea schrieb am Sun, 03 March 2024 17:02
MatteStattPlatte schrieb am Sun, 03 March 2024 09:10
Norwood-packt-das-an schrieb am Wed, 28 February 2024 20:55
Das Einzige, was wirklich gegen Bauchfett (und generell Fett) helfen soll, ist eine weitgehend fettfreie Ernährung. Das bisschen Fett was wir brauchen, steckt in jedem Lebensmittel. Selbst ein Apfel hat Fett. Fett macht nicht fett. Zucker ist der Übeltäter. Wohin auch mit dem überflüssigen Blutzucker, wenn ständig genascht und gesnackt wird. Insulin geht hoch und ab in die Fettzellen, wenn's zuviel wird kommt Diabetes Typ-2. Dazu kommt auch das Zucker und zuckerhaltige Getränke nicht satt machen, aber süchtig.

Zucker ist sicherlich nicht gut und hat leere Kalorien genau wie Alkohol. Aber Fett wird man nicht durch Fette oder Zucker usw. Sondern durch einen zu hohen Kalorienüberschuss. Bist du drunter macht auch jeden Tag Süßigkeiten nichts aus. Die Wahrscheinlichkeit ist nur viel höher dass du durch Zucker usw man seine Kalorien überschreiten weil man nicht lange satt ist, heißhungerattacken durch Blutzuckerschwankungen usw.

:thumbup:

Stimme ich prinzipiell zu.

Allerdings mit einer Einschränkung:

Mit Fetten nimmt man leichter zu als mit KH.

Weil Fette eine höhere Kaloriendichte haben und weil sie SOFORT in die Fettdepots gehen.

Das hat man bei Zucker nicht, da dieser ja erst noch

mit 30% Kalorienverbrauch umgewandelt werden muss.
Dass man mit Fett länger satt bleibt, stimmt.
Dennoch gibt es keine Frutarier, die dick sind!
Obwohl die ja sehr viel Zucker essen.
Es sind immer nur diejenigen dick, die auch Fett konsumieren.
Das ist schon sehr auffällig!
Du hast Recht dass durch Fette die Wahrscheinlichkeit höher ist zu viel Kalorien aufzunehmen durch deine Punkte wenn man nicht grade seine Kalorien trackt und sein Verbrauch genau kennt.
Dennoch kann man auch mit fettfreier bzw fast fettfreier Ernährung FETT werden bei zu viel Kalorien. Auch als Frutarier. Die Kalorienbilanz gilt aich dort. Man kann nur ETWAS mehr Kalorien essen durch Unwandlungskalorien usw.
Nein, so einfach ist das nicht!
Zwar ist es richtig, dass der Körper zum Zunehmen einen Kalorienüberschuss braucht.
Aber das bedeutet trotzdem nicht, dass JEDER mit Kalorienüberschuss zunimmt.
Der Körper kann die überschüssigen Kalorien auch einfach mit dem Stuhl ausscheiden, in Wärme umwandeln oder die Verbrennung erhöhen (z.B. durch Erhöhung des Ruhepulses, dann werden auch mehr Kalorien verbrannt).
Und mit Eiweiß zuzunehmen scheint auch unmöglich.
Hat man z.B. einen Bedarf von 2.000 Kcal, nimmt aber 3.000 Kcal zu sich, diese aber NUR durch Eiweiß, würde man trotz 1.000 Kcal Überschuss nicht dick werden.
Höchstens muskulös.

Obwohl die Kalorien die größte Rolle beim ab- und zunehmen spielen, ist es dennoch etwas komplexer.
Manche brauchen 3.000 Kcal Überschuss um zuzunehmen und bei anderen reichen 100 Kcal schon aus.
Deswegen gibt es Menschen, die recht wenig essen und dick sind und andere, die extrem viel essen und trotzdem dünn, wenn nicht gar dürre sind.
Dass alle Schlanken nur deswegen schlank sind, weil sie wenig essen, stimmt ja nun bei weitem nicht.

Subject: Aw: Intervallfasten hilft offenbar nicht gegen das gefährlichste Bauchfett
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Tue, 05 Mar 2024 11:58:18 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Icetea schrieb am Mon, 04 March 2024 18:10Norwood-packt-das-an schrieb am Mon, 04 March 2024 09:20MatteStattPlatte schrieb am Sun, 03 March 2024 21:04Wie viele Kalorien brauche ich am Tag? So berechnest du deinen Kalorienbedarf:

<https://web.de/magazine/ratgeber/utopia/kalorien-brauche-tag-berechnest-kalorienbedarf-39391338>

Ich habe den Kalorienrechner der techniker Krankenkasse verwendet. Und da kam bei mir raus, dass ich 1.700 Kcal Gesamtverbrauch habe.

Habe allerdings auch angeklickt, dass ich 0 Std. am Tag arbeite und 0 Std. Sport mache.

Das mit dem Sport stimmt auch.

Das mit dem Arbeiten teilweise. Ich sitze den ganzen Tag, also wäre es falsch da was anderes anzuklicken als 0 Std.

Die Tatsache, dass ich mit 1.500 Kcal nicht abnehme, zeigt ja auch, dass die Berechnung stimmt.

Eigentlich müsstest du bei deinen Tätigkeiten auf 24h kommen. Oft kann man auch zb Bürojob auswählen. Du verbrennst trotzdem Kalorien. Und zb den Schlaf angeben usw.

Deswegen kommt bei dir auch so wenig raus. Was wird bei dir denn als Grundumsatz angegeben und was als Leistungsumsatz?

Die Tatsache, dass ich bei 1.500 Kcal nichts abnehme, beweist doch schon, dass 1.500 Kcal nicht zu wenig für mich sein können. Denn sonst würde ich ja abnehmen. Das klappt bei mir aber erst bei 1.000 Kcal oder weniger. Und selbst das dauert einige Tage, bis sich auf der Waage was zeigt.

Subject: Aw: Intervallfasten hilft offenbar nicht gegen das gefährlichste Bauchfett
Posted by [Knorkell](#) on Tue, 05 Mar 2024 17:01:30 GMT

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

Norwood-packt-das-an schrieb am Mon, 04 March 2024 09:13Knorkell schrieb am Sun, 03 March 2024 16:42Zucker geht nicht "direkt ins Gehirn" was soll das heißen?

Und zu Atkins Tod erzählst du auch wieder nur Halbwahrheiten.

[https://de.wikipedia.org/wiki/Robert_Atkins_\(Mediziner\)#Tod](https://de.wikipedia.org/wiki/Robert_Atkins_(Mediziner)#Tod)
nee, ist die GANZE Wahrheit.

Es stimmt doch. Er war übergewichtig und fettleibig.

Low-Carb ist Mist. Das sagen zahlreiche Studien.

Wer so eine Diät macht, dem ist echt nicht mehr zu helfen.

[https://de.wikipedia.org/wiki/Robert_Atkins_\(Mediziner\)](https://de.wikipedia.org/wiki/Robert_Atkins_(Mediziner))

Welche Studien sagen das, die nicht von genauso insignifikanten Studien die Low Fat oder irgendwas anderes als nutzlos oder gefährlich bewerten ausgehebelt werden. Die ganze Welt des Sports macht sich Ketoeffekte zunutze, nur der Scientific Pro mit Internetanschluss aus Österreich weiß es wieder besser.

Zeig' und deine 20 Proband:innen Studien Norwood. :roll:

Subject: Aw: Intervallfasten hilft offenbar nicht gegen das gefährlichste Bauchfett
Posted by [Icetea](#) on Tue, 05 Mar 2024 19:25:51 GMT

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

Norwood-packt-das-an schrieb am Tue, 05 March 2024 12:54Icetea schrieb am Mon, 04 March 2024 18:04Norwood-packt-das-an schrieb am Mon, 04 March 2024 09:16Icetea schrieb am Sun, 03 March 2024 17:02MatteStattPlatte schrieb am Sun, 03 March 2024

09:10Norwood-packt-das-an schrieb am Wed, 28 February 2024 20:55Das Einzige, was wirklich gegen Bauchfett (und generell

Fett) helfen soll, ist eine weitgehend fettfreie Ernährung.

Das bisschen Fett was wir brauchen, steckt in

jedem Lebensmittel. Selbst ein Apfel hat Fett.

Fett macht nicht fett. Zucker ist der Übeltäter. Wohin auch mit dem überflüssigen

Blutzucker, wenn ständig genascht und gesnackt wird. Insulin geht hoch und ab in die

Fettzellen, wenn's zuviel wird kommt Diabetes Typ-2. Dazu kommt auch das Zucker und

zuckerhaltige Getränke nicht satt machen, aber süchtig.

Zucker ist sicherlich nicht gut und hat leere Kalorien genau wie Alkohol. Aber Fett wird man nicht

durch Fette oder Zucker usw. Sondern durch einen zu hohen Kalorienüberschuss. Bist du

drunter macht auch jeden Tag Süßigkeiten nichts aus. Die Wahrscheinlichkeit ist nur viel

höher dass du durch Zucker usw man seine Kalorien überschreiten weil man nicht lange satt ist,

Heißhungerattacken durch Blutzuckerschwankungen usw.

:thumbup:

Stimme ich prinzipiell zu.

Allerdings mit einer Einschränkung:

Mit Fetten nimmt man leichter zu als mit KH.

Weil Fette eine höhere Kaloriendichte haben und weil

sie SOFORT in die Fettdepots gehen.

Das hat man bei Zucker nicht, da dieser ja erst noch mit 30% Kalorienverbrauch umgewandelt werden muss.

Dass man mit Fett länger satt bleibt, stimmt.

Dennoch gibt es keine Frutarier, die dick sind!

Obwohl die ja sehr viel Zucker essen.

Es sind immer nur diejenigen dick, die auch Fett konsumieren.

Das ist schon sehr auffällig!

Du hast Recht dass durch Fette die Wahrscheinlichkeit höher ist zu viel Kalorien aufzunehmen

durch deine Punkte wenn man nicht grade seine Kalorien trackt und sein Verbrauch genau kennt.

Dennoch kann man auch mit fettfreier bzw fast fettfreier Ernährung FETT werden bei zu viel

Kalorien. Auch als Frutarier. Die Kalorienbilanz gilt auch dort. Man kann nur ETWAS mehr Kalorien essen durch Unwandlungskalorien usw.

Nein, so einfach ist das nicht!

Zwar ist es richtig, dass der Körper zum

Zunehmen einen Kalorienüberschuss braucht.

Aber das bedeutet trotzdem nicht, dass JEDER

mit Kalorienüberschuss zunimmt.

Der Körper kann die überschüssigen Kalorien auch einfach mit dem Stuhl ausscheiden, in Wärme umwandeln oder die Verbrennung erhöhen (z.B. durch Erhöhung des Ruhepulses, dann werden auch mehr Kalorien verbrannt).

Und mit Eiweiß zuzunehmen scheint auch unmöglich.

Hat man z.B. einen Bedarf von 2.000 Kcal, nimmt aber 3.000 Kcal zu sich, diese aber NUR durch Eiweiß, würde man trotz 1.000 Kcal Überschuss nicht dick werden. Höchstens muskulös.

Obwohl die Kalorien die größte Rolle beim ab- und zunehmen spielen, ist es dennoch etwas komplexer.

Manche brauchen 3.000 Kcal Überschuss um zuzunehmen und bei anderen reichen 100 Kcal schon aus.

Deswegen gibt es Menschen, die recht wenig essen und dick sind und andere, die extrem viel essen und trotzdem dünn, wenn nicht gar dürre sind.

Dass alle Schlanken nur deswegen schlank sind, weil sie wenig essen, stimmt ja nun bei weitem nicht.

Nö. Wenn dein Verbrauch bei 3000 ist nimmst du bei 3100 zu. Ganz simpel. Die Effekte die du oben nennst sind in den 3000kcal miteingerechnet. Die Frage ist nur wie kann man sein Verbrauch erhöhen. Zb durch Gewürze, Eiweiß, Kh usw alles was diese zusätzlichen Kalorienverbrennungen erhöhen.

Subject: Aw: Intervallfasten hilft offenbar nicht gegen das gefährlichste Bauchfett
Posted by [lcetea](#) on Tue, 05 Mar 2024 19:27:15 GMT

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

Norwood-packt-das-an schrieb am Tue, 05 March 2024 12:58lcetea schrieb am Mon, 04 March 2024 18:10Norwood-packt-das-an schrieb am Mon, 04 March 2024 09:20MatteStattPlatte schrieb am Sun, 03 March 2024 21:04Wie viele Kalorien brauche ich am Tag? So berechnest du deinen Kalorienbedarf:

<https://web.de/magazine/ratgeber/utopia/kalorien-brauche-tag-berechnest-kalorienbedarf-39391338>

Ich habe den Kalorienrechner der techniker Krankenkasse verwendet. Und da kam bei mir raus, dass ich 1.700 Kcal Gesamtverbrauch habe.

Habe allerdings auch angeklickt, dass ich 0 Std. am Tag arbeite und 0 Std. Sport mache.

Das mit dem Sport stimmt auch.

Das mit dem Arbeiten teilweise. Ich sitze den ganzen Tag, also wäre es falsch da was anderes anzuklicken als 0 Std.

Die Tatsache, dass ich mit 1.500 Kcal nicht abnehme, zeigt ja auch, dass die Berechnung stimmt. Eigentlich müsstest du bei deinen Tätigkeiten auf 24h kommen. Oft kann man auch zB Bürojob auswählen. Du verbrennst trotzdem Kalorien. Und zB den Schlaf angeben usw. Deswegen kommt bei dir auch so wenig raus. Was wird bei dir denn als Grundumsatz angegeben und was als Leistungsumsatz?

Die Tatsache, dass ich bei 1.500 Kcal nichts abnehme, beweist doch schon, dass 1.500 Kcal nicht zu wenig für mich sein können. Denn sonst würde ich ja abnehmen. Das klappt bei mir aber erst bei 1.000 Kcal oder weniger. Und selbst das dauert einige Tage, bis sich auf der Waage was zeigt.

Ne. Dein Verbrauch könnte höher sein wenn du nicht in so ein krasses Defizit gegangen wärst. Jetzt verbrennst du garnichts mehr. Dein Körper speichert jede Kilokalorie ein. So wirst du Skinny Fat aber sicherlich kein ästhetischen Körper bekommen. Muskeln usw werden auch komplett abgebaut. Ich bin mir sicher dass du sehr sehr wenig Muskulatur aktuell hast und gleichzeitig vermutlich etwas Bauchfett. Das ist das blödeste was passieren kann und so passiert es eben.

Subject: Aw: Intervallfasten hilft offenbar nicht gegen das gefährlichste Bauchfett
Posted by [lce tea](#) on Tue, 05 Mar 2024 19:33:54 GMT

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

Knorkell schrieb am Tue, 05 March 2024 18:01
Norwood-packt-das-an schrieb am Mon, 04 March 2024 09:13
Knorkell schrieb am Sun, 03 March 2024 16:42
Zucker geht nicht "direkt ins Gehirn" was soll das heißen?

Und zu Atkins Tod erzählst du auch wieder nur Halbwahrheiten.

[https://de.wikipedia.org/wiki/Robert_Atkins_\(Mediziner\)#Tod](https://de.wikipedia.org/wiki/Robert_Atkins_(Mediziner)#Tod)
nee, ist die GANZE Wahrheit.

Es stimmt doch. Er war übergewichtig und fettleibig.

Low-Carb ist Mist. Das sagen zahlreiche Studien.

Wer so eine Diät macht, dem ist echt nicht mehr zu helfen.

[https://de.wikipedia.org/wiki/Robert_Atkins_\(Mediziner\)](https://de.wikipedia.org/wiki/Robert_Atkins_(Mediziner))

Welche Studien sagen das, die nicht von genauso insignifikanten Studien die Low Fat oder irgendwas anderes als nutzlos oder gefährlich bewerten ausgehebelt werden. Die ganze Welt des Sports macht sich Ketoeffekte zunutze, nur der Scientific Pro mit Internetanschluss aus Österreich weiß es wieder besser.

Zeig' und deine 20 Proband:innen Studien Norwood. :roll:

Die ganzen Sachen die ich schon öfters erwähnt haben funktionieren seit JahrZENTEN und Leute haben vorallem dauerhaften Erfolg. Hier kommt ein Norwood der das erste Mal laut eigener Aussage eine Diät macht und alles falsch macht was man falsch machen kann und weiß es

trotzdem besser als Leute mit Jahre langer Erfshrung. Als Beweise kommen dann irgendwelche komischen Studien oder Artikel usw. Es gibt in Sport zu allem ne Studie und sehr viel widersprüchliches. Was zählt sind hier vorallem Erfahrjngsberichte was funktioniert und was nicht. Und dein Vorgehen Norwood wird nicht langfristig funktionieren wenn du einen ästhetischen Körper willst. Wirst du aber auch noch merken.

Wenns dir nur um möglichst wenig Gewicht geht okay. Aber das hat nichts mit einem guten Körper zu tun was sich aus gutem niedrigen KFA bei gleichzeitigem moderaten bis guter Muskelmasse zusammensetzt

Subject: Aw: Intervallfasten hilft offenbar nicht gegen das gefährlichste Bauchfett
Posted by [MatteStattPlatte](#) on Tue, 05 Mar 2024 21:41:44 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Resistente Stärke

<https://www.ardmediathek.de/video/visite/resistente-staerke-hilfe-auch-beim-abnehmen/ndr/Y3JpZDovL25kci5kZS9mNTY0YjZhMi0wNzlmLTQ5YjgtOTRhMS0yNGMzYzc1MTRiZGU>

Subject: Aw: Intervallfasten hilft offenbar nicht gegen das gefährlichste Bauchfett
Posted by [Knorkell](#) on Tue, 05 Mar 2024 21:50:03 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Er wird Skinny Fat. Ich bin seit 16 Jahren Kraft- und Kampfsportler, habe etliche Diäten hinter mir und jedes Mal recherchiert wie das ganze biochemisch abluft und was die Studienlage so sagt.

Carb Controle funktioniert, low carb funktioniert schneller, ist halt nur Dauerhaft nicht allzu gesund.

In jedem Fall zeigt Norwood hier wieder ein Höchst an Selbstsicherheit bei einem gleichzeitigem Maximum an Ahnungslosigkeit. Ich denke deine Einschätzung (skinnyfat) trifft es Icetea. So wird er wohl aussehen und das noch verschlimmern mit seinen Methoden.

Einfach mal die Grundlagen zu empirischer Forschung lernen würde dem Kerl helfen. Was der hier schon für relevante aber absolut insignifikante Studien verlinkt hat geht sowieso auf keine Kuhhaut.

Subject: Aw: Intervallfasten hilft offenbar nicht gegen das gefährlichste Bauchfett
Posted by [Icetea](#) on Tue, 05 Mar 2024 22:06:15 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Knorkell schrieb am Tue, 05 March 2024 22:50Er wird Skinny Fat. Ich bin seit 16 Jahren Kraft- und Kampfsportler, habe etliche Diäten hinter mir und jedes Mal recherchiert wie das ganze

biochemisch abluft und was die Studienlage so sagt.

Carb Control funktioniert, low carb funktioniert schneller, ist halt nur Dauerhaft nicht allzu gesund.

In jedem Fall zeigt Norwood hier wieder ein Höchst an Selbstsicherheit bei einem gleichzeitigem Maximum an Ahnungslosigkeit. Ich denke deine Einschätzung (skinnyfat) trifft es Icetea. So wird er wohl aussehen und das noch verschlimmern mit seinen Methoden.

Einfach mal die Grundlagen zu empirischer Forschung lernen würde dem Kerl helfen. Was der hier schon für relevante aber absolut insignifikante Studien verlinkt hat geht sowieso auf keine Kuhhaut.

Er sollte sich einfach mal paar Youtube Videos anschauen die die Grundlagen vermitteln welche völlig ausreichend für ihn wären um Erfolg zu haben. Besagte Empfehlung ist eben Dr Weigl. Oder fast noch bessee Brosep, der auch immer aktuelle Studien dazu postet.

Aber er tut das ja dann gleich als Mainstream Schwachsinn ab und kommt wieder mit irgendwelchen radikalen und komischen Vorgehensweisen wie ne Dauer Crashdiät obwohl wirklich jeder davon abrät und das aus gutem Grund.

Das passt halt auch zu seinen Haarausfall Vorgehensweisen die überhaupt keinen Nutzen haben.

Er muss eben etwas besonderes sein und den heiligen Gral findet. Man kann leider das Rad nicht neu erfinden. Letztendlich geht es darum ein leichtes Defizit zu haben und gleichzeitig den Stoffwechsel möglichst hoch zu halten.

Ohne (Kraft) Sport ist aber eine Diät eh nur ein Bruchteil so erfolgreich schon alleine wegen dem Muskelschutz. Außer man will wie erwähnt skinny fat oder ein absoluter Lauch werden.

Subject: Aw: Intervallfasten hilft offenbar nicht gegen das gefährlichste Bauchfett
Posted by [Knorkell](#) on Tue, 05 Mar 2024 22:08:22 GMT

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

<https://www.youtube.com/watch?v=K7TyWUhLNvY>

Hier Norwood. 6 Teile, super verständlich. Danach bist du schlauer. Und brich' nicht ab sobald der Kerl etwas sagt was du schon weißt oder besser zu wissen glaubst. Sieh' sie dir ganz einfach an.

Subject: Aw: Intervallfasten hilft offenbar nicht gegen das gefährlichste Bauchfett
Posted by [Icetea](#) on Wed, 06 Mar 2024 17:10:12 GMT

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

<https://m.youtube.com/watch?v=jcEgysODL2o>

Und hier zum Thema Stoffwechselanpassungen vorallem beim NEAT...bis zu 25% möglich...du könntest also locker 25% mehr verbrennen

Vorallem kein Sport bzw kein Schutz der Muskelmasse + hohes Defizit sorgt dafür...und beides machst du deswegen machst du vieles falsch...ist halt nicht so nachhaltig

Subject: Aw: Intervallfasten hilft offenbar nicht gegen das gefährlichste Bauchfett
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Wed, 06 Mar 2024 22:45:28 GMT

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

Knorkell schrieb am Tue, 05 March 2024 18:01
Norwood-packt-das-an schrieb am Mon, 04 March 2024 09:13
Knorkell schrieb am Sun, 03 March 2024 16:42
Zucker geht nicht "direkt ins Gehirn"
was soll das heißen?

Und zu Atkins Tod erzählst du auch wieder nur Halbwahrheiten.

[https://de.wikipedia.org/wiki/Robert_Atkins_\(Mediziner\)#Tod](https://de.wikipedia.org/wiki/Robert_Atkins_(Mediziner)#Tod)
nee, ist die GANZE Wahrheit.

Es stimmt doch. Er war übergewichtig und fettleibig.

Low-Carb ist Mist. Das sagen zahlreiche Studien.

Wer so eine Diät macht, dem ist echt nicht mehr zu helfen.

[https://de.wikipedia.org/wiki/Robert_Atkins_\(Mediziner\)](https://de.wikipedia.org/wiki/Robert_Atkins_(Mediziner))

Welche Studien sagen das, die nicht von genauso insignifikanten Studien die Low Fat oder irgendwas anderes als nutzlos oder gefährlich bewerten ausgehebelt werden. Die ganze Welt des Sports macht sich Ketoeffekte zunutze, nur der Scientific Pro mit Internetanschluss aus Österreich weiß es wieder besser.

Zeig' und deine 20 Proband:innen Studien Norwood. :roll:

Gib bei google ein: low carb longevity

Da gibt es genug Studien.

Und seit wann braucht man Ketose, um abzunehmen?

Du kannst auch einfach so weiter essen wie bisher,

nur die Hälfte. Nennt sich FDH (Friss die Hälfte).

Ich kenne jemanden, der damit massiv abgenommen hat.

Niemand muss seine kompletten Kohlenhydratspeicher leeren, um abzunehmen.

Lass dir nicht so einen Unsinn erzählen.

Jeder, der weniger isst als er braucht, nimmt ab.

So einfach ist das.

Subject: Aw: Intervallfasten hilft offenbar nicht gegen das gefährlichste Bauchfett
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Wed, 06 Mar 2024 22:52:39 GMT

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

lcetea schrieb am Tue, 05 March 2024 20:25
Norwood-packt-das-an schrieb am Tue, 05 March 2024 12:54
lcetea schrieb am Mon, 04 March 2024 18:04
Norwood-packt-das-an schrieb am Mon, 04 March 2024 09:16
lcetea schrieb am Sun, 03 March 2024 17:02
MatteStattPlatte schrieb am Sun, 03 March 2024 09:10
Norwood-packt-das-an schrieb am Wed, 28 February 2024 20:55

Das Einzige, was wirklich gegen Bauchfett (und generell Fett) helfen soll, ist eine weitgehend fettfreie Ernährung.

Das bisschen Fett was wir brauchen, steckt in jedem Lebensmittel. Selbst ein Apfel hat Fett.

Fett macht nicht fett. Zucker ist der Übeltäter. Wohin auch mit dem überflüssigen Blutzucker, wenn ständig genascht und gesnackt wird. Insulin geht hoch und ab in die Fettzellen, wenn's zuviel wird kommt Diabetes Typ-2. Dazu kommt auch das Zucker und zuckerhaltige Getränke nicht satt machen, aber süchtig.

Zucker ist sicherlich nicht gut und hat leere Kalorien genau wie Alkohol. Aber Fett wird man nicht durch Fette oder Zucker usw. Sondern durch einen zu hohen Kalorienüberschuss. Bist du drunter macht auch jeden Tag Süßigkeiten nichts aus. Die Wahrscheinlichkeit ist nur viel höher dass du durch Zucker usw man seine Kalorien überschreiten weil man nicht lange satt ist, heißhungerattacken durch Blutzuckerschwankungen usw.

:thumbup:

Stimme ich prinzipiell zu.

Allerdings mit einer Einschränkung:

Mit Fetten nimmt man leichter zu als mit KH.

Weil Fette eine höhere Kaloriendichte haben und weil sie SOFORT in die Fettdepots gehen.

Das hat man bei Zucker nicht, da dieser ja erst noch mit 30% Kalorienverbrauch umgewandelt werden muss.

Dass man mit Fett länger satt bleibt, stimmt.

Dennoch gibt es keine Frutarier, die dick sind!

Obwohl die ja sehr viel Zucker essen.

Es sind immer nur diejenigen dick, die auch Fett konsumieren.

Das ist schon sehr auffällig!

Du hast Recht dass durch Fette die Wahrscheinlichkeit höher ist zu viel Kalorien aufzunehmen durch deine Punkte wenn man nicht grade seine Kalorien trackt und sein Verbrauch genau kennt. Dennoch kann man auch mit fettfreier bzw fast fettfreier Ernährung FETT werden bei zu viel Kalorien. Auch als Frutarier. Die Kalorienbilanz gilt auch dort. Man kann nur ETWAS mehr Kalorien essen durch Unwandlungskalorien usw.

Nein, so einfach ist das nicht!

Zwar ist es richtig, dass der Körper zum

Zunehmen einen Kalorienüberschuss braucht.

Aber das bedeutet trotzdem nicht, dass JEDER mit Kalorienüberschuss zunimmt.

Der Körper kann die überschüssigen Kalorien auch einfach mit dem Stuhl ausscheiden, in Wärme umwandeln oder die Verbrennung erhöhen (z.B. durch Erhöhung des Ruhepulses, dann werden auch mehr Kalorien verbrannt).

Und mit Eiweiß zuzunehmen scheint auch unmöglich.

Hat man z.B. einen Bedarf von 2.000 Kcal,

nimmt aber 3.000 Kcal zu sich, diese aber NUR durch Eiweiß, würde man trotz 1.000 Kcal Überschuss nicht dick werden. Höchstens muskulös.

Obwohl die Kalorien die größte Rolle beim ab- und zunehmen spielen, ist es dennoch etwas komplexer.

Manche brauchen 3.000 Kcal Überschuss um zuzunehmen und bei anderen reichen 100 Kcal schon aus.

Deswegen gibt es Menschen, die recht wenig essen und dick sind und andere, die extrem viel essen und trotzdem dünn, wenn nicht gar dürre sind.

Dass alle Schlanken nur deswegen schlank sind, weil sie wenig essen, stimmt ja nun bei weitem nicht.

Nö. Wenn dein Verbrauch bei 3000 ist nimmst du bei 3100 zu. Ganz simpel. Die Effekte die du oben nennst sind in den 3000kcal miteingerechnet. Die Frage ist nur wie kann man sein Verbrauch erhöhen. Zb durch Gewürze, Eiweiß, Kh usw alles was diese zusätzlichen Kalorienverbrennungen erhöhen.

Du machst die Rechnung NUR mit den Lebensmitteln?

Das kann ja nicht stimmen. Denn du musst auch berücksichtigen, dass die Menschen einen unterschiedlichen Stoffwechsel haben. Nicht jeder ist gleich!

Gib zwei verschiedenen Personen mit unterschiedlichem Stoffwechsel, die beide jedoch den selben Kalorienbedarf haben, einen Kalorienüberschuss von sagen wir mal 300.

Und du wirst sehen, dass nach einigen Monaten definitiv nicht beide gleich aussehen werden.

Der eine wird durch die 300 Kcal zusätzlich dick geworden sein, der andere muskulös und wieder ein anderer wird weder zu- noch abgenommen haben.

Ja, das gibt es tatsächlich!

Manche Menschen nehmen auch im Falle eines Kalorienüberschusses einfach nicht zu.

Der Stoffwechsel dieser Menschen versucht, die zusätzlichen Kalorien TROTZDEM zu verbrennen.

Es gibt kein Naturgesetz welches besagt, dass zusätzliche Kalorien unbedingt in Form von Fett gespeichert werden müssen.

Ob du es glaubst oder nicht, aber so ist es.

Der Mensch ist keine Futtermaschine, wo unten immer genau das raus kommt, was man oben reingesteckt hat.

Dafür sind die Menschen viel zu verschieden.

Der Körper verfügt über zahlreiche Mechanismen, sich gegenüber überschüssigen Kalorien zu wehren.

Die Einlagerung von Fett ist nur EINE von vielen weiteren Optionen.

Des Weiteren würde ich dir dringend raten, dich

mal mit dem Thema "braunes Fett" zu beschäftigen.
Da findest du dann auch die Antwort, warum
manche Menschen einfach nicht zunehmen,
selbst wenn sie viel mehr essen als sie brauchen.

Subject: Aw: Intervallfasten hilft offenbar nicht gegen das gefährlichste Bauchfett
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Wed, 06 Mar 2024 23:00:32 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Icetea schrieb am Tue, 05 March 2024 20:27Norwood-packt-das-an schrieb am Tue, 05 March 2024 12:58Icetea schrieb am Mon, 04 March 2024 18:10Norwood-packt-das-an schrieb am Mon, 04 March 2024 09:20MatteStattPlatte schrieb am Sun, 03 March 2024 21:04Wie viele Kalorien brauche ich am Tag? So berechnest du deinen Kalorienbedarf:

<https://web.de/magazine/ratgeber/utopia/kalorien-brauche-tag-berechnest-kalorienbedarf-39391338>

Ich habe den Kalorienrechner der techniker Krankenkasse verwendet. Und da kam bei mir raus, dass ich 1.700 Kcal Gesamtverbrauch habe.

Habe allerdings auch angeklickt, dass ich 0 Std. am Tag arbeite und 0 Std. Sport mache.

Das mit dem Sport stimmt auch.

Das mit dem Arbeiten teilweise. Ich sitze den ganzen Tag, also wäre es falsch da was anderes anzuklicken als 0 Std.

Die Tatsache, dass ich mit 1.500 Kcal nicht abnehme, zeigt ja auch, dass die Berechnung stimmt.

Eigentlich müsstest du bei deinen Tätigkeiten auf 24h kommen. Oft kann man auch zb Bürojob auswählen. Du verbrennst trotzdem Kalorien. Und zb den Schlaf angeben usw.

Deswegen kommt bei dir auch so wenig raus. Was wird bei dir denn als Grundumsatz angegeben und was als Leistungsumsatz?

Die Tatsache, dass ich bei 1.500 Kcal nichts abnehme, beweist doch schon, dass 1.500 Kcal nicht zu wenig für mich sein können. Denn sonst würde ich ja abnehmen. Das klappt bei mir aber erst bei 1.000 Kcal oder weniger. Und selbst das dauert einige Tage, bis sich auf der Waage was zeigt.

Ne. Dein Verbrauch könnte höher sein wenn du nicht in so ein krasses Defizit gegangen wärst. Jetzt verbrennst du garnichts mehr. Dein Körper speichert jede Kilokalorie ein. So wirst du Skinny Fat aber sicherlich kein ästhetischen Körper bekommen. Muskeln usw werden auch komplett abgebaut. Ich bin mir sicher dass du sehr sehr wenig Muskulatur aktuell hast und gleichzeitig vermutlich etwas Bauchfett. Das ist das blödeste was passieren kann und so passiert es eben.

Es ist GESUND und GUT, wenn der Stoffwechsel langsam und auf Sparflamme läuft :!: :idea:
Ein Handy, was ständig auf Sparflamme läuft mit wenig Beleuchtung wird auch deutlich länger halten als ein Handy, wo die Helligkeit jeden Tag auf 100% ist. Und genau so ist es auch beim Menschen und jedem Lebewesen. Das ist wissenschaftlich erwiesen! Gleichwohl dies natürlich nicht der einzige Faktor ist, warum der Mensch altert. Aber es ist ein Faktor. Lies das Buch "Faulheit ist das halbe Leben", gibt es für ein paar Groschen bei ebay. Du solltest dich hier unbedingt weiterbilden. Gerade du, wo du doch so ein Anti-Aging-Fanatiker bist. Du solltest das ernst nehmen!

Subject: Aw: Intervallfasten hilft offenbar nicht gegen das gefährlichste Bauchfett
Posted by [Knorkell](#) on Wed, 06 Mar 2024 23:03:00 GMT

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

Norwood-packt-das-an schrieb am Wed, 06 March 2024 23:45Knorkell schrieb am Tue, 05 March 2024 18:01Norwood-packt-das-an schrieb am Mon, 04 March 2024 09:13Knorkell schrieb am Sun, 03 March 2024 16:42Zucker geht nicht "direkt ins Gehirn" was soll das heißen?

Und zu Atkins Tod erzählst du auch wieder nur Halbwahrheiten.

[https://de.wikipedia.org/wiki/Robert_Atkins_\(Mediziner\)#Tod](https://de.wikipedia.org/wiki/Robert_Atkins_(Mediziner)#Tod)
nee, ist die GANZE Wahrheit.

Es stimmt doch. Er war übergewichtig und fettleibig.
Low-Carb ist Mist. Das sagen zahlreiche Studien.
Wer so eine Diät macht, dem ist echt nicht mehr zu helfen.
[https://de.wikipedia.org/wiki/Robert_Atkins_\(Mediziner\)](https://de.wikipedia.org/wiki/Robert_Atkins_(Mediziner))

Welche Studien sagen das, die nicht von genauso insignifikanten Studien die Low Fat oder irgendwas anderes als nutzlos oder gefährlich bewerten ausgehebelt werden. Die ganze Welt des Sports macht sich Ketoeffekte zunutze, nur der Scientific Pro mit Internetanschluss aus Österreich weiß es wieder besser.

Zeig' und deine 20 Proband:innen Studien Norwood. :roll:

Gib bei google ein: low carb longevity

Da gibt es genug Studien.

Und seit wann braucht man Ketose, um abzunehmen?

Du kannst auch einfach so weiter essen wie bisher,

nur die Hälfte. Nennt sich FDH (Friss die Hälfte).

Ich kenne jemanden, der damit massiv abgenommen hat.

Niemand muss seine kompletten Kohlenhydratspeicher leeren, um abzunehmen.

Lass dir nicht so einen Unsinn erzählen.

Jeder, der weniger isst als er braucht, nimmt ab.

So einfach ist das.

Natürlich BRAUCHT man keine Ketose.

Aber sie ist ein Mittel um sehr schnell Fett abzubauen, ohne unmäßig viel Muskelmasse zu verlieren.

Wenn du FDH machst nimmste schon ab, sofern der bekannte Jojoeffekt nicht schnell einschlägt, aber du verlierst Muskelmasse ohne Ende und hast am Ende wenig gewonnen. Das Ziel ist es ja nicht egal was abzunehmen, sondern Fett abzubauen und Muskelmasse nach Möglichkeit zu erhalten.

Friss die Hälfte ist nur dann sinnvoll wenn man vorher schon relativ ausgewogen gegessen hat, nur eben viel zu viel.

Die meisten Menschen werden von ausgewogener Ernährung aber nicht fett. Folglich bleibt die schlechte Ernährung erhalten, nur eben halbiert. Meistens dominieren nach wie vor Zucker und kurzketige Kohlenhydrate und Fett. Das Ergebnis: Entweder Fressflashes oder ein muskelarmer Körper mit Schwabbel. Das mag ja den Bewegungsapparat und in gewissem Maße auch den Herzkreislauf schonen, aber dein Kumpel hat immernoch zu viel hormonaktives viszeral- und Bauchfett und hat definitiv massiv Muskelmasse verloren.

Außerdem fühlt man sich die ganze Zeit elend und gewöhnt sich keine ausgewogene Ernährung an. Die meisten sind am Ende wieder dick. Meine beste Freundin hat auch Kalorien gezählt und innerhalb eines Jahres 20 Kilo abgespeckt. Jetzt ein Jahr später sind 10 davon wieder drauf.

Das Versprechen: "Iss wie gewohnt, nur weniger" geht einfach nicht auf.

Mach' doch einfach eine richtige Diät um nimm stetig gesund ab anstatt dir hier irgendwelche hundertfach widerlegten Hirngespinnste zu beweisen.

Und du vergleichst hier nicht allen Ernstes einen Akku mit unserem Stoffwechsel oder? Soll das wissenschaftlich sein?

Subject: Aw: Intervallfasten hilft offenbar nicht gegen das gefährlichste Bauchfett
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Wed, 06 Mar 2024 23:22:09 GMT

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

Zitat:Aber sie ist ein Mittel um sehr schnell Fett abzubauen, ohne unmäßig viel Muskelmasse zu verlieren.

Wenn du FDH machst nimmste schon ab, sofern der bekannte Jojoeffekt nicht schnell einschlägt, aber du verlierst Muskelmasse ohne Ende und hast am Ende wenig gewonnen.

Und wie kommst du auf die Idee, dass das nur bei FDH so sein soll und nicht auch beim Intervallfasten?

Normalerweise ist es so, dass im Falle eines Defizits der Körper 75% Fett und 25% Muskeln abbaut.

So steht es in einer Studie.

Wenn man allerdings Krafttraining macht, genug Eiweiß isst oder gar beides zusammen, dann verschiebt sich das auf 100% Fettverbrennung. Im Gegenteil, man kann sogar noch Muskeln aufbauen, trotz Defizit.

Das ist bei jeder Diät so.
Ich wüsste nicht, warum das bei Ketose anders sein sollte als bei FDH. Hast du eine Erklärung oder noch besser eine Studie dazu?

Zitat:Und du vergleichst hier nicht allen Ernstes einen Akku mit unserem Stoffwechsel oder? Soll das wissenschaftlich sein?

Es tut mir leid für dich, wenn du noch nie was davon gehört hast.

Wie wäre es, wenn du dir mal ein paar Studien zu dem Thema durchlesen würdest?

Dass ein Stoffwechsel, der auf Sparflamme läuft, länger lebt, ist seit Jahren bekannt.

Auch Menschen mit einer Schilddrüsenunterfunktion leben länger. Auch Eunuchen leben länger.

Weil die Schilddrüse der Motor des Stoffwechsels ist. Und Testosteron frisst viele Kalorien und erhöht den Stoffwechsel.

Deswegen leben Männer kürzer als Frauen.

Ist alles wissenschaftlich bewiesen.

Gleichwohl es noch mehrere Faktoren gibt, warum wir altern. Ein Mensch kann z.B. zwar ZU viele Kalorien verbraucht haben, aber einen sehr hohen Antioxidantien-Status haben.

Dann könnte er das damit kompensiert haben.

Wie alt der Mensch wird ist immer die Summe aller einzelnen Faktoren und der Kalorienverbrauch ist nur ein einziger von vielen Faktoren.

Der Mensch kann 120 Jahre alt werden, wenn alle Faktoren berücksichtigt werden würden. Aber das schafft kaum jemand.

Subject: Aw: Intervallfasten hilft offenbar nicht gegen das gefährlichste Bauchfett
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Wed, 06 Mar 2024 23:37:25 GMT

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

Zitat:Die ganzen Sachen die ich schon öfters erwähnt haben funktionieren seit JahrZENTEN und Leute haben vorallem dauerhaften Erfolg.

Genau Ictea. Und deswegen laufen auch 70% der Deutschen mit einer Wampe rum. Weil das ja alles soooo easy ist und sooo super funktioniert. :lol:

Zitat:Wenns dir nur um möglichst wenig Gewicht geht okay. Aber das hat nichts mit einem guten Körper zu tun was sich aus gutem niedrigen KFA bei gleichzeitigem moderaten bis guter

Muskelmasse zusammensetzt
Es gibt genug Männer mit einem TOP Body.
Glaubst du, die haben sich alle nach DEINER
(und selbstverständlich NUR Deiner) Methode gerichtet?
Sicherlich nicht.
Es gibt tausende Möglichkeiten Gewicht zu verlieren.
Und nicht nur eine einzige!

Subject: Aw: Intervallfasten hilft offenbar nicht gegen das gefährlichste Bauchfett
Posted by [lcetea](#) on Fri, 08 Mar 2024 16:00:49 GMT

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

Norwood-packt-das-an schrieb am Wed, 06 March 2024 23:52lcetea schrieb am Tue, 05 March 2024 20:25Norwood-packt-das-an schrieb am Tue, 05 March 2024 12:54lcetea schrieb am Mon, 04 March 2024 18:04Norwood-packt-das-an schrieb am Mon, 04 March 2024 09:16lcetea schrieb am Sun, 03 March 2024 17:02MatteStattPlatte schrieb am Sun, 03 March 2024 09:10Norwood-packt-das-an schrieb am Wed, 28 February 2024 20:55Das Einzige, was wirklich gegen Bauchfett (und generell Fett) helfen soll, ist eine weitgehend fettfreie Ernährung. Das bisschen Fett was wir brauchen, steckt in jedem Lebensmittel. Selbst ein Apfel hat Fett. Fett macht nicht fett. Zucker ist der Übeltäter. Wohin auch mit dem überflüssigen Blutzucker, wenn ständig genascht und gesnackt wird. Insulin geht hoch und ab in die Fettzellen, wenn's zuviel wird kommt Diabetes Typ-2. Dazu kommt auch das Zucker und zuckerhaltige Getränke nicht satt machen, aber süchtig.

Zucker ist sicherlich nicht gut und hat leere Kalorien genau wie Alkohol. Aber Fett wird man nicht durch Fette oder Zucker usw. Sondern durch einen zu hohen Kalorienüberschuss. Bist du drunter macht auch jeden Tag Süßigkeiten nichts aus. Die Wahrscheinlichkeit ist nur viel höher dass du durch Zucker usw man seine Kalorien überschreiten weil man nicht lange satt ist, heißhungerattacken durch Blutzuckerschwankungen usw.

:thumbup:

Stimme ich prinzipiell zu.

Allerdings mit einer Einschränkung:

Mit Fetten nimmt man leichter zu als mit KH.

Weil Fette eine höhere Kaloriendichte haben und weil sie SOFORT in die Fettdepots gehen.

Das hat man bei Zucker nicht, da dieser ja erst noch mit 30% Kalorienverbrauch umgewandelt werden muss.

Dass man mit Fett länger satt bleibt, stimmt.

Dennoch gibt es keine Frutarier, die dick sind!

Obwohl die ja sehr viel Zucker essen.

Es sind immer nur diejenigen dick, die auch Fett konsumieren.

Das ist schon sehr auffällig!

Du hast Recht dass durch Fette die Wahrscheinlichkeit höher ist zu viel Kalorien aufzunehmen durch deine Punkte wenn man nicht grade seine Kalorien trackt und sein Verbrauch genau kennt. Dennoch kann man auch mit fettfreier bzw fast fettfreier Ernährung FETT werden bei zu viel

Kalorien. Auch als Frutarier. Die Kalorienbilanz gilt auch dort. Man kann nur ETWAS mehr Kalorien essen durch Umwandlungskalorien usw.

Nein, so einfach ist das nicht!

Zwar ist es richtig, dass der Körper zum Zunehmen einen Kalorienüberschuss braucht.

Aber das bedeutet trotzdem nicht, dass JEDER mit Kalorienüberschuss zunimmt.

Der Körper kann die überschüssigen Kalorien auch einfach mit dem Stuhl ausscheiden, in Wärme umwandeln oder die Verbrennung erhöhen (z.B. durch Erhöhung des Ruhepulses, dann werden auch mehr Kalorien verbrannt).

Und mit Eiweiß zuzunehmen scheint auch unmöglich.

Hat man z.B. einen Bedarf von 2.000 Kcal, nimmt aber 3.000 Kcal zu sich, diese aber NUR durch Eiweiß, würde man trotz 1.000 Kcal Überschuss nicht dick werden. Höchstens muskulös.

Obwohl die Kalorien die größte Rolle beim ab- und zunehmen spielen, ist es dennoch etwas komplexer.

Manche brauchen 3.000 Kcal Überschuss um zuzunehmen und bei anderen reichen 100 Kcal schon aus.

Deswegen gibt es Menschen, die recht wenig essen und dick sind und andere, die extrem viel essen und trotzdem dünn, wenn nicht gar dürre sind.

Dass alle Schlanken nur deswegen schlank sind, weil sie wenig essen, stimmt ja nun bei weitem nicht.

Nö. Wenn dein Verbrauch bei 3000 ist nimmst du bei 3100 zu. Ganz simpel. Die Effekte die du oben nennst sind in den 3000kcal miteingerechnet. Die Frage ist nur wie kann man sein Verbrauch erhöhen. Zb durch Gewürze, Eiweiß, Kh usw alles was diese zusätzlichen Kalorienverbrennungen erhöhen.

Du machst die Rechnung NUR mit den Lebensmitteln?

Das kann ja nicht stimmen. Denn du musst auch berücksichtigen, dass die Menschen einen unterschiedlichen Stoffwechsel haben. Nicht jeder ist gleich!

Gib zwei verschiedenen Personen mit unterschiedlichem Stoffwechsel, die beide jedoch den selben Kalorienbedarf haben, einen Kalorienüberschuss von sagen wir mal 300.

Und du wirst sehen, dass nach einigen Monaten definitiv nicht beide gleich aussehen werden.

Der eine wird durch die 300 Kcal zusätzlich dick geworden sein, der andere muskulös und wieder ein anderer wird weder zu- noch abgenommen haben.

Ja, das gibt es tatsächlich!

Manche Menschen nehmen auch im Falle

eines Kalorienüberschusses einfach nicht zu.
Der Stoffwechsel dieser Menschen versucht,
die zusätzlichen Kalorien TROTZDEM zu verbrennen.
Es gibt kein Naturgesetz welches besagt, dass
zusätzliche Kalorien unbedingt in Form von Fett
gespeichert werden müssen.
Ob du es glaubst oder nicht, aber so ist es.
Der Mensch ist keine Futtermaschine, wo unten immer
genau das raus kommt, was man oben reingesteckt hat.
Dafür sind die Menschen viel zu verschieden.
Der Körper verfügt über zahlreiche Mechanismen,
sich gegenüber überschüssigen Kalorien zu wehren.
Die Einlagerung von Fett ist nur EINE von vielen weiteren Optionen.
Des Weiteren würde ich dir dringend raten, dich
mal mit dem Thema "braunes Fett" zu beschäftigen.
Da findest du dann auch die Antwort, warum
manche Menschen einfach nicht zunehmen,
selbst wenn sie viel mehr essen als sie brauchen.

Wenn die Person nicht zu nimmt ist ihr Gesamtbedarf falsch angesetzt. Dann haben die beiden Personen ja gerade nicht den gleichen Gesamtumsatz auch wenn es laut Rechner so ist. Deswegen muss man den berechneten Gesamtumsatz in der Praxis überprüfen ob dieser auch wirklich stimmt oder zu niedrig/zu hoch angesetzt ist. Da er selbstverständlich höchst individuell ist. Und ja es gibt Leute die Gefühl garnicht zu nehmen bzw nur mit einem massiven Kalorienüberschuss was sie garnicht schaffen zu essen. Das ist aber nicht der Durchschnittsmensch. Bei denen funktioniert das wunderbar.

Subject: Aw: Intervallfasten hilft offenbar nicht gegen das gefährlichste Bauchfett
Posted by [Icetea](#) on Fri, 08 Mar 2024 16:06:17 GMT

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

Norwood-packt-das-an schrieb am Thu, 07 March 2024 00:00Icetea schrieb am Tue, 05 March 2024 20:27Norwood-packt-das-an schrieb am Tue, 05 March 2024 12:58Icetea schrieb am Mon, 04 March 2024 18:10Norwood-packt-das-an schrieb am Mon, 04 March 2024 09:20MatteStattPlatte schrieb am Sun, 03 March 2024 21:04Wie viele Kalorien brauche ich am Tag? So berechnest du deinen Kalorienbedarf:

<https://web.de/magazine/ratgeber/utopia/kalorien-brauche-tag-berechnest-kalorienbedarf-39391338>

Ich habe den Kalorienrechner der techniker Krankenkasse verwendet. Und da kam bei mir raus, dass ich 1.700 Kcal Gesamtverbrauch habe.

Habe allerdings auch angeklickt, dass ich 0 Std. am Tag arbeite und 0 Std. Sport mache.

Das mit dem Sport stimmt auch.

Das mit dem Arbeiten teilweise. Ich sitze den ganzen Tag, also wäre es falsch da was anderes anzuklicken als 0 Std.

Die Tatsache, dass ich mit 1.500 Kcal nicht abnehme, zeigt ja auch, dass die Berechnung stimmt. Eigentlich müsstest du bei deinen Tätigkeiten auf 24h kommen. Oft kann man auch zB Bürojob auswählen. Du verbrennst trotzdem Kalorien. Und zB den Schlaf angeben usw. Deswegen kommt bei dir auch so wenig raus. Was wird bei dir denn als Grundumsatz angegeben und was als Leistungsumsatz?

Die Tatsache, dass ich bei 1.500 Kcal nichts abnehme, beweist doch schon, dass 1.500 Kcal nicht zu wenig für mich sein können. Denn sonst würde ich ja abnehmen. Das klappt bei mir aber erst bei 1.000 Kcal oder weniger. Und selbst das dauert einige Tage, bis sich auf der Waage was zeigt.

Ne. Dein Verbrauch könnte höher sein wenn du nicht in so ein krasses Defizit gegangen wärst. Jetzt verbrennst du garnichts mehr. Dein Körper speichert jede Kilokalorie ein. So wirst du Skinny Fat aber sicherlich kein ästhetischen Körper bekommen. Muskeln usw werden auch komplett abgebaut. Ich bin mir sicher dass du sehr sehr wenig Muskulatur aktuell hast und gleichzeitig vermutlich etwas Bauchfett. Das ist das blödeste was passieren kann und so passiert es eben.

Es ist GESUND und GUT, wenn der Stoffwechsel langsam und auf Sparflamme läuft :!: :idea: Ein Handy, was ständig auf Sparflamme läuft mit wenig Beleuchtung wird auch deutlich länger halten als ein Handy, wo die Helligkeit jeden Tag auf 100% ist. Und genau so ist es auch beim Menschen und jedem Lebewesen. Das ist wissenschaftlich erwiesen! Gleichwohl dies natürlich nicht der einzige Faktor ist, warum der Mensch altert. Aber es ist ein Faktor. Lies das Buch "Faulheit ist das halbe Leben", gibt es für ein paar Groschen bei ebay. Du solltest dich hier unbedingt weiterbilden. Gerade du, wo du doch so ein Anti-Aging-Fanatiker bist. Du solltest das ernst nehmen!

Also der Vergleich ist ja mal Blödsinn. Wir sind keine Geräte und Handys keine Menschen. Und die These ist auch mehr als fraglich. Mag sein dass es Studien gibt die dafür sprechen im Hinblick auf Anti aging. Gleichzeitig sind die Prozesse und evtl negativen Folgen aus einem verlangsamten Stoffwechsel überhaupt nicht komplett erforscht und absehbar. Es gibt genau so zahlreiche Krankheiten die daraus resultieren können. Die negative Kaskade ist garnicht durchschaubar. Ich wäre da überhaupt nicht so naiv nur weil es vllt ein paar kleine Studien gibt.

Subject: Aw: Intervallfasten hilft offenbar nicht gegen das gefährlichste Bauchfett
Posted by [Icetea](#) on Fri, 08 Mar 2024 16:15:00 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Norwood-packt-das-an schrieb am Thu, 07 March 2024 00:37Zitat:Die ganzen Sachen die ich scjon öfters erwähnt haben funktionieren seit JahrZENTEN und Leute haben vor allem dauerhaften Erfolg.

Genau Icetea. Und deswegen laufen auch 70% der Deutschen mit einer Wampe rum. Weil das ja alles soooo easy ist und sooo super funktioniert. :lol:

Zitat:Wenns dir nur um möglichst wenig Gewicht geht okay. Aber das hat nichts mit einem guten Körper zu tun was sich aus gutem niedrigen KFA bei gleichzeitigem moderaten bis guter Muskelmasse zusammensetzt

Es gibt genug Männer mit einem TOP Body.

Glaubst du, die haben sich alle nach DEINER

(und selbstverständlich NUR Deiner) Methode gerichtet?

Sicherlich nicht.

Es gibt tausende Möglichkeiten Gewicht zu verlieren.

Und nicht nur eine einzige!

Wer hat denn die besten Körper? Leute in der Fitnessszene, Fitnessmodel usw. Ich rede nicht von Bodybuilder. Athletische Sportler. Die machen nicht so ein Unfug wie du im Sinne von die Hälfte essen oder noch drastischere Mittel. Da sie dadurch wie schon oft erwähnt viel zu viel Muskelmasse verlieren und die Leistungsfähigkeit deutlich sinkt und das ganze zudem nicht nachhaltig ist da der Jojo Effekr viel größer ausfällt. Gibt dazu auch Studien.

Ich kenne mich in der Szene aus und bin selber ein langjähriges Mitglied davon und kenne die ganzen Fintessforen usw. Die wenigsten Leute machen sowas drastisches. Die halten sich an die Basics welche die Leute dort schon seit Jahrzehnten machen und wissenschaftlich gut gestützt sind. Kein zu großes Defizit, Eenährungsmuster, vor allem Sport und Eiweißbetont für maximalen Muskelerhalt usw usw.

Du willst viel in möglichst kurzer Zeit. Den Fehler machen viele Anfänger. Und das bist du. Du machst zum ersten Mal eine Diät. Ich kann mir auch gut vorstellen dass du keinen guten definierten authentischen Körper hast.

Die 70% Deutsche die du meintest achten garnicht auf Ihre Ernährung bzw Denken wenn sie statt ner normalen Cola ne Cola light zum Burger und Pommes trinken dass sie abnehmen. Deswegen haben sie nen Bauch und nicht weil die Grunprinzipien von mir nicht stimmen.

Aber ich klinge mich hier wieder raus. Genug belehrt. Du weißt es eh besser als alle anderen. Dann mach es so. Wirst damit langfristig nicht weiterkommen und skinny fat werden/bleiben. Have fun :)

Subject: Aw: Intervallfasten hilft offenbar nicht gegen das gefährlichste Bauchfett
Posted by [Knorkell](#) on Fri, 08 Mar 2024 16:51:16 GMT

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

Icetea schrieb am Fri, 08 March 2024 17:15Norwood-packt-das-an schrieb am Thu, 07 March 2024 00:37Zitat:Die ganzen Sachen die ich scjon öfters erwähnt haben funktionieren seit

JahrZENTEN und Leute haben vorallem dauerhaften Erfolg.
Genau Icetea. Und deswegen laufen auch 70% der Deutschen
mit einer Wampe rum. Weil das ja alles soooo easy ist
und sooo super funktioniert. :lol:

Zitat:Wenns dir nur um möglichst wenig Gewicht geht okay. Aber das hat nichts mit einem guten
Körper zu tun was sich aus gutem niedrigen KFA bei gleichzeitigem moderaten bis guter
Muskelmasse zusammensetzt

Es gibt genug Männer mit einem TOP Body.
Glaubst du, die haben sich alle nach DEINER
(und selbstverständlich NUR Deiner) Methode gerichtet?
Sicherlich nicht.

Es gibt tausende Möglichkeiten Gewicht zu verlieren.
Und nicht nur eine einzige!

Wer hat denn die besten Körper? Leute in der Fitnessszene, Fitnessmodel usw. Ich rede nicht
von Bodybuilder. Athletische Sportler. Die machen nicht so ein Unfug wie du im Sinne von die
Hälfte essen oder noch drastischere Mittel. Da sie dadurch wie schon oft erwähnt viel zu viel
Muskelmasse verlieren und die Leistungsfähigkeit deutlich sinkt und das ganze zudem nicht
nachhaltig ist da der Jojo Effekr viel größer ausfällt. Gibt dazu auch Studien.

Ich kenne mich in der Szene aus und bin selber ein langjähriges Mitglied davon und kenne die
ganzen Fintessforen usw. Die wenigsten Leute machen sowas drastisches. Die halten sich an die
Basics welche die Leute dort schon seit Jahrzehnten machen und wissenschaftlich gut gestützt
sind. Kein zu großes Defizit, Eenährungsmuster, vorallem Sport und Eiweißbetont für
maximalen Muskelerhalt usw usw.

Du willst viel in möglichst kurzer Zeit. Den Fehler machen viele Anfänger. Und das bist du. Du
machst zum ersten Mal eine Diät. Ich kann mir auch gut vorstellen dass du keinen guten
definierten authentischen Körper hast.

Die 70% Deutsche die du meintest achten garnicht auf Ihre Ernährung bzw Denken wenn sie
statt ner normalen Cola ne Cola light zum Burger und Pommes trinken dass sie abnehmen.
Deswegen haben sie nen Bauch und nicht weil die Grunprinzipien von mir nicht stimmen.

Aber ich klinge mich hier wieder raus. Genug belehrt. Du weißt es eh besser als alle anderen.
Dann mach es so. Wirst damit langfristig nicht weiterkommen und skinny fat werden/bleiben.
Have fun :)
Bringt eh nichts.
Norwood glaubt nur seinen eigenen Fakten. Wie gut er damit fährt wissen wir ja.

Subject: Aw: Intervallfasten hilft offenbar nicht gegen das gefährlichste Bauchfett
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sat, 09 Mar 2024 09:50:32 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Icetea schrieb am Fri, 08 March 2024 17:00Norwood-packt-das-an schrieb am Wed, 06 March
2024 23:52Icetea schrieb am Tue, 05 March 2024 20:25Norwood-packt-das-an schrieb am Tue,

05 March 2024 12:54lcetea schrieb am Mon, 04 March 2024 18:04Norwood-packt-das-an schrieb am Mon, 04 March 2024 09:16lcetea schrieb am Sun, 03 March 2024 17:02MatteStattPlatte schrieb am Sun, 03 March 2024 09:10Norwood-packt-das-an schrieb am Wed, 28 February 2024 20:55Das Einzige, was wirklich gegen Bauchfett (und generell Fett) helfen soll, ist eine weitgehend fettfreie Ernährung. Das bisschen Fett was wir brauchen, steckt in jedem Lebensmittel. Selbst ein Apfel hat Fett. Fett macht nicht fett. Zucker ist der Übeltäter. Wohin auch mit dem überflüssigen Blutzucker, wenn ständig genascht und gesnackt wird. Insulin geht hoch und ab in die Fettzellen, wenn's zuviel wird kommt Diabetes Typ-2. Dazu kommt auch das Zucker und zuckerhaltige Getränke nicht satt machen, aber süchtig.

Zucker ist sicherlich nicht gut und hat leere Kalorien genau wie Alkohol. Aber Fett wird man nicht durch Fette oder Zucker usw. Sondern durch einen zu hohen Kalorienüberschuss. Bist du drunter macht auch jeden Tag Süßigkeiten nichts aus. Die Wahrscheinlichkeit ist nur viel höher dass du durch Zucker usw man seine Kalorien überschreiten weil man nicht lange satt ist, heißhungerattacken durch Blutzuckerschwankungen usw.

:thumbup:

Stimme ich prinzipiell zu.

Allerdings mit einer Einschränkung:

Mit Fetten nimmt man leichter zu als mit KH.

Weil Fette eine höhere Kaloriendichte haben und weil sie SOFORT in die Fettdepots gehen.

Das hat man bei Zucker nicht, da dieser ja erst noch mit 30% Kalorienverbrauch umgewandelt werden muss.

Dass man mit Fett länger satt bleibt, stimmt.

Dennoch gibt es keine Frutarier, die dick sind!

Obwohl die ja sehr viel Zucker essen.

Es sind immer nur diejenigen dick, die auch Fett konsumieren.

Das ist schon sehr auffällig!

Du hast Recht dass durch Fette die Wahrscheinlichkeit höher ist zu viel Kalorien aufzunehmen durch deine Punkte wenn man nicht grade seine Kalorien trackt und sein Verbrauch genau kennt. Dennoch kann man auch mit fettfreier bzw fast fettfreier Ernährung FETT werden bei zu viel Kalorien. Auch als Frutarier. Die Kalorienbilanz gilt auch dort. Man kann nur ETWAS mehr Kalorien essen durch Umwandlungskalorien usw.

Nein, so einfach ist das nicht!

Zwar ist es richtig, dass der Körper zum Zunehmen einen Kalorienüberschuss braucht.

Aber das bedeutet trotzdem nicht, dass JEDER mit Kalorienüberschuss zunimmt.

Der Körper kann die überschüssigen Kalorien auch einfach mit dem Stuhl ausscheiden, in Wärme umwandeln oder die Verbrennung erhöhen (z.B. durch Erhöhung des Ruhepulses, dann werden auch mehr Kalorien verbrannt).

Und mit Eiweiß zuzunehmen scheint auch unmöglich.

Hat man z.B. einen Bedarf von 2.000 Kcal, nimmt aber 3.000 Kcal zu sich, diese

aber NUR durch Eiweiß, würde man trotz 1.000 Kcal Überschuss nicht dick werden. Höchstens muskulös.

Obwohl die Kalorien die größte Rolle beim ab- und zunehmen spielen, ist es dennoch etwas komplexer.

Manche brauchen 3.000 Kcal Überschuss um zuzunehmen und bei anderen reichen 100 Kcal schon aus.

Deswegen gibt es Menschen, die recht wenig essen und dick sind und andere, die extrem viel essen und trotzdem dünn, wenn nicht gar dürre sind.

Dass alle Schlanken nur deswegen schlank sind, weil sie wenig essen, stimmt ja nun bei weitem nicht.

Nö. Wenn dein Verbrauch bei 3000 ist nimmst du bei 3100 zu. Ganz simpel. Die Effekte die du oben nennst sind in den 3000kcal miteingerechnet. Die Frage ist nur wie kann man sein Verbrauch erhöhen. Zb durch Gewürze, Eiweiß, Kh usw alles was diese zusätzlichen Kalorienverbrennungen erhöhen.

Du machst die Rechnung NUR mit den Lebensmitteln?

Das kann ja nicht stimmen. Denn du musst auch berücksichtigen, dass die Menschen einen unterschiedlichen Stoffwechsel haben. Nicht jeder ist gleich!

Gib zwei verschiedenen Personen mit unterschiedlichem Stoffwechsel, die beide jedoch den selben Kalorienbedarf haben, einen Kalorienüberschuss von sagen wir mal 300.

Und du wirst sehen, dass nach einigen Monaten definitiv nicht beide gleich aussehen werden.

Der eine wird durch die 300 Kcal zusätzlich dick geworden sein, der andere muskulös und wieder ein anderer wird weder zu- noch abgenommen haben.

Ja, das gibt es tatsächlich!

Manche Menschen nehmen auch im Falle eines Kalorienüberschusses einfach nicht zu.

Der Stoffwechsel dieser Menschen versucht, die zusätzlichen Kalorien TROTZDEM zu verbrennen.

Es gibt kein Naturgesetz welches besagt, dass zusätzliche Kalorien unbedingt in Form von Fett gespeichert werden müssen.

Ob du es glaubst oder nicht, aber so ist es.

Der Mensch ist keine Futtermaschine, wo unten immer genau das raus kommt, was man oben reingesteckt hat.

Dafür sind die Menschen viel zu verschieden.

Der Körper verfügt über zahlreiche Mechanismen, sich gegenüber überschüssigen Kalorien zu wehren.

Die Einlagerung von Fett ist nur EINE von vielen weiteren Optionen.

Des Weiteren würde ich dir dringend raten, dich mal mit dem Thema "braunes Fett" zu beschäftigen.

Da findest du dann auch die Antwort, warum manche Menschen einfach nicht zunehmen, selbst wenn sie viel mehr essen als sie brauchen.

Wenn die Person nicht zu nimmt ist ihr Gesamtbedarf falsch angesetzt. Dann haben die beiden Personen ja gerade nicht den gleichen Gesamtumsatz auch wenn es laut Rechner so ist. Deswegen muss man den berechneten Gesamtumsatz in der Praxis überprüfen ob dieser auch wirklich stimmt oder zu niedrig/zu hoch angesetzt ist. Da er selbstverständlich höchst individuell ist. Und ja es gibt Leute die Gefühl garnicht zu nehmen bzw nur mit einem massiven Kalorienüberschuss was sie garnicht schaffen zu essen. Das ist aber nicht der Durchschnittsmensch. Bei denen funktioniert das wunderbar.

Natürlich ist das nicht der Durchschnittsmensch.

Der Durchschnittsmensch ist dick und wird es auch schnell.

Aber solche Leute, die trotz hoher Kalorienzufuhr nicht dick werden, gibt es.

Damit wäre schon der Beweis erbracht, dass der Körper auch noch über andere Mechanismen verfügt, wie er mit überschüssigen Kalorien umgeht.

Du kannst nicht einfach behaupten, dass jede Kalorie zu viel sofort ins Fettgewebe wandert.

Das stimmt so nicht!

Subject: Aw: Intervallfasten hilft offenbar nicht gegen das gefährlichste Bauchfett
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sat, 09 Mar 2024 09:52:58 GMT

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

Icetea schrieb am Fri, 08 March 2024 17:06
Norwood-packt-das-an schrieb am Thu, 07 March 2024 00:00
Icetea schrieb am Tue, 05 March 2024 20:27
Norwood-packt-das-an schrieb am Tue, 05 March 2024 12:58
Icetea schrieb am Mon, 04 March 2024 18:10
Norwood-packt-das-an schrieb am Mon, 04 March 2024 09:20
MatteStattPlatte schrieb am Sun, 03 March 2024 21:04
Wie viele Kalorien brauche ich am Tag? So berechnest du deinen Kalorienbedarf:

<https://web.de/magazine/ratgeber/utopia/kalorien-brauche-tag-berechnest-kalorienbedarf-39391338>

Ich habe den Kalorienrechner der techniker Krankenkasse verwendet. Und da kam bei mir raus, dass ich 1.700 Kcal Gesamtverbrauch habe.

Habe allerdings auch angeklickt, dass ich 0 Std. am Tag arbeite und 0 Std. Sport mache.

Das mit dem Sport stimmt auch.

Das mit dem Arbeiten teilweise. Ich sitze den ganzen Tag, also wäre es falsch da was anderes anzuklicken als 0 Std.

Die Tatsache, dass ich mit 1.500 Kcal nicht abnehme, zeigt ja auch, dass die Berechnung stimmt.

Eigentlich müsstest du bei deinen Tätigkeiten auf 24h kommen. Oft kann man auch zb Bürojob auswählen. Du verbrennst trotzdem Kalorien. Und zb den Schlaf angeben usw.

Deswegen kommt bei dir auch so wenig raus. Was wird bei dir denn als Grundumsatz angegeben

und was als Leistungsumsatz?

Die Tatsache, dass ich bei 1.500 Kcal nichts abnehme, beweist doch schon, dass 1.500 Kcal nicht zu wenig für mich sein können. Denn sonst würde ich ja abnehmen. Das klappt bei mir aber erst bei 1.000 Kcal oder weniger. Und selbst das dauert einige Tage, bis sich auf der Waage was zeigt.

Ne. Dein Verbrauch könnte höher sein wenn du nicht in so ein krasses Defizit gegangen wärst. Jetzt verbrennst du garnichts mehr. Dein Körper speichert jede Kilokalorie ein. So wirst du Skinny Fat aber sicherlich kein ästhetischen Körper bekommen. Muskeln usw werden auch komplett abgebaut. Ich bin mir sicher dass du sehr sehr wenig Muskulatur aktuell hast und gleichzeitig vermutlich etwas Bauchfett. Das ist das blödeste was passieren kann und so passiert es eben.

Es ist GESUND und GUT, wenn der Stoffwechsel langsam und auf Sparflamme läuft :!: :idea: Ein Handy, was ständig auf Sparflamme läuft mit wenig Beleuchtung wird auch deutlich länger halten als ein Handy, wo die Helligkeit jeden Tag auf 100% ist. Und genau so ist es auch beim Menschen und jedem Lebewesen. Das ist wissenschaftlich erwiesen!

Gleichwohl dies natürlich nicht der einzige Faktor ist, warum der Mensch altert. Aber es ist ein Faktor. Lies das Buch "Faulheit ist das halbe Leben", gibt es für ein paar Groschen bei ebay. Du solltest dich hier unbedingt weiterbilden. Gerade du, wo du doch so ein Anti-Aging-Fanatiker bist. Du solltest das ernst nehmen!

Also der Vergleich ist ja mal Blödsinn. Wir sind keine Geräte und Handys keine Menschen. Und die These ist auch mehr als fraglich. Mag sein dass es Studien gibt die dafür sprechen im Hinblick auf Anti aging. Gleichzeitig sind die Prozesse und evtl negativen Folgen aus einem verlangsamten Stoffwechsel überhaupt nicht komplett erforscht und absehbar. Es gibt genau so zahlreiche Krankheiten die daraus resultieren können. Die negative Kaskade ist garnicht durchschaubar. Ich wäre da überhaupt nicht so naiv nur weil es vllt ein paar kleine Studien gibt.

Ich würde mich an deiner Stelle erst mal ausführlich in die Thematik einlesen, bevor du vorverurteilst.

Alleine schon die Tatsache, dass Menschen mit Schilddrüsenunterfunktion länger leben als Menschen mit normaler Schilddrüsenfunktion deutet schon darauf hin, dass da wahrscheinlich was dran ist.

Subject: Aw: Intervallfasten hilft offenbar nicht gegen das gefährlichste Bauchfett

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sat, 09 Mar 2024 10:00:52 GMT

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

Zitat: Wer hat denn die besten Körper? Leute in der Fitnessszene, Fitnessmodel usw. Ich rede nicht von Bodybuilder. Athletische Sportler. Die machen nicht so ein Unfug wie du im Sinne von die Hälfte essen oder noch drastischere Mittel. Da sie dadurch wie schon oft erwähnt viel zu viel Muskelmasse verlieren und die Leistungsfähigkeit deutlich sinkt und das ganze zudem nicht nachhaltig ist da der Jojo Effekt viel größer ausfällt. Gibt dazu auch Studien.

Ich habe neulich erst zwei Bodybuilder auf YT gesehen, die eine krasse Diät gemacht haben.

Der eine machte eine Woche lang eine NULL-Diät!

Und der andere machte eine Woche eine stark

kalorienreduzierte Diät. Genau genommen war sein Ziel, jeden Tag 4.000 kcal (!!) im Defizit zu sein.

Und er nahm nach einer Woche (oder waren es 10 Tage?)

11 kg ab!

Beide verloren keine Muskelmasse.

Es funktioniert also.

Und sage nicht, dass ich keinen Erfolg hätte.

Ich habe in 3 Monaten 9 kg abgenommen.

Und ich halte mein neues Gewicht seit 2 Monaten schon.

Ich habe keinen JoJo-Effekt!

Und der Fettverlust war auch NUR am Bauch,

denn andere Fettpölsterchen habe ich nicht.

Und mir passen jetzt Hosen, die mir vorher nicht gepasst haben.

Obwohl andere Leute mit anderen Methoden auch große Erfolge haben, glaubst du weiterhin nur an

deine magischen 500 Kcal Defizit am Tag.

Also ich nehme mit 500 Kcal Defizit NICHT ab!

Habe gestern an die 1.500 Kcal zu mir genommen.

2.000 soll ja angeblich mein Bedarf sein.

Also habe ich ja 500 kcal restriktiert, wie von dir empfohlen.

Und das nicht nur gestern, sondern seit Wochen.

Trotzdem nehme ich nichts ab.

Also scheint dein Konzept wohl bei mir nicht zu funktionieren.

Wenn es für dich klappt, schön für dich.

Für mich leider nicht.

Subject: Aw: Intervallfasten hilft offenbar nicht gegen das gefährlichste Bauchfett

Posted by [Blackster](#) on Sat, 09 Mar 2024 11:51:23 GMT

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

In 10 Tagen - 10kg sind aber locker 2/3 Wasser.

So schnell gehts mit der reinen Fettverbrennung dann auch nicht.

Subject: Aw: Intervallfasten hilft offenbar nicht gegen das gefährlichste Bauchfett

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sat, 09 Mar 2024 14:26:42 GMT

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

Blackster schrieb am Sat, 09 March 2024 12:51 In 10 Tagen - 10kg sind aber locker 2/3 Wasser.
So schnell gehts mit der reinen Fettverbrennung dann auch nicht.

7.000 Kcal = 1 kg Fett

Er war jeden Tag 4.000 Kcal im Defizit.

4.000 x 10 = 40.000 Kcal.

40.000 geteilt durch 7 = 5,7 kg Fett.

Die restlichen kg waren dann wohl Wasser.

Aber fast 6 kg Fett in 10 Tagen ist ja
trotzdem eine gute Leistung.

Ich nahm 3 kg im Monat ab.

Subject: Aw: Intervallfasten hilft offenbar nicht gegen das gefährlichste Bauchfett

Posted by [Knorkell](#) on Sat, 09 Mar 2024 14:40:32 GMT

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

Wie läuft denn deine Diät?

Subject: Aw: Intervallfasten hilft offenbar nicht gegen das gefährlichste Bauchfett

Posted by [Blackster](#) on Sat, 09 Mar 2024 15:30:15 GMT

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

Norwood-packt-das-an schrieb

Deswegen gibt es Menschen, die recht wenig essen
und dick sind und andere, die extrem viel essen
und trotzdem dünn, wenn nicht gar dürre sind.

Dass alle Schlanken nur deswegen schlank sind,
weil sie wenig essen, stimmt ja nun bei weitem nicht.

Guck mal früher im KZ, da waren alle irgendwann spindeldürr.

Da brennt der Körper dann auch die hartnäckigsten Fettzellen weg, bevor man stirbt.

Am Ende ist es immer ein Kaloriendefizit, muss man ja keine Raketenwissenschaft draus
machen.

Subject: Aw: Intervallfasten hilft offenbar nicht gegen das gefährlichste Bauchfett

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sat, 09 Mar 2024 18:13:24 GMT

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

Blackster schrieb am Sat, 09 March 2024 16:30 Norwood-packt-das-an schrieb

Deswegen gibt es Menschen, die recht wenig essen

und dick sind und andere, die extrem viel essen
und trotzdem dünn, wenn nicht gar dürre sind.
Dass alle Schlanken nur deswegen schlank sind,
weil sie wenig essen, stimmt ja nun bei weitem nicht.
Guck mal früher im KZ, da waren alle irgendwann spindeldürr.
Da brennt der Körper dann auch die hartnäckigsten Fettzellen weg, bevor man stirbt.
Am Ende ist es immer ein Kaloriendefizit, muss man ja keine Raketenwissenschaft draus
machen.

Das kann man nicht vergleichen.
Das war damals eine Extremsituation!

Es gibt doch tatsächlich Leute, die einen
Kuchen nur ansehen müssen, um dick zu werden,
während andere mal eben 10 k Kalorien am Tag
verdrücken und dennoch schlank/dünn
dabei bleiben.
Jeder Mensch hat einen anderen Stoffwechsel.
Wir sind nicht so gleich wie alle glauben.

Subject: Aw: Intervallfasten hilft offenbar nicht gegen das gefährlichste Bauchfett
Posted by [Blackster](#) on Sat, 09 Mar 2024 20:16:33 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Im Prinzip kannst du aber jedes Fettpolster wegbrennen und der KFA geht Richtung 0.
Defizit aber generell maximal 500 kcal, ist halt viel nachhaltiger als diese Crashdiäten.

Subject: Aw: Intervallfasten hilft offenbar nicht gegen das gefährlichste Bauchfett
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sat, 09 Mar 2024 21:05:24 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Blackster schrieb am Sat, 09 March 2024 21:16
Im Prinzip kannst du aber jedes Fettpolster wegbrennen und der KFA geht Richtung 0.
Defizit aber generell maximal 500 kcal, ist halt viel nachhaltiger als diese Crashdiäten.
Genau das mache ich ja seit 2 Monaten schon!
Heute habe ich 1.200 Kcal zu mir genommen.
Vielleicht werden es bis Mitternacht noch 1.500.
Gestern auch 1.500.
Und so ist es jeden Tag zwischen 1.200 und 1.700.
Ich bin 1,8 m groß und wiege 75 kg.
Da wird mein Bedarf wohl bei 2.000 Kcal sein.
Also sind es doch etwa 500 kcal pro Tag, die ich weglasse.

Kannst du mir sagen, warum ich trotzdem
nichts abnehme?

Was soll ich jetzt machen?

Subject: Aw: Intervallfasten hilft offenbar nicht gegen das gefährlichste Bauchfett
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sun, 10 Mar 2024 00:47:55 GMT

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

Ich habe vergessen zu erwähnen,
dass ich genau seit dem Zeitpunkt wo
ich mit Kurzhanteln (20 kg) trainiere,
also seit Dezember,
kein einziges Kilo mehr abgenommen habe.
Zuvor verlor ich 3 kg jeden Monat.

Also vermute ich, dass mein Körper
Fett zu Muskelmasse umgewandelt hat
und daher sich auf der Waage nix tut.

Allerdings sehe ich davon nicht viel.
Ich sehe weder großartige Muskelzuwächse,
noch dass sich mein Bauch in den 2 Monaten
verringert hätte.
Vielleicht sind das so versteckte Muskeln
die man nicht sehen kann?

Subject: Aw: Intervallfasten hilft offenbar nicht gegen das gefährlichste Bauchfett
Posted by [wonderwhy](#) on Sun, 10 Mar 2024 07:26:59 GMT

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

Das ist nun mal der Standardweg, den Du auch in diversen Büchern zu dem Thema findest. Ein
höheres Defizit greift die Muskeln stärker an und muss durch sehr hohe Proteinzuführ
kompensiert werden

Subject: Aw: Intervallfasten hilft offenbar nicht gegen das gefährlichste Bauchfett
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sun, 10 Mar 2024 08:55:06 GMT

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

wonderwhy schrieb am Sun, 10 March 2024 08:26 Das ist nun mal der Standardweg, den Du auch
in diversen Büchern zu dem Thema findest. Ein höheres Defizit greift die Muskeln stärker an
und muss durch sehr hohe Proteinzuführ kompensiert werden
Es werden immer 25% Muskeln und 75% Fett
abgebaut. Unabhängig von der Höhe des Defizits.
Wenn man allerdings die Muskeln trainiert,
genügend Eiweiß zuführt oder gar beides zusammen,
dann verschiebt sich der Abbau auf 100% Fett.

Ich habe eine Studie, in der 40% weniger Kalorien verzehrt wurden als der Körper braucht.
Das wären bei einem Kalorienbedarf von 2.500 Kcal immerhin eine Kalorienrestriktion von 1.000 Kcal.
Also genau jene, die von Icetea so verschmäht wird.
Trotz dieses hohen Defizits kam es dennoch zu 1 kg Muskelaufbau!
Das liegt daran, dass der Körper durch das Muskeltraining den Befehl erhält, dass die Muskeln gebraucht werden und er sie daher nicht abbauen soll. Und Eiweiß wandert nun mal auch direkt in die Muskeln und nicht in die Fettdepots.
Sonst würden die Fettdepots nicht Fettdepots, sondern Proteindepots heißen. ;))
Im Kaloriendefizit wird auch nichts umgewandelt.
Weder von Eiweiß zu Zucker, noch von Zucker zu Fett.
Das kostet alles nur unnötige Kalorien, die der Körper ja gerade nicht hat.

Auch ChatGPT sagt, dass eine Restriktion von nur 500 Kcal pro Tag für einige Menschen nicht ausreicht und höhere Mengen von 1.000 Kcal oder mehr erforderlich sind.

Subject: Aw: Intervallfasten hilft offenbar nicht gegen das gefährlichste Bauchfett
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sat, 23 Mar 2024 08:59:42 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hier ein interessantes Video.
Warum Fett DOCH fett macht.
Und warum eine Kalorie nicht gleich eine Kalorie ist:
<https://www.youtube.com/watch?v=hCS9WTFdnBs&t>

Subject: Aw: Intervallfasten hilft offenbar nicht gegen das gefährlichste Bauchfett
Posted by [Blackster](#) on Sat, 23 Mar 2024 15:26:52 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Dem Körper ist das am Ende fast egal.
Selbst wenn es jetzt täglich 2000 kcal an Fett wären, der Grundumsatz ändert sich doch deswegen nicht.
Gesund kann es natürlich trotzdem nicht sein.

Subject: Aw: Intervallfasten hilft offenbar nicht gegen das gefährlichste Bauchfett
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sun, 24 Mar 2024 13:38:41 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Blackster schrieb am Sat, 23 March 2024 16:26 Dem Körper ist das am Ende fast egal.
Selbst wenn es jetzt täglich 2000 kcal an Fett wären, der Grundumsatz ändert sich doch deswegen nicht.

Gesund kann es natürlich trotzdem nicht sein.
Solange du im Kaloriendefizit bist, kannst du essen was du willst. Sogar mit einer Mc-Doof-Diät würde man abnehmen.

Anders sieht es jedoch aus, wenn man sich jeden Tag SATT essen will bis zum platzen.
Ist dann Fett in der Ernährung, werden die KH verbrannt und das Fett eingelagert.
Verzichtet man jedoch komplett auf Fett, hat der Körper nichts zum einlagern.
Weil KH nicht zu Fett umgewandelt werden.
Das wurde wissenschaftlich bereits untersucht.
Wird ja in dem Video auch alles erwähnt.

Low-Fat sorgt also dafür, dass man sich jeden Tag satt essen kann, ohne dabei zuzunehmen.
Selbst bei einem hohen Kalorienüberschuss bleibt man schlank.

Abnehmen ist jedoch trotzdem schwierig.
Nicht weil die KH zu Fett umgewandelt werden (das werden sie ja nicht), sondern weil die ganzen KH die Fettverbrennung behindern.
KH werden immer bevorzugt verbrannt.
Und für die Fettverbrennung bleibt dann kaum noch Zeit.

Subject: Aw: Intervallfasten hilft offenbar nicht gegen das gefährlichste Bauchfett
Posted by [Knorkell](#) on Sun, 24 Mar 2024 20:47:10 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Fett macht fett wenn man den ganzen Tag Kohlenhydrate dazu isst.
Was anderes hat Atkins nie behauptet.
Bei konsequentem low fat ist auch nur wenig da was noch fett machen kann.
Low Carb geht eben schneller.
Dass der Körper Fett nicht in Muskelgewebe umwandeln kann weißt du, oder darf der Äußerung oben entnommen werden, dass du das auch leugnest?

Subject: Aw: Intervallfasten hilft offenbar nicht gegen das gefährlichste Bauchfett
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sun, 24 Mar 2024 23:10:01 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Knorkell schrieb am Sun, 24 March 2024 21:47Fett macht fett wenn man den ganzen Tag Kohlenhydrate dazu isst.

Was anderes hat Atkins nie behauptet.

Bei konsequentem low fat ist auch nur wenig da was noch fett machen kann.

Low Carb geht eben schneller.

Dass der Körper Fett nicht in Muskelgewebe umwandeln kann weißt du, oder darf der Äußerung oben entnommen werden, dass du das auch leugnest?

Ich denke schon, dass der Körper auch Fett in Muskeln umwandeln kann.

Das passiert, wenn man die Muskeln trainiert, aber zu wenige Kalorien zugeführt werden.

Dann werden die Fettdepots angezapft und die Muskeln wachsen trotz des Defizits. Dazu habe ich eine Studie.

Subject: Aw: Intervallfasten hilft offenbar nicht gegen das gefährlichste Bauchfett
Posted by [Blackster](#) on Sun, 24 Mar 2024 23:18:38 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Also mein KFA geht hoch, wenn ich Reis oder Nudeln erhöhe.

Von 300g auf 500g, also kann die Studie nicht stimmen.

Bei Reis gehen ja nur die KH hoch.

Subject: Aw: Intervallfasten hilft offenbar nicht gegen das gefährlichste Bauchfett
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Mon, 25 Mar 2024 10:00:55 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Blackster schrieb am Mon, 25 March 2024 00:18Also mein KFA geht hoch, wenn ich Reis oder Nudeln erhöhe.

Von 300g auf 500g, also kann die Studie nicht stimmen.

Bei Reis gehen ja nur die KH hoch.

LOL.

Das ganze funktioniert natürlich nur, wenn du nur KH und Eiweiß isst.

Wenn du Fett dabei hast, dann wirst du natürlich dick.

Aber nicht direkt wegen dem Reis, sondern indirekt.

Der Reis (die KH) sorgen dafür, dass das Fett nicht verbrannt wird.

Weil KH immer bevorzugt verbrannt werden.

Das ganze funktioniert nur, wenn du KH und Eiweiß

alleine isst ohne Fett.
Und selbst dann wirst du bei hoher Kalorienmenge nicht abnehmen, sondern lediglich nicht zunehmen.
Es kann auch sein, dass durch die vielen KH die Glycogenspeicher stärker gefüllt werden und du daher zugenommen hast.
Aber du hast nicht an Fett zugenommen.
Weil KH nicht in Fett umgewandelt werden.

Subject: Aw: Intervallfasten hilft offenbar nicht gegen das gefährlichste Bauchfett
Posted by [Blackster](#) on Mon, 25 Mar 2024 10:54:24 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Eiweiß und Fett ändere ich gar nicht, bleibt so bei 250 und 100g pro Tag.
Aber wenn man nur an der KH spielt, geht der KFA auch hoch.
Ess mal 1kg Reis jeden Tag, dann wirst du auch übergewichtig.

Subject: Aw: Intervallfasten hilft offenbar nicht gegen das gefährlichste Bauchfett
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Mon, 25 Mar 2024 10:58:17 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Blackster schrieb am Mon, 25 March 2024 11:54
Eiweiß und Fett ändere ich gar nicht, bleibt so bei 250 und 100g pro Tag.
Aber wenn man nur an der KH spielt, geht der KFA auch hoch.
Ess mal 1kg Reis jeden Tag, dann wirst du auch übergewichtig.

Nein, eben nicht.
Von 1 kg Reis alleine wird niemand übergewichtig.
Egal wie viele Kalorien er auch hat.
Denn nur Fett macht fett.
Überschüssige KH und Eiweiß wird zu Wärme umgewandelt (Thermogenese).

Wenn du natürlich 100 g Fett am Tag isst, dann macht dich jeder zusätzliche Reis fett.
Das liegt daran, dass der Körper dann den Reis und nicht das Fett verbrennt. ;)

Subject: Aw: Intervallfasten hilft offenbar nicht gegen das gefährlichste Bauchfett
Posted by [Knorkell](#) on Mon, 25 Mar 2024 12:41:23 GMT

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

Norwood-packt-das-an schrieb am Mon, 25 March 2024 00:10Knorkell schrieb am Sun, 24 March 2024 21:47Fett macht fett wenn man den ganzen Tag Kohlenhydrate dazu isst.

Was anderes hat Atkins nie behauptet.

Bei konsequentem low fat ist auch nur wenig da was noch fett machen kann.

Low Carb geht eben schneller.

Dass der Körper Fett nicht in Muskelgewebe umwandeln kann weißt du, oder darf der Äußerung oben entnommen werden, dass du das auch leugnest?

Ich denke schon, dass der Körper auch

Fett in Muskeln umwandeln kann.

Das passiert, wenn man die Muskeln trainiert, aber zu wenige Kalorien zugeführt werden.

Dann werden die Fettdepots angezapft und die Muskeln wachsen trotz des Defizits. Dazu habe ich eine Studie.

Fettabbau und Muskelaufbau sind zwei völlig unterschiedliche Vorgänge. Man kann Fett nicht "umwandeln".

Dass insbesondere untrainierte Menschen mit Übergewicht trotz Kaloriendefizits von nicht mehr als 200 kcal durchaus gleichzeitig Muskeln aufbauen können ist bekannt. Mag in Maßen auch für dünne Menschen gelten, aber so richtig gut funktioniert es nicht. Und wenn es funktionieren soll, dann nur mit genug Eiweiß. Widerspricht ja wieder deiner "Eiweiß" ist ungesund oder macht kank These.

Subject: Aw: Intervallfasten hilft offenbar nicht gegen das gefährlichste Bauchfett
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Tue, 26 Mar 2024 17:03:30 GMT

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

Knorkell schrieb am Mon, 25 March 2024 13:41Norwood-packt-das-an schrieb am Mon, 25 March 2024 00:10Knorkell schrieb am Sun, 24 March 2024 21:47Fett macht fett wenn man den ganzen Tag Kohlenhydrate dazu isst.

Was anderes hat Atkins nie behauptet.

Bei konsequentem low fat ist auch nur wenig da was noch fett machen kann.

Low Carb geht eben schneller.

Dass der Körper Fett nicht in Muskelgewebe umwandeln kann weißt du, oder darf der Äußerung oben entnommen werden, dass du das auch leugnest?

Ich denke schon, dass der Körper auch

Fett in Muskeln umwandeln kann.

Das passiert, wenn man die Muskeln trainiert, aber zu wenige Kalorien zugeführt werden.

Dann werden die Fettdepots angezapft und die Muskeln wachsen trotz des Defizits. Dazu habe ich eine Studie.

Fettabbau und Muskelaufbau sind zwei völlig unterschiedliche Vorgänge. Man kann Fett nicht

"umwandeln".

Dass insbesondere untrainierte Menschen mit Übergewicht trotz Kaloriendefizits von nicht mehr als 200 kcal durchaus gleichzeitig Muskeln aufbauen können ist bekannt. Mag in Maßen auch für dünne Menschen gelten, aber so richtig gut funktioniert es nicht. Und wenn es funktionieren soll, dann nur mit genug Eiweiß. Widerspricht ja wieder deiner "Eiweiß" ist ungesund oder macht kank These.

Nein, das funktioniert sogar bei einem SEHR starken Kaloriendefizit von 40%. Dazu habe ich eine Studie. Die Probanden nahmen 1 kg Muskelmasse zu, trotz dieses hohen Kaloriendefizits.

Dass Eiweiß in zu hohen Mengen ungesund ist, widerspricht keineswegs der Tatsache, dass man mit Eiweiß Muskeln aufbauen kann. Es geht bei der Schädlichkeit darum, dass es schneller altern lässt. Das hat ja nichts mit Muskeln zu tun.

Subject: Aw: Intervallfasten hilft offenbar nicht gegen das gefährlichste Bauchfett
Posted by [Knorkell](#) on Tue, 26 Mar 2024 21:39:09 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Wie viele Studienteilnehmer waren denn das und über welchen Zeitraum? Zeig' mal her.

Subject: Aw: Intervallfasten hilft offenbar nicht gegen das gefährlichste Bauchfett
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Wed, 27 Mar 2024 05:51:13 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26817506/>

Subject: Aw: Intervallfasten hilft offenbar nicht gegen das gefährlichste Bauchfett
Posted by [Knorkell](#) on Wed, 27 Mar 2024 15:38:06 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Deine Studie besagt, dass jeweils eine Gruppe von 20 Männern (ohne Angabe über ihren Körperfettanteil oder das Fitnesslevel) innerhalb von 4 Wochen verglichen wurden. Die Gruppe die trotz des Kaloriendefizits viel Eiweiß bekam baute etwas Muskeln auf, die andere nicht. 4 Wochen, 20 Teilnehmer in der pro Gruppe ohne Angaben zur körperlichen Verfassung.

Was genau beweist das jetzt langfristig bzw. inwiefern widerspricht das meinem Post?

Subject: Aw: Intervallfasten hilft offenbar nicht gegen das gefährlichste Bauchfett

Posted by [Knorkell](#) on Wed, 27 Mar 2024 15:47:57 GMT

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

Zumal hier der Anfängereffekt ignoriert wird.

Wenn das alles Leute waren die vorher kein regelmäßiges Krafttraining gemacht haben ist alles was sich in diesen ersten 4 Wochen abspielt ziemlich hinfällig.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15947721/>

Subject: Aw: Intervallfasten hilft offenbar nicht gegen das gefährlichste Bauchfett

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Thu, 28 Mar 2024 09:12:52 GMT

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

Wenn du den Volltext gelesen hättest,
wüsstest du auch die genauen Daten.

Es ist lange bekannt, dass man auch
im Kaloriendefizit Muskeln aufbauen kann.

Warum auch nicht?

Die Kalorien, die für den Muskelaufbau
benötigt werden, bekommt er ja aus der Nahrung.
Reicht das nicht, verbraucht er die Fettreserven.

Nur Leute, die keine Fettreserven haben,
werden im Kaloriendefizit wohl nichts aufbauen.

Subject: Bauchfett als Zeichen von Wohlstand

Posted by [MatteStattPlatte](#) on Sat, 30 Mar 2024 09:02:24 GMT

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

Amerikaner sind süchtig nach Fast Food!

https://www.youtube.com/watch?v=vq_JlwazX7Y&ab_channel=LebenUSA

Subject: Aw: Bauchfett als Zeichen von Wohlstand

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sat, 30 Mar 2024 09:20:33 GMT

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

MatteStattPlatte schrieb am Sat, 30 March 2024 10:02 Amerikaner sind süchtig nach Fast Food!

https://www.youtube.com/watch?v=vq_JlwazX7Y&ab_channel=LebenUSA

Ist doch in Deutschland auch nicht anders.

Mc-Doof ist gedroschen voll!
Das wäre es nicht, wenn die Leute das nur
ab und zu mal essen würden.

Auch in Deutschland sind die Menschen total bequem
und fahren zum Mc-Drive und fahren dann anschließend
auf den Parkplatz, um sich die Fett-Pampe einzuverleiben.
Schon traurig.

Subject: Aw: Intervallfasten hilft offenbar nicht gegen das gefährlichste Bauchfett
Posted by [Knorkell](#) on Sat, 30 Mar 2024 14:54:57 GMT

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

Naja. In den USA ist das eine andere Dimension. Auch die Menüs. Ab und zu esse ich sowas
auch. Einmal im Monat zerstört das keine Figur. Habe aber auch ca. 6 Jahre keinen dieser
Läden betreten.

Subject: Aw: Intervallfasten hilft offenbar nicht gegen das gefährlichste Bauchfett
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sat, 30 Mar 2024 16:24:15 GMT

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

Ich frage mich vor allem, wie die sich das
leisten können.
Denn so ein Menu kostet ja schon
mindestens 10 Euro.
Macht man das 3x am Tag sind es 30 Euro
am Tag und 900 Euro/Monat und Kopf.
Das ist schon krank, so viel Geld für
Essen auszugeben.
Das Ziel sollte doch sein, dass der Mensch
ein Energiesparmensch ist und mit sehr wenig
Kalorien richtig gut leben kann.
Bei jedem Technikprodukt wird geschaut, dass
es möglichst wenig Energie braucht.
Nur der Mensch schaut, dass er möglichst
viele Kalorien (Energie) verschwendet.
Diese Logik erschließt sich mir nicht.

Subject: Aw: Intervallfasten hilft offenbar nicht gegen das gefährlichste Bauchfett
Posted by [Knorkell](#) on Sat, 30 Mar 2024 18:03:52 GMT

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

Norwood-packt-das-an schrieb am Sat, 30 March 2024 17:24 Ich frage mich vor allem, wie die sich
das

leisten können.

Denn so ein Menu kostet ja schon mindestens 10 Euro.

Macht man das 3x am Tag sind es 30 Euro am Tag und 900 Euro/Monat und Kopf.

Das ist schon krank, so viel Geld für Essen auszugeben.

Das Ziel sollte doch sein, dass der Mensch ein Energiesparmensch ist und mit sehr wenig Kalorien richtig gut leben kann.

Bei jedem Technikprodukt wird geschaut, dass es möglichst wenig Energie braucht.

Nur der Mensch schaut, dass er möglichst viele Kalorien (Energie) verschwendet.

Diese Logik erschließt sich mir nicht.

Naja, Deutsche geben auch nichts fürs Essen aus, das geht in Autos.

Franzosen oder Griechen z.B. geben wesentlich mehr Geld für Essen aus. Ist eben Lebensqualität durch Genuss.

Ob jetzt Fast Food wirklich Lebensqualität fördert weiß ich nicht. In Maßen vllt.

Naja, Technologie hin oder her. Deiner Logik nach wäre es am sinnvollsten sich so gut wie gar nicht zu rühren. Technologie bringt uns da hin. Daraus folgen Zivilisationskrankheiten. Um dem entgegen zu wirken hilft Bewegung, auch Anstrengung, dafür braucht es Energie. Usw.

Subject: Aw: Intervallfasten hilft offenbar nicht gegen das gefährlichste Bauchfett
Posted by [Icetea](#) on Wed, 10 Apr 2024 20:14:05 GMT

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

Norwood lass lieber das Ernährungsthema. Deine Empfehlungen hier sind genauso wirkungsvoll wie deine Haarausfallsachen...nämlich garnicht ;)

Subject: Aw: Intervallfasten hilft offenbar nicht gegen das gefährlichste Bauchfett
Posted by [Oceanboy](#) on Wed, 10 Apr 2024 23:29:08 GMT

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

In kleinen Mengen kann unser Körper tierische Anteile ab und zu verkraften. Doch langfristig können diese Produkte unsere Gesundheit nachhaltig schädigen. Je öfter und je länger man sie isst, umso mehr. Die meisten Menschen im Westen leben von einer Kost, mit der sie sich über die Jahrzehnte hinweg schädigen und weit verbreitete Volkskrankheiten entwickeln.

Subject: Aw: Intervallfasten hilft offenbar nicht gegen das gefährlichste Bauchfett
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Thu, 11 Apr 2024 07:46:47 GMT

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

Oceanboy schrieb am Thu, 11 April 2024 01:29 In kleinen Mengen kann unser Körper tierische Anteile ab und zu verkräften. Doch langfristig können diese Produkte unsere Gesundheit nachhaltig schädigen. Je öfter und je länger man sie isst, umso mehr. Die meisten Menschen im Westen leben von einer Kost, mit der sie sich über die Jahrzehnte hinweg schädigen und weit verbreitete Volkskrankheiten entwickeln.

:thumbup:

Und dazu gibt es auch reichlich Studien.

Sowohl tierisches Fett, als auch tierische Proteine sind gesundheitsschädlich.

Einfach auf Pubmed danach suchen und ihr werdet haufenweise solcher Studien finden.

Seltsamerweise sind es immer die Tierprodukte, die im Verdacht stehen, krebserregend zu sein. Ich habe noch niemals eine Studie gelesen, dass ein Apfel oder eine Banane oder eine Karotte krebserregend ist. Ganz im Gegenteil. Studien zeigen, dass diese sogar GEGEN Krebs wirken.

Alleine das sollte einem doch zu denken geben.

Der Mensch ist nun mal ein Pflanzenfresser.

Ansonsten hätten Menschen, die Fleisch essen eine höhere Lebenserwartung gegenüber Menschen, die das nicht tun. Aber das genaue Gegenteil ist der Fall. Sogar der stärkste Mann Deutschlands ist Veganer.

Subject: Aw: Intervallfasten hilft offenbar nicht gegen das gefährlichste Bauchfett
Posted by [HaartzIV](#) on Thu, 11 Apr 2024 10:46:09 GMT

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

Haben viele Pflanzenfresser im Tierreich nicht auch eine höhere Lebenserwartung. sofern sie nicht gerissen/erschossen werden?

Der Menschen ist allerdings wirklich ein Omnivore und Inuit(Eskimos) ernähren sich zu 99% von Fleisch (Robben und Rentierfleisch), weil im ewigen Eis nichts an pflanzlicher Nahrung wächst. Die werden allerdings auch nicht wirklich alt, allerdings lag das laut Forschungen NICHT an der Ernährung, sondern anderer Umstände, wie den klimatischen Bedingungen.

Das ist wohl alles ein wenig komplexer und vielleicht noch auf viele andere Faktoren zurück zu führen. Möglicherweise ist Fleisch an sich kein Problem, sondern vielmehr die Qualität unseres Fleisches.

Subject: Aw: Intervallfasten hilft offenbar nicht gegen das gefährlichste Bauchfett
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Thu, 11 Apr 2024 13:34:22 GMT

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

Nein. Eskimos werden nicht alt. Wie du ja schon sagtest.
Dass das NICHTS mit Fleisch zu tun haben soll, ist sicher
ein Märchen der Fleischindustrie.
Woher will man das denn wissen?
Unmöglich.

Bei Pubmed finden sich haufenweise Studien,
die Fleisch eindeutig als krebserregend einstufen.
Und nicht nur Fleisch, sondern auch FETT!
Je mehr Fett, desto höher das Krebsrisiko.
Dazu habe ich Studien.
Und Tierprodukte sind immer voller Fett.

Subject: Aw: Intervallfasten hilft offenbar nicht gegen das gefährlichste Bauchfett
Posted by [Knorkell](#) on Thu, 11 Apr 2024 21:29:30 GMT

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

Norwood-packt-das-an schrieb am Thu, 11 April 2024 15:34Nein. Eskimos werden nicht alt. Wie
du ja schon sagtest.

Dass das NICHTS mit Fleisch zu tun haben soll, ist sicher
ein Märchen der Fleischindustrie.

Woher will man das denn wissen?

Unmöglich.

Woher willst du wissen, dass es nicht so ist? Du konstruierst aus deiner persönlichen
Überzeugung heraus einfach eine Schlussfolgerung, welche genauso wenig haltbar ist wie ihr
Gegenteil. Sage ich als Veganer.

Inuit essen im Gegensatz zu den meisten westlichen Konsumenten alles am Tier, also auch
Organe. Hast du dir schonmal die Nährwerte von Leber, - Nieren- oder Herzen verschiedener
Tiere angesehen? Das hat mir Muskelfleisch nicht viel zu tun.

Es wäre relativ einfach zu eruieren woher die frühe Sterblichkeit rührt. Z.B. durch das
Feststellen der Todesursachen. Das würde schonmal viele Hinweise liefern. Von wegen
unmöglich.

Norwood-packt-das-an schrieb am Thu, 11 April 2024 15:34

Bei Pubmed finden sich haufenweise Studien,
die Fleisch eindeutig als krebserregend einstufen.

Und nicht nur Fleisch, sondern auch FETT!

Je mehr Fett, desto höher das Krebsrisiko.

Dazu habe ich Studien.

Und Tierprodukte sind immer voller Fett.

Differenzierst du zwischen verschiedenen Fetten, oder reicht dir wieder irgendeine insignifikante
Studie mit 20 Teilnehmenden, die irgendeine Uni im Auftrag einer Industriefirma gegen die
kostenfreie Installation von Smartboards in den Vorlesungssälen durchgeführt hat, um
einen Bezahlartikel in irgendeinem Lifestylemagazin zu stützen?

Die Mittelmeerdiät ist auch voller Fett. Dass Fett selbst auch nicht für eine Fettleber oder
Diabetes Melitus 2 verantwortlich ist, sondern lediglich ein Symptom von zu viel Zucker, also
Kohlenhydraten ist ignorierst du auch.

Fleisch aufgrund des Fettgehalts als gefährlich zu bezeichnen lässt sich durch bessere Studien widerlegen. Studien die dafür nicht mal Fleisch benötigen.
Und fett ist Fleisch auch nicht zwingend. Geflügel ist fettarm und von fettem Fisch ist auch noch niemand dick geworden. Über sowas wie Arachidonsäure können wir reden, besonders bei Schwein.

Dass unser zivilisatorisch bedingt völlig aus dem Ruder gelaufener Fleischkonsum natürlich dazu beitragen dick zu werden ist klar. Aber seien wir doch mal ehrlich: Menschen die täglich mehrmals Schwein, Rind und Wurst (aus Beidem) füttern, empfinden häufig schon Geflügel und Fisch als "Lightfleisch", essen Gemüse häufig nur aus Scham, dafür aber liebend gerne Kartoffeln, Pommes, Klöße, Nudeln und Reis in fettigen und/oder zuckerhaltigen Saucen um nicht nur von Fleisch allein satt zu werden. Dazu kommen dann in Wahrheit doch noch hochverarbeitete und verzuckerte Produkte aus Konserven oder Süßigkeiten/Chips etc.
So degeneriert ich z.B. eine Paleodiät auch finde (der echte Neandertaler war vermutlich näher am Veganer als am reinen Fleischfresser), so muss doch trotzdem festgestellt werden, dass ihre Vertreter zumindest nicht fett sind.

Subject: Aw: Intervallfasten hilft offenbar nicht gegen das gefährlichste Bauchfett
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Fri, 12 Apr 2024 08:29:02 GMT

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

Zitat:Die Mittelmeerdiät ist auch voller Fett. Dass Fett selbst auch nicht für eine Fettleber oder Diabetes Melitus 2 verantwortlich ist, sondern lediglich ein Symptom von zu viel Zucker, also Kohlenhydraten ist ignorierst du auch.

Niemand bekommt Diabetes von Zucker.

Im Gegenteil. Es gab da eine große Studie mit tausenden von Probanden. Die bekamen nur weißen Zucker und weißen Reis zu essen. Und der Diabetes verschwand!

Das lag daran, dass weißer Zucker und Reis kein Fett enthalten.

Bei einigen Hardcore-Fällen musste der Verzehr von Reis sogar noch reduziert und der von Zucker erhöht werden, weil Reis noch kleinere Mengen Fett hat. Zucker aber nicht.

Und alle Probanden verloren enorm an Gewicht und der Diabetes war geheilt.

Zitat:Fleisch aufgrund des Fettgehalts als gefährlich zu bezeichnen lässt sich durch bessere Studien widerlegen. Studien die dafür nicht mal Fleisch benötigen.

Das hat man auch so gemacht.

Mäuse wurden mit einer fettreichen Diät gefüttert, bis sie Krebs bekamen.

Und da hat man festgestellt, dass die Krebsrate drastisch sinkt, je weniger Fett in der Nahrung war.

Mit Fleisch hat das nichts zu tun, sondern mit Fett.

Subject: Aw: Intervallfasten hilft offenbar nicht gegen das gefährlichste Bauchfett
Posted by [Knorkell](#) on Sun, 14 Apr 2024 11:54:37 GMT

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

Also ist eine erkrankte Bauchspeicheldrüse und eine daraus resultierende Insulinreistenz seit Neustem das Resultat von Fett. Den Mechanismus darfst du uns gerne mal erklären.

Subject: Aw: Intervallfasten hilft offenbar nicht gegen das gefährlichste Bauchfett
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sun, 14 Apr 2024 12:44:45 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Knorkell schrieb am Sun, 14 April 2024 13:54Also ist eine erkrankte Bauchspeicheldrüse und eine daraus resultierende Insulinreistenz seit Neustem das Resultat von Fett. Den Mechanismus darfst du uns gerne mal erklären.

Seit wann ist die Bauchspeicheldrüse bei Diabetes Typ 2 erkrankt?

Typ2 Diabetes hat nichts mit einer defekten Bauchspeicheldrüse (BSD) zu tun.

Das Insulin ist ja da. Eben WEIL die BSD ordnungsgemäß funktioniert.

Das Problem bei Typ 2 Diabetes ist, dass das Insulin nicht in die Zellen kommt.

Der Sender (Insulin) ist in Ordnung.

Nur der Empfänger (die Zellen) nicht.

Anders ist es bei Typ 1 Diabetes.

Da ist tatsächlich die BSD das Problem.
