
Subject: enormes Untergewicht - wie kann ich zunehmen?

Posted by [asket](#) on Wed, 25 Oct 2006 20:42:53 GMT

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

Hallo zusammen!

da sich hier einige auch mit Ernährung ganz gut auskennen, habt ihr vielleicht auch ein paar Tipps auf dem Gebiet für mich?

Ich wiege zur Zeit 58kg auf 1,90m. Mein BMI ist also doch schon recht ganz nicht so gut... Dabei esse ich eigentlich schon normal viel würde ich sagen. Zum Frühstück Müsli, und Mittags und Abends jeweils warm (Spaghetti, Pizza, Pommes, Reis etc.). Aber ich bekomme einfach nicht mehr Gewicht. Weiß da vielleicht jemand Rat, wie so ein hartnäckiger Körper doch noch zu ein paar Kilos mehr kommen könnte?

Ich hoffe als ersten Schritt mit Sport im Fitnessstudio etwas reißen zu können, aber da bin ich mir nicht sicher, ob ich das auch durchziehen werde.

Vielen Dank!

Subject: Re: enormes Untergewicht - wie kann ich zunehmen?

Posted by [tvtotalfan](#) on Wed, 25 Oct 2006 20:48:05 GMT

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

Wie alt bist Du ?

Ich hab bis ich ca. 24 war auch kaum zugenommen und dann gings auf einmal voll los und ich muss drauf achten keinen Bierbauch zu bekommen

Schonmal SD kontrollieren lassen ?

sehr schnelle Verdauung ?

Trinkst Du sehr viel ?

hast Du viel Stress ?

Subject: Re: enormes Untergewicht - wie kann ich zunehmen?

Posted by [FrankfurtER-1974](#) on Wed, 25 Oct 2006 20:54:01 GMT

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

Zusatz: Hast du schon mal Testosteron bestimmen lassen?

Subject: Re: enormes Untergewicht - wie kann ich zunehmen?

Posted by [asket](#) on Wed, 25 Oct 2006 20:56:48 GMT

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

Ich bin 23 Jahre alt, da ist die 24 garnicht mal soweit weg:).
SD habe ich untersuchen lassen und ist in Ordnung.
Verdauung würde ich sagen ist auch OK, tendenziell vielleicht doch etwas schneller.
Naja der Stress ist momentan schon enorm, aber die Jahre davor wars eigentlich eher nicht so.

Nein, mein Testosteron habe ich noch nicht untersuchen lassen. Wie kann das denn mit dem Untergewicht zusammenhängen?

Subject: Re: enormes Untergewicht - wie kann ich zunehmen?
Posted by [FrankfurtER-1974](#) on Wed, 25 Oct 2006 21:01:28 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat:Wie kann das denn mit dem Untergewicht zusammenhängen?
Niedriges Testosteron kann z.B. dazu führen, dass du schlecht Muskelmasse aufbauen kannst.

Subject: Re: enormes Untergewicht - wie kann ich zunehmen?
Posted by [asket](#) on Wed, 25 Oct 2006 21:10:27 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ah ok, dann lasse ich das untersuchen. Aber dann müsste ich doch zumindest trotzdem Fett ansetzen können.

Subject: Re: enormes Untergewicht - wie kann ich zunehmen?
Posted by [pilos](#) on Wed, 25 Oct 2006 21:17:23 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

asket schrieb am Mit, 25 Oktober 2006 23:10Ah ok, dann lasse ich das untersuchen. Aber dann müsste ich doch zumindest trotzdem Fett ansetzen können.

du musst dich auch in deiner familie umschaun...wenn die auch so schlank sind/waren.....ist das für dich ein normales untergewicht....auf alle fälle ab 28 wirst du bestimmt zunehmen weil der stoffwechsel schon mal drastisch abnimmt...

Subject: Re: enormes Untergewicht - wie kann ich zunehmen?
Posted by [user_23](#) on Wed, 25 Oct 2006 21:22:29 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

aber 58 kg auf 1,90 ist schon extrem.

ich bringe bei gleicher grösse 95-100 kg auf die waage,ohne dick zu sein.

Subject: Re: enormes Untergewicht - wie kann ich zunehmen?

Posted by [Amarok](#) on Wed, 25 Oct 2006 21:36:38 GMT

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

Also ich bin auch ziemlich dünn, momentan ca. 60kg auf 1,75m. War aber bis vor ca. 3 Jahren auf 50kg. Trotz über 3000kcal am Tag ging damals nix. Das einzige was mir geholfen hat, war wirklich Krafttraining. Fitnessstudio hab ich nicht durchgezogen. Hab mir dann ein Hantelset zugelegt. Wenn ich das Zeug dauernd neben mir liegen habe, fällt die Regelmäßigkeit einfach leichter. Damit gings dann auch recht schnell mit dem zunehmen. Über 62 bin ich trotzdem nie gekommen, das liegt aber in der Familie.

Subject: Re: enormes Untergewicht - wie kann ich zunehmen?

Posted by [user_23](#) on Wed, 25 Oct 2006 22:01:02 GMT

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

ich hatte mit 16-17 gewichtsprobleme,mit so ca 70 kg.

hab dann mit krafttraining und kampsport angefangen und auf eine eiweißreiche ernährung -whey proteine/weight gainer geachtet.

vllt ist das ja was für dich.

behalte aber deinen bauch im auge,nicht dass du nur da zunimmst.

Subject: Re: enormes Untergewicht - wie kann ich zunehmen?

Posted by [Unkreativer](#) on Sun, 29 Oct 2006 15:37:16 GMT

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

asket schrieb am Mit, 25 Oktober 2006 22:42Hallo zusammen!

da sich hier einige auch mit Ernährung ganz gut auskennen, habt ihr vielleicht auch ein paar Tipps auf dem Gebiet für mich?

Ich wiege zur Zeit 58kg auf 1,90m. Mein BMI ist also doch schon recht ganz nicht so gut... Dabei esse ich eigentlich schon normal viel würde ich sagen. Zum Frühstück Müsli, und Mittags und Abends jeweils warm (Spaghetti, Pizza, Pommes, Reis etc.). Aber ich bekomme einfach nicht mehr Gewicht. Weiß da vielleicht jemand Rat, wie so ein hartnäckiger Körper doch noch zu ein paar Kilos mehr kommen könnte?

Ich hoffe als ersten Schritt mit Sport im Fitnessstudio etwas reißen zu können, aber da bin ich mir nicht sicher, ob ich das auch durchziehen werde.

Vielen Dank!

Vielleicht ergänzung noch WeightGainer Shakes trinken, wenn es geht! Und wenn Du Sport machst, eher Kraftsport als Ausdauersport. Ich kenne welche die ein ähnliches Problem haben, aber dann jedoch massig Ausdauersport betreiben... Ist Du eigentlich keine Süßigkeiten zwischendurch? Naja, nicht das ich das empfehlen würde, ist ja nicht gerade sehr gesund. Aber beim Gewicht würde es sicher auch helfen.

Subject: Re: enormes Untergewicht - wie kann ich zunehmen?

Posted by [Headbanger](#) on Sun, 29 Oct 2006 18:51:12 GMT

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

Also meine Beobachtung ist diese!

Es gibt Leute die sich damit brüsten .alles essen zu können ohne Gewichtszunahme, nach dem Motto:" Ich hab die besten Gene!"

Will nicht sagen das du auch von der Sorte Mensch bist!

Aber genug Menschen in meinem Freundeskreis haben mich mit diesem Gesülze sowas von genervt, weil es einfach nicht stimmt. Teilweise war es wirklich so, ich erinnere mich da sehr an einen Italienischen Kumpel von mir 1.90m und 61 kg, dieser erzählte immer wieder so ein Schwachsinn, bis ich mit ihm um 300 Euro gewettet habe, daß er zunimmt wenn er endlich mal vernünftig ißt, da wir zusammen in einer WG wohnten, hab ich ihm mein Eßverhalten mit reichlich Speisequark aufgedrückt, und siehe da nach 6 Wochen 6kg zugenommen , die Kohle hat er verloren.

Mit anderen Worten er war ein Schwätzer wie viele auch, statistisch gesehen sind weniger als 1% der Gewichtsprobleme krankhafter Natur(SD-Probleme,Fettsucht etc.)

Also Junge vernünftig essen und du wirst dann sehen wie du auseinander gehst!

Subject: Re: enormes Untergewicht - wie kann ich zunehmen?

Posted by [Gast](#) on Sun, 29 Oct 2006 18:53:39 GMT

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

Headbanger schrieb am Son, 29 Oktober 2006 19:51 mein Eßverhalten mit reichlich Speisequark aufgedrückt, und siehe da nach 6 Wochen 6kg zugenommen , die Kohle hat er verloren.

was denn noch außer speisequark ?

Subject: Re: enormes Untergewicht - wie kann ich zunehmen?

Posted by [Unkreativer](#) on Sun, 29 Oct 2006 18:54:50 GMT

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

Headbanger schrieb am Son, 29 Oktober 2006 19:51 Also meine Beobachtung ist diese!

Es gibt Leute die sich damit brüsten .alles essen zu können ohne Gewichtszunahme, nach dem Motto:" Ich hab die besten Gene!"

Will nicht sagen das du auch von der Sorte Mensch bist!

Aber genug Menschen in meinem Freundeskreis haben mich mit diesem Gesülze sowas von genervt, weil es einfach nicht stimmt. Teilweise war es wirklich so, ich erinnere mich da sehr an einen Italienischen Kumpel von mir 1.90m und 61 kg, dieser erzählte immer wieder so ein Schwachsinn, bis ich mit ihm um 300 Euro gewettet habe, daß er zunimmt wenn er endlich mal vernünftig ißt, da wir zusammen in einer WG wohnten, hab ich ihm mein Eßverhalten mit reichlich Speisequark aufgedrückt, und siehe da nach 6 Wochen 6kg zugenommen , die Kohle hat er verloren.

Mit anderen Worten er war ein Schwätzer wie viele auch, statistisch gesehen sind weniger als 1% der Gewichtsprobleme krankhafter Natur(SD-Probleme,Fettsucht etc.)

Also Junge vernünftig essen und du wirst dann sehen wie du auseinander gehst!

Kenne ich auch!

Ein Freund von mir will auch unbedingt zunehmen. Joggt jeden 2. Tag, isst keine Süßigkeiten und kaum Fleisch, sondern lieber nen Brokkoliauflauf... Proteindrinks will er aber auch nicht anrühren o.ä.

Ich habe Idealgewicht, könnte aber problemlos 1-2kg pro Woche zunehmen, wenn ich wollte, gibt doch genug leckere Sachen .

Subject: Re: enormes Untergewicht - wie kann ich zunehmen?

Posted by [tvtotalfan](#) on Sun, 29 Oct 2006 19:00:33 GMT

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

er ist auch erst 24, das muss beachtet werden.

Mit 24 konnte ich auch noch sagen "ich kann alles essen und egal wieviel..." und irgendwann machte es dann "blopp" und ich hab auf einmal zugelegt. Bin zuvor einige Jahre nie über 70kg gekommen bei 1,90cm (wirklich egal wie viel Süßigkeiten ich gegessen habe und wieviel Bier ich getrunken habe...) und jetzt mit 28 muss ich wirklich schau dass ich unter 90kg bleibe und meine Bauchmuskeln die man vor 1 Jahr noch gesehen hat sind jetzt wech ...müssen schnell wieder her, aber das geht jetzt nur noch mit Sport und ausgesuchter Ernährung - sprich das Gegenteil von früher.

Bei nem Kumpel wars ähnlich, 2 Pizzen und danach noch ratzfatz nen Döner waren bei dem einige Jahre nie ein Problem und er war immer ein Spargeltarzan !!

Seit 2-3 Jahren wird er seinem sehr stabilen Vater immer ähnlicher

Subject: Re: enormes Untergewicht - wie kann ich zunehmen?

Posted by [Headbanger](#) on Sun, 29 Oct 2006 19:04:34 GMT

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

sancho pansa schrieb am Son, 29 Oktober 2006 19:53Headbanger schrieb am Son, 29 Oktober 2006 19:51 mein Eßverhalten mit reichlich Speisequark aufgedrückt, und siehe da nach 6 Wochen 6kg zugenommen , die Kohle hat er verloren.

was denn noch außer speisequark ?

Haferflocken,Trockenobst,Nüsse jeder Art (nie geröstet oder Gesalzen),Obst mit viel Glucose(Trauben).viel Reis, und natürlich Fisch Fisch Fisch Fisch Fisch , das gibt Tinte auf den Füller

Subject: Re: enormes Untergewicht - wie kann ich zunehmen?

Posted by [Gast](#) on Sun, 29 Oct 2006 19:06:53 GMT

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

ok, danke, einen teil von diesen sachen esse ich ohnehin schon...

Subject: Re: enormes Untergewicht - wie kann ich zunehmen?

Posted by [Headbanger](#) on Sun, 29 Oct 2006 19:10:23 GMT

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

tvtotalfan schrieb am Son, 29 Oktober 2006 20:00er ist auch erst 24, das muss beachtet werden.

Mit 24 konnte ich auch noch sagen "ich kann alles essen und egal wieviel..." und irgendwann machte es dann "blopp" und ich hab auf einmal zugelegt. Bin zuvor einige Jahre nie über 70kg gekommen bei 1,90cm (wirklich egal wie viel Süßigkeiten ich gegessen habe und wieviel Bier ich getrunken habe...) und jetzt mit 28 muss ich wirklich schau dass ich unter 90kg bleibe und meine Bauchmuskeln die man vor 1 Jahr noch gesehen hat sind jetzt wech ...müssen schnell wieder her, aber das geht jetzt nur noch mit Sport und ausgesuchter Ernährung - sprich das Gegenteil von früher.

Bei nem Kumpel wars ähnlich, 2 Pizzen und danach noch ratzfatzen Döner waren bei dem einige Jahre nie ein Problem und er war immer ein Spargeltarzan !!

Seit 2-3 Jahren wird er seinem sehr stabilen Vater immer ähnlicher

Du hast nicht richtig gegessen! Viel ist hier auch kein Richtwert, wenn du die richtigen sachen konsequent isst , nimmst du zu, da führt einfach mal kein Weg dran vorbei

Du kannst ja zum Beispiel 2 Pizzen essen und ein Döner noch reinziehen, wenn du dann den ganzen Tag dann wieder keine Nahrung zuführst, wist du eher weniger zunehmen, aber schieb dir mal diese 2 Pizzen und den Döner kurz vorm Schlafen gehen rein!
Dann wirst du sehen was abgehen wird!

Die Typen die sowas erzählen essen so das sie nicht zunehmen

Subject: Re: enormes Untergewicht - wie kann ich zunehmen?

Posted by [Amarok](#) on Sun, 29 Oct 2006 19:58:54 GMT

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

Ich kann von mir zumindest mit Sicherheit sagen, dass ich durch FastFood nicht zunehme. Ich habe über 1 Jahr unter der Woche morgens 3 Muffins gefrühstückt, Mittags 4 Cheeseburger + Pommes beim Mägges, Abends ne halbe Packung Nudeln mit Soße + ein Bierchen + 2 Liter Fruchtsaft über den Tag. In dem Jahr habe ich 1-2 Kilo zugenommen, die danach mit "normaler" Ernährung ratzfatz wieder weg waren. Bergauf gings erst mit Training. Das halte ich jetzt mit halbwegs gesunder Ernährung.

Subject: Re: enormes Untergewicht - wie kann ich zunehmen?

Posted by [tvtotalfan](#) on Sun, 29 Oct 2006 21:10:51 GMT

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

nenee

Ich weiss wovon ich rede, das war nicht nur so ein Kumpel den ich ab und zu beim Essen beobachtet habe sondern ein Freund den ich sehr gut kenne, der hat das täglich so gemacht und war "ständig" am Futtern.

hat sicherlich was mit der VERdauung und dem Altern zu tun, wird halt mit dem Alter langsamer, es wird mehr verwertet...

Bei mir wars nicht ganz so krass wie bei dem, aber ähnlich.

Und das ist bei mehreren Sachen so, früher hab ich z.b. mal am Freitag Abend 15 x 0,33l Bier getrunken und am nächsten Tag gings mir relativ gut und ich hab am Abend wieder einen draufgemacht, heute brauch ich fast 2 Tage bis man mir das nicht mehr ansieht.

Subject: Re: enormes Untergewicht - wie kann ich zunehmen?

Posted by [mare](#) on Sun, 29 Oct 2006 21:34:03 GMT

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

Headbanger schrieb am Son, 29 Oktober 2006 19:51Also meine Beobachtung ist diese!

Es gibt Leute die sich damit brüsten .alles essen zu können ohne Gewichtszunahme, nach dem Motto:" Ich hab die besten Gene!"

Will nicht sagen das du auch von der Sorte Mensch bist!

Aber genug Menschen in meinem Freundeskreis haben mich mit diesem Gesülze sowas von genervt, weil es einfach nicht stimmt. Teilweise war es wirklich so, ich erinnere mich da sehr an einen Italienischen Kumpel von mir 1.90m und 61 kg, dieser erzählte immer wieder so ein Schwachsinn, bis ich mit ihm um 300 Euro gewettet habe, daß er zunimmt wenn er endlich mal vernünftig ißt, da wir zusammen in einer WG wohnten, hab ich ihm mein Eßverhalten mit reichlich Speisequark aufgedrückt, und siehe da nach 6 Wochen 6kg zugenommen , die Kohle hat er verloren.

Mit anderen Worten er war ein Schwätzer wie viele auch, statistisch gesehen sind weniger als 1% der Gewichtsprobleme krankhafter Natur(SD-Probleme,Fettsucht etc.)

Also Junge vernünftig essen und du wirst dann sehen wie du auseinander gehst!

word!!!

Subject: Re: enormes Untergewicht - wie kann ich zunehmen?
Posted by [frühaufsteher78](#) on Tue, 31 Oct 2006 07:06:37 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Also ohne Fitness-Studio hätte ich auch nicht zugenommen. Ich hab ne ziemlich heftige Verdauung, da muss man wirklich richtig ran.
Ich hab in den letzten Jahren von 67kg auf 80kg aufgestockt.
Regelmäßig essen (5mal am Tag), regelmäßiges Training (bei mir 4x die Woche) und dann klappt das auch. Und natürlich "richtige" Nahrung.

Subject: 5,4kg
Posted by [Quick](#) on Tue, 31 Oct 2006 16:16:25 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

in 2 wochen mit 125mikrogramm t4 tgl verloren sorry wenns nicht ganz passt

Quick

Subject: Re: 5,4kg
Posted by [frühaufsteher78](#) on Tue, 31 Oct 2006 17:37:22 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Quick schrieb am Die, 31 Oktober 2006 17:16 in 2 wochen mit 125mikrogramm t4 tgl verloren
sorry wenns nicht ganz passt

Quick

Bescheißer
