
Subject: Ketogene Diät

Posted by [Headbanger](#) on Mon, 06 Nov 2006 18:10:37 GMT

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

So bin nun seit 5 Wochen auf einer Keto-Diät, und ich sagen das ich auf jedenfalls ne gute definition bekomme!

Spielt also Ernährung doch ne große Rolle bei DHT-Hemmung, ich hätte nicht gedacht das es die Keto-Diät schafft! Aber es klappt.

Für alle Dut-Finuser die Definition wollen, probiert es mit Keto-Diät aus!

Ihr werdet staunen! Wenn es soweit gibts Fotos!

Subject: Re: Ketogene Diät

Posted by [glockenspiel](#) on Mon, 06 Nov 2006 18:14:48 GMT

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

Was meidest du speziell? Auch Obst usw?

Subject: Re: Ketogene Diät

Posted by [Headbanger](#) on Mon, 06 Nov 2006 18:16:53 GMT

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

glockenspiel schrieb am Mon, 06 November 2006 19:14Was meidest du speziell? Auch Obst usw?

Absolut keine Kohlenhydrate. auch nicht in form von Glucose, also auch kein Obst!

Ergänze ich aber mit reichlich Vitamin C -Pulver!

Subject: Re: Ketogene Diät

Posted by [glockenspiel](#) on Mon, 06 Nov 2006 18:18:09 GMT

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

Headbanger schrieb am Mon, 06 November 2006 19:16glockenspiel schrieb am Mon, 06 November 2006 19:14Was meidest du speziell? Auch Obst usw?

Absolut keine Kohlenhydrate. auch nicht in form von Glucose, also auch kein Obst!

Ergänze ich aber mit reichlich Vitamin C -Pulver!

Hart...

Viel Erfolg weiterhin, obwohl ich so etwas generell nicht so gut finde, Obst und Gemüse usw sind ein Muss

Subject: Re: Ketogene Diät

Posted by [Headbanger](#) on Mon, 06 Nov 2006 18:24:41 GMT

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

glockenspiel schrieb am Mon, 06 November 2006 19:18Headbanger schrieb am Mon, 06 November 2006 19:16glockenspiel schrieb am Mon, 06 November 2006 19:14Was meidest du speziell? Auch Obst usw?

Absolut keine Kohlenhydrate. auch nicht in form von Glucose, also auch kein Obst!

Ergänze ich aber mit reichlich Vitamin C -Pulver!

Hart...

Viel Erfolg weiterhin, obwohl ich so etwas generell nicht so gut finde, Obst und Gemüse usw sind ein Muss

Ich weiß ich wollte nur mal probieren ob da irgendwas in richtung Definitin was passiert!
Wenn du Jahrelang denselben Körper hast ,langweilt das hehe .

Subject: Re: Ketogene Diät

Posted by [glockenspiel](#) on Mon, 06 Nov 2006 18:39:37 GMT

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

alles klar

Subject: Re: Ketogene Diät
Posted by [vermouth](#) on Mon, 06 Nov 2006 19:17:19 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ketogen ernähren: tumbsup

Halte ich für die beste Ernährungsmethode.
Ich habe es mal geschafft 2 Monate ketogen durchzuhalten.
Bei mir hat es vor allem sehr positiv auf die Haut gewirkt.
Keine Pickel, extrem wenig gefettet.

Leider habe ich es auf Grund der Schnellebigkeit wieder aufgegeben.

Bischen blöd war das ich nebenbei abgenommen habe. Obwohl ja der Ernährungsplan aus Fett und Eiweiß besteht.
Ich musste verdammt viel Essen um mein Gewicht zu halten.

Mich würde mal interessieren wie sich sowas längerfristig auf den Haarausfall auswirkt.

Subject: Re: Ketogene Diät
Posted by [zagq](#) on Mon, 06 Nov 2006 19:24:28 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ich habe auch ein paar Wochen durchgehalten und kann bestätigen dass die Pfunde rapide purzeln. Irgendwann stellt sich der Körper um und 'lernt' angeblich, das Körperfett zur Energiegewinnung zu verbrennen.

Headbanger: hast du Probleme mit der Verdauung ? Kannst du mal reinstellen was du so futterst den ganzen TAg ? Danke !

Subject: Re: Ketogene Diät
Posted by [kkoo](#) on Mon, 06 Nov 2006 19:45:55 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

aber was hast das mit Dht zu tun? cih würde schätzen, bei dieser ernährung steigt das TEsto...

Subject: Re: Ketogene Diät
Posted by [Amarok](#) on Mon, 06 Nov 2006 19:57:59 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

vermouth schrieb am Mon, 06 November 2006 20:17
Bischen blöd war das ich nebenbei abgenommen habe. Obwohl ja der Ernährungsplan aus Fett und Eiweiß besteht.

Ich musste verdammt viel Essen um mein Gewicht zu halten.

Würd mich jetzt auch mal interessieren @Headbanger
Hast du auch abgenommen? Sprich Definition durch Gewichtverlust?
Wär das letzte was ich gebrauchen könnte. Dann schon lieber ein paar Pfunde mehr und weniger Definition.

Subject: Re: Ketogene Diät
Posted by [glockenspiel](#) on Mon, 06 Nov 2006 20:00:21 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Amarok schrieb am Mon, 06 November 2006 20:57
vermouth schrieb am Mon, 06 November 2006 20:17
Bischen blöd war das ich nebenbei abgenommen habe. Obwohl ja der Ernährungsplan aus Fett und Eiweiß besteht.
Ich musste verdammt viel Essen um mein Gewicht zu halten.

Würd mich jetzt auch mal interessieren @Headbanger
Hast du auch abgenommen? Sprich Definition durch Gewichtverlust?
Wär das letzte was ich gebrauchen könnte. Dann schon lieber ein paar Pfunde mehr und weniger Definition.

Wozu dann eine "Diät" ?

Subject: Re: Ketogene Diät
Posted by [Amarok](#) on Mon, 06 Nov 2006 20:01:55 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Stimmt *g* Das Wort hab ich irgendwie ignoriert.
Mir gings nur darum, trotz Fin nicht zu verschwabbeln.
Noch ist ja alles ok.

Subject: Re: Ketogene Diät
Posted by [glockenspiel](#) on Mon, 06 Nov 2006 20:02:29 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Amarok schrieb am Mon, 06 November 2006 21:01
Stimmt *g* Das Wort hab ich irgendwie ignoriert.
Mir gings nur darum, trotz Fin nicht zu verschwabbeln.
Noch ist ja alles ok.

Subject: Re: Ketogene Diät
Posted by pilos on Mon, 06 Nov 2006 20:16:58 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

für alles die es wissen wollen...wie die sache funktioniert....

hier gibt es genügen informationen und weitere links....

<http://de.wikipedia.org/wiki/Atkins-Di%C3%A4t>

und als weiter entwicklung....

" Die South Beach Diät"....

oder auch....

<http://www.fitnesswelt.de/news/10444>

oder hier auch....

http://209.85.135.104/search?q=cache:2u9ezB10llcJ:www.easy-abnehmen.de/Reviews/ItemId/3442161967+atkins+herz+%22bill+clinton%22&hl=de&gl=de&ct=clnk&cd=7&lr=lang_de

zitat...

Zitat:Wen's interessiert: Als Dr. Atkins starb, wog er 117 kg. Bill Clinton war von der Atkins-Diät begeistert. Nach einem Jahr hatte er seinen ersten Herzinfarkt. Von allen Diäten, die ich kenne, ist das wohl die irrsinnigste. Wer auch nur ein bisschen auf seinen Körper hört, wird schon nach kurzer Zeit merken, dass diese Diät (wie wohl auch alle anderen einseitigen Diäten) dem Körper schaden. Wer's nicht merkt und sich wohl fühlt: Viel Glück! Glauben hilft ja oft auch.

und wer es noch genauer wissen will.....

http://de.wikipedia.org/wiki/Diabetes_mellitus

bzw.

<http://de.wikipedia.org/wiki/Ketoazidose>

und wie funktioniert die diät genau....sie führt zu einem extrem niedrigen insulinspiegel...

Zitat:Bei niedrigen Insulinspiegeln werden die Energiereserven des Fettgewebes mobilisiert. Dabei kommt es zum Anstieg nicht nur der Glucosekonzentration im Blut, sondern auch von drei noch kleineren Molekülen, den sogenannten Ketonkörpern. Diese sind ebenfalls Energieträger. Zwei davon sind schwache Säuren. Bei einem drastischen Insulinmangel kann deren Konzentration so stark steigen, dass es zu einer gefährlichen Übersäuerung des Blutes kommt, der sogenannten Ketoazidose.

Subject: Re: Ketogene Diät
Posted by [marb](#) on Mon, 06 Nov 2006 20:23:38 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat:
für alles die es wissen wollen...wie die sache funktioniert....

hier gibt es genügen informationen und weitere links....

<http://de.wikipedia.org/wiki/Atkins-Di%C3%A4t>

und als weiter entwicklung....

" Die South Beach Diät"....

oder auch....

<http://www.fitnesswelt.de/news/10444>

oder hier auch....

http://209.85.135.104/search?q=cache:2u9ezB10lcJ:www.easy-abnehmen.de/Reviews/ItemId/3442161967+atkins+herz+%22bill+clinton%22&hl=de&gl=de&ct=clnk&cd=7&lr=lang_de

zitat...

Zitat:

Wen's interessiert: Als Dr. Atkins starb, wog er 117 kg. Bill Clinton war von der Atkins-Diät begeistert. Nach einem Jahr hatte er seinen ersten Herzinfarkt. Von allen Diäten, die ich kenne, ist das wohl die irrsinnigste. Wer auch nur ein bisschen auf seinen Körper hört, wird schon nach kurzer Zeit merken, dass diese Diät (wie wohl auch alle anderen einseitigen Diäten) dem Körper schaden. Wer's nicht merkt und sich wohl fühlt: Viel Glück! Glauben hilft ja oft auch.

und wer es noch genauer wissen will.....

http://de.wikipedia.org/wiki/Diabetes_mellitus

bzw.

<http://de.wikipedia.org/wiki/Ketoazidose>

und wie funktioniert die diät genau....sie führt zu einem extrem niedrigen insulinspiegel...

Zitat:

Bei niedrigen Insulinspiegeln werden die Energiereserven des Fettgewebes mobilisiert. Dabei kommt es zum Anstieg nicht nur der Glucosekonzentration im Blut, sondern auch von drei noch kleineren Molekülen, den sogenannten Ketonkörpern. Diese sind ebenfalls Energieträger. Zwei davon sind schwache Säuren. Bei einem drastischen Insulinmangel kann deren Konzentration so stark steigen, dass es zu einer gefährlichen Übersäuerung des Blutes kommt, der sogenannten Ketoazidose.

pilos du bist ja schneller als lucky luke.. genau das wollt ich grad alles fragen..

Subject: Re: Ketogene Diät
Posted by [pilos](#) on Mon, 06 Nov 2006 20:30:12 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

marb schrieb am Mon, 06 November 2006 21:23

pilos du bist ja schneller als lucky luke.. genau das wollt ich grad alles fragen..

<http://www.ctv.es/USERS/reno/luck.jpg>

Subject: Re: Ketogene Diät
Posted by [tristan](#) on Mon, 06 Nov 2006 22:00:21 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Headbanger schrieb am Mon, 06 November 2006 19:16glockenspiel schrieb am Mon, 06 November 2006 19:14Was meidest du speziell? Auch Obst usw?

Absolut keine Kohlenhydrate. auch nicht in form von Glucose, also auch kein Obst!

Ergänze ich aber mit reichlich Vitamin C -Pulver!

Hi,

ich würd das nicht so oft oder lange machen. Ich kann da die Texte von Tom Venuto empfehlen, moderate low carb. Halt weniger carbs als die meisten Leute, und vor allem keine hochglykemischen Sachen. Aber nicht ganz streichen. (halt je nach gewicht so 100-200g, mehr nicht).

Subject: Re: Ketogene Diät

Posted by [Headbanger](#) on Tue, 07 Nov 2006 02:34:36 GMT

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

Amarok schrieb am Mon, 06 November 2006 20:57
vermouth schrieb am Mon, 06 November 2006 20:17

Bischen blöd war das ich nebenbei abgenommen habe. Obwohl ja der Ernährungsplan aus Fett und Eiweiß besteht.

Ich musste verdammt viel Essen um mein Gewicht zu halten.

Würd mich jetzt auch mal interessieren @Headbanger

Hast du auch abgenommen? Sprich Definition durch Gewichtverlust?

Wär das letzte was ich gebrauchen könnte. Dann schon lieber ein paar Pfunde mehr und weniger Definition.

Ja aber es sieht geil aus , wenn 8 Wochen rum sind gibts Fotos!

Habe 5 Kg abgenommen! Aber nur Fett, Muskeln sind alle erhalten, und ich habe auch das Gefühl, daß da was mehr geworden ist, oder es sieht einfach nur so aus weil es definierter ist!

Ich habe bereits mit 17 angefangen und bin mir TREU geblieben. Anfangs hab ich trainiert aus Eitelkeit (gut für die Mädels aussehen) heute trainiere ich für Leistung.

Mit 22 hatte ich die beste Defintion ich war total trocken , alles super tja und dann kam Fin und die Defintion war Geschichte.Innerhalb von einem halben Jahr ist dies passiert! Wie als ob ich schneller Wasser ansetzte , es sah zwar gut aus aber die Definition war halt sehr mühevoll!

Es hat 2 Jahre gedauert bis ich durch einen Zufall erfahren habe das die DHT-Hemmung schuld

ist! Wir wollten uns Anabolika reinknallen, und da ich ja bei sowas der totale Angsthase bin, hab ich unmengen an Büchern gelesen und in Foren rumgestöbert! bis dann die Information mit Fin und Definition kam!

Tja und nun klappt es mit dieser Diät, es sieht einfach fantastisch aus! Wirklich alles so prall und Knackig

Ich weiß das es nicht sehr gesund sein kann! Aber ich vergaß mitzuteilen das ich Ladetage in der Diät habe, sprich 2 Mal die Woche knalle ich mir alles mögliche an KH rein! Torten , Muesli ,Butterbrote hehe! Und trotzdem arbeitet die Keto. Zum Haarwuchs kann ich nix sagen, also die Keto hat sich bisher nicht negativ auf meine Haare ausgewirkt!

Wer genauso an Definitionsverlust durch DHT-Hemmung leidet, sollte diese Diät mal ausprobieren!

MfG! Ich zieh mir jetzt mal nen Stremellachs rein

P.S.: Es ist 3 uhr Morgens

Subject: Re: Ketogene Diät
Posted by [Headbanger](#) on Tue, 07 Nov 2006 02:42:27 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

zagq schrieb am Mon, 06 November 2006 20:24ich habe auch ein paar Wochen durchgehalten und kann bestätigen dass die Pfunde rapide purzeln. Irgendwann stellt sich der Körper um und 'lernt' angeblich, das Körperfett zur Energiegewinnung zu verbrennen.

Headbanger: hast du Probleme mit der Verdauung ? Kannst du mal reinstellen was du so futterst den ganzen TAg ? Danke !

Wurst . Steaks. Avocado , alles mögliche an Käse, Eier in allen Variationen, Nüsse bis zum Abwinken, Proteinshakes! Karotten ,Paprika, Broccoli ,Spinat. Gurken. Tomaten! ! Und natürlich an den Ladetagen nur KH ,alles was dir in den Sinn kommt!

Am Anfang gabs ne riesen Vurtzerei (schreibt man das so ?)
Hat sich dann aber nach ein paar Tagen eingestellt, die Blähungen waren fort!

Nur beim Training macht man schneller schlapp. sprich die Leistungsintensität ist weniger, also Supersätze gehen gar nicht mehr, weil KH halt Energielieferant No.1 ist! Ohne KH keine Power oder zu wenig Power!

Subject: Re: Ketogene Diät
Posted by [Unkreativer](#) on Wed, 08 Nov 2006 14:59:39 GMT

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

zagq schrieb am Mon, 06 November 2006 20:24 ich habe auch ein paar Wochen durchgehalten und kann bestätigen dass die Pfunde rapide purzeln. Irgendwann stellt sich der Körper um und 'lernt' angeblich, das Körperfett zur Energiegewinnung zu verbrennen.

Headbanger: hast du Probleme mit der Verdauung ? Kannst du mal reinstellen was du so futterst den ganzen TAg ? Danke !

Was soll er auch machen, wenn die schnell zu verbrennenden Kohlenhydrate fehlen? Ein Problem dabei ist jedoch, dass Muskelmasse abgebaut wird...

Subject: Re: Ketogene Diät

Posted by [Unkreativer](#) on Wed, 08 Nov 2006 15:01:09 GMT

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

Amarok schrieb am Mon, 06 November 2006 21:01 Stimmt *g* Das Wort hab ich irgendwie ignoriert.

Mir gings nur darum, trotz Fin nicht zu verschwabbeln.

Noch ist ja alles ok.

Das Problem ist nur, dass die Muskeln auch abgebaut werden. Die Muskeln freuen sich halt über Kohlenhydrate, wenn diese fehlen, nimmt sich der Körper die Energie neben den Fettzellen auch von den Muskelzellen. Daher bin ich davon überzeugt, dass man damit abnimmt.

Subject: Re: Ketogene Diät

Posted by [pilos](#) on Wed, 08 Nov 2006 16:08:44 GMT

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

Headbanger schrieb am Die, 07 November 2006 03:34

Ich weiß das es nicht sehr gesund sein kann! Aber ich vergaß mitzuteilen das ich Ladetage in der Diät habe, sprich 2 Mal die Woche knalle ich mir alles mögliche an KH rein! Torten , Muesli ,Butterbrote hehe! Und trotzdem arbeitet die Keto.

da zweifle ich aber..... weil sich die glycogenspeicher in leber und muskeln wieder auffüllen...die keto hört dann auf...solange glycogen im körper zur verfügung steht...

lieber wie @tristan gesagt hat...low carb...statt null carb und dann auf die stränge schlagen....

Subject: also ich hab genau da so ne ketogene diät gemacht wo mein ha schlimm wurde

Posted by [helpme007](#) on Fri, 10 Nov 2006 16:12:18 GMT

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

also ich hab genau da so ne ketogene diät gemacht wo mein ha schlimm wurde. naja kann auch zufall sein, aber ich hatte das gefühl dass meine haare da immer weniger dicht waren als ich das gemacht hab. ist nur meine erfahrung.
