
Subject: Ketogene Diät 6 Wochen Update
Posted by [Headbanger](#) on Tue, 14 Nov 2006 10:30:08 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

So es ist vollbracht!

Hbae nun nie 6. Woche erreicht.

Mein Fazit ist mit einer Ketogenen Diät, bekommt man ne gute Definition hin! Habe 8 Kg abgenommen, doch muss ich dazu sagen das ich wie es aussieht auch leicht Muskelmasse verloren!

Hier nun die Bilder!

File Attachments

1) [def.1.jpg](#), downloaded 4445 times



Subject: Re: Ketogene Diät 6 Wochen Update
Posted by [Headbanger](#) on Tue, 14 Nov 2006 10:31:40 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

File Attachments

1) [def2.jpg](#), downloaded 4528 times



Subject: Re: Ketogene Diät 6 Wochen Update

Posted by [Headbanger](#) on Tue, 14 Nov 2006 10:32:52 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

File Attachments

1) [def3.jpg](#), downloaded 4017 times



Subject: Re: Ketogene Diät 6 Wochen Update
Posted by [reinforcement](#) on Tue, 14 Nov 2006 10:40:52 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hömme.....was machst du denn für übungen für die brustmuskeln?
ich hab nen krassen waschbrettbauch.....aber oben bekomme ich das nicht hin!

erzähl mal bitte insgesamt was zu deinem workout!

Subject: Re: Ketogene Diät 6 Wochen Update
Posted by [erroramp](#) on Tue, 14 Nov 2006 11:06:19 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

...mehr fällt mir dazu nicht ein.
Wozu braucht's da noch HGH? Ich wäre froh, so aussehen zu können! Hast gute Erbanlagen.

Gruß
Chris

Subject: Re: Ketogene Diät 6 Wochen Update
Posted by [Headbanger](#) on Tue, 14 Nov 2006 11:10:49 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Für Brust Speziell:

Aber auch immer bedenken, du kannst nur soviel rausholen wie es die Gnetik für dich bestimmt!

Trainiere Brust einmal die Woche mit Schultern zusammen!

Jeweils 6 Übungen, Pro Übung ein Supersatz!

1. Langhantel Schrägbankdrücken (obere Brustmuskulatur)
2. Langhantel Bankdrücken (allgemeiner Masse- und Kraftzuwachs)
3. Fliegende (allgemeiner Masse- und Kraftzuwachs)
4. Kabelzüge über Kreuz (Ausbildung der inneren Brustmuskulatur)
5. Überzüge mit gestreckten Armen (Entwicklung der Brustmuskeln und weitung des Brustkorbs)
6. Kabelzüge über Kreuz auf der Flachbank (Definition der Brustmuskeln) Hier mehr wiederholungen machen bis Knock out!

Und immer einen Supersatz einbauen pro Übung!

Und nicht vergessen Schwimmen wirkt Wunder!

The pain of the Last 2 or 3 Repeats , divides a champion from not champions.
(Arnold Schwarzenegger)

Es muss weh tun , und nach dem Training mußt du nur noch schlafen wollen!

Subject: Re: Ketogene Diät 6 Wochen Update
Posted by [reinforcement](#) on Tue, 14 Nov 2006 11:21:12 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

cool danke

Subject: Re: Ketogene Diät 6 Wochen Update
Posted by [Headbanger](#) on Tue, 14 Nov 2006 11:49:08 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

erroramp schrieb am Die, 14 November 2006 12:06 ...mehr fällt mir dazu nicht ein.
Wozu braucht's da noch HGH? Ich wäre froh, so aussehen zu können! Hast gute Erbanlagen.

Gruß
Chris

Danke.
Wenn ich mir die Bilder so anschau könnte ich heulen.

Hätte eigentlich alles anders aussehen müssen!

Den coolsten Körper hat der jüngere Klitschko, beste Athlet auf dem Planeten!

Subject: Re: Ketogene Diät 6 Wochen Update
Posted by [reinforcement](#) on Tue, 14 Nov 2006 12:14:13 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Headbanger schrieb am Die, 14 November 2006 12:49erroramp schrieb am Die, 14 November 2006 12:06 ...mehr fällt mir dazu nicht ein.
Wozu braucht's da noch HGH? Ich wäre froh, so aussehen zu können! Hast gute Erbanlagen.

Gruß
Chris

Danke.

Wenn ich mir die Bilder so anschauen könnte ich heulen.

Hätte eigentlich alles anders aussehen müssen!

Den coolsten Körper hat der jüngere Klitschko, beste Athlet auf dem Planeten!

den coolsten Körper hat Christian Bale als Patrik Bateman in American Psycho

Subject: Re: Ketogene Diät 6 Wochen Update

Posted by [Headbanger](#) on Tue, 14 Nov 2006 12:22:35 GMT

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

reinforcement schrieb am Die, 14 November 2006 13:14Headbanger schrieb am Die, 14 November 2006 12:49erroramp schrieb am Die, 14 November 2006 12:06 ...mehr fällt mir dazu nicht ein.

Wozu braucht's da noch HGH? Ich wäre froh, so aussehen zu können! Hast gute Erbanlagen.

Gruß

Chris

Danke.

Wenn ich mir die Bilder so anschauen könnte ich heulen.

Hätte eigentlich alles anders aussehen müssen!

Den coolsten Körper hat der jüngere Klitschko, beste Athlet auf dem Planeten!

den coolsten Körper hat Christian Bale als Patrik Bateman in American Psycho

na ja geht so

http://c.myspace.com/Groups/00007/81/45/7665418_1.jpg

Brust passt nicht zu schultern

Subject: Re: Ketogene Diät 6 Wochen Update

Posted by [reinforcement](#) on Tue, 14 Nov 2006 12:34:25 GMT

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

Headbanger schrieb am Die, 14 November 2006 13:22reinforcement schrieb am Die, 14 November 2006 13:14Headbanger schrieb am Die, 14 November 2006 12:49erroramp schrieb am Die, 14 November 2006 12:06 ...mehr fällt mir dazu nicht ein.
Wozu braucht's da noch HGH? Ich wäre froh, so aussehen zu können! Hast gute Erbanlagen.

Gruß
Chris

Danke.
Wenn ich mir die Bilder so anschauen könnte ich heulen.

Hätte eigentlich alles anders aussehen müssen!

Den coolsten Körper hat der jüngere Klitschko, beste Athlet auf dem Planeten!

den coolsten Körper hat Christian Bale als Patrik Bateman in American Psycho

na ja geht so
http://c.myspace.com/Groups/00007/81/45/7665418_1.jpg

Brust passt nicht zu schultern

hö?
is ja auch ne dumme pose!

File Attachments

1) [americanpsycho1.gif](#), downloaded 3876 times



Subject: Re: Ketogene Diät 6 Wochen Update
Posted by [reinforcement](#) on Tue, 14 Nov 2006 12:35:38 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

dich find ich dagegen ein bisschen zu spitz....bale geht eher auf quadratförmige muskeln...deine machen 3ecke

File Attachments

1) [images.jpeg](#), downloaded 3657 times



Subject: Re: Ketogene Diät 6 Wochen Update
Posted by [reinforcement](#) on Tue, 14 Nov 2006 12:43:24 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

und jetzt nochmal zum vergleich

File Attachments

1) [bh.jpg](#), downloaded 4515 times



Subject: Re: Ketogene Diät 6 Wochen Update
Posted by [kaya](#) on Tue, 14 Nov 2006 12:49:32 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

reinforcement schrieb am Die, 14 November 2006 13:43und jetzt nochmal zum vergleich

da wird er sich freuen

Subject: Re: Ketogene Diät 6 Wochen Update
Posted by [reinforcement](#) on Tue, 14 Nov 2006 13:04:24 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

uh ja der wird mir ein paar aufs maul hauen.....
ich änder mal lieber meinen benutzernamen

Subject: Re: Ketogene Diät 6 Wochen Update
Posted by [Headbanger](#) on Tue, 14 Nov 2006 13:13:56 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

kaya schrieb am Die, 14 November 2006 13:49reinforcement schrieb am Die, 14 November 2006 13:43und jetzt nochmal zum vergleich

da wird er sich freuen

lol mit titten seh ich ja richtig geil aus

Subject: Re: Ketogene Diät 6 Wochen Update
Posted by [reinforcement](#) on Tue, 14 Nov 2006 13:23:45 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

find ich auch!

was ich erstaunlich fand ist...ich musste die Proportionen von dem Modell nichtmal bearbeiten...nur vergrößert...das hat direkt auf dich gepasst (nur deine schultern warn ein bisschen höher)!

Und weil du ein Typ mit stil bist, ist das natürlich auch kein normaler BH sondern einer von dolce und Gabbana

Subject: Re: Ketogene Diät 6 Wochen Update
Posted by [Sssnake](#) on Tue, 14 Nov 2006 13:29:02 GMT

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

Und immer einen Supersatz einbauen pro Übung!

Was meinst Du damit? Schau mal ins Wikipedia, ich habe mir eine Anmerkung erlaubt ...

Subject: Re: Ketogene Diät 6 Wochen Update
Posted by [glockenspiel](#) on Tue, 14 Nov 2006 13:55:39 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Headbanger schrieb am Die, 14 November 2006 11:30So es ist vollbracht!

Hbae nun nie 6. Woche erreicht.

Mein Fazit ist mit einer Ketogenen Diät, bekommt man ne gute Definition hin! Habe 8 Kg abgenommen, doch muss ich dazu sagen das ich wie es aussieht auch leicht Muskelmasse verloren!

Hier nun die Bilder!

toll

Subject: Re: Ketogene Diät 6 Wochen Update
Posted by [fuselkopf](#) on Tue, 14 Nov 2006 16:17:53 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

und ne schöne Gynäkomastia vera....

Anhang:

Mich würde jetzt mal interessieren wer alles der Meinung ist, das Headbanger ne Gyno hat (zumindest eine leichte Gyno) und wer das noch normal findet. Und ich meine natürlich sein original Bild oben nicht das mit dem BH

Subject: Re: Ketogene Diät 6 Wochen Update
Posted by [fuselkopf](#) on Tue, 14 Nov 2006 16:19:56 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

zustimmung

Subject: Re: Ketogene Diät 6 Wochen Update
Posted by [reinforcement](#) on Tue, 14 Nov 2006 16:33:53 GMT

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

ist mir auch aufgefallen...deswegen hab ich überhaupt eine montage gemacht!

Headbanger hat pralle große möpse.....und das ist jetzt kein spaß!

Subject: Re: Ketogene Diät 6 Wochen Update
Posted by [fuselkopf](#) on Tue, 14 Nov 2006 16:38:01 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Aha, also habe ich keine Wahrnehmungsverzerrung. Und ich sage Dir die meisten Männer haben so Brüste wie Headbanger und das sogar ohne Fin. Nimmt man Fin hat man mit Sicherheit sowas. Denn Headbanger hat ja alles in allem eine recht gute Figur. Deutlich überdurchschnittlich! - Aber ich bin mehr der "ripped" Anhänger. Also so wie der American Psycho Futzi. Das ist so mein persönliches Ideal was die Figur angeht. Und mit Fin unmöglich, das behaupte ich nicht ohne Grund. Egal was andere loyde äh Leute darber denken

Subject: Re: Ketogene Diät 6 Wochen Update
Posted by [marb](#) on Tue, 14 Nov 2006 16:38:33 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

fuselkopf schrieb am Die, 14 November 2006 17:17und ne schöne Gynäkomastia vera....

Anhang:

Mich würde jetzt mal interessieren wer alles der Meinung ist, das Headbanger ne Gyno hat (zumindest eine leichte Gyno) und wer das noch normal findet. Und ich meine natürlich sein original Bild oben nicht das mit dem BH

meinst du wegen seiner brust..??

wenn ja, denke nicht.. bei nem kumpel von mir ist die brust sehr ähnlich wie bei ihm. sowieso hat jeder mensch ne andere veranlagung zur muskulatur.

wegen klitschko geb ich dir recht heady, find den auch hammer..

was druckst den so maximal im normalen bankdrucken? 1.. wieviel??

glaub für deine schulter/nacken könntest noch etwas tun.. kommt mir so vor..

du hast glaub gesagt 8kg abgenommen, was findest du jetzt besser? dein aktuelles bild oder das mit paar kg mehr?

hast du kraft verlust bemerkt im training?

Subject: Re: Ketogene Diät 6 Wochen Update
Posted by [fuselkopf](#) on Tue, 14 Nov 2006 16:42:50 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Allerdings, der junge hat quadratische Brustmuskeln, mit Ansätzen von Adern und Sehnen, ich wette. Einfach genial... aber falls da jemals schnubbliges Gewebe wächst hilft nur noch ne op, leider...

Subject: Re: Ketogene Diät 6 Wochen Update
Posted by [fuselkopf](#) on Tue, 14 Nov 2006 16:52:14 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

marb schrieb am Die, 14 November 2006 17:38fuselkopf schrieb am Die, 14 November 2006 17:17und ne schöne Gynäkomastia vera....

Anhang:

Mich würde jetzt mal interessieren wer alles der Meinung ist, das Headbanger ne Gyno hat (zumindest eine leichte Gyno) und wer das noch normal findet. Und ich meine natürlich sein original Bild oben nicht das mit dem BH

meinst du wegen seiner Brust..??

wenn ja, denke nicht.. bei nem Kumpel von mir ist die Brust sehr ähnlich wie bei ihm. sowieso hat jeder Mensch ne andere Veranlagung zur Muskulatur.

wegen Klitschko geb ich dir recht heady, find den auch hammer..

was druckst den so maximal im normalen Bankdrücken? 1.. wieviel??

glaub für deine Schulter/Nacken könntest noch etwas tun.. kommt mir so vor..

du hast glaub gesagt 8kg abgenommen, was findest du jetzt besser? dein aktuelles Bild oder das mit paar kg mehr?

hast du Kraftverlust bemerkt im Training?

siehst du, du antwortest mir ohne meine Frage richtig gelesen zu haben. Ich sage doch, fast jeder Mann oder zumindest sehr viele haben so eine Brust! Auch ohne Fin. Aber ist es deshalb normal?

Zitat: "Ist es normal nur weil alle es tun? - Ist es normal, nur weil alle es tun????"

Subject: Re: Ketogene Diät 6 Wochen Update

Posted by [marb](#) on Tue, 14 Nov 2006 16:56:50 GMT

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

fuselkopf schrieb am Die, 14 November 2006 17:52marb schrieb am Die, 14 November 2006 17:38fuselkopf schrieb am Die, 14 November 2006 17:17und ne schöne Gynäkomastia vera....

Anhang:

Mich würde jetzt mal interessieren wer alles der Meinung ist, das Headbanger ne Gyno hat (zumindest eine leichte Gyno) und wer das noch normal findet. Und ich meine natürlich sein original Bild oben nicht das mit dem BH

meinst du wegen seiner brust..??

wenn ja, denke nicht.. bei nem kumpel von mir ist die brust sehr ähnlich wie bei ihm. sowieso hat jeder mensch ne andere veranlagung zur muskulatur.

wegen klitschko geb ich dir recht heady, find den auch hammer..

was druckst den so maximal im normalen bankdrucken? 1.. wieviel??

glaub für deine schulter/nacken könntest noch etwas tun.. kommt mir so vor..

du hast glaub gesagt 8kg abgenommen, was findest du jetzt besser? dein aktuelles bild oder das mit paar kg mehr?

hast du kraft verlust bemerkt im training?

siest du, du antwortest mir ohne meine frage richtig gelesen zu haben. Ich sage doch, fast jeder Mann oder zumindest sehr viele haben so eine Brust! Auch ohne Fin. Aber ist es deshalb normal?

Zitat:"Ist es normal nur weil alle es tun? - Ist es normal, nur weil alle es tun????"

sorry, komm grad von der arbeit und muss den ganzen tag sachen von meinen drei bildschirmen ablesen, da lässt die konzentration schon mal nach ..

Subject: Re: Ketogene Diät 6 Wochen Update

Posted by [Boy2Man](#) on Tue, 14 Nov 2006 17:04:07 GMT

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

ja, ne leichte Gyno+Lipomastie (zumindest sieht es so aus)

Subject: Re: Ketogene Diät 6 Wochen Update
Posted by [reinforcement](#) on Tue, 14 Nov 2006 17:05:25 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ich hab fast keine möpse.....und bekomme auch irgendwie schlecht welche!
ne kleine gynö könnte mir nichtmal schaden!

Subject: Re: Ketogene Diät 6 Wochen Update
Posted by [glockenspiel](#) on Tue, 14 Nov 2006 17:08:15 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ich finde, du hast recht, fusel...
die frage ist, WIESO haben es die meisten männer?

Subject: Re: Ketogene Diät 6 Wochen Update
Posted by [fuselkopf](#) on Tue, 14 Nov 2006 17:26:22 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

kein problem

Subject: Re: Ketogene Diät 6 Wochen Update
Posted by [fuselkopf](#) on Tue, 14 Nov 2006 17:43:17 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

tja, weil wahrscheinlich überall massig östrogene drin sind. angefangen mit bier, dann im trinkwasser. es gab doch mal berichte darüber, dass in den ersten pharmaunternehmen die die antibabypille herstellten die männlichen arbeiter alle brüste bekamen. es gibt wohl viele faktoren die das drüsengewebe der brust wachsen lassen. Auch im Fettgewebe werden Östrogene gebildet. Awww, Glocke, ich weiß es doch auch nicht Auf jeden Fall ist es für mich nicht normal

Subject: Re: Ketogene Diät 6 Wochen Update
Posted by [glockenspiel](#) on Tue, 14 Nov 2006 17:49:41 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ja, das dacht ich mir auch,...

whatever

Subject: Re: Ketogene Diät 6 Wochen Update

Posted by [Milka](#) on Tue, 14 Nov 2006 17:50:20 GMT

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

ich würd gern mehr bilder sehen

Subject: Re: Ketogene Diät 6 Wochen Update

Posted by [vermouth](#) on Tue, 14 Nov 2006 17:52:09 GMT

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

Was mich eigentlich viel brennender interessiert:
irgendwelche haartechnischen Verbesserungen?

Subject: Re: Ketogene Diät 6 Wochen Update

Posted by [marb](#) on Tue, 14 Nov 2006 17:58:48 GMT

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

vermouth schrieb am Die, 14 November 2006 18:52Was mich eigentlich viel brennender interessiert:
irgendwelche haartechnischen Verbesserungen?

haare?? wen interessieren denn hier haare??
wir sind hier im fitness-forum ok?

Subject: Re: Ketogene Diät 6 Wochen Update

Posted by [kaya](#) on Tue, 14 Nov 2006 18:04:49 GMT

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

fuselkopf schrieb am Die, 14 November 2006 17:17und ne schöne Gynäkomastia vera....

Anhang:

Mich würde jetzt mal interessieren wer alles der Meinung ist, das Headbanger ne Gyno hat (zumindest eine leichte Gyno) und wer das noch normal findet. Und ich meine natürlich sein original Bild oben nicht das mit dem BH

drucktest um und vorallem unter der brustwarze müsste aufschluss geben oder nicht?

Subject: Re: Ketogene Diät 6 Wochen Update

Posted by [fuselkopf](#) on Tue, 14 Nov 2006 18:13:57 GMT

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

Ja, wenn dort das Gewebe knotig ist, also mit solchen Knubbeln drin, dann ist es eine leichte Gyno ansonsten wohl ne Lipomastie...

Subject: Re: Ketogene Diät 6 Wochen Update
Posted by [fuselkopf](#) on Tue, 14 Nov 2006 18:15:10 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Wir könnten doch ne Sammelop beantragen, vielleicht bekommen wir unsere Vera dann günstiger entfernt. Denn wenn die Drüse weg ist, ist nachwachsen unmöglich

Subject: Re: Ketogene Diät 6 Wochen Update
Posted by [reinforcement](#) on Tue, 14 Nov 2006 18:29:46 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

fuselkopf schrieb am Die, 14 November 2006 19:15Wir könnten doch ne Sammelop beantragen, vielleicht bekommen wir unsere Vera dann günstiger entfernt. Denn wenn die Drüse weg ist, ist nachwachsen unmöglich

....ansonsten können wir ja auch mal untereinander die drüsen tauschen!
Also so die Mo Di Fr methode!

Subject: Re: Ketogene Diät 6 Wochen Update
Posted by [Headbanger](#) on Tue, 14 Nov 2006 19:28:37 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Gut da sind wir wieder beim Thema, un zwar DHT-Hemmer und Definition! Ich habe mit 22 oder so eine geile Definition gehabt, bis dann Fin-Therapie begann, und bei Gott innerhalb von 6 Monaten sah ich aus wie ein Creatin-Büffel, die Definition war dahin, es sah zwar gut aus, aber ihr könnt euch denken wie schwierig definieren sein kann!

Die Ketogene Diät wurde mir von einem sehr guten Freund empfohlen, welcher sich Deca-Kur gegeben hatte, und diese Kur bescherte ihm eine heftige Masse die er nur durch Keto-Diät und Winstrol bändigen konnte!

Ich habe niemals gestofft und werde es aller vorraussicht nach auch nicht tun! Aber ich kann sagen das die Keto-Diät mir eine halbwegs gute Definition beschert hat!

Nur kann ich mich nicht ein lebenslang von Wurst und Käse ernähren. Sprich ich werde es immer zum Sommer machen!

Ein trockener Körper scheint wirklich mit DHT-Hemmern nicht zu klappen ich habe es ein für allemal kapiert!

Ich hasse diese AgA, und verfluche diese DHT-hEMMER! Aber ich bin auch dankbar für meine Haare auf dem kopf

So muss ich Fuselkopf recht geben, mit Fin oder Dut ist es quasi unmöglich trocken zu sein!

Zur Gyno kann ich sagen, daß ich eine leichte habe, auf beiden seiten sind die Drüsen erweitert, leicht verschiebare Knoten. Aufgefallen sind sie mir nach 2 Jahren Fin!

Zu Christian Bale, ich mag ihn als Schauspieler, und seine Leistungen allein in der Maschinist(hat 25 kg abgespeckt dafür), ist er einfach nur Klasse als Schauspieler, und für mich auch definitiv der Dunkelste Batman aller Zeiten, aber bei allem Respekt, hätte ich seinen Beruf, und seine Trainer und nicht diese 6 Jährige Fineinnahme , dann würde ich ihn um längen schlagen, viele könnten das.

Ich hätte niemals Fin nehmen dürfen, doch aus Schiß vor dem drohenden Schicksal, hab ich es genommen! Mein Bruder hat keine Probleme mit seinen Haaren. Vielleicht hab ich mich auch damals zu heftig reingesteigert und ich habe gar keine AgA! Doch viele sagen ich komme nach meinem Paps, und der ist definitiv NW 3-4.

Also weiter schmieren und eventuell wieder schlucken! Bis ich irgendwann im Fernsehen mitbekomme das AgA Geschichte ist! Ich bete das HM so schnell wie möglich am Start ist!

MfG Headbanger

Subject: Re: Ketogene Diät 6 Wochen Update
Posted by [reinforcement](#) on Tue, 14 Nov 2006 19:46:39 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

jader machinist war schon ganz schön krank.....
kann auch echt nicht doll sein für den körper was der da gemacht hat!

Ich fand es aber echt erstaunlich ihn mal so zu sehen....
Als Batman fand ich ihn auch super.....nur schade das der ganze film schrott wahr!

Ich hätte bale gerne als bond gesehen.....naja

Subject: Re: Ketogene Diät 6 Wochen Update
Posted by [zagq](#) on Tue, 14 Nov 2006 19:58:15 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ein trockener Körper scheint wirklich mit DHT-Hemmern nicht zu klappen ich habe es ein für allemal kapiert!

Subject: Re: Ketogene Diät 6 Wochen Update
Posted by [fuselkopf](#) on Tue, 14 Nov 2006 21:08:19 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

zagq schrieb am Die, 14 November 2006 20:58

Ein trockener Körper scheint wirklich mit DHT-Hemmern nicht zu klappen ich habe es ein für allemal kapiert!

Ja! Aber verdammt nochmal, heißt das auch im Umkehrschluss, dass man eine AGA nur mit DHT-Hemmern therapieren kann? Ich hab kein Bock "nur" wegen meinen Haaren keine ripped Figur zu haben. Eine schöne definierte Figur hat auch Sexappeal. Ich bleibe weiter bei meiner topischen Variante. Nano2, Minox.Schaum bzw Creme und Spiro-Creme... Irgendann in zehn Jahren wird es gute HT's gebe, alla Berlusconi und bis dahin hab ich auch das Geld dafür. Solange muss es irgendwie so gehen

Subject: Re: Ketogene Diät 6 Wochen Update
Posted by [reinforcement](#) on Tue, 14 Nov 2006 21:20:23 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

fuselkopf schrieb am Die, 14 November 2006 22:08zagq schrieb am Die, 14 November 2006 20:58

Ein trockener Körper scheint wirklich mit DHT-Hemmern nicht zu klappen ich habe es ein für allemal kapiert!

Ja! Aber verdammt nochmal, heißt das auch im Umkehrschluss, dass man eine AGA nur mit DHT-Hemmern therapieren kann? Ich hab kein Bock "nur" wegen meinen Haaren keine ripped Figur zu haben. Eine schöne definierte Figur hat auch Sexappeal. Ich bleibe weiter bei meiner topischen Variante. Nano2, Minox.Schaum bzw Creme und Spiro-Creme... Irgendann in zehn Jahren wird es gute HT's gebe, alla Berlusconi und bis dahin hab ich auch das Geld dafür. Solange muss es irgendwie so gehen

du würdest also eine ht machen?

Subject: Re: Ketogene Diät 6 Wochen Update
Posted by [zagq](#) on Tue, 14 Nov 2006 21:22:52 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Was denkst du weshalb BBuilder DHT schlucken für das "trockene" Erscheinungsbild.

fuselkopf schrieb am Die, 14 November 2006 22:08zagq schrieb am Die, 14 November 2006 20:58

Ein trockener Körper scheint wirklich mit DHT-Hemmern nicht zu klappen ich habe es ein für allemal kapiert!

Ja! Aber verdammt nochmal, heißt das auch im Umkehrschluss, dass man eine AGA nur mit DHT-Hemmern therapieren kann? Ich hab kein Bock "nur" wegen meinen Haaren keine ripped Figur zu haben. Eine schöne definierte Figur hat auch Sexappeal. Ich bleibe weiter bei meiner topischen Variante. Nano2, Minox.Schaum bzw Creme und Spiro-Creme... Irgendann in zehn Jahren wird es gute HT's gebe, alla Berlusconi und bis dahin hab ich auch das Geld dafür. Solange muss es irgendwie so gehen

Subject: Re: Ketogene Diät 6 Wochen Update
Posted by [fuselkopf](#) on Tue, 14 Nov 2006 21:24:42 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

irgednwann später mal schon. Na klar. Vor allem den Haaransatz, hinten hab ich eh null Probleme. Wenn ich nicht mehr so aufs Geld schauen muss, dann wäre ich bereit einen gewissen Betrag in mein Äußeres zu investieren. Wir leben nun mal in einer oberflächlichen Welt, von daher.... Aber solange wird das auch so gehen. Selbst wenn ich mir die Haare runter rasieren müßte, wäre dass nicht der Fauxpas schlechthin mein Gesicht verändert sich ja nicht und ich hab zwar mit der AGA PEch gehabt, aber ansonsten kann ich was die Optik angeht recht zufrieden sein. Aber mit Haaren ists halt besser - grrrr, scheiss Perfektionismus.

Subject: Re: Ketogene Diät 6 Wochen Update
Posted by [vermouth](#) on Tue, 14 Nov 2006 21:31:01 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Dazu muss ich dir mal was sagen:
Ich habe vor 4 Jahren mit Kraftsport angefangen (mit 24 Jahren). Leider habe ich mir die Kalorien aus ausschließlich aus glykämischen Kohlenhydraten geholt.
D.h. Nudeln in Masse,... Nudeln, Nudeln, Nudeln.

Sowas war einfach nicht gut für meinen Insulin-haushalt.
Ich bemerkte dann 2 Monate nach diesen krassen Einstieg eine Veränderung der Haut, sie wurde extremst fettig und gesellte sich zur aufkommenden Akne. Auch bei einer Kraftsportpause von 6 Monaten mit meiner früheren Ernährungsweise blieb die Haut so.

Ich hatte also mein Körper mit diese drecks Kohlenhydraten ruiniert. Zu diesen Zeitpunkt begann auch mein HA.

Ich schaffe eine trockene Haut nur mit absoluten vermeiden von Kohlenhydraten.

Meine Brüder haben übrigens volles Haar mit 31 sowie mit 23. Top-NW-Status, kein minimaler Ansatz von HA.

Ich bin jetzt seit 3 Tagen wieder ketogen unterwegs. Nur ist das ziehlich hart und teuer in dieser verschissnen Welt sich gegen KHs zu wehren. Zudem man es überall lesen kann das KH mit 55% in der Nahrung vertreten sein sollen. Was einfach schlichtweg Bullsh*t ist. Übermäßig KHs sind einfach Gift.

Subject: Re: Ketogene Diät 6 Wochen Update
Posted by [Headbanger](#) on Tue, 14 Nov 2006 21:34:58 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

vermouth schrieb am Die, 14 November 2006 22:31Dazu muss ich dir mal was sagen:
Ich habe vor 4 Jahren mit Kraftsport angefangen (mit 24 Jahren). Leider habe ich mir die Kalorien aus ausschließlich aus glykämischen Kohlenhydraten geholt.
D.h. Nudeln in Masse,... Nudeln, Nudeln, Nudeln.

Sowas war einfach nicht gut für meinen Insulin-haushalt.
Ich bemerkte dann 2 Monate nach diesen krassen Einstieg eine Veränderung der Haut, sie wurde extremst fettig und gesellte sich zur aufkommenden Akne. Auch bei einer Kraftsportpause von 6 Monaten mit meiner früheren Ernährungsweise blieb die Haut so.

Ich hatte also mein Körper mit diese drecks Kohlenhydraten ruiniert. Zu diesen Zeitpunkt begann auch mein HA.

Ich schaffe eine trockene Haut nur mit absoluten vermeiden von Kohlenhydraten.

Meine Brüder haben übrigens volles Haar mit 31 sowie mit 23. Top-NW-Status, kein minimaler Ansatz von HA.

Ich bin jetzt seit 3 Tagen wieder ketogen unterwegs. Nur ist das ziehlich hart und teuer in dieser verschissnen Welt sich gegen KHs zu wehren. Zudem man es überall lesen kann das KH mit 55% in der Nahrung vertreten sein sollen. Was einfach schlichtweg Bullsh*t ist. Übermäßig KHs sind einfach Gift.

Das ist richtig! Aber KH ist nicht gleich KH!

Trockenes Obst etc wirkt wunder!

Und Ketogen geht wirklich ans Geld!

Subject: Re: Ketogene Diät 6 Wochen Update
Posted by [backflash](#) on Tue, 14 Nov 2006 21:35:57 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

@ vermouht:

Wenn ich Dich richtig verstanden habe, ernähren sich Deine Brüder low carb. Schon lange?

Subject: Re: Ketogene Diät 6 Wochen Update
Posted by [vermouth](#) on Tue, 14 Nov 2006 23:20:53 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Nein, das tun Sie nicht, sie ernähren sich von normaler Mischkost.
Das sollte für unsere Genetik in der Familie bzgl HA auch reichen.

Nur habe ich es damals übertrieben und mich 1,5 Jahre lang nur von Nudeln ernährt (ich schätze 80% der Nahrung waren Nudeln).
Die Dinger sind billig und haben mir die Energie für den Kraftsport geliefert.

Leider hat diese abartige Kohlenhydratkur meinen Gleichgewicht einen ordentlichen Schlag gegeben (wie oben beschrieben) und packe nun diesen alten Zustand nur mit einer sehr sauberen Ernährung die wenig KHs beinhaltet. Ich weiß zumindest das meine Akne innerhalb von 1-2 Wochen wegfällt sobald ich mich ketogen ernähre.
Zum HA kann ich noch keine aussagen mache da ich sowas nie länger als 1 Monat durchgehalten habe. Aber ich probiere es halt nochmal.

@ Headbanger: Den Sinn hinter Lowcarb/ketogen habe ich ja im Kopf: Blutzucker niedrig halten. Nur gibt es so viel widersprüchliche Lektüre bezüglich guter und schlechter KHs (niedrig und hoch glykämisch). Deshalb bleibe ich bei Nummer sicher und wähle gleich ketogen.

Subject: Re: Ketogene Diät 6 Wochen Update
Posted by [Headbanger](#) on Tue, 14 Nov 2006 23:28:48 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

vermouth schrieb am Mit, 15 November 2006 00:20Nein, das tun Sie nicht, sie ernähren sich von normaler Mischkost.
Das sollte für unsere Genetik in der Familie bzgl HA auch reichen.

Nur habe ich es damals übertrieben und mich 1,5 Jahre lang nur von Nudeln ernährt (ich schätze 80% der Nahrung waren Nudeln).
Die Dinger sind billig und haben mir die Energie für den Kraftsport geliefert.

Leider hat diese abartige Kohlenhydratkur meinen Gleichgewicht einen ordentlichen Schlag gegeben (wie oben beschrieben) und packe nun diesen alten Zustand nur mit einer sehr sauberen Ernährung die wenig KHs beinhaltet. Ich weiß zumindest das meine Akne innerhalb

von 1-2 Wochen wegfällt sobald ich mich ketogen ernähre.

Zum HA kann ich noch keine aussagen mache da ich sowas nie länger als 1 Monat durchgehalten habe. Aber ich probiere es halt nochmal.

@ Headbanger: Den Sinn hinter Lowcarb/ketogen habe ich ja im Kopf: Blutzucker niedrig halten. Nur gibt es so viel widersprüchliche Lektüre bezüglich guter und schlechter KHs (niedrig und hoch glykämisch). Deshalb bleibe ich bei Nummer sicher und wähle gleich ketogen.

Ja ich verstehe dich! Ich überlege mir auch ob ich meine KH nur noch aus Gemüse und Obst ziehen soll! Nur Ketogen scheint mir zu einseitig, der Körper braucht ja auch Vitamine und mineralien!

Mein Onkel macht einmal im Monat eine einwöchige Melonenkur (Wassermelonen) , er trinkt kein wasser holt sich das Wasser aus der Wassermelone! Und ich kann dir sagen für seine 52 sieht er verdammt jung aus! Er erklärt es so, er meint das Wasser in der Melone ist durch die Sonne etc. nicht zu vergleichen mit normalem Trinkwasser, er meinte sogar das es wasser aus dem Jungbrunnen sei! Vielleicht mach ich das auch bald!

Subject: Re: Ketogene Diät 6 Wochen Update
Posted by [user_23](#) on Tue, 14 Nov 2006 23:38:38 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

sieht gut aus
haste n vorher bild?

wie lange trainierst du?

Subject: Re: Ketogene Diät 6 Wochen Update
Posted by [Sssnake](#) on Wed, 15 Nov 2006 08:06:21 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

zagq schrieb am Die, 14 November 2006 22:22Was denkst du weshalb BBuilder DHT schlucken für das "trockene" Erscheinungsbild.

Das ist mir neu. Das kan ich mir nicht vorstellen. Und schon gar nicht schlucken.

Subject: Re: Ketogene Diät 6 Wochen Update
Posted by [kaya](#) on Wed, 15 Nov 2006 08:43:28 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Sssnake schrieb am Mit, 15 November 2006 09:06zagq schrieb am Die, 14 November 2006 22:22Was denkst du weshalb BBuilder DHT schlucken für das "trockene" Erscheinungsbild.

Das ist mir neu. Das kan ich mir nicht vorstellen. Und schon gar nicht schlucken.

das stimmt auch nicht. die nehmen testosteron. und parallel wird sogar oft dht gehemmt um haarausfall vorzubeugen.

Subject: Re: Ketogene Diät 6 Wochen Update
Posted by [zeature](#) on Wed, 15 Nov 2006 10:15:00 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Headbanger schrieb am Mit, 15 November 2006 00:28vermouth schrieb am Mit, 15 November 2006 00:20Nein, das tun Sie nicht, sie ernähren sich von normaler Mischkost.
Das sollte für unsere Genetik in der Familie bzgl HA auch reichen.

Nur habe ich es damals übertrieben und mich 1,5 Jahre lang nur von Nudeln ernährt (ich schätze 80% der Nahrung waren Nudeln).
Die Dinger sind billig und haben mir die Energie für den Kraftsport geliefert.

Leider hat diese abartige Kohlenhydratkur meinen Gleichgewicht einen ordentlichen Schlag gegeben (wie oben beschrieben) und packe nun diesen alten Zustand nur mit einer sehr sauberen Ernährung die wenig KHs beinhaltet. Ich weiß zumindest das meine Akne innerhalb von 1-2 Wochen wegfällt sobald ich mich ketogen ernähre.

Zum HA kann ich noch keine aussagen mache da ich sowas nie länger als 1 Monat durchgehalten habe. Aber ich probiere es halt nochmal.

@ Headbanger: Den Sinn hinter Lowcarb/ketogen habe ich ja im Kopf: Blutzucker niedrig halten. Nur gibt es so viel widersprüchliche Lektüre bezüglich guter und schlechter KHs (niedrig und hoch glykämisch). Deshalb bleibe ich bei Nummer sicher und wähle gleich ketogen.

Ja ich verstehe dich! Ich überlege mir auch ob ich meine KH nur noch aus Gemüse und Obst ziehen soll! Nur Ketogen scheint mir zu einseitig, der Körper braucht ja auch Vitamine und mineralien!

Mein Onkel macht einmal im Monat eine einwöchige Melonenkur (Wassermelonen) , er trinkt kein wasser holt sich das Wasser aus der Wassermelone! Und ich kann dir sagen für seine 52 sieht er verdammt jung aus! Er erklärt es so, er meint das Wasser in der Melone ist durch die Sonne etc. nicht zu vergleichen mit normalem Trinkwasser, er meinte sogar das es wasser aus dem Jungbrunnen sei! Vielleicht mach ich das auch bald!

ot

Subject: Re: Ketogene Diät 6 Wochen Update
Posted by [kaya](#) on Wed, 15 Nov 2006 10:31:22 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

zeature, du fährst aber auch ein eisernes regimen...

wirkt es denn so wie es soll?

Subject: Re: Ketogene Diät 6 Wochen Update
Posted by [zeature](#) on Wed, 15 Nov 2006 11:49:39 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Nein so wirkt es leider nicht.

Ich habe über Jahre hinweg miserable GHEs und eine langsam fortschreitende Ausdünnung am Oberkopf.

Seit dem ich Spiro oral und Fin nehme (1 Jahr nun) hat sich eigentlich nichts geändert. Bei mir hatte bis her noch nie was angeschlagen. Deshalb wird nano bei mir auch nix bringen.

Ich habe nächste Woche wieder eine SD-Untersuchung. Sollte TSH auch nur ein Stück über 2.0 sein pfeife ich mir t4 rein und warte nochmal 3 Monate.

Subject: Re: Ketogene Diät 6 Wochen Update
Posted by [zagq](#) on Wed, 15 Nov 2006 16:08:45 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

<http://www.bodybuilding.com/fun/catprov.htm>

kaya schrieb am Mit, 15 November 2006 09:43Sssnake schrieb am Mit, 15 November 2006 09:06zagq schrieb am Die, 14 November 2006 22:22Was denkst du weshalb BBuilder DHT schlucken für das "trockene" Erscheinungsbild.

Das ist mir neu. Das kan ich mir nicht vorstellen. Und schon gar nicht schlucken.

das stimmt auch nicht. die nehmen testosteron. und parallel wird sogar oft dht gehemmt um haarausfall vorzubeugen.

Subject: Re: Ketogene Diät 6 Wochen Update
Posted by [kaya](#) on Wed, 15 Nov 2006 16:48:51 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

interessant ist der text darunter. die nehmen also dht um östrogen zu erniedrigen (durch aromatase-blockung) und testosteron zu erhöhen (durch shbg bindung) und um als nebeneffekt libido zu erhöhen.

ob das alles in der praxis auch so wirkt?

also direkter muskelaufbau durch dht geht nicht, sthet ja auch drin. der effekt kommt höchstens durch die oben beschriebene wirkung auf testo und östrogen.

Subject: Re: Ketogene Diät 6 Wochen Update
Posted by [Amarok](#) on Wed, 15 Nov 2006 16:49:06 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Von der Seite:

"Proviron has four distinct uses in the world of bodybuilding. The first being the result of its structure. It is 5-alpha reduced and not capable of forming estrogen"

Ist das das gleiche DHT von dem wir hier sprechen?

Noch was anderes an die Experten:

"Proviron is an anti-aromatase, so obviously anti-estrogens would be futile and redundant. Blood pressure medication for those prone to hypertension may be wise, as this DHT can increase the blood pressure."

Stimmt das / gilt das generell für DHT? Kann das im Umkehrschluss bedeuten, dass DHT-Hemmung blutdrucksenkend wirken kann? Werd aus dieser Müdigkeit unter Fin immer noch nicht schlau... Blutdrucksenkung wäre da ja ne Erklärung.

Subject: Re: Ketogene Diät 6 Wochen Update
Posted by [pilos](#) on Wed, 15 Nov 2006 16:56:51 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Amarok schrieb am Mit, 15 November 2006 17:49Von der Seite:

"Proviron has four distinct uses in the world of bodybuilding. The first being the result of its structure. It is 5-alpha reduced and not capable of forming estrogen"

Ist das das gleiche DHT von dem wir hier sprechen?

nein...sondern ein modifiziertes....

Subject: Re: Ketogene Diät 6 Wochen Update
Posted by [kaya](#) on Wed, 15 Nov 2006 16:57:01 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

zu dem ersten: aus dht kann kein östrogen werden heisst das.
testosteron jedoch kann über aromatase östrogen erzeugen.
(aber bei dht-senkung steigt ja auch testosteron :-/)
