

---

Subject: Köpertypen Endo/Ekto/Meso  
Posted by [user\\_23](#) on Sat, 24 Feb 2007 17:49:00 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

hier werden die unterschiedlichen körpertypen beschrieben.

<http://de.wikipedia.org/wiki/K%C3%B6rperbautyp>

hab mal ne frage dazu und zwar,kann sich dieser nach der pubertät ändern oder ist ekto immer ekto?

ich dachte,das ist unveränderbar.

ich war früher klar ekto,hab dann mit kraft/kampfsport angefangen und in 2 jahren ca 20 kg zugenommen.

heute sinds vom anfangswert her 25 kg mehr.  
das spricht ja gar nicht für ektomorph.

ich war jetzt länger nicht mehr am trainieren,sehe aber relativ durchtrainiert aus,hab kurzzeitig mal wieder mit training angefangen und wieder sehr schnell muskeln aufbauen können.  
hab im herbst für 1-2 monate ausdauersport und ein bauchprogramm gemacht,auch da ging die defi wieder sehr schnell.

auf meine ernährung achte ich nicht grossartig,esse zum teil relativ fett,aber auch da wenig bauchansatz.

würde mich mal interessieren,ob so ein wandel möglich ist.

---

---

Subject: Re: Köpertypen Endo/Ekto/Meso  
Posted by [kummel](#) on Sat, 24 Feb 2007 18:21:30 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Was du da beschreibst konnte ich damals an mir auch feststellen,aber nur mit 15kg.Deine 20 bzw 25kg sind (wenn ich das richtig gelesen habe)ja keine Fettanlagerungen sondern aufgebaute Muskelmasse.

Im Fitnessstudio hat man mir damals erklärt das das normale körporgewicht nur sehr bedingt auskunft darüber gibt ob man normal- oder übergewichtig ist,besser ist eine prof. körperfettanalyse.

---

---

Subject: Re: Köpertypen Endo/Ekto/Meso  
Posted by [user\\_23](#) on Sun, 25 Feb 2007 09:41:58 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

bist du denn weiterhin am trainieren und kannst dein gewicht halten?

kommt mir nur komisch vor,weil ich früher richtig dürr war und soviel essen konnte wie ich wollte,die nadel von der waage war wie festgetackert und jetzt halt länger nix gemacht hab und ab und an von bekannten angesprochen werde,wo und wie oft ich im mom trainieren gehe.

praktisch vom hardcore ekto eher zum meso typen.

nur das mit den haaren beim mesotyp will nicht so wirklich hinbauen .

---

---

Subject: Re: Köpertypen Endo/Ekto/Meso  
Posted by [kummel](#) on Mon, 26 Feb 2007 14:24:22 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Trainiere nicht mehr regelmäßig und kann aus diesen grund wahrscheinlich auch kein konstantes Gewicht halten.Habe manchmal 4kg mehr und manchmal 4kg weniger auf der Waage aber halt auch nicht mehr oder weniger als diese 4kg.Und so ist das schon seit fast 2 Jahren.

essen kann ich eigentlich alles und das in rauen mengen setzt aber nicht an,guter Stoffwechsel halt was man vom haarneuwuchs leider nicht sagen kann...

---

---

Subject: Re: Köpertypen Endo/Ekto/Meso  
Posted by [Ghostwriter](#) on Mon, 26 Feb 2007 16:50:14 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Also ein Wandel vom Ekto zum Mesomorphen Typ ist eigentlich unmöglich.

Ein typischer Ekto ist dürr, kann essen was er will und wird nicht dick. Damit einher geht aber auch die Unfähigkeit Muskelmasse aufzubauen.

Von daher vermute ich eher, dass Du genetisch schon immer ein Mesomorpher Typ warst und erst spät Dein volles Potenzial entwickelt hast. Manche Mesomorphe sind bis Ende der Pubertät dürr und legen dann wenn alle Wachstumsprozesse des Skeletts abgeschlossen sind erst Muskelmasse zu.

Oder du bist ein Mischtyp und hast jeweils die positiven Eigenschaften von Ekto und Meso bekommen. Das scheint mir aber eher ungewöhnlich.

Oder sind vielleicht AAS im Spiel )???

---

---

Subject: Re: Köpertypen Endo/Ekto/Meso  
Posted by [user\\_23](#) on Mon, 26 Feb 2007 17:06:07 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ghostwriter schrieb am Mon, 26 Februar 2007 17:50Also ein Wandel vom Ekto zum Mesomorphen Typ ist eigentlich unmöglich.

Ein typischer Ekto ist dürr, kann essen was er will und wird nicht dick. Damit einher geht aber auch die Unfähigkeit Muskelmasse aufzubauen.

Von daher vermute ich eher, dass Du genetisch schon immer ein Mesomorpher Typ warst und erst spät Dein volles Potenzial entwickelt hast. Manche Mesomorphe sind bis Ende der Pubertät dürr und legen dann wenn alle Wachstumsprozesse des Skeletts abgeschlossen sind erst Muskelmasse zu.

Oder du bist ein Mischtyp und hast jeweils die positiven Eigenschaften von Ekto und Meso bekommen. Das scheint mir aber eher ungewöhnlich.

Oder sind vielleicht AAS im Spiel )???

finde es auch ungewöhnlich,daher die frage

ne,steroidenahm/nehme ich keine.

von der entwicklung her,könnte es hinkommen,wie du es beschreibst.

hatte nur die tage alte fotos gesehen,daher die frage,weil der unterschied so enorm ist.

irgendjemand hatte mal zu meinem geposteten blutbild geschrieben,dass ich nen sehr guten hämoglobin wert habe....vllt wirkt sich das ja gut auf den aufbau/regeneration/muskelerhaltung aus....

---

Subject: Re: Köpertypen Endo/Ekto/Meso  
Posted by [Ghostwriter](#) on Mon, 26 Feb 2007 18:39:33 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Jo,dann kann ich Dir nur gratulieren zu guten Veranlagung.

Ich bin endo und muss für ein paar Muckis hart trainieren und aufpassen mit der Ernährung ohne Ende!

Gruß

M.

---