
Subject: High Proteine Shakes zur Unterstützung?
Posted by [ILANA85](#) on Thu, 19 Jul 2012 20:37:44 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo, Ihr Lieben

Ich möchte gern meine Proteinzufuhr erhöhen, um mir den Muskelaufbau zu erleichtern. 1 Gramm/pro kg Körpergewicht ist ja soweit ich weiß empfohlen. Da ich aber nicht nur von Fisch und Filetfleisch leben möchte, um diese Proteine zu bekommen, habe ich mir überlegt "High Proteine Shake" Pulver in einem Fitness Shop zu kaufen. Habe es mal bei einem Freund probiert und mir persönlich schmeckt es sehr gut.

Von euch würde ich gern mal hören, was ich davon haltet.
Hat vielleicht jemand damit schon Erfahrung?

Subject: Re: High Proteine Shakes zur Unterstützung?
Posted by [osso](#) on Thu, 19 Jul 2012 21:01:12 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat:1 Gramm/pro kg Körpergewicht

0,8g Nach DGE. 1g ist aber auch nicht verkehrt., Allerdings bezoign aufs Normalgewicht, den Fett braucht keine Proteine

Aber vergiss es, es sei denn du willst dein Fice unterstützen.

Du vergisst die vegetarischen Proteine. Mit einer vernünftigen Ernährung, kommt du locker auf den Bedarf. Ich esse mehrmals in der Woche vegetarisch und kommt im schnitt auch 1,2-1,5g Protein , allerdings bei entsprechenden Energieumsatz.

Und richtiges Essen bietet eben auch viel mehr als nur Protein, das kann Kusstnahrung nicht bieten.

Wenn das Hauptessen fleisch/Fischlos ist, dann bieten sich magere Milchprodukte an

Zitat:

Hat vielleicht jemand damit schon Erfahrung?

Brauche ich nicht. Es ist Stand der Wissenschaft, das es gegenüber richtigen Lebensmitteln keinerlei Vorteile bietet.

Subject: Re: High Proteine Shakes zur Unterstützung?
Posted by [Jan G](#) on Tue, 11 Sep 2012 14:06:51 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich selbst benutzte Whey und Casein Protein.
Morgens frühs gibts immer schön Whey Protein (schnelles Eiweiß)
mit Quark & dazu Himbeeren und einen Apfel.

Schmeckt Top und hat reichlich an Protein (Casein = Quark) und Whey (Whey Protein)dazu noch viele Balaststoffe und Vitamine.

Whey = Schnelle Protein, dieses Protein wird schneller verwertet als Casein Protein und geht dadurch schneller in die Muskeln.

Dies ist morgens besonders wichtig, weil dein Körper das letzte mal erst am Vorabend Protein bekommen hat.

Ein weiterer Vorteil, Eiweiß sättigt ungemein.

Abends dann am besten Casein Eiweiß, weil das verweilt bis zu 7 Stunden im Blut & kann deine Muskeln in der Nacht vor dem Abbau schützen.

Vor dem Training eignet sich Whey besser als Casein.

Subject: Re: High Proteine Shakes zur Unterstützung?

Posted by [Evchen](#) on Tue, 11 Sep 2012 14:18:14 GMT

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

Auf Shakes kann verzichtet werden solange man auf eine ausgewogene Ernährung achtet!
Ist doch alles nur Geldmacherei!

Subject: Re: High Proteine Shakes zur Unterstützung?

Posted by [Jan G](#) on Tue, 11 Sep 2012 14:22:40 GMT

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

Evchen schrieb am Di, 11 September 2012 16:18Auf Shakes kann verzichtet werden solange man auf eine ausgewogene Ernährung achtet!
Ist doch alles nur Geldmacherei!

Dies kann ich mit einem Jein beantworten.

Als richtiger "Bodybuilder" bzw. um schnellstmöglich Muskeln aufzubauen brauch man einfach gewisse Supplements, wie zb BCAA & reichlich Protein.

Ich zb. nehme 2 - 2,5 g Protein pro kg Körpergewicht zu mir und darauf komme ich nicht ohne Shakes, obwohl ich mich sehr gesund und ausgewogen ernähre.

Ein weiteren Positiven Effekt von den Shakes

= Low Carb & es sättigt sehr.

Als "zwischenmahlzeit" wenn man Heißhunger Top.

Subject: Re: High Proteine Shakes zur Unterstützung?

Posted by [OSSO](#) on Tue, 11 Sep 2012 14:28:43 GMT

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

Also Bodybuilder vielleicht (aber nicht wegen dem Muskelaufbau) also Sportler nicht
Die Studienlage ist das eindeutig, egal was sich so in Bodybuilderforen so zusammengereimt wird

Zitat:

Als richtiger "Bodybuilder" bzw. um schnellstmöglich Muskeln aufzubauen brauch man einfach gewisse Supplements,
wie zb BCAA & reichlich Protein.
Braucht du nicht, es sei den du nimmt drogen

Das sagt die Sportwissenschaft:

Der Proteinstoffwechsel

Zitat:

Ein weiteren Positiven Effekt von den Shakes
= Low Carb
dann wird es leider mit dem muskelaufbau auch nix

Zitat:Die Regenerations-Mahlzeit sollte innerhalb 15-30 Minuten nach Trainingsende eingenommen werden, sofern nicht sehr bald eine normale Mahlzeit folgt. Die Regenerationsmahlzeit sollte ca. 15-20 g Protein liefern, sowie 0.5-1.0 g Kohlenhydrate pro kg Körpergewicht. Nach intensiveren Trainings und wenn der absolute Masseaufbau im Zentrum steht, dann sollten die Kohlenhydrate eher hoch dosiert werden (1.0 g/kg).

....

Obwohl Proteinpulver in Bodybuilderkreisen als der letzte Schrei gehandelt werden, enthalten diese Produkte normalerweise zu wenige Kohlenhydrate, zuviel Protein und sind viel zu teuer.

Muskelaufbau

Subject: Re: High Proteine Shakes zur Unterstützung?

Posted by [die_Mar_Tina](#) on Wed, 10 Oct 2012 17:35:37 GMT

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

Ich darf ja sicher hier keine Werbung machen, aber schau doch mal auf die Webseite bzw. in die Infotexte der Firma Vipt...

Ich beziehe mein Eiweiß von dort, da ich Bio mag und die Texte helfen dort echt weiter.

Gruß
Martina

Subject: Re: High Proteine Shakes zur Unterstützung?

Posted by [osso](#) on Wed, 10 Oct 2012 18:29:45 GMT

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

Zitat:Ich darf ja sicher hier keine Werbung machen,
So ist es. Und Infotexte von den Dealern kann man eh knicken

Subject: Re: High Proteine Shakes zur Unterstützung?

Posted by [ILANA85](#) on Thu, 11 Oct 2012 10:41:59 GMT

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

Haha, ja das stimmt allerdings. Man sollte niemals so dumm sein und auf die Versprechungen und Erklärungen und Erfolgversprechungen der Hersteller wert legen!

Subject: Re: High Proteine Shakes zur Unterstützung?

Posted by [die_Mar_Tina](#) on Fri, 19 Oct 2012 07:45:05 GMT

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

Also ich denke ich kann schon unterscheiden, ob es sich um reine Verkaufstexte oder um echte Informationen handelt. Und wenn man diese Quelle nicht ausschließlich benutzt, dann passt es schon
