

Ernährungs- u. Supplementempfehlung

Für Eilige:

Tipp: Ketogene Diät, oder auch Anabole- oder Fett- Diät genannt.

Wichtigste Produkte: Flüssiges L-Carnitin+Vit. C , Flüssige Aminosäuren (Powerman Aminoliquid), Eiweiß (Multi-9K Protein), evtl. Creatin, Multivitaminpräparat

Dosierung: Das L-Carnitin+Vit. C 20min vorm Training einnehmen. Flüssige Aminosäuren halbe Stunde vor dem Trainingsende mit Creatin. Eventuell Morgens und Abends Flüssige Aminosäuren auf nüchternen Magen einnehmen. Creatin 3-5 mal täglich die ersten 10 Tage je 3-5g pro Einnahme in mindestens 0,5 Ltr. Wasser oder zuckerfreies Getränk eingerührt, auch auf möglichst nüchternen Magen einnehmen. 30min später Traubenzucker hinterher. Nach den ersten 10 Tagen auf ca. 10g pro Tag runtergehen. Eiweiß zwischen den Mahlzeiten einnehmen so das alle 2-3 Stunden eine Mahlzeit entsteht.

Für Leute die genaues erfahren möchten:

Ernährung:

Zum Definieren würde ich Dir folgendes empfehlen:

Erst mal die meiner Meinung nach beste Diät:

Es ist die Ketogene Diät. (Auch Fett-Diät oder Anabole-Diät genannt) Hast Du davon schon mal was gehört? Ich versuchs mal möglichst "Kurz" auszudrücken. Du darfst während der Woche nur Eiweiß und Fett essen, keine Kohlenhydrate, aber so viel du willst und am besten auch viel ! Am Wochenende darfst Du alles (wirklich alles) essen was das Herz begehrt. Sonst gibt es keine Regeln, ausser das man am besten Morgens vor dem Frühstück Aerobes Training macht. Oder wenn man einen anstrengenden Job hat, erst ein paar stunden Arbeitet bevor man Frühstückt.

Sie funktioniert auf folgende Weise:

Ohne Kohlenhydrate gibt es auch keine Insulinausschüttung. Und Insulin wird gebraucht um Energie aus dem Blut in die Fettzellen (und in die Muskulatur) zu schleusen. Man kann 10.000 kcal essen ohne auch nur 1g Fett anzusetzen. Aber davon würde man nur "nicht dicker werden". Um abzunehmen muss man aber ein Kaloriendefizit haben. Deswegen am besten Morgens auf nüchternen Magen Aerobes Training. Dem Körper seine liebste Energiequelle sind Kohlenhydrate weil sie einfacher zu Blutzucker umgewandelt werden können als Fett. Gibt man ihm keine ist er gezwungen auf die Ketose zurückzugreifen (Fett in Glykose (Zucker) umzuwandeln). Die Umwandlung zur Ketose und zurück braucht seine Zeit, ca 48 Stunden. Deswegen geht der Körper normalerweise auch nicht so schnell an die Fettreserven und das Abnehmen fällt schwer. Ist er aber erst mal in der Ketose läuft die Umwandlung von Nahrungsfett in Zucker auf Hochtouren und sobald ein Kaloriendefizit auftaucht fällt es ihm jetzt leicht aufs Körperfett zurückzugreifen. Da er 48 Stunden braucht um aus der Ketose wieder auf Normalbetrieb umzuschalten darf man auch am Wochenende alles essen ohne angst wieder Fett aufzubauen. Es ist technisch einfach nicht möglich. Und jetzt die überragenden Vorteile dieser Diät gegenüber allen anderen Diäten.

1. Es gibt keinen Jojo-effekt nach der Diät. Der Jojo kommt daher das durch das bei einer normalen Diät ständige Kaloriendefizit der Stoffwechsel extrem verlangsamt wird. Der Körper wird zum "sparen" gezwungen. D.h. nach der Diät verbraucht der Körper viel weniger Energie als vor der Diät und wenn man jetzt wieder normal weiter isst, bekommt der Körper viel mehr Energie als er verbraucht. Und schwups wird alle Überflüssige Energie in den auch noch stark nach Futter schreienden leeren Fettzellen gespeichert. Mann holt schneller wieder zu als man je abnehmen könnte. Da aber bei der Fett-Diät kein ständiger Kalorienmangel herrscht sondern im Gegenteil sehr viel Kalorien gegessen werden, schaltet der Körper nicht auf Sparflamme, der Stoffwechsel bleibt oben. Der Körper verbraucht nach der Diät noch genauso viel Kalorien wie vorher.

2. Das ist die einzige Diät bei der man gleichzeitig Muskeln auf und Fett abbauen kann. Muskeln können nur aufgebaut werden wenn Kalorienüberschuss herrscht. Das ist hier der Fall, außer Morgens kurz. Das ist auch ein Grund warum sich der Stoffwechsel nicht verlangsamt und bei ner Normalen Diät schon. Die Muskeln verbrauchen nämlich ständig Energie, auch im Schlaf. Bei der norm. Diät baut der Körper Muckis ab um die "Energieverschwender" loszuwerden in der "Hungersnot". und bei der Fett-Diät gibts kein Kalorienmangel und deshalb "dürfen" auch die Muckis bleiben.

3. Die Muckis können in der Zeit aus folgenden Gründen gut aufgebaut werden :

A :weil die Hormonelle Lage des Körpers besser ist. Insulin drückt nämlich den Testosteronspiegel nach unten und den Wachstumshormonspiegel glaube ich auch. Keine Kohlenhydrate=kein Insulin=höherer Testospiegel. Deshalb nennt man sie auch die Anabole Diät.

B: das Fettmolekül soll dem Testosteron sehr ähnlich sein, welches dadurch leicht hergestellt werden kann.

C: Während der Woche herrscht Insulinmangel. Dadurch wird die Sensibilität der Insulinrezeptoren in den Muckis erhöht. (Wie erklär ich das jetzt?) hmm, weil wenig Insulin da ist, welches es möglich macht das die Muckis sich mit Glykogen vollsaugen, werden sie empfindlicher so das sie trotz des Mangels versuchen möglichst viel Energie aus dem Blut zu bekommen. Sie brauchen ja Energie. Und Glykogen wird in Wasser gespeichert und aufgenommen. Wenn also jetzt am Wochenende wieder eine enorme Insulinausschüttung stattfindet und genug Blutzucker vorhanden ist, saugen sich die Muskeln durch die höhere Insulinempfindlichkeit über das normale Maß voll. Dadurch das das Glykogen in Wasser gespeichert ist werden die Muskeln richtig Prall. Das wiederum löst den selben Vorteil wie bei Creatin aus: Durch das Mehr an Wasser in der Muskelzelle verschiebt sich das Verhältnis von festen zu flüssigen Teilchen und das wird wiederum versucht auszugleichen in dem der Muskel verstärkt Aminosäuren einschleust, welche wieder das Wachstum anregen. jetzt weiß ich gar nicht mehr wo ich war - ah bei D: Äh nee, bei 4

4. Die Diät hat einen Positiven Lerneffekt. Weil man ja immer darauf Lust hat was verboten ist, möchte man nach einer normalen fettarmen Diät am liebsten lauter leckere fettige Sachen essen. Aber wenn man die Fett-diät hinter sich hat möchte man am liebsten Kohlenhydrate essen und ernährt sich danach automatisch gesünder Fettarm. Wiederum ein Grund warum das neue Gewicht besser gehalten wird.

5. Man bekommt während der Diät nicht die gewöhnlichen Heißhungerattacken. Diese entstehen nämlich wenn man stark Kohlenhydrathaltiges isst, (vor allem wo viel Zucker drin ist) auf folgende Weise: Nach einer solchen Mahlzeit steigt der Blutzuckerspiegel steil an, wodurch der Körper gezwungen ist viel Insulin auszuschütten was durch den abtransport des Zuckers den Spiegel schnell wieder unter den Normalwert bringt. Wenn der Spiegel zu niedrig ist, signalisiert uns der Körper Hunger, vor allem auf Süßes.

6. Aus dem vorigen Grund und weil man Fettiges und am Wochenende alles Essen darf ist diese Diät total leicht durchzuhalten, auch ein riesen Vorteil. Es macht einem gar nix mehr aus an ner Tafel Dokolade vorbeizugehen auch wenn diese einem den Stinkfinger zeigt.

Und keine Angst , die Diät ist nicht ungesund. Allgemein sollte man schon nicht so sehr Fettreich essen, aber wenn man nur Fett und Eiweiß isst, senkt sich sogar der Cholesterinspiegel (bzw. das Verhältnis von gutem zu schlechtem Cholesterin steigt) und die anderen Blutfettwerte. Das ist erwiesen. Drum haben die Eskimos die sich ausschließlich von Fettem Lachs ernähren die mit Abstand niedrigste Herzinfarktsrate überhaupt.

Übrigens: immer mehr Top-Profibodybuilder steigen von ihrer nur Trocken Reis und Pute extrem Fettarmer Diät um auf Diese Diät und erzielen laut Aussage bessere Ergebnisse als vorher.

Jetzt ne kleine Auswahl was erlaubt ist und was nicht:

Kaffee ist erlaubt, natürlich ohne Zucker. Wenn Du magst mit Süßstoff. Milch nicht zu viel auf einmal, etwa 0,1 Liter.

Obst in geringen Mengen auf einmal ist auch ok, außer Bananen und Rosinen.

Gemüse kann man auch nehmen bis auf Erbsen ,Bohnen, Ingwer Kartoffeln, Meerrettich, Weißkohl, Mais, alle Hülsenfrüchte.

Also ich Esse zum Beispiel ganze Eier, oder Putencordonbleu aus ´m Lidl ist lecker und billig, dazu ne Sahnesoße zB. Sahne mit Champignons und so Röstzwiebeln aus der Plastikdose, dazu etwas Curryketchup. hmmmnnnnnnnnnnn njam njam. Oder Quark mit ordentlich Fettgehalt und Süßstoff, vielleicht noch ein Äpfelchen reingeschnibbelt, auch gut. Wenns mal schnell gehen muss einfach paar Würstchen reingeschoben. Oder ein saftiges Steak grillen, auch nicht schlecht. Im Lidl ham Sie auch so gekochte Putenstücke in Plastikfolie verpackt, Die schieb ich mir auch ab und zu mal rein wenn ich zu faul bin was Leckeres zu kochen, mit minimal Curryketchup dabei oder Remouladensoße schmeckts ganz aushaltbar. Was noch? Salat mit Thunfisch und gekochtem Schinken und Eiern und Käse und Salat halt, hihi und Tomaten oder was auch immer. wenn ich mal abends was essen muss und kein Bock auf Küche hab oder die Freundin streikt ess ich nen Döner ohne Brötchen, aber nicht zwischen den Händen sondern aufm Teller. Zwischendurch kann man sich mal ein Eiweiß am besten in Wasser und Sahne vielleicht nen Schluck Milch dazu anrühren. Oder an ner Frittenbude ne Currywurst ohne Brötchen oder ne Frikadelle aber nur wenn nicht allzu viel Brötchen untergemischt ist. Alles was einem schmeckt und keine Kohlenhydrate drin sind kann man auch lecker mit Käse Überbacken. zB. Tomatenscheiben mit Majo und Käse Überbacken dazu bissi Thunfisch oder sonst ein Fleisch. Ganz gut schmeckt mir auch von

Iglo glaub ich die Fertiglachs wie a la Bordelaise, muß man aber draufgucken, manche haben viele Kohlenhydrate. Was noch, - kommt halt drauf an was einem schmeckt und man muss Erfinderisch sein damit nicht zu langweilig wird. Schinkenspargelröllchen sind auch ganz nett, oder Kaviar ;-) kleiner Scherz. Aber erlaubt wärs schon. Tja, mehr fällt mir jetzt nicht ein, aber gibt bestimmt noch leckere Rezepte. Für Trennkost gibts doch viele Bücher da steht bestimmt auch leckeres drin. Funktioniert ja nach dem selben Prinzip, Eiweiß und Kohlenhydrate trennen. Ganz Unten ist noch eine Seite angegeben bei der man sehen kann was für Stoffe in allen möglichen Lebensmitteln drin sind.

Supplementempfehlung:

So und an Supplementen gibt es ehrlich gesagt nicht sehr viel was wirklich hilft. Speziell Für den Fettabbau würde ich eins empfehlen:

Es ist L-Carnitin am besten in Flüssiger Form (z.B. Powerman L-Carnitin+ Vit. C.) Das bewirkt das mehr Energie beim Training aus den Fettzellen gewonnen wird. Das bringt nicht nur eine Schrumpfung der Fettzellen sondern auch einen Schub an Energie fürs Training, gerade bei einer Diät. Nimmt man am Sinnvollsten vor dem Training ein bzw. vor dem Ausdauertraining. L-Carnitin transportiert Fettsäuren aus dem Blutkreislauf in Die Mitochondrien der Muskelzellen wo diese zu Energie verbrannt werden .

Nun, mit diesen Supplementen ist es wesentlich einfacher und schneller Fett loszuwerden aber natürlich funktioniert es auch ohne. Es ist halt eine Frage der Zeit die man zur Verfügung hat, der Motivation und des Durchhaltevermögens und zu guter letzt eine Frage des Geldbeutels.

Aminosäuren, Eiweiß und Creatin klar, aber davon nimmt man nicht ab, es unterstützt aber den Muskelerhalt bei der Diät. Wenn Du das möchtest was ich wohl glaube liegst Du damit schon mal richtig.

Kurz vor dem Training und Direkt danach würde ich Flüssige Aminosäuren empfehlen. Vor dem Training verhindern sie durch die hohe Konzentration der Aminosäuren im Blut ein Abbau der Muskulatur während oder kurz nach dem Training durch das im Training ausgeschüttete Kortisol. Dem Körper wird durch die hohe Aminosäurenkonzentration vorgedauert er hätte schon fleißig Muskulatur abgebaut, was dadurch wiederum nicht mehr so heftig passiert. Vor dem Training haben die Aminosäuren also eine Muskelschonende Funktion. Außerdem regen Sie den Stoffwechsel an und der Körper ist insgesamt "wärmer" und aufgeputschter im Training. Das merkt man daran das man mehr oder weniger stark (Typabhängig) anfängt zu schwitzen. Dadurch ist ein härteres und intensiveres Training möglich, was wiederum dem Muskelaufbau dient. Flüssige Aminosäuren direkt nach dem Training zuzuführen ist das Wichtigste um eine maximale Anabole Stoffwechsellage zu erreichen, sprich um das Muskelwachstum extrem anzukurbeln. Sie sind die "vorverdauten" Eiweißbausteine, die der Körper zur Reparatur und Aufbau der Muskulatur benötigt.

Außerdem regen Aminosäuren stark die Bildung der aufbauenden Hormone Testosteron und Wachstumshormon an und bremst gleichzeitig das abbauende Hormon Cortisol. Die dazu benötigte Menge Liegt bei 20ml. Also 50 Portionen aus einem Liter!!!

Die Aminosäuren müssen für diesen Zweck Flüssig sein und nicht in Tabletten oder Kapselform, weil letztere bis zu Drei Stunden brauchen um ins Blut zu gelangen. Selbst wenn man sie 3 Stunden vorher nehmen würde hätte das nicht den Selben Effekt weil sie durch die Langsamere Absorption langsam und stetig ins Blut übergehen würden so das keine Hohe Aminosäurenkonzentration im Blut anfallen würde, welche aber um obengenannte Effekte auszulösen erforderlich ist.

Creatin würde ich als drittwichtigstes Supplement empfehlen.

Wobei ich nicht glaube das es da schwere unterschiede gibt zwischen den ganzen unterschiedlichen Transportsystemen. Richtig eingenommen nach den neuesten Erkenntnissen tuts genauso. Das ist halt der verzweifelte versuch der Hersteller das die Leute genau ihr Produkt kaufen vor allem wenn es noch überteuert ist. Wie Creatin funktioniert ist ja allgemein bekannt. Erstens ist es ein Energielieferant der es ermöglicht ca.30% länger den Muskel zu belasten was in einem erhöhten Trainingsreiz resultiert. Auf deutsch: man schafft einige Wdh. mehr. Und zweitens veranlasst es die Muskelzelle mehr Wasser aufzunehmen was wiederum veranlasst mehr Aminosäuren usw. in die Zelle aufzunehmen und das kurbelt den Anabolismus wiederum an. Durch das Mehr an Wasser kommt auch die enorme Gewichtszunahme in kürzester Zeit, und das Prallere Aussehen der Muskulatur. Es haben neue Studien ergeben wie es am Besten wirkt, das soll unheimlich viel ausmachen, klingt auch ganz logisch:

In sehr viel Wasser (oder das Mineralgetränk, aber nichts mit Zucker) einrühren, so das sich alles auflöst. Dann trinken und ne halbe Stunde später Traubenzucker auflösen und hinterher damit. Es wurde nämlich festgestellt das das Creatin ca. ne halbe Stunde länger braucht um ins Blut zu gelangen als der Traubenzucker. Beides sollte aber relativ gleichzeitig im Blut ankommen damit der Traubenzucker der

einen Insulinschub auslöst ihn genau dann auslöst wenn Das Creatin im Blut ist. Das bewirkt eine zigfach bessere Aufnahme des Creatins in den Muskeln. Sie werden regelrecht damit vollgepumpt. Wenn man es gleichzeitig mit Traubenzucker nimmt ist der Traubenzucker zuerst im Blut, bewirkt eine hohe Insulinausschüttung, der Zucker wird dadurch in die Muskeln geschleust, diese sind dann 1.schon gesättigt und können kaum noch was aufnehmen und 2.findet, da kein Blutzucker mehr da ist keine weitere Insulinausschüttung mehr statt die das Creatin richtig in die Muskeln bringen würde. Also ist es wirklich um ein vielfaches wirksamer wenn man es richtig macht. Und das sollte man doch ausnutzen! Am wichtigsten ist es das Creatin nach dem Training einzunehmen. Damit dieses aber Direkt nach dem Training wirkt, würde ich es ne halbe Stunde vor Trainingsende einnehmen. Und Direkt nach dem Training den Traubenzucker. das ist das optimalste. Direkt nach dem Training sind die Muskelglykogenspeicher (Energiespeicher) nämlich leer und schreien nach Futter. Das heißt Sie sind besonders aufnahmefähig für Glykogen (Blutzucker) und Creatin. Dann kann die höchste Menge an Creatin in den Muskeln gespeichert werden. Man sollte eine halbe Stunde vor Trainingsende ca. 10g Creatin nehmen. Dann noch über den Tag verteilt 2x 5g. Nach zehn Tagen Aufladephase jede Einzelne Dosis halbieren. Das reicht. Nach ca. 8 Wochen ne Pause von 4 Wochen einlegen.

Als 4. weil es einfach günstig und Gesund ist würde ich das Multimineraldrinkkonzentrat empfehlen. Trinken musst Du sowieso und wenn Du Deine Getränke selbst bezahlen musst kannst auch diese nehmen. Es ist einfach billiger als alle anderen Getränke (Außer Leitungswasser) und nützlich. 1 Liter kostet 14 Euro und ergibt mind. 36 Liter fertiges Getränk. Ich mag's nicht so sehr konzentriert und bekomme locker 50 Liter daraus. Schmeckt mir persönlich besser.

Dann noch ein Allgemeiner Tipp(vor allem bei ner herkömmlichen Diät)

Besser ist es schon wenn man viele kleine Mahlzeiten pro tag ist, weil man dann weniger Hunger bzw. Heißhunger entwickelt. Man sollte essen bevor man wieder Hunger bekommt. Dann ist man weniger und schlingt sich den Pans nicht so voll. Darauf achten sollte man auch das man 1. Langsam isst, und 2. wenn man ungefähr die Hälfte gegessen hat ca. ne viertel Stunde Pause macht und dann erst weiter isst. Der Magen braucht nämlich etwa solange bis er dem Gehirn mitteilt das er "satt" ist. Wenn man also schnell und in einem durch isst, kommt die Information vom Magen das man schon genug gegessen hat erst viel zu spät im Gehirn an. Dann ist man schon so vollgestopft das man sich kaum mehr bewegen kann. Aber man hat trotzdem noch Appetit wenns gut geschmeckt hat. Wartet man hingegen etwas bevor man weiter isst, signalisiert der Magen dem Gehirn es ist schon was drin, und der Appetit und Hunger ist weg. Jetzt macht es einem gar nichts mehr aus nix oder nur noch bisschen zu essen. Wenn man aber richtigen Kohldampf hatte fällt es natürlich extrem schwer mitten während dem essen ne kurze Pause zu machen. Darum ist es gut oft zu essen bevor man richtig hungrig ist. Außerdem regen mehrere kleine Mahlzeiten den Stoffwechsel an. Der Stoffwechsel ist das Gaspedal des Körpers. Er regelt wie schnell alle möglichen Aufbaumaßnahmen und Funktionen im Körper ablaufen. Ist der Stoffwechsel hoch, arbeitet der Körper mit Vollgas. Es wird viel Energie zur Wärmeproduktion herangezogen, Muskelaufbau findet mit größter Geschwindigkeit statt und die Immunabwehr läuft auf Hochtouren.

Im umgekehrten Fall, wenn man längere Zeit nichts isst, schraubt sich der Stoffwechsel wieder runter es wird an allen Ecken und enden gespart. Muskelabbau wird betrieben zur Energiegewinnung, Die Wärmeproduktion wird heruntergeschraubt, es ist einem Kalt, und die Abwehr wird geschwächt. Das Gehirn bekommt weniger Energie, deswegen können wir uns nicht gut Konzentrieren und und und . Auf diese Weise kann der Körper einige hundert Kalorien pro Tag einsparen. Das heißt man isst schon paar hundert Kalorien pro Tag weniger und nimmt trotzdem nix ab. Der Trick besteht darin dem Körper vorzugaukeln er bekommt genug Energie so das er zu keinen Sparmaßnahmen greift. Also oft essen aber nie viel.

Das gilt aber nicht bei der Fett-Diät! Da ist alles ziemlich egal.

Tipp:

Ich würde Dir empfehlen erst richtig Masse aufzubauen und vor ´m Sommer die Diät zu machen und Dich dieses Jahr voll auf Masse konzentrieren. Es ist, auch wenn es mit der Fett- Diät möglich ist insofern Du alles richtig machst, nämlich wesentlich einfacher Muskeln aufzubauen wenn man keine Kalorien einsparen muss. Bei jeder anderen Diät ist es sogar unmöglich Masse aufzubauen während der Diät. Deshalb gilt erst mal Masse aufbauen und dann Diäten.

Aus 2 Gründen:

1. Macht man zuerst die Diät muss man anschließend Muskeln aufbauen. Dabei wird man dann zwangsläufig wieder etwas Dicker. Also war Die Diät umsonst. Und ohne Masse sieht man eh nicht gut aus ,auch wenn man kein Fett mehr hat.

2. Wenn erst mal ein Paar Kilos mehr Muskelmasse da ist, hilft diese einem auch bei der Diät. Denn Muskeln verbrauchen ständig Energie, selbst im Schlaf. 10kg Muskelmasse verbrauchen ungefähr 1000 Kcal pro Tag. wenn man jetzt bei der Diät Kcal. einsparen will hat man es natürlich viel leichter und man kann mehr abnehmen wenn der Körper mehr verbraucht. Außerdem sieht man dann nach ende der Diät wenigstens nach was aus, wenn schon einiges an Masse da ist. Und wiederum: Bei der Diät geht halt etwas Muskelmasse flöten. (Ausnahme wirklich nur die Fett-Diät, aber auch nur wenn man tagsüber genug isst.) Am ende der Diät ist man leider nicht mehr ganz so massig, ABER die einmal da gewesene Muskulatur baut sich nach der Diät ruckzuck wieder auf sobald man wieder normal isst. Hat man also schon einiges an Masse gehabt vor der Diät sieht man kurz nach der Diät wirklich massig und trocken aus, weil sich die Muskulatur viel schneller wieder aufbaut als das Fett. Fett baut sich nie von Heute auf Morgen ab oder auf. Abnehmen und zunehmen ist immer ein langer Prozess. Das liegt daran das 1kg Fett 9000kcal hat. Das heißt um 1 Kilo Fett zu verbrennen müssen 9000 kcal eingespart werden. Spart man Tausend kcal. pro Tag, was schon sehr viel ist, dauert es also 9 Tage um 1kilo loszuwerden. Und umgekehrt beim Zunehmen genauso. Allerdings bezieht sich das auf 1 Kilo reines Fett. Wenn man 1kg los ist, wird man aber insgesamt ca.3kg leichter weil Fett mit wasser gespeichert wird. Deswegen denken die meisten Leute sie hätten wer weis wie viel abgenommen obwohl das meiste nur Wasser ist.

Es sollte darauf geachtet werden das man genug Protein zu sich nimmt (etwa 2 - 2,5 g pro kg Körpergewicht pro Tag. Nicht zuwenig Fett und der Rest halt Kohlenhydrate. Für Leute die wissen möchten was in welchem Lebensmittel für Inhaltsstoffe drin sind: [Lebensmittelinhaltsstoffseite](#)

Und wer seinen Kalorienverbrauch ausrechnen will:

[Kalorienverbrauchsseite](#)

Aber Vorsicht: Das ist keine genaue Berechnung für Leute die schon mehr Muskelmasse besitzen als ein "Normalo" Je kg das Du mehr Muskelmasse besitzt als ein Normaler Mensch in etwa, musst Du 100 kcal. pro tag dazu rechnen. Also wenn Du z.B. schon 5kg Muskelmasse aufgebaut hast musst du 500kcal. dabei rechnen nur um dein Gewicht zu halten; aber um aufzubauen solltest Du nochmals ca. 400 kcal mehr essen. Um Abzunehmen etwa 400kcal Pro tag einsparen wenn man langsam und gesund abnehmen möchte.

Ernährungs- u. Supplementempfehlung

Für Eilige:

Tip: Erst Masse(Muskulatur) aufbauen, und dann später auf Diät gehen. Wenn es soweit ist, dann klick Dich noch mal durch dieses Programm und gebe aber an das Du Fett abbauen willst, dann kommst Du zu der Diät.

Wichtigste Produkte: Flüssige Aminosäuren, Weigtgainer Eh-Power Muskelfuel 50/50, Creatin, evtl. Lecithin u. Multivitaminpräparat

Dosierung: Flüssige Aminosäuren halbe Stunde vor dem Trainingsende mit Creatin. Eventuell Morgens und Abends Flüssige Aminosäuren auf nüchternen Magen einnehmen. Creatin 3-5 mal täglich die ersten 10 Tage je 3-5g pro einnahme in mindestens 0,5 Ltr. Wasser oder zuckerfreies Getränk eingerührt, auch auf möglichst nüchternen Magen einnehmen. 30min später Traubenzucker hinterher. Nach den ersten 10 Tagen auf ca. 10g pro Tag runtergehen. Lecithin einfach mit in den Weigtgainer einrühren und zwischen den Mahlzeiten einnehmen so das alle 2-3 Stunden eine Mahlzeit entsteht. Wirklich extrem wirkungsvoll ist er mitten in der Nacht getrunken. Wie man die genaue Weigtgainerdosierung ermittelt am besten im Text hier unten nachlesen.

Für Leute die genaues erfahren möchten:

Ich würde Dir empfehlen erst richtig Masse aufzubauen und vor ´m Sommer die Diät zu machen und Dich dieses Jahr voll auf Masse konzentrieren. Es ist, auch wenn es mit der Fett- Diät möglich ist insofern Du alles richtig machst, nämlich wesentlich einfacher Muskeln aufzubauen wenn man keine Kalorien einsparen muss. Bei jeder anderen Diät ist es sogar unmöglich Masse aufzubauen während der Diät.

Deshalb gilt erst mal Masse aufbauen und dann Diäten. Aus 2 Gründen:

1. Macht man zuerst die Diät muss man anschließend Muskeln aufbauen. Dabei wird man dann zwangsläufig wieder etwas Dicker. Also war Die Diät umsonst. Und ohne Masse sieht man eh nicht gut aus ,auch wenn man kein Fett mehr hat. 2. Wenn erst mal ein Paar Kilos mehr Muskelmasse da ist, hilft diese einem auch bei der Diät. Denn Muskeln verbrauchen ständig Energie, selbst im Schlaf. 10kg Muskelmasse verbrauchen ungefähr 1000 Kcal pro Tag. wenn man jetzt bei der Diät Kcal. einsparen will hat man es natürlich viel leichter und man kann mehr abnehmen wenn der Körper mehr verbraucht. Außerdem sieht man dann nach ende der Diät wenigstens nach was aus, wenn schon einiges an Masse da ist. Und wiederum: Bei der Diät geht halt etwas Muskelmasse flöten. (Ausnahme wirklich nur die Fett-Diät, aber auch nur wenn man tagsüber genug isst.) Am ende der Diät ist man leider nicht mehr ganz so massig, ABER die einmal da gewesene Muskulatur baut sich nach der Diät ruckzuck wieder auf sobald man wieder normal isst.

Hat man also schon einiges an Masse gehabt vor der Diät sieht man kurz nach der Diät wirklich massig und trocken aus, weil sich die Muskulatur viel schneller wieder aufbaut als das Fett. Fett baut sich nie von Heute auf Morgen ab oder auf. Abnehmen und zunehmen ist immer ein langer Prozess. Das liegt daran das 1kg Fett 9000kcal hat. Das heißt um 1 Kilo Fett zu verbrennen müssen 9000 kcal eingespart werden. Spart man Tausend kcal. pro Tag, was schon sehr viel ist, dauert es also 9 Tage um 1kilo loszuwerden. Und umgekehrt beim Zunehmen genauso. Allerdings bezieht sich das auf 1 Kilo reines Fett. Wenn man 1kg los ist, wird man aber insgesamt ca.3kg leichter weil Fett mit wasser gespeichert wird. Deswegen denken die meisten Leute sie hätten wer weis wie viel abgenommen obwohl das meiste nur Wasser ist.

Ernährung:

Es ist beim Muskelaufbau nicht unbedingt wichtig was man isst sofern die wichtigen Nährstoffe in jeder Mahlzeit erhalten sind oder eben ergänzt werden. Es sollte darauf geachtet werden das man genug Protein zu sich nimmt (etwa 2 - 2,5 g pro kg Körpergewicht pro Tag. Nicht zuwenig Fett und der Rest halt Kohlenhydrate. Ab und zu darf es ruhig mal Fastfood sein. Wichtig ist alle 2-3 Stunden etwas zu sich zu nehmen. Für Leute die wissen möchten was in welchem Lebensmittel für Inhaltsstoffe drin sind: [Lebensmittelinhaltsstoffseite](#)

Und wer seinen Kalorienverbrauch ausrechnen will:

[Kalorienverbrauchsseite](#)

Aber Vorsicht: Das ist keine genaue Berechnung für Leute die schon mehr Muskelmasse besitzen als ein "Normalo" Je kg das Du mehr Muskelmasse besitzt als ein Normaler Mensch in etwa, musst Du 100 kcal. pro tag dazu rechnen. Also wenn Du z.B. schon 5kg Muskelmasse aufgebaut hast musst du 500kcal. dabei rechnen nur um dein Gewicht zu halten; aber um aufzubauen solltest Du nochmals ca. 400 kcal mehr essen.

Supplementerklärung:

Kurz vor dem Training und direkt danach würde ich Flüssige Aminosäuren empfehlen. Vor dem Training verhindern sie durch die hohe Konzentration der Aminos im Blut ein Abbau der Muskulatur während oder kurz nach dem Training durch das im Training ausgeschüttete Kortisol. Dem Körper wird durch die hohe Aminokonzentration vorgegaukelt er hätte schon fleißig Muskulatur abgebaut, was dadurch wiederum nicht mehr so heftig passiert. Vor dem Training haben die Aminos also eine muskelschonende Funktion. Außerdem regen Sie den Stoffwechsel an und der Körper ist insgesamt "wärmer" und aufgeputschter im Training. Das merkt man daran das man mehr oder weniger stark (Typabhängig) anfängt zu schwitzen. Dadurch ist ein härteres und intensiveres Training möglich, was wiederum dem Muskelaufbau dient. Flüssige Aminosäuren direkt nach dem Training zuzuführen ist das Wichtigste um eine maximale Anabole Stoffwechsellaage zu erreichen, sprich um das Muskelwachstum extrem anzukurbeln. Sie sind die "vorverdauten" Eiweißbausteine, die der Körper zur Reparatur und Aufbau der Muskulatur benötigt.

Außerdem regen Aminosäuren stark die Bildung der aufbauenden Hormone Testosteron und Wachstumshormon an und bremst gleichzeitig das abbauende Hormon Cortisol. Die dazu benötigte Menge Liegt bei 20ml. Also 50 Portionen aus einem Liter!!!

Die Aminosäuren müssen für diesen Zweck flüssig sein und nicht in Tabletten oder Kapselform, weil letztere bis zu drei Stunden brauchen um ins Blut zu gelangen. Selbst wenn man sie 3 Stunden vorher nehmen würde hätte das nicht den selben Effekt weil sie durch die langsamere Absorbtion langsam und stetig ins Blut übergehen würden, so das keine hohe Aminokonzentration im Blut anfallen würde, welche aber um obengenannte Effekte auszulösen erforderlich ist.

Tabletten und Kapseln sind dafür geeignet um das Nahrungsprotein Aufzuwerten. Das heißt wenn man zum Beispiel ein Stück Fleisch ißt, hat das darin enthaltene Eiweiß nicht unbedingt die optimalste Biologische Wertigkeit. Mit den Tabs könnte man die Wertigkeit dann erhöhen. Oder wenn man eine Speise verdrückt in der überhaupt kein oder nur sehr wenig Protein enthalten ist, z.B. Backwaren oder ne Portion Fritten kann man durch die Tabs hochwertiges Protein hinzufügen. Das ist aber nicht von dringender Wichtigkeit, da der Körper etwas Aminosäuren speichern kann und wenn man sich nicht gerade total einseitig ernährt fügt er sich die verschiedenen durch normales Essen zugeführten Aminos so zusammen das eine hohe Wertigkeit entsteht.

Merken: Flüssig = wichtig, andere Form = nicht so wichtig

Eine Halbe Stunde Später (nach dem Training), ist es wichtig ein Weightgainer also Kohlenhydrat und Eiweißdrink zu sich zu nehmen sowie am besten eine Multivitamin-tablette. Dadurch stellt man sicher das der Körper alles bekommt was jetzt für die Reparatur und das Wachstum der Muskeln erforderlich ist. Der Eiweißanteil dient als Baumaterial weil Muskeln natürlich aus Eiweiß bestehen. Die Kohlenhydrate stellen erstens die Nötige Energieversorgung sicher die der Körper jetzt braucht um mit dem Aufbau zu beginnen und zweitens Füllen sie die durch das Training entleerten Glykogenspeicher (Energiespeicher) der Muskulatur wieder auf. Des weiteren treiben Sie den Stoffwechsel an. Hat bestimmt jeder schon mal gemerkt das einem Warm wird beim Essen. Je schneller der Stoffwechsel desto schneller der Aufbau. Der Stoffwechsel ist das Gaspedal des Körpers.

Es ist wichtig das zuerst die Aminos in Konzentrierter Form ins Blut gelangen um ihre Aufgabe zu erfüllen, und dann erst die Kohlenhydrate und das Eiweiß damit nicht die Insulinausschüttung (als Antwort auf die zugeführten Kohlenhydrate) die Testosteronproduktion lahm legt. Ein hoher Insulinspiegel unterdrückt nämlich die Testosteronproduktion. Beides sind aber stark anabole (aufbauende Hormone) die wichtig für den Muskelaufbau sind. Sie sollten nur zeitversetzt ausgelöst werden.

Allgemein sollte ein Trainierender mindestens 6, besser mehr Mahlzeiten am tag essen. Da das natürlich irre Stressig wär, erleichtert der Weightgainer dieses Problem beträchtlich. Abends oder Morgens ne ganze Pulle voll angerührt, kann er schnell zwischen den regulären 3 oder 4 Mahlzeiten getrunken werden. Was dann 6 -8 Mahlzeiten ergibt. Wer alle 2-3 Stunden was ißt, bleibt erstens ständig im Aufbau weil der Körper nur aufbaut wenn er Satt ist, und zweitens wird dadurch der Stoffwechsel beschleunigt und mehr "Gas" heißt schnelleren Aufbau. Dieser effekt ist extrem wichtig. Der Körper reguliert durch den Stoffwechsel die Geschwindigkeit des Aufbaus und eventuell sogar den Abbau, wenn man zu lange nix ißt. Lässt man nur eine Mahlzeit aus, bremst sich der Stoffwechsel sehr stark ab. Und es dauert wieder ein paar schnell aufeinander folgende Mahlzeiten bis er wieder bei Vollgas angelangt ist. Daher auch mein Wahnsinns-Vorteil-Wachstums-Tipp:

Weightgainer in der Nacht getrunken, schon vorher neben dem Bett stehend, bewirkt er echte Wunder!!! Unübertrieben! Das ist zwar nicht jedermanns Sache, sich für mitten in der Nacht den Wecker zu stellen, aber wenn Du ´s ausprobierst wirst Du bald von dem extremen Wachstumsvorteil begeistert sein. Ich spreche aus eigener Erfahrung. Ist auch ganz einfach zu erklären: Am meisten regeneriert und baut sich der Körper im Schlaf auf. Wenn man nun abends vorm zu bett gehen die letzte Mahlzeit vertilgt hat ist diese nach ein paar Stunden verdaut und dann beginnt der Katabolismus d.h. der Körper braucht zum Überleben ständig Energie z.B. für Atmung, Herz, Wärme, Gehirn, Organe....wenn aber der Magen leer ist und der Blutzuckerspiegel sinkt wandert wieder wertvolle Energie aus der Muskulatur ins Blut um die normalen Körperfunktionen aufrecht zu erhalten. Wir bauen also in der ersten Nachthälfte auf und dann in der zweiten wieder langsam ab. Scheiße! Außerdem verlangsamten sich sämtliche Stoffwechselfunktionen die wir dann am nächsten Tag langsam wieder neu ankurbeln müssen durch häufige Mahlzeiten. Mit nächtlichem Shake passiert das nicht, merkt man auch an dem wahnsinnigen Appetit morgens. Der Stoffwechsel rennt in einem durch, der Körper gibt Vollgas. Außerdem ist man Morgens hellwach und kommt viel besser aus dem Bett wenn man den Shake zur richtigen Uhrzeit einsetzt. Muss man ausprobieren. Am besten man trinkt ihn genau in der Mitte zwischen der letzten Mahlzeit vorm zu bett gehen und dem Aufstehen. Bei mir ist das so um 2 Uhr.

Während der Diät ist der tipp natürlich nicht zu empfehlen. Noch ein Tipp dazu: Bei Schoko wirkt er durch das Koffein im Kakao etwas aufputschend. Empfindliche Personen können dann nicht mehr so gut einschlafen.

Die Menge musst Du auch austüfteln. Fang einfach mal mit 10 Eßlöffeln an pro Tag an in Milch gerührt. Dann beobachte Dein Gewicht auf folgende Weise:
Jeden Morgen direkt nach dem Aufstehen wiegen und Aufschreiben.
Dann Pro woche das Durchschnittsgewicht errechnen. Also z.B.:
Montag 70,5
Dien. 69,5

mittw.	71
Do.	70,8
Fr.	71,2
Sa	71
So	71,5
+	
	495,5

das dann durch 7 geteilt ergibt 70,78 Durchschnittsgewicht

Das vergleichst du dann von Woche zu Woche und wenn Du mehr als ein 250g pro Woche zu nimmst gehst Du mit der Dosierung runter, und wenn Du nix zunimmst oder gar abnimmst dann gehst Du mit der Dosierung rauf.

Aber darauf achten das Du Normale Nahrung immer ungefähr gleichbleibend ißt.

Das sind die zwei wichtigsten Produkte zum Aufbau. Alles weitere hängt damit zusammen wie Muskulös der Geldbeutel von Dir ist.

Creatin würde ich als dritt wichtigstes Supplement empfehlen.

Wobei ich nicht glaube das es da schwere unterschiede gibt zwischen den ganzen unterschiedlichen Transportsystemen. Richtig eingenommen nach den neuesten Erkenntnissen tuts genauso. Das ist halt der verzweifelte versuch der Hersteller das die Leute genau ihr Produkt kaufen vor allem wenn es noch überteuert ist. Wie Creatin funktioniert ist ja allgemein bekannt. Erstens ist es ein Energielieferant der es ermöglicht ca.30% länger den Muskel zu belasten was in einem erhöhten Trainingsreiz resultiert. Auf deutsch: man schafft einige Wdh. mehr. Und zweitens veranlasst es die Muskelzelle mehr Wasser aufzunehmen was wiederum veranlasst mehr Aminosäuren usw. in die Zelle aufzunehmen und das kurbelt den Anabolismus wiederum an. Durch das Mehr an Wasser kommt auch die enorme Gewichtszunahme in kürzester Zeit, und das Prallere Aussehen der Muskulatur. Es haben neue Studien ergeben wie es am Besten wirkt, das soll unheimlich viel ausmachen, klingt auch ganz logisch:

In sehr viel Wasser (oder das Mineralgetränk, aber nichts mit Zucker) einrühren, so das sich alles auflöst. Dann trinken und ne halbe Stunde später Traubenzucker auflösen und hinterherdamit. Es wurde nämlich festgestellt das das Creatin ca. ne halbe Stundelänger braucht um ins Blut zu gelangen als der Traubenzucker. Beides sollte aber relativ gleichzeitig im Blut ankommen damit der Traubenzucker der einen Insulinschub auslöst ihn genau dann auslöst wenn Das Creatin im Blut ist. Das bewirkt eine zigfach bessere Aufnahme des Creatins in den Muskeln. Sie werden regelrecht damit vollgepumpt. Wenn man es gleichzeitig mit Traubenzucker nimmt ist der Traubenzucker zuerst im Blut, bewirkt eine hohe Insulinausschüttung, der Zucker wird dadurch in die Muskeln geschleust, diese sind dann 1.schon gesättigt und können kaum noch was aufnehmen und 2.findet, da kein Blutzucker mehr da ist keine weitere Insulinausschüttung mehr statt die das Creatin richtig in die Muskeln bringen würde. Also ist es wirklich um ein vielfaches wirksamer wenn man es richtig macht. Und das sollte man doch ausnutzen! Am wichtigsten ist es das Creatin nach dem Training einzunehmen. Damit dieses aber Direkt nach dem Training wirkt, würde ich es ne halbe Stunde vor trainingsende einnehmen. Und Direkt nach dem Training den Traubenzucker. das ist das optimalste. Direkt nach dem Training sind die Muskelglykogenspeicher (Energiespeicher) nämlich leer und schreien nach Futter. Das heißt Sie sind besonders aufnahmefähig für Glykogen (Blutzucker) und Creatin. Dann kann die höchste Menge an Creatin in den Muskeln gespeichert werden. Man sollte eine halbe Stunde vor trainingsende ca. 10g Creatin nehmen. Dann noch über den Tag verteilt 2x 5g. Nach zehn Tagen Aufladephase jede Einzelne Dosis halbieren. Das reicht. Nach ca. 8 Wochen ne Pause von 4 Wochen einlegen.

Als 4. weil es einfach günstig und Gesund ist würde ich das Multimineraldrinkkonzentrat empfehlen. Trinken musst Du sowieso und wenn Du Deine Getränke selbst bezahlen musst kannste auch diese nehmen. Es ist einfach billiger als alle anderen Getränke (Außer Leitungswasser) und nützlich.1 Liter kostet 14 Euro und ergibt mind. 36 Liter fertiges Getränk. Ich mags nicht so sehr konzentriert und bekomme locker 50 Liter daraus. Schmeckt mir persönlich besser.

Und wenn der Geldbeutel immer noch nicht nein sagt würde ich noch Lecithin empfehlen: Lecithin fördert die Regeneration nach dem Training . Das heißt die Muskeln erholen sich schneller von dem Trainingsschaden. Und das wiederum heißt sie fangen früher mit dem Wachstum an. Je früher das Wachstum beginnt desto stärker ist der Muskel vor dem nächsten Training. usw. usw.

Ich denke das müsste fürs erste reichen.

Creatin

Creatin (Kreatin, N-Amidinosarkosin, Methylguanidinessigsäure, engl.: Creatin) ist eine körpereigene Substanz, die der Körper zur Energiegewinnung benötigt. Er kann Creatin selber, ausgelöst durch Wachstumshormone, aus den Aminosäuren **Arginin, Glycin und Methionin** bilden, nimmt Creatin aber auch mit der Nahrung auf. Creatin kommt in größeren Mengen fast ausschließlich in Fleisch vor (gr.: Kreas = Fleisch). Rindfleisch (bis zu 500 mg Creatin /100g) und Fleischextrakt (450 – 700 mg Creatin/100g) sind sehr gute Creatinequellen. Creatin speichert der Körper zu 95 % in Form von Creatin-Phosphat (CP) in der Skellettmuskulatur. Creatin bildet zusammen mit dem Adenosin Triphosphat (ATP) das ATP-CP-System, welches auch als das anaerob-alaktazide Energiefreisetzungssystem bezeichnet wird.

Kurz zu den anaeroben Energiefreisetzungssystemen des Körpers: Verrichtet der Körper Arbeit im anaeroben Bereich, wie dem Bodybuilding oder dem Sprinttraining, spaltet der Körper ein Phosphatmolekül vom ATP ab und gewinnt dadurch die benötigte Energie. Adenosin Triphosphat wird zur energiearmen Verbindung Adenosin Diphosphat. Hier setzt nun CP ein. Das CP wird in Creatin und Phosphat aufgespalten und setzt wiederum Energie frei. Das abgespaltene Phosphatmolekül wird gleichzeitig genutzt, um das ADP wieder in das energiereiche ATP umzuwandeln, das nun wieder in Energie umgesetzt werden kann. Nun setzt das anaerob-laktazide Energiefreisetzungssystem ein, besser bekannt als Milchsäuresystem, um das ATP zu regenerieren. Doch wie der Name schon sagt, führt dieses zu einer Milchsäureproduktion in der Zelle, welche nach kurzer Zeit zu dem jedem Sportler bekannten Muskelversagen führt.

Und genau hier kommt Creatin ins Spiel, genauer Creatin Monohydrat, da Creatin unbeschadet den Magen passieren kann und von den Muskelzellen vollständig absorbiert wird. Creatin füllt den CP-Speicher der Zelle maximal auf und zögert so den Einsatz des Milchsäure-Regelkreises deutlich hinaus, was mit einer Hinauszögerung des Muskelversagens gleichzusetzen ist. Die Speicherkapazität der Muskelzellen für Creatin beträgt in der Regel ca. 3 Gramm Creatin pro Kilogramm Muskulatur. Durch eine zusätzliche Supplementierung mit Creatin kann diese Gesamtmenge von ca. 90 Gramm Creatin auf fast 150 Gramm Creatin gesteigert werden. Darüber hinaus führt die Einnahme von Creatin zu einem Ungleichgewicht zwischen festen und flüssigen Bestandteilen in der Zelle, den die Zelle durch Wassereinlagerung auszugleichen versucht. Dadurch findet auch ein vermehrter Aminosäuretransport in die Zelle statt, welcher die Proteinsynthese begünstigt (anabol) und den Proteinabbau reduziert (antikatabol).

Wobei ich nicht glaube das es da schwere unterschiede gibt zwischen den ganzen unterschiedlichen Transportsystemen beim Creatin. Richtig eingenommen nach den neuesten Erkenntnissen tuts genauso. Das ist halt der verzweifelte versuch der Hersteller das die Leute genau ihr Creatin - Produkt kaufen vor allem wenn es noch überteuert ist.

Es haben neue Studien ergeben wie Creatin am Besten wirkt, das soll unheimlich viel ausmachen, klingt auch ganz logisch:

In sehr viel Wasser (oder das Mineralgetränk, aber nichts mit Zucker) einrühren, so das sich alles auflöst. Dann trinken und ne halbe Stunde später Traubenzucker auflösen und hinterher damit. Es wurde nämlich festgestellt das das Creatin ca. ne halbe Stunde länger braucht um ins Blut zu gelangen als der Traubenzucker. Creatin u. Traubenzucker sollten aber relativ gleichzeitig im Blut ankommen damit der Traubenzucker der einen Insulinschub auslöst ihn genau dann auslöst wenn das Creatin im Blut ist. Das bewirkt eine zigfach bessere Aufnahme des Creatins in den Muskeln. Sie werden regelrecht Mit Creatin vollgepumpt. Wenn man Creatin gleichzeitig mit Traubenzucker nimmt ist der Traubenzucker zuerst im Blut, bewirkt eine hohe Insulinausschüttung, der Zucker wird dadurch in die Muskeln geschleust, diese sind dann 1. schon gesättigt und können kaum noch was aufnehmen und 2. findet, da kein Blutzucker mehr da ist keine weitere Insulinausschüttung mehr statt die das Creatin richtig in die Muskeln bringen würde. Also ist es wirklich um ein vielfaches wirksamer wenn man es richtig macht. Und das sollte man doch ausnutzen!

Am wichtigsten ist es das Creatin nach dem Training einzunehmen. Damit das Creatin aber Direkt nach dem Training wirkt, würde ich es ne halbe Stunde vor Trainingsende einnehmen. Und Direkt nach dem Training den Traubenzucker. Das ist die optimalste Creatin Einnahme. Direkt nach dem Training sind die Muskelglykogenspeicher (Energiespeicher) nämlich leer und schreien nach Futter. Das heißt Sie sind besonders aufnahmefähig für Glykogen (Blutzucker) und Creatin. Dann kann die höchste Menge an Creatin in den Muskeln gespeichert werden. Man sollte eine halbe Stunde vor Trainingsende ca. 10g Creatin nehmen. Dann noch über den Tag verteilt 3x 5g. Nach zehn Tagen Aufladephase jede Einzelne Creatin Dosis halbieren. Das reicht. Nach ca. 8 Wochen ne Pause von 4 Wochen einlegen.

Quellen:

H. Gärtner/R. Pohl: "Der Steroidersatz", BMS Verlag 1994

D. Schulte-Weber: "Creatin – Anwendung im Bodybuilding", Novagenics Verlag 1996.

Creatin mit Transportsystem

Wirkungsweise

Allesamt, ohne Ausnahme überteuert und sinnlos!

Begründung:

Kann man sich besser und billiger selberrichten, ist dann noch Wirkungsvoller als Jedes Fertigprodukt.

Im Grunde sind die Transportsysteme schon nicht schlecht. Die Creatinaufnahme in die Muskeln geht besser von statten mit Transportsystem.

ABER alle Fertigprodukte haben eins gemeinsam: Sie sind nicht so Optimal wie es sein könnte, nämlich dann wenn man sich die Transportmatrix selber macht.

Erklärung:

Die kompliziert klingende Transportmatrix ist nichts anderes als ein Kohlehydrat was in das creatin gemischt wird. Dieses Kohlehydrat bewirkt eine Blutzuckersteigerung, der Körper reagiert dagegen, damit der Blutzucker nicht zu hoch wird, mit einer Insulinausschüttung und das Insulin schleust den Blutzucker und mit ihm das Creatin in die Muskeln.

Damit das auch funktioniert, ist es nötig das die Kohlehydrate gleichzeitig mit dem Creatin in das Blut kommen.

Da unterscheiden sich jetzt die Transportmatrixen. Die einen nehmen Traubenzucker, die anderen Ribose, oder Vitargo.

Aber bei allen kommt das Creatin nicht ganz gleichzeitig mit dem Kohlenhydrat im Blut an. Weil es eben miteinander vermischt eingenommen wird.

Damit es gleichzeitig ankommt muss man das Creatin eine halbe Stunde vor dem Traubenzucker einnehmen. Denn Creatin braucht etwa eine halbe stunde länger um ins Blut zu gelangen als der Traubenzucker.

Das ist das beste, wirkungsvollste und gleichzeitig das günstigste Creatin mit Transportsystem.

Eine Packung 500g reines Creatin kostet bei mir nur 7,90 Euro. Traubenzucker kostet etwa 400g 1,nochwas Euro im Supermarkt.

5kg Traubenzucker auf 500g Creatin ist das oprimale Verhältnis, reicht für eine Kur, und kostet somit etwa 20-25Euro.

Dagegen Z.B. Creavitargo braucht man für eine Kur 3x 2kg. Diese kosten ca. 150 Euro. Kleiner Unterschied, oder? Wenn man bedenkt das es dafür nicht mal genauso gut wirkt wie die selber gemachte Variante :-)

Der einzige Vorteil den fertig gemixte Transportsysteme haben, man braucht nicht lästig Zeiten einzuhalten und zweimal was einzunehmen. Aber wie gesagt, besser wirkts einzeln genommen.

EINNAHME:

Am wichtigsten ist es das Creatin nach dem Training einzunehmen. Damit dieses aber Direkt nach dem Training wirkt würd ich es ne halbe Stunde vor Trainingsende einnehmen. Und Direkt nach dem Training den Traubenzucker. das ist das optimalste. Direkt nach dem Training sind die Muskelglykogenspeicher(Energiespeicher) nämlich leer und schreien nach Futter. Das heist Sie sind besonders aufnahmefähig für Glykogen (Blutzucker) und Creatin.

Dann kann die höchste Menge an Creatin in den Muskeln gespeichert werden. Man sollte eine halbe Stunde vor Trainingsende ca. 10g Creatin nehmen. Dann noch über den Tag verteilt 2x 5g. Nach zehn Tagen Aufladephase jede Einzelne Dosis halbieren. Das reicht.

Nach ca. 8 Wochen ne Pause von 6 Wochen einlegen.

Creatin u. andere Zellvergrößerer

Wirkungsweise

Im Grunde sind sie genauso wirksam wie die Pulvervariante, egal ob Tabletten, Flüssig oder Kapseln.

Aber durch die kompliziertere Form sind sie natürlich viel teurer.

Klar, es ist mehr Arbeit das Creatin z.B. extra in Kapseln zu verpacken.

Das kostet dann den Hersteller etwas mehr also wird auch das Produkt teurer. Der Großhändler schlägt drauf, der Händler schlägt drauf, und zack, riesen Preisunterschied.

Aber besser sind sie keinesfalls auch wenn das Gerücht umhergeht.

Nur meinen halt viele Kunden:

Was teurer ist, ist auch besser. Daher kam auch das Gerücht zustande.

Auch die Flüssige Variante ist keinesfalls besser, selbst wenn man der Werbung mal glauben mag, das man davon dann insgesamt etwas creatin einspart weil man mit weniger auskommt.

Aber na und? ist trotzdem viel, viel teurer, aber keine besserer Wirkung.

Also, lieber keine Knete zum Fenster raus schmeißen und die billigere Alternative, das Pulver (Creatin Monohydrat) wählen.

Zellvergrößerer

Wirkungsweise

Sie Wirken zwar aber sind überteuert, weil man den selben Effekt auch billiger haben kann.

Der Hauptbestandteil, bzw Wirksamste Teil ist Creatin.

Meist ist zwar noch etwas Taurin usw. mit drin aber relevant ist das nicht.

Selbstverständlich ist auch ne Transportmatrix mit eingebaut und da liegt auch wieder der Haken an der Sache, die und die Tatsache das die Vertreiber richtig kassieren wollen machen das Produkt richtig teuer.

Nach der **Abzocke a**

über

Abzocke a

Die gleichen Produkte verschiedener Hersteller sind meist nie alle richtig gleich.

Der eine mischt hiervon etwas dabei und der andere wieder davon. Das wird deswegen gemacht damit der Hersteller in der Werbung sagen kann:

Nur unser Produkt mit der Formel xy ist so einzigartig und nur unseres wirkt deswegen besser als alle andere,

Was für ein Quatsch !

In Wirklichkeit ist das der fadenscheinige Grund damit Ihr Produkt ruhig etwas teurer sein kann als das der Konkurrenz, bzw im Preisdumping nicht mitmachen muss. Denn "Unser Produkt ist ja völlig anders"

Wenn in 20 Produkten offensichtlich genau das selbe drin ist, würde man ja instinktiv das kaufen was am günstigsten ist.

So aber nicht, so gewinnt oft der, der am meisten oder am besten lügt und am dicksten aufischt :-)

Aminosäuren

Dosierungsanleitung

Wie dosiere ich am besten Aminoliquid?

Die Flüssigen Aminosäuren am besten wie folgt dosieren: Am wichtigsten ist es das die Aminosäuren direkt nach dem Training im Blut sind. Da sie aber eine weile brauchen bis sie dort angekommen sind, am besten unmittelbar vorm Training trinken.(20ml) Ich trinke aber zusätzlich nach dem Training auch noch mal welche.

Morgens nach dem Aufstehen auf nüchternen Magen ist auch super um den Stoffwechsel in Gang zu bringen und nen Anabolen Wachstumsschub zu erlangen durch Ankurbelung der Hormonausschüttung. Abends vorm Schlafengehen ist auch sehr Nützlich aus dem Selben Grund.

Wie oft Du diese nun einnimmst kommt auch auf deinen Geldbeutel an. ;-)) Aber wichtig ist immer die Aminos auf so ziemlich Nüchternen Magen einzunehmen, damit sie auch direkt konzentriert ins Blut gelangen.

Aminosäurepräparate sind schon sehr Sinnvoll, grosse Qualitätsunterschiede gibt es kaum also zählt nur der Preis. Aminosäuren gibt es flüssig, pulver-, tabletten- und kapselförmig. Sie werden in Peptidform und in freier Form angeboten. Abgesehen von der biologischen Wertigkeit der Proteinquelle ist die Absorptionsgeschwindigkeit einer der entscheidenden Kriterien bei Aminosäuren. Flüssige Aminos sind mit Abstand die beste Quelle

Der Körper muss Proteine zunächst im Magen enzymatisch aufspalten. Durch die Darmwände gelangen Sie dann mittels spezifischer Transportmoleküle in die Blutbahn. Aminosäuren, insbesondere Oligopeptide aus bis zu drei Aminosäuren, dahingegen müssen nicht mehr aufgespalten werden und können dem Aminosäurepool daher schneller zugeführt werden.

Insbesondere nach dem Training ist der Eiweissbedarf sehr hoch, sodass die schnelle Zufuhr von Aminosäuren sinnvoller ist, als die Zufuhr von Proteinen allein. Die verschiedenen Darreichungsformen unterscheiden sich ebenfalls nur in ihrer Absorptionsgeschwindigkeit. Flüssige Präparate und solche in Kapselform werden deutlich schneller aufgenommen, als Aminosäuren in Tablettenform. Flüssige Aminosäuren gehen am schnellsten ins Blut und sind daher die besten Aminosäuren. Tabletten benötigen teils mehrere Stunden bis ihre Wirkstoffe in den Blutkreislauf übergetreten sind. Tabletten eignen sich daher ideal, um eine Aminosäurenversorgung über Nacht zu gewährleisten, ohne den Verdauungsapparat zu belasten. Aminosäuren eignen sich allerdings nicht zur alleinigen Eiweißversorgung, da der Körper sie viel zu schnell verstoffwechselt und so keine Konstanz im Aminosäurepool erreicht werden kann. Hierzu sollte man auf Proteinpulver zurückgreifen. Diese sind zumeist vorgespalten (Hydrolysate) und daher schneller verwertbar als Nahrungsproteine.

Sinnvoll ist die Ergänzungen mit Einzelaminosäuren nur in wenigen Fällen. Genannt werden müssen hier **Glutamin** und die **verzweigt-kettigen Aminosäuren Lysin, Leucin und Isoleucin**. Interessant ist auch der gezielte Einsatz von Einzelaminosäuren zur Steigerung des Wachstumshormonspiegels (HGH). Eine konzentrierte Aufnahme von Einzelproteinen sollte aber stets zeitlich begrenzt durchgeführt werden. Da die um die gleichen Transportmoleküle konkurrierenden Aminosäuren gegenseitig ansonsten ihre Absorption verhindern.

Aminosäuren zur Steigerung der Wachstumshormonausschüttung halte ich persönlich aber für Quatsch. Das ist mit Studien nachgewiesen worden die schwer geschummelt haben.

z.B. Arginin Ornithin Präperrate wirkten zwar, aber nur bei Intravenöser verabreichung. Das wurde dann geschickt verschwiegen

Glutamin

L-Glutamin wird als "bedingungsweise essentielle" Aminosäure bezeichnet. Es ist die am meisten in der Skelettmuskulatur vorkommende Aminosäure. Über 50% aller freien Aminosäuren bestehen aus Glutamin. Glutamin kann im Körper zu Glutaminsäure umgewandelt werden und umgekehrt. Der Körper kann Glutamin unter Aufnahme von Ammoniak aus Glutaminsäure bilden. Glutamin ist sehr hitzeempfindlich und kann im Körper leicht zu Glutaminsäure und Ammoniak umgewandelt werden. Weiterhin wird durch die additive Gabe von Glutamin die Syntheserate des Organismus reduziert, was mit einer Verminderung der Ammoniakentgiftung gleichzusetzen ist. Ammoniak (NH₃) ist ein toxisches Gas, das in Form von Harnsäure im Urin ausgeschieden wird und unter anderem zu Gelenkproblemen führen kann. Eine Supplementierung sollte daher über maximal 8 Wochen, gefolgt von einer mehrwöchigen Pause, erfolgen, um die toxische Belastung des Organismus mit Ammoniak zu reduzieren.

Glutamin kommt in fast allen Proteinen vor.

Besonders große Mengen an Glutamin sind in:
Gliadin (Weizenprotein) (31 %), Casein (24 %), Molkeprotein (7 %), Mais- und Sojaprotein (6 %) enthalten. Natriumglutamat wird vielseitig als Würzmittel und Geschmacksverstärker eingesetzt.

Mangelserscheinungen sind geschwächter Immunstatus und verzögerte Wundheilung.

Sportler haben einen stark erhöhten Bedarf an Glutamin. Glutamin spielt eine Schlüsselrolle in der Verhütung von Ermüdungszuständen und Folgen des Übertrainierens. Je nach Intensität der körperlichen Belastung sollten zwischen 5 und 20 Gramm eingenommen werden. Für die optimale Resorption von Glutamin ist eine ausreichende Versorgung mit Vitamin B6 erforderlich.

Glutamin und Energie

Glutamin ist der Hauptbrennstoff für schnell teilende Zellen wie den Darmzellen. So wird einleuchtend, weshalb peroral eingenommenes Glutamin zu 85% das Passieren des Darmtraktes nicht übersteht. Stabiler sind Di- und Tripeptide. Diese werden außerdem vom Körper besser resorbiert als die freie Aminosäure und vermindern die Wahrscheinlichkeit einer ungewollten Umwandlung in Ammoniak.

Glutamin kann in den Nieren in Glucose umgewandelt werden und zwar ohne die Glukagon- und Insulinwerte zu beeinflussen. Somit trägt es gleichfalls zu einer Energiegewinnung bei, die die durch das Insulin hervorgerufene Fetteinlagerung zu umgehen in der Lage ist. Es wirkt, wie auch Untersuchungen an Mäusen bewiesen haben, der Nahrungsfettspeicherung entgegen, hilft folglich bei der Regulierung des Körpergewichts.

Auch den Zellen des Immunsystems dient Glutamin als Brennstoff, so dass eine Wirkung auf das Immunsystem wenigstens nicht auszuschließen ist. Bei Krankheiten wird die Rekonvaleszenz (Erholung) durch Glutamin beschleunigt.

Glutamin und die Proteinsynthese

Glutamin steht im direkten Zusammenhang mit der Proteinsynthese, da es für den Transport von Stickstoff, einem Bestandteil von Proteinen, verantwortlich ist. Glutamin begünstigt die Resorption anderer Aminosäuren. Bei intensivem Muskeltraining kann der Körper bis zu 40 g Glutamin verlieren. Da dies mehr ist als der Organismus selbst synthetisieren kann, muss es schnellstmöglich wieder zugeführt werden, da die Muskelzelle sonst in einen katabolen Zustand fällt (Eine negative Stickstoffbilanz ist daher immer ein Zeichen von Muskelabbau).

Glutamin und die Hormonproduktion

Glutamin stimuliert die Testosteron- und Wachstumshormonausschüttung (HGH = Human Growth Hormon). Es verhindert somit durch die hemmende Wirkung dieser Hormone auf den Cortisolspiegel seinen eigenen Abbau nach hartem Widerstandstraining.

In einer doppel-blinden plazebo-kontrollierten Studie wurden 20 männlichen Probanden unterschiedlicher Trainingsstufen unmittelbar nach einem 30 minütigen Krafttraining entweder ein unwirksames Placebo oder Glutamin verabreicht. Diesen Vorgang wiederholte man unter Verwendung anderer Dosierungen zweimal und nahm jeweils unmittelbar nach dem Training, nach einer Stunde, nach zwei Stunden und nach vier Stunden die Blutwerte der Wachstumshormone, des ungebundenen Testosterons, des Insulins und des IGF-1 (Insulin-like Growth Factor-1).

Hormone	Eine Stunde	Zwei Stunden	Vier Stunden
HGH	1,5	2,0	2,2
Freies Testosteron	1,1	1,3	1,2
Insulin	1,1	1,3	1,2
IGF-1	1,0	1,0	1,0

Hormone	Zwei Gramm	Vier Gramm	Acht Gramm
HGH	2,0	4,0	3,6
Freies Testosteron	1,2	2,0	2,0
IGF-1	1,0	1,0	1,0

Wie aus den Studienergebnissen ersichtlich liegt die optimale Dosis bei 4 Gramm Glutamin. Die Einnahme muss in Wasser unmittelbar nach dem Training und auf nüchternen Magen und ohne Zugabe irgendwelcher Kalorien erfolgen.

Abzuwarten wäre noch eine Studie, die sich mit den Hormonwerten bei der Einnahme von Glutamin in Verbindung mit einem Protein-Kohlenhydrat-Getränk nach dem Training beschäftigt. Schließlich ist die positive Wirkung des Post-Workout-Shakes auf die Regeneration und die Proteinabbau- und -syntheserate schon seit langem kein Geheimnis mehr.

Quellen:

- J. M. Lacey: "Is glutamine a conditionally essential amino acid?", Nutrition Reviews (1990) 48: 297-309
- W. W. Souba et al.: "Glutamine metabolism" J. Par. & Ent. Nutr. (1990) 14: 45-50
- A. J. M. Wagemakers: "Amino acid metabolism, muscular fatigue and muscular wasting: speculations on adaptations at high altitudes", Int. J. Sports Med. (1992) 13: 110-113
- H. Gärtner/R. Pohl: "Der Steroidersatz", BMS-Verlag (1994)
- M. Parry-Billings et al: "A communicational link between skeletal muscle, brain and cells of the immune system", Int. J. sports Med. (1990) 11: 122-128
- M. Varnier et al.: "Effect of glutamine on glycogen synthesis in human skeletal muscle", Clinical Nutrition (1993) 12, Supplement 2
- P. Stehle et al: "Glutamin – ein unentbehrlicher Nährstoff bei metabolischem Streß", Ernährungs-Umschau 43 (1996) 318

K. Arndt: "Leistungssteigerung durch Aminosäuren", Novagenics Verlag (1996)
C. B. Hensley: "Make mine Glutamine", Flex (US-Ausgabe, Februar 1999) 273-279

BCAA (Branched Chain Amino Acids)

BCAA (Branched Chain Amino Acids) oder auch verzweigt-kettige Aminosäuren bestehen aus den drei essentiellen Aminosäuren Leucin, Isoleucin und Valin. Im Gegensatz zu den übrigen Aminosäuren werden BCAA direkt in den Muskelzellen und nicht erst in der Leber verstoffwechselt. Der Körper benötigt sie, um die während großer Belastungen, zum Beispiel während des Trainings, verlorengehenden Aminosäuren Glutamin und Alanin wieder zu synthetisieren und so einen katabolen, das heißt eiweißabbauenden Zustand zu vermeiden. BCAAs werden zum Aufbau fast aller Proteine benötigt. Ca. 35 % der Muskulatur bestehen aus BCAAs. Sie sind außerdem maßgeblich am Transport von Stickstoff und Energie zwischen Muskulatur und Leber beteiligt. Sie können dabei reversibel zu den entsprechenden Ketosäuren umgewandelt werden (Desaminierung/Aminierung). Ihre Hauptmenge wird allerdings im Energiestoffwechsel verbraucht.

BCAA normalisiert die Tryptophankonzentration im Gehirn und damit die Serotoninkonzentration, was zu weniger Ermüdung führt.

BCAA kommen in fast allen Proteinen vor. Besonders hohe Mengen kommen in Mais, Molkenprotein (Whey), Vollei, Casein (20 – 25 g/100g), Reis, Kartoffeln, Fisch, Soja und Weizenkeimen (15 – 20 g/100g) vor.

Die DEG empfiehlt eine Tagesdosis von 1,6 g Valin, 1,4 g Isoleucin und 2,2 g Leucin. BCAA sollten immer im optimalen Verhältnis (Leucin : Isoleucin : Valin = 1,1 : 0,7 : 0,8) zueinander aufgenommen werden, da sonst Mangel an den anderen BCAA auftreten können. BCAA sind relativ wenig wasserlöslich und begrenzen damit die Löslichkeit vieler Aminosäuregemische. Überdosierungserscheinungen mit BCAA sind bei Dosierungen bis zu 50 g/Tag nicht bekannt. Bei einem Überangebot an BCAA werden diese zu Glucose bzw. Glycogen umgewandelt.

Sportler haben einen stark erhöhten Bedarf an BCAA. Vor dem Training eingenommen, können BCAA auch zur Energiegewinnung verwendet werden. Das Leucin wird hierbei aufgespalten. Die Aminogruppe des Leucins wird zur Bildung von Alanin verwendet, welches dann in der Leber zur Glukosesynthese eingesetzt wird und der verbleibende Rest, die Ketonsäure, wird im Muskel zu Energie verbrannt.

Um sich den anti-katabolen Effekt der BCAA nutzbar zu machen, sollten sie 60-90 Minuten nach dem Training in Verbindung mit einer Mahlzeit eingenommen werden. Zur Energiegewinnung sollten BCAA ca. 30 Minuten vor dem Training eingenommen werden; dies aber nur unregelmäßig, da sie so die Harnsäurewerte negativ beeinflussen. In jedem Fall sollten BCAA nur in L-Form (Linksdrehend-optische Aktivität) eingenommen werden und in Kombination mit allen drei Aminosäuren.

Quellen:

H. Gärtner/R. Pohl: "Der Steroidersatz", BMS-Verlag (1994)
K. Arndt: "Leistungssteigerung durch Aminosäuren", Novagenics Verlag (1996)
E. Mindell: "Die Vitamin Bibel", Wilhelm Heyne Verlag München (1985)
F. Reuss: "Die Bedeutung verzweigt-kettiger Aminosäuren in der Ernährung und Sportmedizin"

Proteine

Wirkungsweise

Eiweiss, Eiweiß, Eiweis

Proteine, oder auch Eiweisse, sind die Bausteine des Körpers. Eiweiß setzt sich aus verschiedenen **Aminosäuren** zusammen. Kein anderer Nährstoff ist in der Lage dem Körper das wichtige Nitrogen zu liefern, das er benötigt, um nicht nur Muskel-Eiweiss, sondern auch andere Eiweissprodukte, wie Hormone, die roten Blutkörperchen oder Enzyme herzustellen. Sie müssen daher in ausreichenden Mengen mit der Nahrung aufgenommen werden. Wird der Bedarf von Eiweiss auf Dauer unterschritten, kommt es zu gesundheitlichen Beeinträchtigungen. Ebenso wie bei einer Überschreitung auf Dauer.

Der Eiweissbedarf

Entscheidend ist hier die Stickstoffbilanz. Der Körper baut täglich Körperprotein (16 % Stickstoff) auf und ab. Einen Teil seines Eiweiss - Bedarfs deckt er über seine Abbauprodukte, die er einfach wieder in Aminosäuren aufspaltet und wiederverwertet, während ein Teil davon ausgeschieden wird und daher ersetzt werden muss.

Nimmt jemand mehr Stickstoff auf als er verliert, befindet er sich in einer positiven Stickstoffbilanz (anabole Stoffwechsellage). Umgekehrt befindet man sich in einer negativen Stickstoffbilanz, wenn man mehr Stickstoff ausscheidet als aufnimmt (katabole Stoffwechsellage). Entscheidend ist aber, dass eine massive Zufuhr von Eiweiss keinen mehr - Aufbau bewirkt, während die zu geringe Eiweiss Zufuhr in jedem Fall einen Abbau nach sich zieht. Es gilt letztlich nur den Bedarf an Eiweiss zu decken, um eine positive Stickstoffbilanz zu erreichen.

Der Bedarf an einzelnen essentiellen Aminosäuren ist sehr unterschiedlich. Er hängt außerdem vom Lebensalter ab. In der stärksten Wachstumsphase, beim Säugling, werden pro kg Körpergewicht am Tag ca. 2,5 g essentielle und nichtessentielle Aminosäuren also Eiweiss benötigt. Für den Erwachsenen wird ca. 1 g Eiweiss /kg/Tag veranschlagt, während der Bedarf eines Sportlers bei ca. 1,5 g Eiweiss /kg/Tag liegt. Diesen Wert überschreitet den Bedarf eines Ausdauersportlers leicht, während Kraftsportler eher zwischen 1,6 und 1,8 g Eiweiss benötigen, um in einer positiven Stickstoffbilanz zu sein.

Der höhere Bedarf von Protein eines Sportlers hängt damit zusammen, dass der Körper zum einen bestrebt ist, sich durch Hypertrophie (Muskeldickenwachstum) an eine Belastung (Sport) anzupassen, wozu er Eiweiss benötigt. Zum anderen ist der regenerative Bedarf an Eiweiss höher, da während der Belastung Mikroverletzungen entstehen, die auszubessern gleichfalls den Bedarf an Baustoffen, also, Eiweiss erhöht. Zuletzt werden Aminosäuren (insbesondere BCAAs) bei Ausdauerbelastungen als Energie genutzt. Auch diese Verluste gilt es durch Eiweiss auszugleichen.

Die Stoffwechselgeschwindigkeit beeinflusst den Eiweiss - bedarf ebenfalls. Ein höherer Eiweiss - bedarf als 2,4 g ist nur im Bodybuilding bei Verwendung von anabolen Steroiden und anderen anabolen Medikamenten anzunehmen. Obwohl man solche Empfehlungen oft liest, ist ein Bedarf von bis zu vier Gramm schlicht überzogen und bringt keinen zusätzlichen Nutzen für den Muskelaufbau.

Welches Eiweiss sollte man verzehren?

Die Qualität vom Eiweiss richtet sich nach seiner Verwertbarkeit, also wie vollständig der Körper das zugeführte Eiweiss aufzunehmen in der Lage ist. Als Maßeinheit ist hier die biologische Wertigkeit (bW) aufzuführen. Je höher die bW ist, desto mehr zugeführtes Eiweiss verwertet der Körper.

Die bW ergibt sich letztlich aus der Qualität der einzelnen Aminosäurebilanzen. Ist der Bedarf an einer Aminosäure nur zu einem gewissen Teil durch ein Nahrungsprotein gedeckt, so wird der Körper dieses Eiweiss nicht vollständig verwerten können. Am Beispiel des Ei-Eiweiss mit einer bW von 100 bedeutet dies, dass der Körper aus 100 g Ei-Eiweiss 100 % aufnehmen kann. Neben der bW gibt es noch eine Reihe anderer Methoden zur Qualitätsbestimmung von Proteinen, die aber ebenso wenig wie die bW als absolut zu betrachten sind.

Da Eiweiss in vollwertigen Malzeiten nicht isoliert vorkommt, sollte eher das gesamte Nahrungs - Eiweiss einer Malzeit zur Qualitätsbestimmung betrachtet werden. Kombinierte Eiweisse können ihre Aminosäurebilanzen ausgleichen und somit zu einer höheren Verwertbarkeit führen. Typisch für das Eiweiss aus Getreide ist der niedrige Gehalt an Lysin aber hohe Anteil an Methionin. Dagegen haben das Eiweiss aus Erbsen und das Eiweiss aus Bohnen einen niedrigen Gehalt an Methionin und einen hohen

Gehalt an Lysin. Beide Eiweisse für sich genommen haben keine optimale Biologische Wertigkeit. Zusammen sind sie allerdings deutlich besser verwertbar als einzeln.

Abschließend kann man also sagen, dass nahezu jedes Eiweiss , dass eine vollständige Aminosäurenbilanz aufweist (Gelatine bspw. ist unvollständig), in Kombination mit anderen Eiweissen optimal zur Deckung des Eiweiss - bedarfs verwandt werden kann.

In welchen Abständen sollte man Protein zu sich nehmen?

Die Absorptionsgeschwindigkeit des Protein ist nicht nur von Stoffwechselltyp zu Stoffwechselltyp zu unterscheiden. Einige Eiweisse werden, isoliert betrachtet, also nicht nur vollständiger verwertet, wie wir oben lesen konnten, sondern auch schneller verdaut als andere. Molkenprotein wird beispielsweise deutlich schneller verdaut (4 h) als Casein und führt zu einem höheren Anstieg des Aminosäurespiegels. Casein versorgt dafür den Körper kontinuierlicher mit Aminosäuren (7 h).

Hinzugefügt werden muss allerdings auch hier, dass obige Feststellung keinesfalls als absolut zu betrachten ist, da auch diese nüchtern und isoliert erfolgte. Vollständige und vollwertige Malzeiten (Eiweiss, Fette, Kohlenhydrate, Ballaststoffe, ...) verlangsamen die Eiweiss - verdauung weiter und führen so zu einer kontinuierlichen Versorgung für mehrere Stunden.

Bis Nährstoffe tatsächlich die Blutbahn erreichen, dauert es im Schnitt eine bis zwei Stunden. Daher ist es auch wenig sinnvoll, nach dem Training einen Eiweissdrink zu sich zunehmen. Der beste Zeitpunkt wäre eine bis zwei Stunden vor dem Training. Alternativ wäre die Einnahme von Aminosäuren nach dem Training vorzuziehen, da diese unmittelbar aufgenommen werden können.

Reine Proteine ohne Kohlenhydrate haben allesamt eines gemeinsam, Sie sind zum reinen Masseaufbau alleine nicht gut geeignet, eher zum Abnehmen.

Also wer aufbauen möchte sollte unbedingt nen Weightgainer nehmen.

Wähle zwischen:

[Whey-Protein](#)

[Mehr Komponenten-Protein](#)

[Time-released-Protein](#)

[Designer-Protein](#)

[Pflanzliches-Protein](#)

[Ei-Protein](#)

Whey-Protein

Whey-protein liegt schwer im Trend, bloß warum? Wahrscheinlich weil alle Welt von spricht, aber keiner genau weiß was es überhaupt ist. Naja, es hört sich schonmal schön amerikanisch an, dabei heist es bloss Molke, wie uncool :-)

Fazit, es ist nichts besonderes und Mehrkomponentenprotein is besser. Siehe auch [Abzocke b](#)

Abzocke b

Naja, Irreführung wäre vielleicht korrekter als Abzocke.

Die Namensgebung fällt extrem technisch und cool aus.

Das verschleiern die wahre Einfachheit des Produktes und verleiten zum Kauf.

Beispiele:

Transportmatrix = Kohlenhydrat z.B. Traubenzucker

Whey = Molke

Force Pro = irgendein Eiweiß dagegen klingt Milchpulver schon ziemlich scheiße, ok, stimmt nicht ganz.

Mehrkomponenten-Protein

Diese Sorte Protein halte ich als eine der Besten

Dadurch dass wie der Name schon sagt, dass es aus mehreren Eiweißquellen stammt, ist die Wertigkeit viel höher als bei nur einer Quelle.

Das Multi 9K Protein aus meinem Shop besitzt zum Beispiel die höchste **Biologische Wertigkeit** die es gibt, das heißt es entspricht genau der zum Aufbau nötigen menschlichen Aminosäurestruktur.

Was hat es mit der Biologischen Wertigkeit auf sich?

Diese gibt folgendes an:

Der Körper braucht zum Muskelaufbau eine ganz bestimmte Aminosäurebilanz.

Z.B. Um 10 g Muskeln herzustellen braucht er:

3,56 g Glutamin
2,86 g Alanin
1,67g Histidin und Asparaginsäure
usw.

Wenn Du jetzt ein Protein zu Dir nimmst welches die höchste Biologische Wertigkeit hat (z.B. Multi 9K-Protein) kann der Körper aus 10g die Du ihm zufügst auch 10g zum Aufbau verwerten und keine Aminosäure bleibt übrig.

Nimmst Du jetzt eins mit nicht so hoher Wertigkeit ein, fehlt vielleicht von der einen Aminosäure ein bisschen. Deshalb bleiben von den anderen die praktisch im Verhältnis gesehen zuviel da sind kleine Reste übrig die im Blut umherkreisen und in der Leber gespeichert werden. Wenn Du bei der nächsten Mahlzeit zum Beispiel ein Steak isst sieht die Aminosäurebilanz wieder ganz anders aus, er setzt aus dem Steak die mit den gespeicherten zusammen und es bleiben wieder ein Rest anderer übrig und so weiter... Falls mal ständig von der selben Aminosäure zuviel da sind, scheidet der Körper sie durch den Urin wieder aus.

Fazit: Falls man also unbedingt 10 g verwerten will, muss man bei einer etwas geringeren Wertigkeit eben 11 oder 12 Gramm zu sich nehmen, und deswegen der ganze Schiss.

Anders ausgedrückt zum besseren Verständnis:

Um ein bestimmtes Haus zu bauen bräuchte man genau 2786 Steine, 78 Balken, 769kg Zement, 5466 Nägel Das man das nicht genau in der Stückzahl zu kaufen bekommt sondern dass am Ende immer etwas Baumaterial übrig ist ist ganz normal. Genauso ist es mit dem Protein. Wenn die Wertigkeit um die Hundert ist, ist das Protein immernoch sehr gut. Sicher, früher hatte die Wertigkeit schon ihren Sinn, weil es viele Billigprodukte gab die aus den Resten der Schlachtereien hergestellt wurden. (Knorpel, Sehnen usw..) Das waren die kollagenen Eiweißprodukte. Dort fehlten etliche Aminosäuren ganz und so hatten diese eine extrem beschissene Wertigkeit. Der Körper konnte nur mit diesem Eiweiß alleine nichts anfangen. Ist ja auch logisch dass man aus einer Sehne kein Muskelgewebe zaubern kann. Darum hat man den Maßstab B-Wertigkeit eingeführt. Aber heute trifft man kaum noch auf solche

Produkte. Sie werden aber noch vereinzelt unter dem Namen Gelenkseiweiß verkauft. Finger weg !Das bringt auch nicht mehr für die Gelenke als normales Eiweiß.

Time-released-Protein

Meiner Meinung nach fölliger Käse

Es stimmt zwar das casein länger und gleichmässiger ins blut abgegeben wird, aber das ist garnicht nötig.

Der Körper hat grosse speicherkapazität seinen sozusagenen Aminosäurepool. Wenn man sich tagsüber gut Eiweißreich ernährt, hat man auch Nachts noch genug Proteinreserven.

Viel wichtiger, aber nur zum Aufbau, ist ohnehin das der ENERGYspiegel nicht abfällt in der Nacht. Daher mein unübertrefflicher **Aufbau-Nachts-Weightgainer -'Tipp.**

Abgesehen davon ist im Mehrkomponentenprotein eine ziemlich gleichmässige Abgabe sichergestellt.

Wie dosiere ich am Besten den Weightgainer?

Den Weightgainer kannst Du ne ganze Pulle voll anrühren, und dann Tagsüber auf die Arbeit oder wo auch sonst mitnehmen und einfach zwischen den regulären Mahlzeiten einnehmen. So das Du alle zwei-drei Stunden was ist.

Aber am Wichtigsten halt Nachts, genaue Uhrzeit musst Du austüfteln, so das Du morgens fit bist. Aber ca. in der Hälfte des Schlafes. Und entweder Abends noch was essen vorm Schlafengehen oder dann auch noch mal einen Trinken.

Die Menge musst Du auch austüfteln. Fang einfach mal mit 20 Esslöffeln an pro Tag an in Milch gerührt. Dann beobachte Dein Gewicht auf folgende Weise: Jeden Morgen direkt nach dem Aufstehen wiegen und Aufschreiben. Dann Pro woche das Durchschnittsgewicht errechnen. Also z.B.:

Montag 70,5

Dien. 69,5

mittw. 71

Do. 70,8

Fr. 71,2

Sa 71

So 71,5

+ _____

495,5 das dann durch 7 geteilt ergibt 70,78 Durchschnittsgewicht

Das vergleichst du dann von Woche zu Woche und wenn Du mehr als ein halbes kg pro Woche zu nimmst gehst Du mit der Dosierung runter, und wenn Du nix zunimmst oder gar abnimmst dann gehst Du mit der Dosierung rauf.

Aber darauf achten das Du Normale Nahrung immer ungefähr gleichbleibend isst.

Designerprotein

Abzocke a

meist Viel zu überteuert und Scheiße dazu

Die Hersteller suchen einen Grund um Ihr Protein mit mehr Gewinn an den Mann zu bringen

Daher mischen Sie angeblich wertvolle Zusätze ins Protein um den höheren Preis zu rechtfertigen. Nicht nur das, das vom Preis her bei den geringen Mengen garnicht ins Gewicht fallen dürfte, nein es ist auch noch schlechter dazu. Oft wird zum Beispiel gerne Creatin druntergemischt. Creatin nimmt man aber wesentlich besser einzeln zu sich, da es dann viel wirksamer ist weils besser aufgenommen wird, siehe Creatineinnahme. Weiterhin ist die Dosierung bockmist. Mann soll mit Creatin erst ne Aufladephase machen, das heist man müsste auch doppelt so viel Protein verzehren am Anfang?!?! Wie soll das gescheit funzen?

Also Finger Weg

Pflanzliches Protein

Mittlerweile haben die Pflanzlichen Proteine ganz schön aufgeholt. Durch Mehrkomponentenproteine ist die Biologische Wertigkeit weitaus besser geworden so das sie den Tierischen in fast nichts mehr nachstehen.

Für Vegetarier eine gute alternative.

Ei-Protein

Immernoch mein absoluter Favorit

Leider ist es überall, ausser bei mir:-) , ca. doppelt so teuer wie Normales Protein. Es hat zwar eine nicht so hohe Biologische Wertigkeit wie Mehrkomponenten-Protein aber dafür einen höheren Per, ich verwende nur Powerman Egg-Protein, beste Wachstumswirkung, keine Wasserspeicherung unter der Haut, bestens lösbar und super im Geschmack

Weightgainer, die Nr.1

Dosierung

Der Weightgainer ist das absolute Muss-Produkt, für alle die Muskeln aufbauen wollen. Das ist das allerwichtigste Produkt. Er liefert die dringende, zum Aufbau nötige Energy und Eiweiß, das Baumaterial.

Wahre Wunder bewirkt der Nachts trinken Tipp. Damit hab ich in kurzer Zeit 15kg Masse aufgebaut. Es ist nur fraglich, welcher der Richtige für Dich ist, weil es die mit mehr und weniger Kohlenhydraten gibt. Aber das bekommst du ja bei Supplementplan gesagt.

Prohormone, Testosteronausschütter und Wachstumshormonausschütter

Diese Mittel kann man alle unter einen Hut stecken, das heist ich bin nicht von der Wirkung überzeugt und halte es für rausgeschmissenes Geld zumal Sie ziemlich teuer sind.

Mindestens die selben resultate, wenn nicht noch besser, kann man mit Simplen Kniebeugen erreichen

Bei einem schwerern Satz Kniebeugen werden mehr Hormone ausgeschüttet als sich diese Mittel erträumen lassen

2. Wenn es wirklich funktionieren sollte, das Prohormone den eigenen Testosteronspiegel erhöhen, dann hat ein erhöhter Testosteronspiegel, die gleichen Nebenwirkungen, die ein Künstlich erhöhter Testosteronspiegel auslöst, sprich Anabolika. Mit Ausnahme der Nebenwirkung das bei künstlich zugeführtem Testosteron die Eigenproduktion eingestellt wird und nach längerer Zeit es zu

Hodenatrophie, sprich: Eierschrumpfen kommen kann. 3. Wer wirklich weiß, wie wenig selbst echtes Anabolika bringt, der kann sich vorstellen wie wenig die Prohormone erst bringen. Denn Fast jeder glaubt mit Anabolika würde man automatisch zum Tier. Unsinn! Nur weil die Profis, die natürlich alle welches nehmen, wie Tiere aussehen. ABER : Die haben so fantastische Gene, die würden auch Ohne Anabolika wie Tiere aussehen.und hätten sogar ohne Training 90kg auf der Waage.Ausserdem nehmen die nicht bloss Testosteron in unmenen sondern noch viel wirksamere Hormone wie Wachstumshormon und Insulin. Ein Normalo, der Testo nimmt wird damit auf Dauer gesehen auch nicht mehr Aufbauen als er ohne schaffen könnte. Denn sobald man es absetzt geht der Löwenanteil wieder genauoschnell verloren. Abgesehen davon ist mit Testosteron keine Muskelzellenvermehrung(Hyperplasie) sondern nur eine Verdickung (hypertrophie) möglich. Das funktioniert nur mit Wachstumshormon. (Und gleich aus dem Kopf schlagen, denn eine Wachs-Kur kostet soviel wie ein neuer Kleinwagen.) Mann kann wirklich genauoweit ohne Testosteronzugabe kommen, vorausgesetzt man macht alles richtig, es dauert nur länger.

Da ich mir zum Prinzip gemacht habe NUR Ehrlich zu beraten und nur Artikel zu führen, die auch wirklich nachweislich was bringen, habe ich Prohormone und Co. nicht im Programm.

Aber eines bringen Prohormone und co. selbstverständlich, den nicht zu unterschätzenden Placeboeffekt. :-)

Fettverbrenner bzw.Diätprodukte

Das einzige, neben Eiweiß, was meiner meinung nach ein wenig hilft ist L-carnitin + Vit.c und dann auch nur Flüssig. Das bewirkt das etwas besser die Fettsäuren in die Mitochondrien (Kraftwerke der Zelle) transportiert werden können.

Aber wie gesagt, das hilft etwas aber dramatisch gibts nix. Geht auch Ohne.

Verschiedene Pillchen die es so gibt zur Fettverbrennung und warum diese unnütz sind:

1. gibt es sogenannte Fettbindepillen.

Das funktioniert zwar wirklich, das sie das Nahrungsfett an sich binden welches man gegessen hat und unverdaut wieder ausscheiden, man also die Kalorien aus dem Fett nicht aufnimmt.

Hat aber erstens Nebenwirkungen , und zwar wenn man tatsächlich viel fett ißt, wird dann auch viel ausgeschieden und zwar in Form von Durchfall :-)

Ausserdem werden die Fettlöslichen Vitamine nicht mehr vom Körper aufgenommen, auf die Dauer ist das dann auch sehr ungesund.

Warum sollte man auch teure Pillen nehmen wenn es einfach nur den selben effekt hat als wenn man das Fettige erst garnicht gegessen hätte?

Das kann man auch einfach so weglassen.

2. gibt es die Thermogenesepillen.

Diese sollen einen deutlichen Temperaturanstieg des Körpers bewirken und weil es mehr Energy kosetet den Körper Wärmer zu halten wird mehr Energy verbraucht.

1. Funktionieren die aber nicht deutlich, machen kaum was aus. Ausser die, die verboten sind ! Und die die verboten sind haben aber auch entsprechende Nebenwirkungen.

2. wenn man mehr Energy verbraucht hat man aber auch wieder mehr Hunger, also einschränken mit Essen muss man sich sowieso. Statt mit den Pillen minimal mehr Energy zu verbrauchen und genauoviel zu essen wie bisher und trotzdem etwas zu hungern, kann man auch genauso gut keine Pillen nehmen und etwas die Nahrung einschränken. Kommt aufs selbe raus. Nur billiger und gesünder.

Was ich allerdings noch empfehlen könnte wär reines Eiweißpulver. Denn es ist erwiesen je Eiweißreicher und Fettreicher und Kohlenhydratärmer man sich ernährt, desto eher greift der Körper auf das Fett als Energygewinnung zurück.

Statt einer Mahlzeit einfach den eiweißdrink einverleibt.

Am besten eignet sich dazu das Multi9-K- Protein, da es die höchste biologische Wertigkeit hat.

Trainings- u. Supplementplan

Das hier ist ein Beispiel eines gut durchdachten Supplementplanes:

Natürlich kann man das nicht verallgemeinern weil ja jeder die normalen Mahlzeiten zu unterschiedlichen Zeiten einnimmt und an Unterschiedlichen Zeiten trainiert, sowie aufsteht oder schlafen geht. Aber das System kann man ja gut erkennen und muss man auch so beibehalten und dann auf seine Zeiten anpassen.

Ruhe Tag in der Woche

- 07:00 10g Creatin / nach zehn Tagen die Hälfte
- 07:30 20g Dextro Energen für Creatin+Aminosäuren 20ml
- 07:45 Gainer Drink
- 09:30 Frühstück +Multivitamine Kapsel+Protein Drink
- 11:20 5g Creatin / nach zehn Tagen die Hälfte
- 11.50 20g Dextro Energen für Creatin
- 12:00 Mittagessen sollte viel Protein drin sein
- 15:00 Kräftig Gainer
- 17.00 kräftig Gainer
- 19:00 Abendessen, wenn nicht viel Protein drin ist dann + Proteinshake
- 21:00 5g Creatin / nach zehn Tagen die Hälfte
- 21:00 Aminosäuren 10ml
- 21:30 20g Dextro Energen für Creatin
- 22:00 Nochmal Abendessen oder Gainer Drink
- 02:00- 02:30 Gainer Drink

Ruhe Tag am Wochenende

- 7.00 Gainer (weilerschlafen) :-)
- 09:00 5g Creatin / nach zehn Tagen die Hälfte
- 09:30 20g Dextro Energen für Creatin+Aminosäuren 20ml
- 09:45 Frühstück wenn nicht genug Protein drin dann + Proteinshake
- 12:00 Gainer Drink
- 13:30 10g Creatin / nach zehn Tagen die Hälfte
- 14:00 20g Dextro Energen für Creatin
- 14:15 Essen+Multivitamine Kapsel, sollte genug Protein enthalten
- 17:00 Abendessen, wenn nicht genug Protein dann + Protein Shake
- 20:00 nicht so Übermässig viel Gainer
- 21:00 5g Creatin / nach zehn tagen die Hälfte
- 21:30g Dextro Energen für Creatin
- 21:45 Abendessen, wenn nicht genug Protein dann + Protein Shake
- 11:30 10g Glutamin
- 00:00 Gainer Drink
- 02:30 Gainer Drink

Trainingstag in der Woche:

- 07:00 10g Creatin / nach zehn tagen die Hälfte
- 07:30 20g Dextro Energen für Creatin+Aminosäuren 20ml
- 07:45 Gainer Drink
- 09:30 Frühstück +Multivitamine Kapsel+Protein Drink
- 11:20 5g Creatin / nach zehn die Hälfte
- 11.50 20g Dextro Energen für Creatin
- 12:00 Mittagessen sollte viel Protein drin sein
- 15:00Gainer
- 17.00 Gainer
- 18.00 10g Glutamin Training
halbe Stunde vor Trainingsende 10g Creatin Wenn möglich 10 min vor dem Trainingsende 20ml Flüssigaminos Direkt nach dem Training 20g Dextrose, 10 min Später Weightgainer
- 1 Stunde später ca 19:45 Abendessen, wenn nicht viel Protein drin ist dann + Proteinshake

- 22:00 5g Creatin
- 22.30 dextrose 20g+Glutamin5g
- 22.40 Weighgainer, Schlafen
- 2:00-2:30 Weightgainer

Trainingstag am Wochenende

- 7.00 Gainer (weilerschlafen) :-)
- 09:45 Frühstück wenn nicht genug Protein drin dann + Proteinshake
- 10:45 Glutamin 10g,
- 11:00 Training halbe Stunde vor Trainingsende 10g Creatin Wenn möglich 10 min vor dem Trainingsende 20ml Flüssigaminos Direkt nach dem Training 20g Dextrose, 10 min Später Weightgainer
- 12:30 Mittagessen+Multivitamine Kapsel sollte viel Protein drin sein
- 15:30 Gainer
- 17:00 Abendessen, wenn nicht genug Protein dann + Protein Shake
- 20:00 nicht so Übermässig viel Gainer
- 21:00 5g Creatin / nach zehn tagen die hälfte
- 21:30 20g Dextro Energen für Creatin
- 21:45 Abendessen, wenn nicht genug Protein dann + Protein Shake Oder Weightgainer
- 10 min vorm Schlafengehen 10g Glutamin. Dann unmittelbar vorm Schlafengehen Gainer
- 02:00-02:30 Gainer Drink