

# ANABOLE STEROIDE UND MUSKELAUFBAU: 6 Punkte die es zu beachten gilt!

Von D. Sinner

Es gibt keine Möglichkeit, ihnen zu entkommen. Egal ob im Fernsehen, im Internet oder in diversen Print-Medien. Überall stoßen wir auf muskelbepackte, überdimensional wirkende Männer und Frauen. Und je größer und massiger dabei die Muskeln, desto häufiger fällt ein gewisses Schlagwort- Anabolika. Das hinter diesen, für viele Betrachter übermenschlichen Körpern, harte Arbeit, auch auf geistiger Ebene, steht, wissen nur die wenigsten. Oftmals wird geglaubt, dass es genügt, gewisse Tabletten zu schlucken oder sich diverse Injektionen zu setzen- und nach kurzer Zeit gleicht das eigene Aussehen dem eines Mr. Universums. So einfach mag es vielleicht in der Theorie aussehen- in der Praxis zeigt sich jedoch ein anderes Bild.

Allzu oft wird leider übersehen, dass Steroide nur ein Teil des großen Ganzen darstellen. Die Einnahme dieser Präparate verschafft dem Anwender ohne jeden Zweifel einen Vorteil gegenüber dem natural trainierenden Athleten. Nicht umsonst stehen anabole/androgene Steroide deshalb auf der Dopingliste und werden in der Medizin unter anderem auf Grund ihrer antikatabolen (katabol= abbauend) und anabolen (anabol= aufbauend) Wirkung gegen Muskelverluste, bei z.B. schweren Knochenbrüchen, oder bei der HIV-Erkrankung eingesetzt, um dem mit dieser Krankheit einhergehenden allgemeinen körperlichen Abbau entgegen zu wirken. Die Annahme, dass es einzig und allein von der



Anwendung dieser Substanzen abhängt, ob gewaltige Muskelberge aufgebaut werden oder nicht, ist jedoch grundlegend falsch. Denn dafür bedarf es noch andere Puzzleteile, die nur im Ganzen das gewünschte Ergebnis produzieren. Diese Puzzleteile einzeln zu benennen und zu behandeln, ist das Ziel der folgenden Seiten.

## 1. DER TRAININGSEKTOR

An erster Stelle steht hier natürlich das Training. Ein intensives Programm mit schweren Grundübungen, niedrigen Wiederholungszahlen und geringer Satzanzahl sollte die Grundlage sein. Eine Hypertrophie der Muskelfasern (Muskelzuwachs) kann nur stattfinden, wenn man diese mit kontinuierlich schwerer werdenden

Gewichten überlastet. Eine Steigerung der verwendeten Trainingsgewichte stellt somit eines der primären Ziele dar. Es wird jedoch dringlichst davon abgeraten, eine Gewichtssteigerung um jeden Preis herbeizuführen. Eine korrekte Übungsform sollte weitestgehend eingehalten werden, um Verletzungen an Muskeln, Sehnen und Gelenken zu verhindern. Gegen leichtes Abfälschen bei der letzten Wiederholung eines Satzes ist jedoch nichts einzuwenden, da gerade diese eine letzte erzwungene Wiederholung einen starken Wachstumsreiz auslösen kann. Auch andere Intensitätstechniken wie beispielsweise Supersätze, wobei man zwei oder mehr Übungen direkt ohne Pause hintereinander ausführt, haben in einem Muskelaufbauprogramm Platz, insbesondere dann wenn der Athlet anabole/androgene Steroide verwendet, da diese die Regenerationsfähigkeit stark verbessern.

Bei der Übungsauswahl sollte die Betonung auf Mehrgelenks-Grundübungen mit Kurz- und Langhanteln liegen, da diese auch diverse Stützmuskeln mitbelasten, was bei reinen Maschinenübungen in der Regel nicht der zFall ist. Dadurch fällt im Endeffekt nicht nur die zu erwartende Kraftsteigerung größer aus, auch der Zuwachs an Muskelmasse profitiert hiervon beträchtlich. Empfehlenswerte Grundübungen sind Kniebeugen, Kreuzheben, Bankdrücken, Vorgebeugtes Rudern, Dips, Klimmzüge, Kurz- und Langhanteldrücken, Aufrechtes Rudern, French Press und Langhantelcurls. Ein weiterer Vorteil dieser Grundübungen liegt in der insgesamt höheren Hormonausschüttung, darunter das männliche Sexualhormon Testosteron und Wachstumshormon, die durch die Beanspruchung möglichst vieler Muskelgruppen forciert wird.

Die Wiederholungszahl sollte optimalerweise zwischen sechs und zehn liegen. Wiederholungszahlen unter sechs dienen eher dem reinen Kraftaufbau, während Wiederholungszahlen über zehn eher der Kraftausdauer zugute kommen. Zwei bis vier

Übungen zu jeweils drei Sätzen reichen, sofern diese intensiv genug ausgeführt worden sind, für gewöhnlich aus, um einen Reiz für das Muskelwachstum zu setzen.

Während Steroidneulinge durchaus noch mit einem Ganzkörpertraining Fortschritte erzielen können, empfiehlt sich für den ambitionierten Sportler eher ein Splitprogramm, da die Aufteilung der Muskelgruppen auf verschiedene Tage klare Vorteile mit sich bringt. Zum einen gestaltet sich das Training von allein viel intensiver, da man mit der Gewissheit an die Eisen geht, dass man nur ein oder zwei Muskelbereiche an diesem Tag bearbeitet. Zum anderen verringert sich die Gefahr eines möglichen Übertrainings, da man pro Einheit eine viel geringere Anzahl an Sätzen ausführt, als



dies bei einem Ganzkörperprogramm der Fall ist. Ein sehr empfehlenswerter Beispielplan sieht wie folgt aus:

Tag	Muskelgruppe	Übung	Sätze & Wiederholungen
1	Brust	Bankdrücken	1x20, 1x15, 1x10, 3x6-8
		Schrägbankdrücken	3x6-10
		Dips	3x6-10
	Bizeps	Überzüge	3x6-10
		Langhantelcurl	1x20, 3x8-10
		Kurzhandtelcurl	3x8-10
		Hammercurl	3x8-10
2	Rücken	Klimmzüge mit Gewicht	1x15-20, 3x mit Gewicht bis Maximum
		Vorgebeugtes Langhantelrudern	3x6-10
		Frontziehen mit Untergriff	3x6-10
		Kreuzheben	1x20, 1x15, 1x10, 3x6-8
	Hintere Schulter	Vorgebeugtes Seitheben	3x8-10
3	Pause		
4	Beine	Kniebeuge	1x20, 1x15, 1x10, 3x6-8
		Beinpresse	3x6-8
		Beinbeuger	3x8-10
		Stehendes Wadenheben	3x6-8
		Sitzendes Wadenheben	3x6-8
5	Seitliche und vordere Schultern	Kurzhandtelldrücken	1x20, 1x15, 3x6-8
		Seitheben	3x8-10
		Shrugs	3x6-8
	Trizeps	Trizepsdrücken	1x20, 3x8-10
		French Press	3x6-8
		Enges Bankdrücken	3x6-8
6	Pause		
7	Pause oder Neubeginn des Zyklus		
Bauchtraining 1-2x Woche jeweils 3 Sätze Kombicrunch			

## 2. PUZZLETEIL ERNÄHRUNG

Jetzt, da der erste Schritt in Richtung Muskelwachstum getan ist, widmen wir uns einem weiteren, nicht minder wichtigem Puzzleteil- der Ernährung. Fest steht, dass Sportler allgemein einen höheren Nährstoffbedarf aufweisen, als körperlich inaktive Menschen. Um wie viel höher dieser Bedarf nun tatsächlich ist, darüber wird immer wieder gestritten. Während diverse Ernährungswissenschaftler der landläufigen Meinung sind, dass selbst der hart trainierende Bodybuilder nicht mehr als täglich 1g Protein pro Kilogramm Körpergewicht benötigt, um Muskelmasse aufzubauen, so ist auf der anderen Seite des Öfteren von Profibodybuildern zu hören, die bis 6g Protein pro Kilogramm und Tag zu sich nehmen. Für den Laien mag dies sicherlich sehr verwirrend sein, zumal kaum brauchbare Studien zu diesem Thema existieren. So bleibt also nichts anderes übrig, als nach

Erfahrungswerten zu gehen. Reflektiert man das Mittel aus diverser fachspezifischer Literatur und jahrzehntelangen Erfahrungen unterschiedlicher Athleten, so kann man als Empfehlung einen Tagesbedarf von 2-3g Protein pro Kilogramm Körpergewicht aussprechen. Während Naturalathleten sich eher am unteren Bereich orientieren, sollten Sportler, die Steroide verwenden, eher zum oberen Bereich tendieren, da unter dem Einsatz anaboler/androgener Steroide der Eiweißstoffwechsel auf Hochtouren läuft und vermehrt Protein benötigt wird, um kleinste Schäden in der Muskulatur, ausgelöst durch ein intensiveres Training, zu reparieren.

Als hochwertige Lieferanten sind tierische Proteinquellen, wie z.B. Rindfleisch und ganze Eier anzusehen. Deren Aminosäurenbilanz und biologische Wertigkeit sind für einen Muskelaufbau geradezu optimal. Als ebenfalls empfehlenswert einzustufen sind Milchprodukte, da diese besonders viel Casein (Milchprotein) enthalten, welches antikatabole Eigenschaften aufweist. Casein wird nur sehr langsam verdaut und gewährleistet eine konstante Versorgung mit essentiellen Aminosäuren über einen langen Zeitraum. Wer seinen Eiweißbedarf nicht mit fester Nahrung decken kann oder will, ist mit einem Mehrkomponenten-Proteinpulver gut beraten. Sehr zu empfehlen sind hier Mixturen aus Ei-, Lactalbumin- und Milchprotein, da diese zusammen eine perfekte biologische Wertigkeit ergeben und zudem unterschiedlich schnell resorbiert werden. Während schnellere Proteine wie Whey/Molken- und Eiprotein eine fast sofortige Aminosäurebereitstellung gewährleisten, sorgt Milchprotein dank seiner langsamen Verdaulichkeit für eine lange Versorgung mit den für den Muskelaufbau so wichtigen Aminosäuren.

Wenngleich Protein auch in Notsituationen zur Energiegewinnung genutzt werden kann, so sollte der Athlet dennoch Augenmerk darauf legen, dass dieser Effekt durch Zufuhr anderer, für den Körper bevorzugt genutzter Energiequellen, möglichst eingedämmt wird. Aus diesem Grund ist die kontinuierliche Zufuhr von

Kohlenhydraten ein Muss im Streben nach mehr Muskelmasse. Alle drei bis vier Stunden sollte daher, zusätzlich zu ausreichend hochwertigem Protein, eine Portion Kohlenhydrate verzehrt werden. Vorzugsweise sollten sich diese aus komplexen Quellen wie beispielsweise Haferflocken und anderen Vollkornprodukten bestehen, was eine langsame und konstante Energiefreisetzung gewährleistet. Somit hat der Athlet nicht mit allzu stark schwankenden Blutzuckerspiegeln zu kämpfen und eine Proteinnutzung zu Energiezwecken wird verhindert.

Ein lang übersehener Faktor bei der Ernährung stellt das Fett dar. Von vielen verteufelt, kann es jedoch ein wichtiger Helfer im Streben nach mehr Muskelmasse sein. Essentielle Fettsäuren, darunter besonders Omega-3-Fettsäuren aus Fisch und Leinsamenöl, wirken antikatabol, stabilisieren den Blutzuckerspiegel, stärken das Immunsystem und gelten als unerlässlich bei der Aufnahme fettlöslicher Vitamine wie beispielsweise dem Vitamin A und D. Während ein Zuviel



durchaus bei entsprechend hoher Kohlenhydrat- und Energiezufuhr zu Fetteinlagerungen führen kann, so kann ein Manko zu Kraftereinbußen und Muskelmasseverlusten führen. Deshalb tut ein Athlet gut daran, öfters fettigen Fisch und ganze Eier (das darin enthaltene Cholesterin dient als Baustoff für Testosteron) zu verzehren oder seinem Proteinshake öfters mal einen Esslöffel Leinsamenöl beizumischen.

Was auch gerne übersehen wird, ist, dass sich bei der Verwendung anaboler/ androgener Steroide die Blutfettwerte insgesamt verschlechtern. Das gute Cholesterin sinkt, während das schlechte Cholesterin steigt. Abhilfe und Schutz können hierbei Omega-3-Fettsäuren aus Leinsamen-, oder besser aus



Fischöl, schaffen. Besonders bei der Verwendung von Stanazolol (Winstrol) ist die Ergänzung mit Omega-3-Fettsäuren Pflicht, da kein anderes Steroid die Blutfettwerte derart verschlechtert.

Wie bei vielem im Leben gilt auch bei der Ernährung, die Regelmäßigkeit macht's! Gerade bei der Verwendung von diversen anabolen Präparaten ist es von äußerster Wichtigkeit, regelmäßig, d.h. mindestens alle 3-4 Stunden, Nährstoffe zuzuführen. Sportler, die nur dreimal pro Tag essen, werden auch mit chemischer Unterstützung niemals ihrem Traum von einem muskulösen Körper näher kommen. Ein sinnvoll gestalteter Ernährungsplan sieht z.B. wie folgt aus:

Uhrzeit	Mahlzeit	Nahrungsmittel	Gramm/ML	EW	KH	Fett	Kcal
7:00	Frühstück	Haferflocken	150	17	106	12	600
		Magermilch	300	10	15	1	110
		Proteinpulver	30	27	2	1	125
9:30	2. Frühstück	Magerquark	250	35	10	1	190
		Magermilch	100	3	5	0	32
		Vollkorntoast	100	8	45	3	240
12:30	Mittag	Steak	100	25	0	20	280
		Vollkornreis	100	8	75	1	340
		Buntes Gemüse	100	2	20	0	88
		Olivenöl	10	0	10	0	90
15:00	Nachmittags-Snack	Proteinpulver	40	35	3	1	150
		Magermilch	300	19	15	1	150
		Leinsamenöl	10	0	0	10	90
16:30	Training						
18:00	Post-Workout-Shake	Aminosäuren, flüssig	20	20	0	0	80
		Creavitargo	1 Portion	0	70	0	284
		Glutamin	10	10	0	0	40
19:00	Abendessen	Thunfisch	200	60	0	2	260
		Vollkornnudeln	100	14	70	4	380
		Ketchup nach Belieben	10	0	10	0	40
		Olivenöl	10	0	0	10	90
21:30	2. Abendessen	Rinderhack	100	18	0	14	197
		Käse	2 Stück	14	2	12	173
		Vollei	3 Stck.	18	0	15	225
<b>Gesamt</b>				<b>343</b>	<b>458</b>	<b>108</b>	<b>4254</b>

Auf ausreichend Flüssigkeitszufuhr (4 Liter/Tag) achten! Dieser Beispielsplan ist für einen 90kg, intensiv trainierenden Bodybuilder im Aufbau.

### 3. DIE ROLLE DER SUPPLEMENTS

Stimmt der Ernährungsplan erstmal, so ist es an der Zeit, sich über Supplements (Nahrungsergänzungsprodukte) Gedanken zu machen. Ein hochwertiges Dreikomponenten-Proteinpulver wurde in diesem Zusammenhang ja bereits erwähnt. Des Weiteren gilt ein gutes Multivitamin-/Mineralstoffpräparat als sehr empfehlenswert. Gerade bei hoher Nahrungszufuhr und körperlicher Belastung besteht ein Mehrbedarf an diesen Mikronährstoffen, der auch bei abwechslungsreicher Kost in der Regel nicht zu decken ist. Ein solches Präparat kostet nicht viel, kann aber vor ernstem Mangelerscheinungen schützen helfen.

Creatin und Glutamin haben sich nicht nur in der Welt des Naturalsports einen Namen gemacht. Auch Sportlern, die etwas mit Chemie nachhelfen, werden diese beiden Präparate ans Herz gelegt. Kein Wunder, so steigt während der Anabolikaanwendung doch die Creatinsynthese, wobei zusätzliche Gaben von außen natürlich sehr gelegen kommen. Glutamin als wichtigste Aminosäure sollte hier auch nicht fehlen, da es die Regeneration fördert und Muskelaufbauprozesse somit schneller einleitet. Als optimal hat sich die Zufuhr direkt im Anschluss an das Training zusammen mit kurzkettigen Kohlenhydraten erwiesen. Nach dem Training saugt der Körper die ihm dargereichten Nährstoffe förmlich auf. Dieses Phänomen kann durch die Verwendung des besonders schnell verwertbaren Kohlenhydrats Vitargo® noch weiter ausgebaut werden.

### 4. GRUNDPFILER REGENERATION

Widmen wir uns dem vierten Grundpfeiler, der Regeneration. Wie bereits erwähnt, erhöhen anabole/androgene Steroide die

Regenerationszeit enorm. Die letzte Weisheit gegen Übertraining stellen diese jedoch nicht dar. Zwar weist jedes Steroid andere Charakteristika auf, dennoch kann allgemeingültig gesagt werden, dass Heilungs- und Reparaturprozesse im Gewebe unter der Gabe stark beschleunigt werden. Wer allerdings auf Grund dieser Tatsache nun versucht ist, überdurchschnittlich oft, beispielsweise täglich, zu trainieren, fest in der Annahme, dass er durch den Gebrauch von Anabolika nun unverwundbar sei, wird nach spätestens vier bis sechs



Wochen eine herbe Enttäuschung erleiden. Denn mit einem Faktor wurde dann nicht gerechnet: dem Zentralen Nervensystem. Dieses profitiert weniger stark von der chemischen Hilfe und ist nach kurzer Zeit exzessiven Trainings schlichtweg überlastet. Erste Anzeichen dafür können Schlaflosigkeit, allgemeines Unwohlsein, erhöhte Infektanfälligkeit und nachlassende Energie sein. Wer eines dieser Anzeichen an sich selbst feststellt und ausschließen kann, dass es von etwas anderem herrührt, sollte sich schleunigst ein bis zwei Wochen Auszeit

gönnen, um anschließend sein Training fit und erholt wieder in Angriff zu nehmen. Während der Auszeit muß selbstverständlich weiterhin proteinreich gegessen und mit einem guten Vitamin- und Mineralstoffpräparat ergänzt werden. Die zusätzliche Einnahme der antioxidativen Vitaminen A, C und E ist ebenfalls anzuraten. Sport ist in diesem Zeitraum natürlich nicht verboten, solange eine Regel eingehalten wird: nicht zu intensiv und zeitlich nicht zu ausgedehnt, um eine Verschlimmerung der Symptome zu verhindern. Leichte körperliche Tätigkeiten, wie beispielsweise Schwimmen oder lockere Waldläufe, können sogar zur Erholung beitragen.

likaverwendende Athleten selbst mit Megadosen wie 1000 mg Testosteron pro Woche keine nennenswerten, haltbaren Ergebnisse erzielen. Die Medien tragen hieran sicherlich eine Mitschuld. Denn nur dort wird potentiellen Anwendern vorgegaukelt, dass man innerhalb kürzester Zeit einen makellosen Körper durch die Verwendung diverser anaboler Substanzen aufbauen kann. Gleichzeitig wird auf die wichtigsten Faktoren- Training, Ernährung und Regeneration, wenn überhaupt, nur am Rande eingegangen. Anfänger verlieren sich in derartigen Vorstellungen und sind enttäuscht, wenn das Wunschbild im Kopf nicht innerhalb weniger Wochen oder Monate erreicht wird. Sie verlassen sich komplett auf die magische Wirkung der injizierten oder eingenommenen Präparate und vernachlässigen schlicht und ergreifend die wichtigsten Faktoren, die im Bodybuilding über Erfolg und Misserfolg entscheiden. Erst wenn man bereit ist, sich in jedem Training bis an die Grenze zu fordern, gewissenhaft seinen Ernährungsplan einzuhalten und auf ausreichend Erholung zu achten, macht der Einsatz von Anabolika Sinn und bringt auf lange Sicht gesehen die gewünschten Ergebnisse.

## 5. DIE BEDEUTUNG DER INNEREN EINSTELLUNG

Das fünfte, und gleichzeitig vorletzte, wichtige Puzzlestück im Streben nach maximalem Muskelaufbau ist die Einstellung. Und hier haben wir einen der Hauptgründe, warum viele anabo-

## 6. WISSEN IST MACHT

Deshalb steht auch die Information für den anabolikainteressierten Sportler mit an erster Stelle, womit wir beim sechsten und gleichzeitig letzten Grundpfeiler angelangt wären. Noch bevor die ersten Ampullen oder Tabletten gekauft werden, sollte das Grundwissen über die korrekte Anwendung und das Bewusstsein für mögliche Risiken und besonders Langzeitrisiken vorhanden sein. Ganz falsch ist es, sich von seinem Verkäufer beraten zu lassen, da dieser in der Regel nur auf das schnelle Geld aus ist. Eine unabhängige und offene Meinung kann man von ihm nicht erwarten. Ebenso falsch ist, sich an Wettkampfathleten zu orientieren. Denn diese verfolgen in der Regel andere Ziele und benutzen auch dementsprechend riskantere Mittel und Methoden, die für Hobbybodybuilder weder nötig, noch ratsam sind.

Als sehr schlecht hat sich auch herausgestellt, Ratschläge von Trainingskollegen oder so genannten Studio-Gurus bedenkenlos zu adaptieren. Allzu oft geistern in den Studios nämlich noch Ansichten von vor zwanzig Jahren umher. Leuten, die einem erzählen wollen, dass Proviron (Mesterolone) die Umwandlung von Androgenen in Östrogen unterbindet, dass Winstrol (Stanozolol) definiert mache oder dass die Einnahme von Dianabol (Methandienon) als erste Kur, wahrscheinlich noch als Standalone, zu empfehlen sei, sollte tunlichst aus dem Weg gegangen werden, denn diese Personengruppe zitiert irgendein von Generation zu Generation weitergegebenes Fachwissen, ohne dies auch nur ein einziges mal selbst nachvollzogen oder zumindest kritisch hinterfragt zu haben.

Im Falle des Internets ist es sogar noch schwieriger, an wirklich fundierte Informationen zu gelangen. Zwar sind dort hunderte von Websites zu diesem Thema abrufbar, doch leider sind der Großteil der Seiten entweder vollkommen veraltet, weisen viele Fehler auf oder sind schlicht und ergreifend Abschriften des 1994 herausgegebenen grünen Buches *Anabole Steroide 1994*, sodass man sich einen Besuch dort getrost schenken kann, da dieses Buch wohl im Regal eines jeden Steroidverwenders zu finden sein wird. Als Ausnahme gelten diverse Diskussionsforen, wo man allerdings auch strikt die Spreu vom Weizen trennen muss. Eine hohe Mitgliederzahl sagt beispielsweise rein gar nichts über die Qualität der Seite oder ihrer Mitglieder aus. Leider sieht der Forenalltag so aus, dass auf einen wirklich gut informierten Nutzer mit Überblick über die heutige Lage mindestens 100 Nutzer kommen, deren Informationsstand gleich Null ist. Erschwerend kommt im Internet hinzu, dass jeder weitestgehend anonym bleiben und man nicht nachvollziehen kann, wer einem gerade gegenüber sitzt, was ebenfalls äußerste Vorsicht auf der Suche nach Informationen anraten lässt.



Zusammen mit Manfred Bachmann habe ich es mir deshalb mit dem neuen Buch *Anabole Steroide – Das absolute Standardwerk* und meiner Kolumne im BMS-Magazin zur Aufgabe gemacht, Licht in das Informationsdickicht zu bringen und gewissenhaft und fundiert über die Themen anabole/androgene Steroide, deren optimalem Einsatz und allen weiteren, damit zusammenhängenden Bereichen, zu berichten. Das Hauptaugenmerk soll hierbei auf praxisnahen, und nicht blind übernommenen, Erkenntnissen und Hilfen liegen. Die Entscheidung, ob zu anabolen/androgenen Steroiden gegriffen wird, kann und will ich nicht beeinflussen, da ein Jeder beim Gebrauch selbstverantwortlich handelt.

---

*D. Sinner ist zusammen mit Manfred Bachmann Autor des neuen Buches Anabole Steroide – Das absolute Standardwerk, welches über die Firma BMS bestellt werden kann.*