



**MEHR  
TESTOSTERON,  
MEHR KRAFT,  
MEHR MUSKELMASSE  
- DREI WÜNSCHE  
AUF EINMAL?**



**D**ass Anabolika stark muskel- und kraftaufbauend wirken, dürfte Ihnen bekannt sein. Ein Großteil dieser Präparate sind Abkömmlinge des körpereigenen Hormons Testosteron, welches aus Knaben Männer macht. Testosteron stimuliert das Wachstum der Körperbehaarung, erhöht das Selbstbewusstsein, entwickelt die primären Geschlechtsmerkmale - baut vor allem aber Muskelmasse und Kraft auf. Aus diesem Grund sind Frauen, die nur sehr geringe Mengen dieses Hormons produzieren, den Männern in Punkto Muskelmasse und Kraft deutlich unterlegen. Deshalb greifen früher oder später viele Athleten zur Spritze oder zu Tabletten. Sei es, weil sie nach jahrelangem harten Training an ein Plateau gestoßen sind oder einfach nur, um das Muskelwachstum zu beschleunigen und schneller ihrem Traumbild zu gleichen. Oft wird propagiert, dass dies der einzige Weg zu beeindruckenden Muskelbergen sei, doch es gibt auch noch einen anderen. Wenn Sie nicht gewillt sind, das Drogenspiel mitzuspielen, dann sollten Sie die folgenden Seiten aufmerksam lesen.



Viel Zeit ist vergangen, seit Athleten neben Milchpulver nur Lebertabletten und Weizenkeimöl zur Nahrungsergänzung zur Verfügung hatten. Sicherlich sind mit den Grundnahrungsmitteln wie Milch, Quark, Fleisch, Reis und Nudeln

beeindruckende Muskelberge aufzubauen – intensives Training und ausreichend Erholung natürlich vorausgesetzt. Dennoch sind viele Athleten mit dieser Auswahl nicht zufrieden und fragen nach Ergänzungen, die das Muskelwachstum auf natürliche Weise beschleunigen können. Produkte wie Lebertabletten und Milchpulver gelten hier zweifelsohne als Schritt in die richtige Richtung. Allerdings hat sich in den letzten Jahrzehnten auf diesem Sektor eine Menge getan, was die mittlerweile weltweit über hundert verschiedenen erhältlichen Zusatzprodukte eindrucksvoll beweisen. In großformatigen Anzeigen wird seit jeher für natürliche Supplements geworben, welche steroidähnliche Ergebnisse produzieren sollen. Dass dazu keine natürliche Nahrungsergänzung im Stande ist, sollte allerdings von vorneherein klar sein, da ansonsten die Rezeptpflicht für dieses Produkt gelten würde. Dennoch gilt es als grober Fehler, auf diesem Wissen basierend alle Supplements (Nahrungsergänzungen) in einen Topf zu werfen und als unwirksam zu bezeichnen. Aus diesem Grund ersehe ich es als äußerst wichtig an, einen klaren Trennstrich zwischen den Produkten zu ziehen, die die versprochene Wirkung entfalten und jenen, die dieses eben nicht tun. Um ihnen beim Erreichen ihrer drogenfreien Ziele zu helfen, möchte ich Ihnen nunfolgend die, wie ich sie nenne, „Ultimative Naturalkombination“ vorstellen.

Doch bevor wir nun in media res gehen, müssen wir uns konkret fragen, was wir mit der Einnahme diverser Supplements erreichen möchten. Vorrangig von Interesse für den Athleten ist eine Erhöhung der Testosteronausschüttung mit all seinen positiven Folgen. Erhöhte Testosteronwerte wirken sich sowohl auf die Regeneration als auch auf den Muskel- und Kraftaufbau aus. Aus diesem Grund gilt ein testosteronerhöhendes Supplement als gute Grundlage. Verstärkt werden kann der kraftaufbauende Effekt noch durch den Zusatz von Creatin, was ebenfalls das Zellvolumen, und somit den Muskelumfang, signifikant zu erhöhen in der Lage ist. Die



zusätzliche Einnahme der Aminosäure Glutamin bietet sich hier förmlich an, vergrößert diese doch ebenfalls das Zellvolumen. Glutamin wirkt sich darüber hinaus, zum richtigen Zeitpunkt eingenommen, positiv auf das Muskelwachstum aus und verbessert die Regenerationsfähigkeit des Körpers. Letzt genannter Punkt ist einer der Gründe, warum Naturalathleten eines Tages an ihre Grenzen stoßen. Die Trainingsbelastung muss immer höher ausfallen, um ein Muskelwachstum auszulösen, allerdings sinkt mit gesteigerter Intensität auch die Fähigkeit des Körpers, sich ausreichend zu erholen. Das Verhältnis von anabolen (Testosteron) zu katabolen Hormonen (Cortisol) verschiebt sich zugunsten der katabolen (muskelabbauenden). Die Einnahme der noch relativ unbekannt Substanz Phosphatidylserin hat sich hier als potente Waffe gegen erhöhte Cortisolwerte erwiesen. Doch all diese Supplements nützen dem Anwender nur wenig, wenn sein Körper nicht in der Lage ist, ausreichend davon aufzunehmen. Eines der Hauptprobleme stellen hierbei die Insulinrezeptoren an den Muskelzellen dar, die bei vielen Athleten über die Jahre hinweg abstumpfen. Sind diese einmal desensibilisiert, werden Nährstoffe nur noch unzureichend aufgenommen, darunter auch Creatin, Aminosäuren und Kohlenhydrate. Die „Ultimative Naturalkombination“ würde ihren Namen allerdings zu Unrecht tragen, wenn auf dieses Problem kein Augenmerk gelegt worden wäre. Sowohl Vanadyl, als auch Chrom leisten hier hervorragende Dienste und können langfristig eingenommen einen schlechten Futterverwerter quasi in einen Nährstoffmagneten verwandeln. Nehmen wir uns nun die Zeit, auf alle genannten Ergänzungen etwas intensiver einzugehen.

Fangen wir bei der Erhöhung der Testosteronwerte an. Für Athleten, die das Drogenspiel nicht mitspielen möchten, sind Testosteroninjektionen selbstverständlich tabu. Zwar können mit dieser Vorgehensweise Testosteronwerte in schwindelerregenden Höhen erzielt werden, allerdings würde dies der Definition des Begriffs „Naturalathlet“ widersprechen. Blicke als zweite Möglichkeit die Einnahme von Pro-Hormonen. Gängige Pro-Hormone wie Androstendion oder 19-Norandrostendiol werden nach der oralen Einnahme mittels verschiedener Enzyme in entweder Testosteron oder Nor-Testosteron umgewandelt. Allerdings eröffnet sich hier selbiges Problem: Pro-Hormone stehen auf der Dopingliste und kommen auf Grund dessen für Naturalathleten, die diese Bezeichnung ernst nehmen, nicht in Frage. Folglich bleibt nur noch eine handvoll in Frage kommender Präparate übrig.

Um eines vorweg zu nehmen: Vergessen sie Drüsenextrakte, die u.a. aus Tierhoden gewonnen werden und dem Käufer glauben machen wollen, dass das Testosteron der Vorbesitzer nach der Einnahme auf sie überginge. Selbst wenn diese nach der Verarbeitung noch Spuren dieses Hormons enthalten sollten, die Leber würde diese direkt beim so genannten „First Pass“, also dem ersten Durchlaufen der Nährstoffe zwecks Zerstörung schädlicher Substanzen, deaktivieren. Auch Pflanzenextrakte wie Smilax oder Yohimbin erhöhen die Testosteronwerte, trotz anders lautender Propaganda, erwiesenermaßen nicht, was das relativ schnelle Verschwinden dieser Präparate aus dem Supplementangebote der meisten Anbieter zu diesem Zweck erklärt.



Bleibt eigentlich nur noch ein Supplement übrig, das in Betracht gezogen werden könnte: Tribulus Terrestris. Diese vornehmlich im Ostblock und im mittleren Osten wachsende Pflanze wird bereits seit den späten siebziger Jahren zu einem ganz speziellen Zweck eingesetzt, nämlich als Tonikum zur Behandlung sexueller Dysfunktionen, wie Libidoverlust und Erektionsproblemen. Dass Tribulus bei diesen Beschwerden hilft, gilt als belegt. Zwar wurde der Großteil aller relevanten Studien von Sopharma, der Herstellerfirma des bekanntesten Tribulus-Produktes „Tribestan“ in Auftrag gegeben, was viele Kritiker an der Wirksamkeit dieses Produktes zweifeln lässt. Dennoch sollte bei aller Skepsis nicht vergessen werden, was jüngste Studien zu diesem Thema zu sagen haben. Denn diese berichten von ausnahmslos positiven Auswirkungen auf den Testosteronspiegel. Von Erhöhungen bis zu 72% wird berichtet, ebenfalls von einer Steigerung der LH-Ausschüttung (Luteinisierendes Hormon, was hiermit in direktem Zusammenhang steht).



Die dabei verwendete Menge lag bei 750mg Tribulus-Terrestris-Extrakt pro Tag, der ca. 45% Saponine lieferte. Saponine sind steroidähnliche Substanzen, die sich für die direkte Wirkung auf die Testosteronerhöhung verantwortlich zeigen. Nun mögen Tribulus-Gegner anführen, dass eine zweiundsiebzigprozentige Erhöhung des Testosteronspiegels geradezu lächerlich im Vergleich zu einer Testosteroninjektion erscheint, durch die schnell eine Steigerung im hundert- bis tausendfachen Bereich erzielt werden kann. Sicherlich ist da etwas Wahres dran, allerdings stellt letztgenannte Methode keine Option für einen Naturalathleten dar.



Meine Erfahrung hat mir ganz klar gezeigt, dass natural trainierende Hobbybodybuilder mit dem Einsatz von Tribulus hervorragende Ergebnisse erzielen können. Um die Wirkung von Tribulus deutlich zu machen: Nehmen wir an, sie haben sich in den letzten drei Monaten vollkommen natural und ohne die Einnahme irgendwelcher unerlaubten Substanzen um 10kg in ihrer Bankdrückleistung gesteigert. Nun lassen sie uns nachrechnen, wie groß diese Kraftsteigerung bei der Verwendung von Tribulus ausgefallen wäre. Wir wissen mittlerweile, dass die Einnahme von Tribulus den Testosteronspiegel um bis zu 72% anheben kann. Das bedeutet, sie hätten in dieser Zeit bis zu 72% mehr Kraft zulegen können. Auf die Steigerung von 10kg umgerechnet würde dies einer Gesamtsteigerung von bis zu 17,2kg entsprechen. Nicht schlecht für ein vollkommen natürliches Supplement, oder? Was wir allerdings übersehen haben, ist der Saponingehalt des eingesetzten Tribulus-Extraktes. Bis vor kurzem war es nur möglich, die Extrakte auf bis zu 45% Saponingehalt zu standardisieren. Allerdings ist es mittlerweile möglich, höhere Standardisierungen zu erzielen. BMS gilt in diesem Zusammenhang deutschlandweit als Vorreiter. So enthält das Produkt „Testalon-2“ einen Saponingehalt von vollen 80%, was in etwa der doppelten gängigen Standardisierung gleich kommt. Dieses Produkt wird derart stark nachgefragt, dass mittlerweile schon Fälschungen hiervon bekannt sind (siehe hierzu auch das BMS-Magazin Nr.11, Seite 7)

Nachdem der Grundstein für ein imposantes Muskelwachstum mit der Einnahme von Tribulus Terrestris gelegt worden ist, gilt es nun, diesen Effekt weiter auszubauen. Als optimal zu diesem Zweck hat sich die Einnahme von Creatin erwiesen. Diese Substanz kann eigentlich vom Körper selbst hergestellt werden und wird zudem auch über die Nahrung aufgenommen. Allerdings reicht diese Menge nicht aus, um eine Leistungssteigerung hervorzurufen. Kein Wunder, wenn man bedenkt, dass Fleisch beispielsweise gerade einmal 1,5-2,5g Creatin auf 100g enthält. Aus diesem Grund supplementieren Athleten seit den frühen Neunzigern mit diesem einzigartigen Pulver. Creatin wird vorrangig in Form von Creatinphosphat in der Skelettmuskulatur gespeichert, wo es zusammen mit ATP (Adenosintriphosphat) eine tragende Rolle bei der Energiefreisetzung spielt.

Um eine lange Geschichte kurz zu machen: Die Supplementierung mit Creatin führt zu einer Steigerung der anaeroben Ausdauer und der Körperkraft. Sie werden innerhalb weniger Tage nach der ersten





Einnahme bemerken, dass sie mehr Wiederholungen als vorher ausführen können und das bei ständig steigender Gewichtsbelastung. Die Erfahrung hat gezeigt, dass mit einer Kraftsteigerung von bis zu 20% innerhalb einer zweimonatigen Creatinkur gerechnet werden kann. Dabei wird zudem ein Anstieg des Muskelzellvolumens beobachtet, da Creatin eine osmotische Wirkung entfaltet, also Flüssigkeit in die Muskulatur zieht. Dies lässt ihre Muskeln optisch nicht nur voluminöser erscheinen, sondern bewirkt auf der anderen Seite noch, dass ebenfalls vermehrt Nährstoffe in die Muskulatur gesogen werden.

Die gängige Einnahmeempfehlung für Creatin sieht eine Ladephase vor, in der der Körper mit einer großen Menge Creatin geradezu gesättigt wird, um schnell einen wirksamen Wirkstoffspiegel zu erreichen. Diese Ladephase dauert in der Regel zwischen 5 und 7 Tage und sieht die tägliche Einnahme von 20-30g, verteilt auf 4-6 Einzeldosen, vor. Nach dieser Phase wird eine tägliche Erhaltungsdosis von 5-10g eingenommen, um die Creatinphosphat Spiegel auf konstantem Niveau zu halten. Wer etwas mehr Zeit mitbringt, kann die Ladephase auch auslassen und anstelle dessen täglich 5-10g zuführen. Hier braucht es etwas länger, bis eine komplette Sättigung der Speicher zu verzeichnen ist, allerdings ist dieses Schema auch mit weniger Nebenwirkungen behaftet. Athleten klagen bei der Einnahme hoher Creatinmengen nämlich oftmals über Blähungen, Durchfall, Magenschmerzen und Aufstoßen.

Die Effektivität des Creatins kann durch die kombinierte Zufuhr mit hochglykämischen Kohlenhydraten, die den Insulinspiegel schnell anheben, weiter gesteigert werden, denn Insulin ist das Hormon, das Creatin an seinen Zielort befördert. Als zufriedenstellend hat sich hier die Kombination mit Dextrose (Traubenzucker) herausgestellt. Wer allerdings alles aus seiner Creatinsupplementierung herausholen will, kommt um den Einsatz des neuartigen Kohlenhydrats „Vitargo“ nicht herum. Hierbei handelt es sich um ein aus Maisstärke gewonnenes, hochmolekulares Kohlenhydrat, welches die Muskelglycogenspeicher um rund 70% schneller wieder auffüllt als Dextrose und andere bekannte kurzkettige Kohlenhydrate. Zudem passiert „Vitargo“ nach der Einnahme den Magen ca. 80% schneller als andere Kohlenhydrate. Dabei pumpt es förmlich Wasser in den Blutkreislauf und sorgt damit für eine insgesamt schnellere Nährstoffspeicherung. Sie können sowohl Creatin als auch „Vitargo“ als Einzelprodukte erstehen oder gleich die Profilösung wählen – „CreaVitargo“, das bereits die perfekte Kombination aus Creatin und „Vitargo“ bildet. Entsprechende Anzeigen für dieses Produkt finden sie in diesem Magazin.

Weniger auf das Kraftniveau, als vielmehr auf den Muskelaufbau, die Regeneration und das Muskelvolumen wirkt sich die regelmäßige Einnahme von Glutamin aus. Diese Aminosäure nimmt zweifelsohne eine Sonderstellung im Supplementarsenal eines jeden Sportlers ein. So konnten wissenschaftliche Studien beispielsweise bereits vor Jahren belegen, dass sich die Einnahme von Glutamin positiv auf das Immunsystem auswirkt – ein wichtiger Punkt, da besonders hart trainierende Athleten immer wieder von erhöhter Infektanfälligkeit berichten. Ebenso belegt wurde, dass die orale Zufuhr den Abbau von Muskelmasse in Stresssituationen hemmt – somit kann hier von einem antikatabolen Effekt gesprochen werden, der besonders während einer kalorienreduzierten Diät zum Tragen kommt. Zwar ist die Wirkung



in dieser Hinsicht nicht mit der von anabolen Steroiden zu vergleichen, dafür geht die Einnahme von Glutamin allerdings auch mit keinerlei negativen Auswirkungen auf die inneren Organe oder das Herz-/Kreislaufsystem einher.

Meine Erfahrungen haben gezeigt, dass die optimalen Einnahmezeitpunkte zu diesem Zweck direkt vor dem Training und unmittelbar danach sind. Vor dem Training eingenommen verhindert Glutamin den Abbau von Muskelsubstanz, während die Einnahme direkt nach dem Training unter anderem für eine schnellere Regeneration sorgt. Eine oftmals übersehene, allerdings sehr interessante Eigenschaft des Glutamins ist dessen Auswirkung auf den Wassergehalt der Muskelzellen. Ein Großteil der Wirkung von anabolen Steroiden beruht auf deren Fähigkeit, vermehrt Flüssigkeit in der Muskulatur zu speichern und diese optisch voller aussehen zu lassen. Genau diesen Effekt besitzt auch Glutamin.

Es erhöht den osmotischen Druck innerhalb des Muskels und speichert somit mehr intrazelluläres Wasser. Zwei direkte Vorteile dieses Effekts sind zum einen ein erhöhter Nährstofftransport in die Zellen, was einem anabolen Effekt gleich kommt. Zum anderen ermöglicht ein praller, voller Muskel einen kürzeren Hebelweg, was die Körperkraft steigert und

eine weitere Weiche für einen schnellen Muskelaufbau stellt. Athleten, die eine ketogene Diät befolgen, ihre maximale tägliche Kohlenhydratmenge also auf <30g beschränken und anstelle dessen den Fettgehalt ihrer Ernährung erhöhen, klagen in der Regel über eine flache Muskulatur. Der Grund hierfür liegt in der Entleerung der Kohlenhydratspeicher, mit denen auch ein Wasserverlust einhergeht. Wie sie dem entgegenwirken können, wissen sie jetzt. Die Einnahme von Glutamin gleicht diesen intrazellulären Flüssigkeitsverlust wieder aus und hält die Muskeln prall und rund.

Wer denkt, dass dem Naturalathleten mit Glutamin nur ein antikataboles Supplement zur Verfügung stehen würde, irrt. Ein weitestgehend unbekanntes Phospholipid, das auf den Namen „Phosphatidylserin“ hört, hat in diversen Studien eine ungeahnt stark hemmende Wirkung auf den Cortisolspiegel gezeigt und gilt seitdem in Bodybuildingkreisen als absoluter Geheimtipp – nicht nur bei

Naturalathleten, sondern auch bei anabolikaverwendenden Sportlern, worauf ich später noch zu sprechen komme. In einer Studie aus dem Jahre 1998 konnte nachgewiesen werden, dass die tägliche Einnahme von 800mg Phosphatidylserin den Cortisolspiegel um die Hälfte senken kann, was für Naturalathleten einen außergewöhnlich hohen Wert darstellt.

Von der Wirkung her kann man diesen Effekt mit dem Einsatz milder Steroide wie Metenolon (Primobolan) oder Stanazolol (Winstrol) vergleichen. Wie eingangs erwähnt, gelangt jeder natural trainierende Sportler eines Tages an ein Plateau, an dem einfach nichts mehr geht. Das durch intensives Training ausgeschüttete Testosteron reicht einfach nicht mehr aus, um den zerstörerischen und muskelabbauenden Effekt des Cortisols abzufangen. Genau hier kann der Einsatz von Phosphatidylserin die Wende bringen. Durch Senkung des Cortisolspiegels kommt der muskelaufbauende



Effekt des Testosterons erneut voll zum Tragen und es geht wieder mit Volldampf voraus. Wenn sie, wie zuvor empfohlen, noch parallel dazu Tribulus Terrestris einsetzen, wird ihr Testosteronspiegel weit über das normale Maß hinaus steigen und sie förmlich von ihrem Plateau reißen.

Doch auch bei Verwendern von Anabolika wird der Einsatz von Phosphatidylserin immer beliebter. Anabolika an sich wirken stark antikatabol – die Wirkung eines natürlichen Supplements würde hier effektlos verpuffen. Aus diesem Grund ist das Einsatzgebiet deutlich abgesteckt: Die Post-Cycle-Therapie. In der steroidfreien Phase gelangt der Athlet ohne den starken Schutz der Anabolika schnell in ein kataboles Loch, welches bisher mit Mitteln wie Clenbuterol zu überbrücken versucht wurde. Allerdings hat sich mit der Zeit gezeigt, dass Clenbuterol wohl doch mehr Nebenwirkungen mit sich bringt, als bisher vermutet und auch der jahrelang propagierte angeblich antikatabole Effekt gehört wohl eher ins Reich der Mythen und Legenden. Durch die Verwendung von Phosphatidylserin erfahren steroidverwendende Athleten eine wissenschaftlich belegte antikatabole Wirkung – und das ohne bekannte Nebenwirkungen. Wer Phosphatidylserin als Naturalathlet zur Cortisolunterdrückung oder als Anabolikaverwender in der steroidfreien Zeit benutzen möchte, findet in dem Produkt „Cort-Block“ ein hochdosiertes und qualitativ hochwertiges Produkt.

Nachdem wir nun auf natürliche Weise den Testosteronspiegel, die Körperkraft und das Zellvolumen erhöht und den Cortisolspiegel gesenkt haben, müssen wir eigentlich nur noch dafür Sorge tragen, dass unser Körper einen größtmöglichen Teil der aufgenommenen Nahrung und Supplements zu Muskelaufbauzwecken verwendet. Ein wichtiges Stichwort in diesem Zusammenhang ist die „Insulinsensibilität“. Sowohl an den Muskelzellen als auch an den Fettzellen befinden sich Insulinrezeptoren. Je sensibler diese auf das Speicherhormon Insulin reagieren, desto größer die Chance, dass möglichst viele Nährstoffe aufgenommen werden. Das Optimum sieht so aus, dass die Muskelzellen so sensibel wie möglich reagieren, denn je mehr Nährstoffe in die Muskelzellen geschleust werden, desto schneller geht ein Gewinn an Muskelmasse vonstatten und desto weniger Nährstoffe werden in den Fettdepots gespeichert.

Leider sieht es heutzutage so aus, dass ein Großteil von uns unter einer mehr oder weniger stark ausgeprägten Insulinresistenz leidet, d.h., dass eben jene Rezeptoren auf Grund von Bewegungsmangel, falscher Ernährung und einem Zuviel an Kohlenhydraten, mit der Zeit an Sensibilität verloren haben und Nährstoffe dadurch anstatt in die Muskulatur, vorrangig ins Fettgewebe wandern. Für Bodybuilder gleicht dieser Umstand natürlich einem Alptraum. Ein möglicher Muskelzuwachs wird erschwert und man wird mit der Zeit immer dicker. Abhilfe schaffen können hier so genannte „Insulinmimiker“ wie Vanadyl und





Chrom. Beide Supplements haben sich zu diesem Zweck bereits vor Jahren ihre Sporen verdient. Besonders die Wirkung von Chrom gilt als hinlänglich dokumentiert und wissenschaftlich bewiesen. Nicht zuletzt aus diesem Grund kommt das Spurenelement Chrom bei der Diabetes-Therapie zum Einsatz.

Jedes dieser beiden Supplements an sich kann langfristig eingenommen die Insulinrezeptorensensibilität erhöhen und somit genannten Problemen entgegen wirken. Die Kombination beider gilt seit Jahren als Geheimtipp, nicht nur während Diäten, um den Insulinspiegel zu optimieren, sondern auch während Massephasen, um eine eventuelle Fettzunahme so gering wie möglich zu halten und von einer optimalen Nährstoffverwertung zu profitieren.

Kritiker dieser Kombination führen immer wieder an, dass Vanadyl und Chrom nicht bei jedem wirkt. Meine Beobachtungen unterstützen diese Behauptung. Der Grund hierfür ist relativ einfach zu finden. Wie wir bereits erfahren haben, verbessern beide Supplements die Sensibilität der Insulinrezeptoren. Allerdings können sie ihren Job nur ausüben, wenn der Bedarf hierfür besteht. Bei Anwendern, deren Rezeptoren bereits ausreichend sensibel sind und allgemein als gute „Futtermverwerter“ gelten, wird diese Kombination wohl keine weitere Wirkung mehr zeigen. Allerdings ist auf Grund unserer heutigen, schnelllebigen und sehr oft von Fast-Food- und Süßigkeiten bestimmten Zeit davon auszugehen, dass ein Großteil eben nicht zu diesen Glückspilzen gehört. Ob ihnen diese Kombination einen Nutzen bringt, sollten sie am besten selbst für sich herausfinden.

Verwenden sie beide Substanzen für einen Monat und sollten sie innerhalb dieser Zeit keinen besseren Pump beim Training, keine vollere Muskulatur und keine optische Veränderung ihrer Figur festgestellt haben, dann werden sie Vanadyl und Chrom nicht benötigen. Allen anderen sei die Ergänzung wärmstens empfohlen. Ein geeignetes und hochwertiges Präparat finden wir im „Vanadyl-4“ (siehe hierzu auch entsprechende Anzeige in diesem Magazin). Vanadyl-4 nimmt unter allen Kombinationspräparaten eine besondere Stellung ein, da es neben erwähnten zwei Substanzen auch noch das äußerst interessante 4-Hydroxyisoleucin enthält – eine bisher noch weitestgehend unbekannte Aminosäure, die ebenfalls die Sensibilität der Insulinrezeptoren erhöht und in Kombination mit Vanadyl und Chrom zu einem noch besseren Gesamtergebnis führen dürfte.

Um ihnen die Verwendung der „Ultimativen Naturalkombination“ zu erleichtern, nunfolgend ein Beispiel für eine Tagesplanung.

<b>Supplement</b>	<b>Morgens</b>	<b>Nachmittags/v.d. Training</b>	<b>Post-Workout</b>
Tribulus Terrestris	2 Kapseln	2 Kapseln	*
CreaVitargo			1 Portion**
Glutamin		1 Portion	1 Portion
Phosphatidylserin	1 Kapsel	2 Kapseln	1 Kapsel
Vanadyl-4	2 Kapseln		2 Kapseln

\* Fortgeschrittene und besonders zielorientierte Athleten können auch eine dritte Gabe am Abend in Erwägung ziehen, um ihre Testosteronwerte noch weiter zu pushen.

\*\* Um den nährstoffboostenden Effekt des CreaVitargo und des Vanadyl-4 direkt nach dem Training optimal auszunutzen, empfiehlt sich die zusätzliche Einnahme von 1-2 Trinkampullen „Amino Pur Flüssig“, die pro Ampulle 10g reine und sofort verfügbare Aminosäuren in flüssiger Form enthalten.

Trainieren sie hart, achten sie auf ausreichend Ruhephasen und geben sie diesem Supplement-Programm eine Chance. Sie werden genauso wenig enttäuscht sein, wie die vielen Anwender, denen ich ebenfalls zu diesem Programm geraten und die erstaunliche Ergebnisse damit erzielt haben.

