

STEROIDE

Die Abrechnung mit Fehlinformationen

Von D. Sinner (Co-Autor von „Anabole Steroide – Das Schwarze Buch“)

Mit diesem Artikel sollen immer wiederkehrende Fragen zur Steroidthematik beantwortet werden und gleichzeitig möchte ich dem Leser Hilfestellung bei der Beseitigung von Fehlinformationen geben. Wie der Titel bereits erahnen lässt, gilt es mit leider immer noch bestehenden, teilweise haarsträubenden und von Generation zu Generation weiter getragenen, unhaltbaren Steroidmythen abzurechnen.

Clenbuterol ist optimal, um während der Absetzphase ein Maximum an Muskelmasse zu erhalten

Athleten versprechen sich eine antikatabole Wirkung von der Clenbuterol-Einnahme. Gerade im Anschluss an eine Steroidkur ist dieser Punkt bedeutend, um den Cortisolspiegel möglichst gering zu halten und ein Maximum an Muskelmasse zu konservieren. Zwar hat Clenbuterol bei diversen Tierversuchen eine anabole Wirkung gezeigt, allerdings sind diese Ergebnisse nicht eins zu eins auf den Menschen übertragbar. Wie bereits im Clenbuterol-Kapitel angesprochen, so müssten beim Menschen 0,16g (160.000.00mcg!) dieses Wirkstoffs zum Einsatz kommen, um genannte Effekte zu reproduzieren. Allerdings wird wohl kein normal denkender Athlet einen derartigen Versuch starten.

Um eine lange Geschichte möglichst kurz zu machen: Clenbuterol wirkt weder anabol, noch antikatabol und ist somit zum Erhalt oder gar zum Aufbau von Muskelmasse

als wertlos anzusehen. Einzig eine gewisse Kraftsteigerung kann bei der Einnahme auf Grund des stimulatorischen Effektes erzielt werden, was während der Absetzphase



einer Steroidkur sicherlich beim Erhalt von Muskelmasse hilfreich ist. Betrachten wir allerdings die möglichen Nebenwirkungen des Clenbuterol, so sollte die Frage gestellt werden, warum an dieser Stelle nicht mit Ephedrin gearbeitet wird, da dieses einen ähnlichen Effekt auf das Kraftniveau, jedoch ein weitaus geringeres Schädigungspotential aufweist.

Basierend auf diesen Informationen ist es dringend an der Zeit, von diesem Wirkstoff Abstand zu nehmen und weitaus weniger schädlichen und obendrein wirksameren Substanzen wie beispielsweise dem Supplement Phosphatidylserin eine Chance zu geben.

MYTHOS 2

Der Acetat-Ester verbrennt Fett

Ein weiterer weit verbreiteter Irrglaube, an dem viele immer noch festhalten, ist die Annahme, dass der Acetat-Ester Körperfett verbrennt. Der Acetat-Ester ist ein

MYTHEN

relativ schnell und kurzwirksamer Ester, welcher seine Berühmtheit durch die Verwendung beim legendären Finaject erfahren hat. Heutzutage ist der Acetat-Ester dem Trenbolon in Finaplix-Pellets angehängt und in anderen diversen trenbolonhaltigen Untergrundprodukten enthalten. Dieser Ester konnte sich ebenfalls mit Hilfe der beliebten Primobolan Tabletten (Metenolon Acetat) eine treue Fangemeinde aufbauen. Man sollte sowohl beim Trenbolon als auch beim Metenolon im Hinterkopf behalten, dass beide Wirkstoffe hauptsächlich im Wettkampfbereich Anwendung fanden, und zwar in der Definitionsphase, wenn der Athlet bemüht war, so viel Körperfett wie möglich zu verlieren.

Basierend auf diesen Zusammenhängen kam irgendwann das Gerücht auf, dass der Acetat-Ester Fett verbrennen würde, denn sowohl beim Einsatz von Finaject, als auch beim Einsatz von Primobolan Tabletten konnte ein erheblicher Fettverlust festgestellt werden. Dazu muss von wissenschaftlicher und praktischer Seite aus gesagt werden: Kein Steroid ist in der Lage, Fett zu verbrennen. Ein „fettverbrennender Effekt“ basiert lediglich auf dem Verhältnis zwischen Androgenen und weiblichen Hormonen. Was ebenfalls nicht vergessen werden sollte, ist die Tatsache, dass während der Wettkampfvorbereitung zum einen weder Trenbolon Acetat, noch Primobolan Tabletten als Einzelwirkstoffe zum Einsatz kamen, sondern in der Regel in Kombination mit beispielsweise Wachstumshormon, Schilddrüsenhormon und Ephedrin. Zum anderen wurde in dieser Phase stets eine strenge Diät durchgeführt und ein hohes Trainingspensum eingehalten.

Trotz langer und intensiver Recherche konnte zudem keine einzige Studie gefunden werden, die dem Acetat eine fettverbrennende Eigenschaft zuweist. Wenn wir nun die zuvor gewonnene Erkenntnis mit den fehlenden Studien

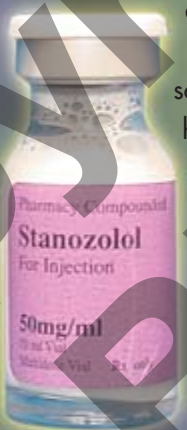
addieren, bleibt nur ein Fazit übrig: Der Acetat-Ester verbrennt definitiv kein Fett.

Das Injizieren von Stanozolol (Winstrol) lässt den Muskel lokal wachsen

Eine kleine Frage vorab: Wenn es ein Steroid geben würde, das lokales Muskelwachstum stimuliert, warum gibt es dann heutzutage noch Profis bzw. generell Bodybuilder, die mit Schwachstellen wie zu kleinen Waden, zu langen Bizepsansätzen oder schwachen hinteren Schultern zu kämpfen haben? Wenn ein solches Steroid tatsächlich existieren würde, wäre dies dann nicht das erste, nachdem solche Athleten greifen würden? Die Realität öffnet einem die Augen: Es gibt keinen perfekten Bodybuilder! Jeder hat seine persönliche Schwachstelle und daran ändert auch ein Wirkstoff wie Stanozolol nichts.

Anwender sprechen zwar bei Stanozolol-Injektionen von einem lokalen Wachstum, das sich durchaus mit etwas Umfangzuwachs bemerkbar machen kann. Allerdings verschwinden diese Zuwächse innerhalb weniger Tage wieder, was viele Anwender jedoch nicht realisieren, da Stanozolol in der Regel jeden bis jeden zweiten Tag injiziert wird und eine Reduzierung des Muskelumfangs auf das normale Maß hierbei nicht erfolgen kann.

Doch was passiert bei der Injektion von Stanozolol, das dem Muskel besagten Zuwachs beschert? Wie vielleicht bereits bekannt, ist der Wirkstoff Stanozolol anstatt in Öl



in Wasser gelöst und ist hierbei mikrofein vermahlen, wir sprechen von so genannten Wirkstoffkristallen. Diese Kristalle reizen bei der Injektion das Muskelgewebe, welches daraufhin mit einer leichten Entzündung und Wasserspeicherung innerhalb des Muskels reagiert – der Muskelumfang nimmt leicht zu. Dass die Injektionen von Stanozolol alles andere als gut für das Gewebe sind, wird beim Injizieren klar, was in der Regel eine sehr schmerzhaft Angelegenheit ist.

Athleten, die immer noch an ein lokales Wachstum beim Injizieren von Stanozolol in bestimmte Muskelbereiche glauben, sollten vor und einige Tage nach der Prozedur ihren Umfang nehmen und während dieses Zeitraums den gespritzten Bereich ruhen lassen. Spätestens an dieser Stelle sollte nun jeder Athlet zum Nachdenken kommen, denn bereits zwei bis drei Tage nach der Injektion lässt die Entzündung, und somit auch der erhöhte Muskelumfang, spürbar nach.

Das Stacken von Steroiden ist für optimale Ergebnisse zwingend erforderlich

Warum wird Steroidanfängern oftmals zu einer Kombination aus Methandrostenolon/Metandienon (Dianabol) und Nandrolon Decanoat (Deca) geraten?

Ganz einfach: Weil besagte Kombination Ergebnisse produziert. Doch ist die Kombination verschiedener Wirkstoffe wirklich der einzige Weg, um eindrucksvolle Muskelberge aufzubauen? Wozu wird überhaupt gestackt? Hierüber sollte man sich vor Beantwortung der ersten Frage bewusst werden.

Die Kombination verschiedener Steroide basiert auf der Annahme, dass viele unterschiedliche Wirkstoffe alle Wachstumsfaktoren abdecken und somit zu besseren Ergebnissen führen.

Nehmen wir als Beispiel anfangs genannte Kombination.

Nandrolon wird hier als anaboles Basissteroid empfohlen, während Methandrostenolon/Metandienon eher androgen wirkt. Die anabole Komponente dieses Stacks soll eher qualitative Muskulatur aufbauen, während die androgene Komponente die nötige Kraftsteigerung und Aggressivität mit ins Spiel bringt. In diesem Zusammenhang sollte allerdings erwähnt werden,

dass kein Steroid nur eine anabole oder nur androgene Wirkung entfaltet, sondern lediglich eine Tendenz aufzeigt. Alle Steroide wirken sowohl anabol, als auch androgen. Der einzige Unterschied zwischen den einzigen Wirkstoffen besteht lediglich darin, dass einige Wirkstoffe eine größere anabole oder androgene Wirkung entfalten. Als Beispiel sollen hier Boldenon und Fluoxymesteron (Halotestin) genannt werden.

Boldenon wirkt stark anabol, allerdings nur gering androgen, während Fluoxymesteron stark androgen, dafür allerdings nur sehr schwach anabol wirkt. Die alleinige Einnahme von Boldenon baut auf Grund der stark anabolen Komponente zwar qualitativ hochwertige Muskulatur auf, allerdings kann hier nicht mit androgenen Wirkungen, wie einer deutlichen Kraftsteigerung gerechnet werden. Im Falle des Fluoxymesteron ist das genaue Gegenteil der Fall: Als alleiniges Steroid eingenommen, bewirkt Fluoxymesteron zwar einen starken Kraftanstieg, allerdings muss der damit erzielbare Muskelzuwachs als schwach bis nicht vorhanden bezeichnet werden.

Somit macht die geschickte Kombination diverser Steroide in gewissem Maße schon Sinn. Allerdings ist eine Kombination nicht zwingend erforderlich, solange man sich das richtige Steroid als Einzelwirkstoff herausucht. Dies sollte optimalerweise das Beste aus beiden Welten bieten, also genauso anabol wie androgen wirken. Die einfachste und zugleich empfehlenswerteste Lösung bietet hier das Testosteron in all seinen Formen. Es wirkt



gleichermaßen anabol und androgen und kann selbst stark fortgeschrittenen Athleten als Einzelwirkstoff eingesetzt ein befriedigendes Muskelwachstum beschern. Auch Steroide wie Trenbolon oder Methandrostendion/Metandienon benötigen mit Sicherheit kein Hinzustacken eines anderen Steroidwirkstoffes um imposante Resultate zu produzieren.

Somit kommen wir zu folgendem Fazit: Die Kombination verschiedener Steroide kann unter gewissen Umständen einen Sinn ergeben, gilt allerdings nicht als Muss.

MYTHOS 5 Die Einnahme bzw. Injektion von Stanozolol (Winstrol) macht definiert

Genauso wie die Einnahme eines Steroids kein Fett verbrennen kann, so kann auch die Einnahme eines Steroids nicht definiert machen. Ob ein Steroid dem Athleten gewünschte Ergebnisse während einer Diät beschert, liegt einzig und allein daran, wie er seine Diät und sein Training gestaltet und welche Medikamente er zusätzlich einsetzt, um beispielsweise den Östrogenspiegel unter Kontrolle zu halten.

In diesem Zusammenhang sollte erwähnt werden, dass selbst mit den allgemein als „Massesteroide“ bezeichneten Wirkstoffen wie Depottestosteron eine erfolgreiche Definitionsphase begleitet werden kann. Es kommt hier sehr darauf an, wie stark eingesetzte Steroide aromatisieren, was sehr von der Halbwertszeit, den Injektionsintervallen und der damit direkt verbundenen Kumulierung des Wirkstoffs zusammen hängt, und somit eine Fett- und Wassereinlagerung begünstigen. Und hier hat Stanozolol klar die Nase vorn, denn dieses aromatisiert in keiner Dosierung, erhöht somit den Östrogenspiegel nicht, was einem optimalen Umfeld für den Fettabbau gleich kommt.

Des Weiteren wirkt Stanozolol stark antikatabol, erhält also während der Diät Muskelmasse, was einem hohen Grundumsatz natürlich zugute kommt und somit indirekt den Kalorienverbrauch positiv beeinflusst. Dass Stanozolol bei der Anwendung subkutan Wasser frei gibt und der Athlet dadurch ab einem gewissen Körperfettanteil zumindest temporär definiert aussieht, trägt sein weiteres dazu bei, warum dieser Mythos immer noch besteht.

Um es in aller Klarheit zu sagen: Die alleinige Einnahme von Stanozolol macht nicht automatisch definiert, sondern potenziert lediglich die Ergebnisse, die mittels einer Diät erzielt werden. Allerdings macht der Einsatz erst bei Wettkämpfern jenseits der sechs Prozent Körperfett und jenen Athleten Sinn, die damit ihr Geld verdienen, da Stanozolol im Hobbybereich auf Grund seines schädigenden Potentials nicht ideal ist (siehe in diesem Zusammenhang auch entsprechendes Profil).

Die Einnahme von Tamoxifen (Nolvadex) während einer Steroidkur verhindert übermäßige Wasserspeicherung

Tamoxifen wird seit jeher als Antiöstrogen propagiert und unter anderem gegen eine erhöhte Wasserspeicherung eingesetzt. Hierbei reicht die Bezeichnung „Antiöstrogen“ vollkommen aus, um Athleten den Gebrauch schmackhaft zu machen. Ein Antiöstrogen wirkt, wie der Name es ja schließlich schon sagt, antiöstrogen, verhindert also östrogenbedingte Nebenwirkungen, wie z.B. eine erhöhte Wasserspeicherung. So oder so ähnlich ist wohl der Gedankengang einiger zu deuten. Leider ist es nicht ganz so einfach.

Zwar gilt Tamoxifen von der Definition her als Antiöstrogen – was dabei allerdings übersehen wird, ist, dass dieses selektiv wirkt, in einigen Gewebe also stärker als in anderen. Und genau hier eröffnet sich das Problem. Tamoxifen hat sich als starkes Antiöstrogen im Brustgewebe erwiesen, allerdings als sehr schwaches im Fettgewebe. Und genau hier müsste angesetzt werden, denn eine Wasserspeicherung findet genau dort statt. Was noch schlimmer ist: Unter der Gabe von Tamoxifen steigt der Östrogenspiegel, was eine Wasserspeicherung sogar noch begünstigt.

Wer einer möglichen Wasserspeicherung entgegenwirken möchte, sollte entweder nur schwach aromatisierende Steroide verwenden oder über den Einsatz eines Aromatasehemmers, wie Zink, Anastrozol oder Exemestan, nachdenken, um das Übel, nämlich übermäßig viel Östrogen, direkt an der Wurzel zu packen.

Fazit: Wer mit Hilfe von Tamoxifen einer Wasserspeicherung entgegenwirken möchte, wird enttäuscht sein. Athleten, die unter einer Gynäkomastie leiden, werden allerdings von der Anwendung profitieren.

MYTHOS 7

Die Einnahme von Trenbolon schädigt die Nieren

Bei diesem Mythos handelt es sich um eine sehr ernstzunehmende Behauptung, die sich seit den achtziger Jahren hartnäckig gehalten hat. Ein ehemaliger Profibodybuilder sagte einst zu diesem Thema: „You know that the juice is working when you start to piss blood!“ Erstes Anzeichen für eine Nierenschädigung ist eine Dunkelfärbung des Urins sowie ein starker stechender Geruch, bei der zweiten Stufe enthält der Urin bereits Blut. Spätestens an diesem Punkt angekommen, sollte die Hilfe eines erfahrenen Mediziners gesucht werden. Doch was ist an diesem Gerücht dran? Schädigt Trenbolon tatsächlich die Nieren oder ist alles nur Negativpropaganda?

Im Zuge der Recherche zu diesem Buch haben wir mehrere Athleten befragt, die sowohl Trenbolon Acetat (Finaject) als auch Trenbolon Hexahydrobenzylcarbonat (Parabolan) über mehrere Wochen, teilweise sogar über mehrere Monate hinweg in moderaten bis hohen Dosierungen injiziert hatten. Kein einziger konnte eine Dunkelfärbung des Urins feststellen. Einige Athleten ließen vor und nach jeder Kur ihre Blutwerte bestimmen – auch hier konnten keinerlei Auffälligkeiten festgestellt werden. Um auf Nummer Sicher zu gehen, wurden diverse Studien analysiert. Keine einzige wies auf einen nierenschädigenden Effekt des Trenbolons hin. Doch woher kommen dann all die Bedenken bezüglich einer eventuellen Nierentoxizität?

Möglichkeit Nummer Eins: Ein bekannter Wettkampf-Bodybuilder setzt eine Behauptung in die Welt und da er es als erfahrener Wettkämpfer ja wissen muss, wird seinen Worten ein hoher Stellenwert eingeräumt. Ab hier gilt Trenbolon als nierenschädigend.

Möglichkeit Nummer Zwei: Da Trenbolon vorrangig während einer Wettkampfvorbereitung eingesetzt wird, ist nicht auszuschließen, dass die Kombination

unterschiedlicher Medikamente genannte Auswirkung hervorgerufen hat. Man denke in diesem Zusammenhang nur einmal an den Einsatz von Diuretika, die die Nieren bei unsachgemäßem Gebrauch durchaus schädigen können. Addieren wir hierzu noch die Einnahme diverser Steroide, Aufputzmittel, Schlaftabletten, Schmerzmittel u.ä. Substanzen, dann bekommen wir eine Mischung, die für genannte Probleme durchaus verantwortlich sein könnte.

Um es noch einmal in aller Klarheit auf den Punkt zu bringen: Keine einzige Studie und kein einziger praktischer Test weist auf einen nierenschädigenden Effekt des Trenbolon hin, sodass dieser Mythos als das angesehen kann, was er ist – nichts weiter als eine unwahre Geschichte.

