

# Mein STEROIDZYKLUS in der Aufbauphase!

von Mr. Germany (ehemaliger Deutscher Meister im Leichtschwergewicht)

**Anmerkung der Redaktion:** Es steht außer Frage, dass der Einsatz von anabolen/androgen Steroiden sowie Wachstumshormone im Sport weitverbreitet ist. Dies gilt nicht nur für das Bodybuilding sondern es betrifft fast alle Sportarten. Wir leben nun einmal in einer Leistungsgesellschaft, die auch vor dem Sport nicht halt macht. Ob die Einnahme von Steroiden und anderen pharmazeutischen Substanzen zur Leistungssteigerung gerechtfertigt ist, muß letztendlich jeder für sich selbst beantworten. Wir wollen an dieser Stelle weder Horrorgeschichten über Steroide verbreiten um Leute vor deren Gebrauch abzuschrecken, noch ist es unsere Absicht irgend jemanden zu deren Anwendung zu verleiten. Das Ziel ist vielmehr, der Realität ins Auge zu sehen, d.h. im Gegensatz zu vielen anderen Printmedien, das Thema Steroide nicht zu verschweigen, sondern dem mündigen Leser unzensierte, praxisnahe Informationen zu liefern, die ihm helfen, seine eigene, für sich persönlich richtige Entscheidung bezüglich Steroiden zu treffen. Wir sind der Meinung, dass Aufklärung über Steroide sinnvoller ist, als das Thema zu ignorieren bzw. totzuschweigen. Insbesondere Athleten, die anabole Steroide über den Schwarzmarkt beziehen und ohne ärztliche Überwachung selbst applizieren ist mit sachlichen Informationen besser geholfen als mit Dementis.

Falls Sie sich schon immer gewundert haben, was Wettkampfbuilder von nationalem und internationalem Kaliber so alles zu sich nehmen um eine derart massive Muskulatur zu entwickeln, dann bin ich mir sicher, dass Sie dieser Artikel brennend interessieren wird. Ich möchte Ihnen nämlich im Folgenden meinen Pharmakonsum beschreiben, mit dem ich die erforderliche Grundmasse aufbauen konnte um den Leichtschwergewichtstitel bei der Deutschen

Meisterschaft im Bodybuilding zu gewinnen. Wichtig ist jedoch zu verstehen, dass es sich hier um meinen ganz persönlichen Erfahrungsbericht handelt, mit dem ich sehr gute Erfolge erzielen konnte ohne dabei meine Gesundheit in größerem Maße aufs Spiel zu setzen. Was für mich gilt, muß nicht unbedingt auch für Sie gelten, deshalb empfehle ich mein Programm nicht zur Nachahmung. Gleichzeitig bitte ich den Leser um Verständnis, dass ich diesen Erfahrungsbericht anonym verfaßt habe und lediglich als namenloser Mr.

Germany hier auftrete. Im Prinzip spielt es gar keine Rolle ob ich nun Herr A. aus M. bin oder Herr B. aus K. Ich bin mir ziemlich sicher, dass sich das Programm vieler meiner Wettkampfkollegen nicht so sehr von meinem unterscheidet und deshalb namentliche Nennungen für die Materie nicht von Bedeutung sind.

Die beiden Grundpfeiler meines Masseaufbauprogramms stellen ohne Zweifel Testosteron und Somatotropin (Wachstumshormon) dar. Dazu gesellt sich noch wechselweise in drei Abschnitten ein weniger androgen wirksames Anabolikum als Testosteron, das dafür aber stark ausgeprägte anabole, gewebeaufbauende Eigenschaften besitzt. Da ich noch nie ein Anhänger von den weitverbreiteten, lediglich acht Wochen dauernden Steroidkuren war - meiner Meinung nach wird während eines so kurzen Zeitraums hauptsächlich Wasser angesammelt und kaum wirkliches Muskelgewebe aufgebaut, was erklärt, weshalb viele Athleten nach dem Absetzen ruckzuck wieder auf ihr Ausgangsniveau zusammenschrumpfen - habe ich mich für eine 18-wöchige Steroid-/Wachstumshormonkur entschieden.



Das Wachstumshormon nehme ich in einer Dosierung von 2 I.E. über die gesamten 18 Wochen täglich ein. Die Dosierung lasse ich dabei unverändert.

Ich bin fest davon überzeugt, dass es bei einer Wachstumshormonanwendung mehr auf die Länge der Kur ankommt als auf die Dosierung. 2 I.E. Somatotropin pro Tag über 18 Wochen injiziert bringen bessere Resultate als wenn täglich 8 I.E. über nur 8 Wochen gespritzt werden. Das Wachstumshormon habe ich stets vor dem Schlafengehen subkutan in die Bauchdecke

injiziert. Während anabole/androgene Steroide lediglich ein Dickenwachstum der Muskelfasern bewirken (Hypertrophie), hat das Wachstumshormon das Potential Muskelzellen zur Teilung anzuregen (Hyperplasie) und diese neugeschaffenen Muskelzellen unter Zuhilfenahme von Testosteron wiederum zum Wachsen zu bringen. Vereinfacht ausgedrückt, das Wachstumshormon potenziert die Wirkung eines jeden Steroidstacks, insbesondere wenn Testosteron dabei ist.

Testosteron selbst nehme ich im Verlauf der 18-wöchigen Aufbaukur durchgehend ein, da es das primäre muskelaufbauende Sexualhormon des menschlichen Organismus ist. Die Dosierung liegt in der Regel bei 1000 mg (1 g) pro Woche, aufgeteilt in zwei Einzelgaben à 500 mg. Ich erachte 1000 mg Testosteron pro Woche als ideal und es ist meiner Ansicht nach sicherlich nicht zuviel. Wer lediglich 250-500 mg Testosteron injiziert, unterdrückt damit seine eigene Hormonproduktion genauso viel wie jemand, der 1000 mg nimmt. Das Problem ist jedoch, dass bei nur 250-500 mg Testosteron/Woche und gleichzeitig ausbleibender Eigenproduktion keine drastischen Muskelzuwächse möglich sind. Der Großteil der Gewichtszunahme besteht nämlich aus Wasser. Werden hingegen 1000 mg Testosteron pro Woche injiziert, so führt dies ebenfalls zu einer vorübergehenden Einstellung der endogenen Testosteronproduktion, allerdings wird die Proteinsynthese in der Muskelzelle massiv angeregt und es kommt zu einem deutlichen Muskelwachstum. Darüber hinaus ist injizierbares Testosteron nicht leber-

toxisch, d.h. sowohl 250 mg als auch 1000 mg Testosteron pro Woche wirken sich auf das Lebergewebe nicht schädigend aus.

Ich beginne meine 18-wöchige Testosteronaufbaukur mit einem sechswöchigen Sustanonabschnitt. Dazu wird Sustanon bereits in der ersten Woche in einer Dosis von 1000 mg injiziert. Durch den in Sustanon enthaltenen Propionatester setzt die Wirkung bereits nach 2-3 Tagen ein. Sustanon kombiniere ich mit Ganabol (3 mal 100 mg pro Woche), einem hauptsächlich eiweißaufbauenden Anabolikum, das ebenso wie Sustanon nicht lebertoxisch ist und darüber hinaus starke appetitanregende Eigenschaften besitzt. Um einer Gewöhnungseffekt und eine damit verbundene, mögliche Entwicklungsstagnation zu vermeiden, wechsle ich ab der siebten Woche die Sustanon/Ganabol-Kombination durch Testoviron Depot und Dianabol aus. Eine Änderung bei den Testosteronestern sowie die Einnahme des stark anabolen und mittelstark androgenen Steroids Dianabol resultiert in einer spürbaren Wirkungsverstärkung meines Aufbauprogramms. Insbesondere der Kraftzuwachs schnell durch Dianabol signifikant in die Höhe, da Dianabol dafür bekannt ist, die Creatinphosphatsynthese im Muskel zu stimulieren. Ich habe während der sechswöchigen Dianaboleinnahme deshalb zusätzlich 15 g Creatin pro Tag verzehrt. Nach den zweiten 6 Wochen bin ich dann von Testoviron/Dianabol zu Testosteronpropionat/Deca-Durabolin übergeschwenkt. Der Testosteronester wird somit wiederum gewechselt und es kommt das

## Mein Pharma-Masseaufbauprogramm

Woche	Sustanon 250mg/ml	Ganabol 50 mg/ml	Testoviron 250 mg/ml	Dianabol 5 mg/Tab.	Testosteronpropionat 50 mg/ml	Deca-Durabolin 200 mg/2 ml	Somatropin (STH)
1	1000 mg/W	300 mg/W					2 I.E./T
2	1000 mg/W	300 mg/W					2 I.E./T
3	1000 mg/W	300 mg/W					2 I.E./T
4	1000 mg/W	300 mg/W					2 I.E./T
5	1000 mg/W	300 mg/W					2 I.E./T
6	1000 mg/W	300 mg/W					2 I.E./T
7			1000 mg/W	30 mg/T			2 I.E./T
8			1000 mg/W	40 mg/T			2 I.E./T
9			1000 mg/W	50 mg/T			2 I.E./T
10			1000 mg/W	50 mg/T			2 I.E./T
11			1000 mg/W	40 mg/T			2 I.E./T
12			1000 mg/W	30 mg/T			2 I.E./T
13					700 mg/W	400 mg/W	2 I.E./T
14					700 mg/W	400 mg/W	2 I.E./T
15					700 mg/W	400 mg/W	2 I.E./T
16					700 mg/W	400 mg/W	2 I.E./T
17					700 mg/W	400 mg/W	2 I.E./T
18					700 mg/W	400 mg/W	2 I.E./T

W = Woche, T = Tag





schnell wirksame Propionat zum Einsatz. Eine tägliche Injektion von 100 mg Testosteronpropionat hat mir sehr gute Ergebnisse gebracht. Deca-Durabolin wird in einer Wochendosis von 400 mg injiziert und hilft mögliche aufgetretene Gelenkprobleme zu beseitigen. Da sowohl Deca-Durabolin als auch Testosteronpropionat nicht lebertoxisch sind, kann sich die Leber relativ problemlos vom vorhergehenden sechswöchigen Dianaboleinsatz regenerieren.

Die Anwendung von Anti-Östrogenen wie z.B. Tamoxifen (Nolvadex) oder Arimidex habe ich während der gesamten Kur absichtlich vermieden, da Anti-Östrogene die Effektivität des Wachstumshormons reduzieren. Außerdem entsteht bei Östrogenblockern das Problem, dass der Körper Testosteron dann nicht mehr zu Östrogen sondern vermehrt zu DHT (Dihydrotestosteron) umwandelt. Ein hoher DHT-Spiegel beschleunigt jedoch den Haarausfall, kann zu Akne-problemen führen und wirkt sich wachstumsstimulierend auf die Prostata aus. Ich nehme Anti-Östrogene deshalb nie in der Aufbauphase sondern erst dann, wenn ich nicht mehr um deren Verwendung herumkomme, und zwar in der Wettkampfvorbereitung.

Hinsichtlich der Ernährung habe ich täglich 4500-5000

Kalorien konsumiert und zwar auf fünf Mahlzeiten aufgeteilt. Meine Proteineinnahme habe ich mit Absicht sehr hoch gesetzt, nämlich auf 4 g Protein pro Kilogramm Körpergewicht. Als Nahrungsergänzungspräparate habe ich Proteinpulver, Creatin (15 g pro Tag), Glutamin (20 g pro Tag) und ein Multivitamin/Mineralstoffprodukt genommen. Bei Bedarf habe ich zusätzlich auf die bewährte Ephedrin/Coffein-Kombination (Power Booster von BMS-Sporternahrung) zurückgegriffen um für besonders schwere Trainingseinheiten den nötigen Biß zu bekommen.

Alles in allem konnte ich während dieser 18-wöchigen Aufbaukur mein Körpergewicht um 14 kg steigern und meinen Körperfettgehalt von 11 % auf 9 % reduzieren. In absoluten Zahlen habe ich wahrscheinlich ca. 16 kg Muskelmasse aufgebaut. Nach einer vierwöchigen "Pause" in der ich lediglich 250 mg Testoviron Depot pro Woche injizierte, begann meine 12-wöchige Vorbereitung auf die Deutsche Meisterschaft. Nachdem ich die notwendige, solide Grundmasse aufgebaut hatte, ging es darum, die entsprechende Form zu erreichen und mein Gewicht knapp unter die 90 kg Marke zu drücken um nicht im Schwergewicht starten zu müssen. Über meine Wettkampfvorbereitung werde ich in der nächsten Ausgabe des BMS-Magazins ausführlich berichten.

