

MUSKELN WERDEN NUN EINMAL IM SCHLAF AUFGEBAUT

NEUE ERKENNTNISSE ZUR OPTIMALEN PROTEINVERSORGUNG WÄHREND DES NACHTSCHLAFES!

Fotos: Josef Adlt

von Sven Gehrke

Den meisten Kraftsportathleten ist bekannt, dass Muskelwachstum nicht während des Trainings stattfindet sondern vielmehr in den Erholungsphasen danach. Ein intensives Bodybuildingtraining schafft lediglich den Anreiz für einen Muskelaufbau. Erst wenn dem Organismus genügend Erholung gegönnt wird und dieser mit ausreichend hochwertigem Baumaterial versorgt ist, kann es zu einem Zuwachs an Muskelgewebe und Kraft kommen. Da Schlaf nun einmal die beste Form der Erholung ist und Protein unstrittig das Baumaterial der Muskeln darstellt, wäre jeder Hantelsportler gut beraten diese beiden wichtigen Faktoren miteinander in Einklang zu bringen. In der Praxis bedeutet dies, die Muskeln genau dann mit hochwertigem Protein zu versorgen wenn der Körper sich in einem Zustand befindet, der für ein Muskelwachstum ideal ist. Und dieser optimale muskelaufbauende Zustand ist eindeutig der Schlaf.

Leider wird dieser extrem wichtige Punkt von der überwiegenden Mehrheit der Bodybuilder entweder völlig mißachtet oder es wird ihm nur ungenügend Rechnung getragen. Viele Athleten nehmen z.B. ihre letzte Tagesmahlzeit gegen 19 oder 20 Uhr zu sich und

lassen ihren Körper damit während des Nachtschlafes weitestgehend ohne muskelaufbauendes Protein. Dann gibt es noch jene Athleten, die kurz vor dem Zubettgehen einen Proteindrink runterstürzen in der Hoffnung, den Körper so mit zusätzlichem Muskelaufbaumaterial durch die Nacht zu bringen. Obwohl dies ein Schritt in die richtige Richtung ist, handelt es sich bei einem Proteindrink doch um relativ leicht verdauliches Protein was bedeutet, dass der Proteindrink nicht lange vorhält und der Körper wiederum ohne ausreichend Baumaterial durch einen Großteil der Nacht muß. Kein Wunder, dass viele Hantelsportler über unzureichende Fortschritte klagen und in ihrer Entwicklung stagnieren. Wer seinem Körper genau dann den Muskelbaustoff Protein verweigert, wenn dieser es am nötigsten braucht, der darf hinterher auch nicht überrascht sein, dass sich nichts tut.

Ich möchte Ihnen deshalb im Folgenden eine interessante Strategie vorstellen, mit der Sie Ihre Muskeln auch während des Nachtschlafes optimal mit Protein versorgen können. Sowohl ich selbst, als auch zahlreiche meiner Trainingskollegen führen dieses Programm bereits



Muskelmasse wird in den Erholungsphasen aufgebaut

seit vier Monaten mit großem Erfolg konsequent durch. Ich konnte z.B. ohne irgendeine Änderung meiner Trainingsgewohnheiten mein Körpergewicht innerhalb dieser vier Monate von 89 kg auf 93 kg steigern und zwar bei gleichbleibend niedrigem Körperfettanteil (8-9%). Auch die Krafftleistung ging bei durchweg allen Übungen in die Höhe und ich nehme weder Steroide noch Prohormone. Wahrscheinlich wären meine Ergebnisse mit Steroiden bzw. Prohormonen noch besser ausgefallen, da diese Substanzen bekanntlich die Proteinspeicherung in den Muskelzellen fördern. Als überzeugter Naturalbodybuilder kommt für mich die Einnahme von Hormonpräparaten allerdings nicht in Frage.

Aber zurück zu meinem Erfolgsprogramm, das ich 'Die nächtliche Proteinversorgungsstrategie für maximalen Muskelaufbau' nenne. Bei der Ausarbeitung dieses Programms habe ich mir eine Reihe von wissenschaftlich erwiesenen Erkenntnissen aus dem Zusammenspiel zwischen Ernährung, Erholung und Muskelwachstum zu Nutze gemacht. Ich gehe dabei von vier unumstößlichen Fakten aus:



Protein ist der Grundbaustein der Muskulatur.



Ein hartes Training erhöht den Proteinbedarf des Körpers.

1.) Muskelwachstum findet in den Erholungsphasen zwischen den Trainingseinheiten statt und zwar hauptsächlich während des Nachtschlafes.

2.) Muskulatur besteht neben Zellflüssigkeiten (Wasser) vor allem aus Protein. Protein ist der Grundbaustoff der Muskelzellen. Um ein Optimum an Muskelmasse aufbauen zu können muß dem Körper während der gesamten Dauer des Nachtschlafes ausreichend Protein zur Verfügung stehen.

3.) Die Beschaffenheit (Festigkeit) der zu verzehrenden Proteinquelle sowie die in ihr enthaltene Fettmenge haben maßgeblichen Einfluß auf den Verdauungszeitraum und bestimmen wie lange es dauert, bis das Protein der Muskelzelle als Aufbaumaterial zur Verfügung stehen kann. Je fester ein Proteinträger in seiner Konsistenz erscheint und je höher sein Fettgehalt ist, desto länger dauert die Verdauung. Durch eine geschickte Wahl bzw. Kombination verschiedener leicht- und schwerverdaulicher Proteinquellen vor dem Schlafengehen läßt sich eine konstante Proteinversorgung der Muskelzellen über fast die gesamte Nacht erzielen.

4.) Für die Neubildung von Muskelgewebe benötigt der Körper eine Substanz namens Kollagen. Kollagen kann gemeinhin auch als Muskelzement bezeichnet werden, da es die Muskelzelle schlicht und einfach zusammenhält. Wächst die Muskelzelle, so muß der Körper zusätzliches Kollagen bereitstellen. Kollagen kann jedoch nicht ohne ausreichend Vitamin C gebildet werden. Ob und wieviel neues Muskelgewebe während



Eine konstante Proteinversorgung der Muskelzellen während des gesamten Nachtschlafes ist wünschenswert.

des Nachtschlafes aufgebaut werden kann, ist von einer adäquaten Vitamin C Versorgung abhängig.

Bei näherer Betrachtung dieser vier Sachverhalte wird schnell klar, dass deren praktische Umsetzung den biochemischen Bedürfnissen des menschlichen Organismus im Sinne eines maximalen Muskelwachstums in geradezu idealer Weiser entspricht. Die Erfolgsformel lässt sich auf einen einfachen Nenner bringen: Um Muskelmasse aufbauen zu können müssen Protein und Vitamin C während des Nachtschlafes möglichst lange zur Verfügung stehen.

Da ich nichts davon halte meinen Wecker zu stellen um

mich mitten in der Nacht künstlich aus dem Tiefschlaf zu reißen, nur damit ich mir z.B. morgens um 3 Uhr noch eine proteinreiche Mahlzeit reinhauen kann, habe ich folgende Methode entwickelt: Ungefähr eine halbe Stunde vor dem Schlafengehen trinke ich einen Proteindrink bestehend aus einem Dreikomponenten-Proteinpulver (Lactalbumin, Milchprotein, Eialbumin) und 200 ml Milch. Hinsichtlich der Milchsorte wähle ich Vollmilch mit einem Fettgehalt von 3,5 %. Gleichzeitig verzehre ich zwei hartgekochte Eier und 100 g Rinderhackfleisch, das ich wie ein Stück Hamburger anbrate sowie 100 g Käse der Mittelfettstufe. Dazu trinke ich noch 200 ml Orangensaft und nehme 1000 mg Vitamin C zu mir.

Der Sinn dieser etwas bizarr anmutenden Nahrungskombination besteht darin, dass die jeweiligen Proteinträger aufgrund ihrer unterschiedlichen Konsistenz und dem stark variierenden Fettgehalt verschieden schnell verdaut werden - ebenso wie der Orangensaft und das hochkonzentrierte Vitamin C. Auf diese Weise werden das Protein und Vitamin C während des Nachtschlafes über einen größtmöglichen Zeitraum verteilt in die Blutbahn abgegeben und dann den Muskeln als Baumaterial zur Verfügung gestellt.

Es ist in meinen Augen immer wieder verwunderlich, wie wenig Aufmerksamkeit die Bodybuilding- und Kraftsportgemeinde diesem wichtigen Punkt bislang gewidmet hat. Selbst Athleten, die sich als Ernährungsexperten bezeichnen scheinen völlig zu vergessen, dass Protein und Vitamin C, die bereits mehrere Stunden vor dem Schlafengehen konsumiert werden, Stunden später, wenn der Körper eigentlich die beste Möglichkeit zur Erholung und zum Muskelaufbau hat, nicht mehr zur Verfügung stehen.

Protein/Vitamin C-Kombination:

Ca. 30 Minuten vor dem Schlafengehen verzehren!

20 g Dreikomponenten-Proteinpulver (Lactalbumin, Milchprotein, Eialbumin) wie z.B. Professional Protein 80.

200 ml Vollmilch mit 3,5 % Fettgehalt.

2 Eier (hart- oder weichgekocht).

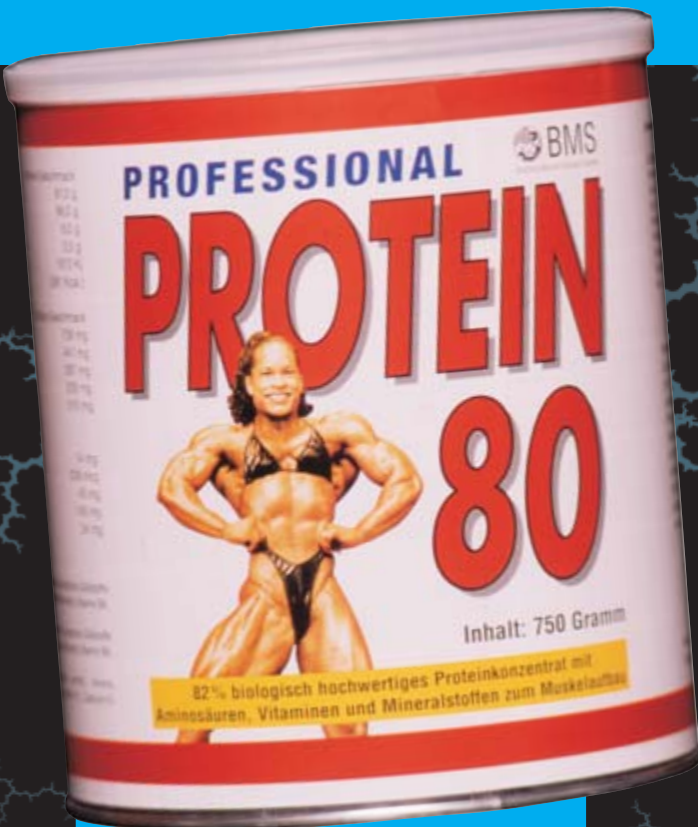
100 g Rinderhackfleisch als Hamburger gebraten (warm oder kalt serviert).

100g Käse mit ca. 30 % Fett in der Trockenmasse.

200 ml Orangensaft (kein Konzentrat).

1000 mg Vitamin C (Brausetablette oder Kapsel).

Nährwert: Protein 74 g, Fett 46 g, Kohlenhydrate 26 g, Kalorien 828.



Ein Dreikomponentenprotein wie Professional Protein 80 versorgt die Muskulatur mit hochwertigem Protein.

Ich kann deshalb nur jedem Bodybuilder empfehlen vor dem zu Bett gehen noch die von mir beschriebene Protein/Vitamin C-Kombination zu verzehren.

Die Ergebnisse, die sowohl ich als auch meine Trainingskollegen mit dieser Methode erzielen konnten, waren wie bereits geschildert verblüffend. Bereits nach einer Woche stiegen das Körpergewicht und die Kraft meßbar an. Um einen unerwünschten Fettansatz durch die Extrakalorien dieser Protein/Vitamin C-Kombination zu vermeiden, schlage ich vor, dass Sie die Kalorienzahl bzw. die Portionsgröße Ihrer regulären Tagesmahlzeiten um 10-15 % verringern. Ich habe z.B. vor der Einführung meiner nächtlichen Proteinversorgungstrategie ca. 3200 Kalorien pro Tag konsumiert. Jetzt sind es ungefähr 3600 Kalorien, d.h. ich habe mir ungefähr 400 Kalorien über den Tag eingespart und nehme dafür zusätzlich ca. 800 Kalorien durch die Protein/Vitamin C-Kombination vor dem Schlafengehen zu mir. Aufgrund der Tatsache, dass es sich bei den Kalorien aus der Protein/Vitamin C-Kombination hauptsächlich um langsam verdauliche Protein- bzw. Fettkalorien handelt ist die Gefahr eines Fettansatzes relativ gering. Die Erfahrung gibt mir im übrigen recht, da es den Anschein hat, dass mein

Körper die zusätzlichen Protein- und Fettkalorien effizient zum Muskelaufbau verwertet und nicht als Depotfett speichert.

Eine weitere interessante Variante, die ich entdeckt habe ist, dass die nächtliche Proteinversorgungsstrategie am Besten wirkt, wenn ich sie nur fünfmal die Woche befolge. D.h., von Montag bis Freitag verzehre ich meine Protein/Vitamin C-Kombination vor dem Schlafengehen während ich am Wochenende zu meinen normalen, alten Eßgewohnheiten zurückkehre. Zum einen hilft dies Monotonie bzw. Eintönigkeit zu vermeiden und verhindert so, dass dieses Programm nach ein paar Wochen zur inneren Abneigung führt. Zum anderen gibt man den Verdauungsorganen etwas Verschnaufpause und belastet diese nicht tagein tagaus mit hohen Protein-, Fett- und Vitamin C-Mengen. Versuchen Sie es doch einfach einmal selbst, lieber Leser. Fünf Tage lang die Protein/Vitamin C-Kombination vor dem Schlafengehen gefolgt von zwei Tagen Pause. Ich bin überzeugt, es wird Ihnen zu mehr Kraft und Muskelmasse verhelfen.

