

UNZENSIERT

TRAINING • ERNÄHRUNG • ZUSATZPRÄPARATE • WETTKAMPFBODYBUILDING



F&A

mit Markus Rühl

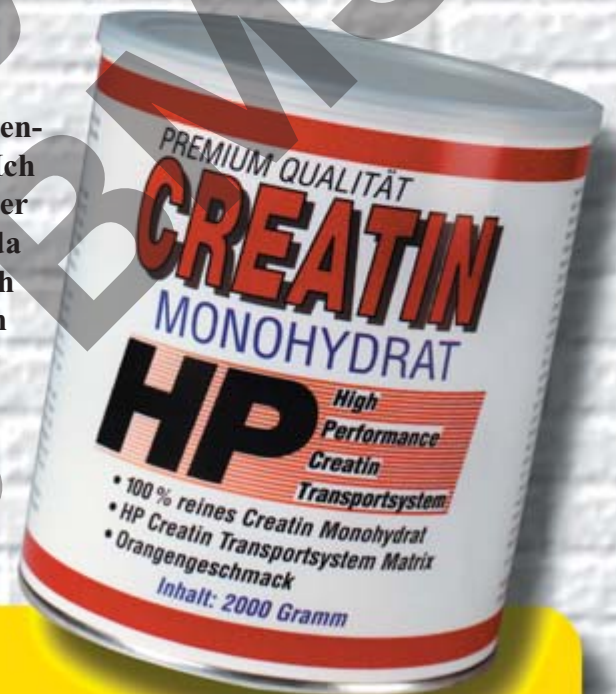
Markus Rühl, IFBB-Profi und Deutschland's zur Zeit erfolgreichster Bodybuilder beantwortet in

dieser Rubrik Fragen zum Thema Muskelaufbau, Fettabbau, Ernährung und insbesondere zur Auswahl der richtigen Zusatzpräparate.

Creatin und Coffein. Ja oder nein?

F Mich würde interessieren in welchem Zusammenhang Creatin und Coffein miteinander stehen. Ich höre nämlich immer wieder, dass man während einer Creatinkur kein Coffein zu sich nehmen sollte, da dadurch die Creatinwirkung behindert wird. Ich beabsichtige bald wieder ein Aufbauprogramm mit Creatin durchzuziehen, bin aber auch gewohnheitsmäßiger Kaffeetrinker mit 2-3 Tassen pro Tag. Soll ich nun auf meinen Kaffee völlig verzichten oder spielt dieser Faktor letztendlich doch keine so große Rolle?

A Ob Creatin und Coffein miteinander kombiniert werden können oder nicht, darüber gehen die Meinungen in Bodybuildingkreisen in der Tat weit auseinander. Etwas Licht in das Dunkel bringen die Resultate einer belgischen Studie, in der die Wirkung einer gemeinsamen Gabe von Creatin und Coffein auf die sportliche Leistung untersucht wurde (Vandenbergh K. et al.; 'Caffeine counteracts the ergogenic action of muscle creatine loading.' J Appl Physiol 1996 Feb; 80(2):452-7). In dieser Studie verabreichte man neun gesunden männlichen Testpersonen über einen Zeitraum von sechs Tagen eine



Creatin und Coffein vertragen sich leider nicht sehr gut, wie eine belgische Studie ermittelt hat.



Mischung aus 0,5 g Creatin pro kg Körpergewicht pro Tag sowie 5 mg Coffein pro kg Körpergewicht pro Tag. Für eine 80 kg schwere Person bedeutet dies eine tägliche Gesamtmenge von 40 g Creatin und 400 mg Coffein. Untersucht wurde, in wie weit diese Kombination geeignet ist, den Creatinphosphatspiegel in der Muskelzelle zu erhöhen und die anaerobe Leistungsfähigkeit zu steigern. Parallel dazu gab es noch zwei Vergleichsgruppen. Die eine Gruppe bekam nur ein Placebo verabreicht während die andere Gruppe wiederum 0,5 g Creatin pro kg Körpergewicht pro Tag zu sich nahm, allerdings ohne Coffein.

Was das Ausmaß der Creatinphosphatspeicherung im Muskel angeht, so war diese sowohl bei der Creatin-Gruppe als auch bei der Creatin + Coffein-Gruppe um 4-6% höher als normal. Hier gab es offensichtlich keine Unterschiede. Anders verhielt sich dies jedoch bei der Kraftleistung des Muskels. Bei der Creatin-Gruppe war die maximale Kraftleistungskapazität der Muskulatur um 10-23%

über dem Ausgangsniveau, wohingegen bei der Creatin + Coffein-Gruppe keine Steigerung zu messen war. Die Wissenschaftler schlossen daraus, dass Coffein die ergogene, d.h. leistungssteigernde Wirkung von Creatin zu nichte macht.

Ausgehend von den Resultaten dieser Studie würde ich jedem Kraftsportler und Bodybuilder nahelegen, während einer Creatinkur komplett auf eine Coffeingabe zu verzichten oder zumindest den täglichen Coffeinkonsum auf eine Tasse Kaffee bzw. maximal 100 mg Coffein zu minimieren. Ein weiterer Grund, weshalb Coffein und Creatin sich nicht besonders gut vertragen, ist, dass Creatin Flüssigkeiten an sich bindet und so das Zellvolumen vergrößert und für eine Gewichtszunahme sorgt, während Coffein entwässernd wirkt und folglich genau das Gegenteil hervorruft. Wer dennoch partout nicht auf seinen Kaffee oder seine Coffeintabletten verzichten möchte, der sollte darauf achten, zwischen der Coffein- und Creatineinnahme mindestens zwei Stunden verstreichen zu lassen. So ist zumindest gewährleistet, dass Coffein und Creatin nicht gleichzeitig im Blut vorliegen. Außerdem möchte ich diesen Personen nahelegen so viel als möglich zu trinken um die entwässernde Wirkung des Coffeins zu kompensieren.



Markus mit seinem langjährigen Trainingspartner Marc Arnold.



Auch in entspannter Haltung wirken die Schultern von Markus gewaltig.

Breite Schultern

F Markus, meine Schulterentwicklung läßt stark zu wünschen übrig. Ich habe zwar keine richtig hängenden Schultern aber einen besonders breiten Knochenbau besitze ich auch nicht. Mein Ziel ist ein dicker, wulstiger Trapezmuskel mit breiten Schultern und vollen runden Deltas. Wenn ich mir Deine Schulterentwicklung ansehe, dann kann ich nur staunen. Könntest Du mir vielleicht einige Tipps geben, wie ich mein Ziel erreiche?

A Im Prinzip gibt es auch beim Schultertraining keine Geheimnisse oder ein superspezielles Programm das problemlos gigantische Zuwächse verspricht. Wichtig ist, die Übungen auszuwählen, die sich wirklich für den Aufbau

von Schultermasse eignen und nicht seine Zeit und Energie mit endlosen Isolations- und Kabelübungen zu verplempern. Die beste Masseübung ist in meinen Augen das Schulterdrücken, entweder mit einer Langhantel vor bzw. hinter dem Kopf oder alternativ mit Kurzhanteln. Kurzhanteldrücken im Sitzen ist z.B. meine Lieblingsübung für die Schultern. Sämtliche Drückbewegungen über dem Kopf belasten nicht nur alle drei Deltas maximal sondern stimulieren auch das Wachstum des Trapezmuskels sowie des unteren Rückens, der zur Stabilisierung der Übungsaushührung dringend benötigt wird. Man kann sagen, dass Schulterdrücken den gesamten Schultergürtel zum Wachstum bringt.

Um jedoch bei dieser Übung den gerechten Lohn für die harte Arbeit ernten zu können, ist es wichtig, die Gewichte allmählich zu steigern. Wer heute mit zwei Kurzhanteln zu je 25 kg sechs Wiederholungen schafft und in drei Monaten bereits 35 kg Dinger 6-8 mal in die Höhe schiebt, der wird sich bald ein neues Hemd kaufen müssen. Was ich damit zum Ausdruck bringen möchte, ist, ohne Kraftzuwachs kein Muskelzuwachs! Hinsichtlich der Wiederholungszahl haben sich 6-8 als ideal erwiesen. Mehr als 2-3 schwere Sätze sind bei dieser Übung nicht erforderlich.

Als zweite Masseübung empfehle ich zwei Sätze zu 6-10 Wiederholungen Rudern stehend, entweder mit einer Langhantel oder SZ-Stange. Die SZ-Stange ist für die Handgelenke besser, da diese in der oberen Position des Bewegungsablaufes so in eine günstigere Position kommen und mögliche, auftretende



Handgelenksbeschwerden bei dieser Übung bereits im voraus vermieden werden können. Ziehen Sie die Stange bis zum Kinn hoch. Bei den letzten 1-2 Wiederholungen Ihres Satzes können Sie etwas abfälschen, indem Sie mit leichtem Schwung aus den Knien nachhelfen.

Als dritte und letzte Masseübung steht das Schulterheben mit Kurzhanteln auf dem Plan. Zwei schwere Sätze mit 6-10 Wiederholungen sind genug um den Trapez, Nacken und Hals gründlichst zum Wachstum zu stimulieren. Ich schlage vor, dass Sie bei dieser Übung Griffhilfen verwenden, da Ihnen sonst bei den letzten Wiederholungen wahr-



Kurzhanteldrücken ist die Lieblingsübung von Markus zum Aufbau von Schultermasse.

scheinlich die Kurzhanteln aus den Händen gleiten. Auch hier sollten Sie bestrebt sein nach und nach die Gewichte zu steigern. Trainieren Sie die Schultern am besten nur einmal die Woche, da diese bei den meisten anderen Übungen indirekt mitbelastet werden. Um das Maximum aus Ihrem Schultertraining herauszuholen, sollten Sie die Schultern immer als erstes trainieren wenn Sie ins Studio kommen. Eine gute Trainingsfolge für einen Tag wären z.B. Schultern und danach Trizeps. Abschließend gebe ich Ihnen zur besseren Übersicht das 'Schulter-Masse-Programm' nochmals in tabellarischer Form:

- | | | |
|--------------------------------|-----------|-----------|
| 1.) Kurzhanteldrücken sitzend | 2-3 Sätze | 6- 8 Wdh. |
| 2.) Rudern stehend (SZ-Stange) | 2 Sätze | 6-10 Wdh. |
| 3.) Kurzhantel-Schulterheben | 2 Sätze | 6-10 Wdh. |

Die richtige Mahlzeit vor dem Training

F Ich trainiere viermal die Woche intensiv für ca. 60-70 Minuten, meistens am frühen Abend wenn ich von der Arbeit komme. In der Regel trinke ich ungefähr eine Stunde vor dem Training einen Proteinshake mit Milch angerührt oder manchmal auch einen Weight Gainer. 30 Minuten später nehme ich dann noch ein paar BCAA Kapseln, weil unser Trainer im Studio das empfohlen hat. Mein Problem ist, dass ich häufig überhaupt keine richtige Energie im Training habe. Spätestens nach einer halben Stunde fühle ich mich total schlapp. Markus, kannst Du jemanden wie mir, der mehr Muskeln aufbauen möchte, eine Empfehlung geben, was er am besten vor dem Training essen soll, damit er zum einen mehr Energie hat und zum anderen alle Nährstoffe bekommt, die für das Muskelwachstum wichtig sind?

A Die richtige Mahlzeit vor dem Training auszuwählen ist nicht immer ganz einfach. Wir alle kennen das Sprichwort 'Ein voller Magen studiert nicht gerne', was auf das Bodybuilding übertragen bedeutet, dass man vor dem Training nicht zuviel essen sollte, andernfalls sendet der Körper Blut und Energie zu Verdauungszwecken in den Magen und nicht in die Muskulatur. Die Kehrseite der Medaille ist, dass man aber auch nicht vernünftig trainieren kann, wenn einem der Magen bis unten an den Kniekehlen hängt und wie ein Hund laut knurrt. Ideal wäre die Zufuhr von Nahrung, die über mehrere Stunden gleichmäßig Energie liefert ohne ohne dabei den Magen nennenswert zu belasten.

Die wichtigsten Energieträger für das Training sind Kohlenhydrate. Hier sollten jedoch hauptsächlich komplexe Kohlenhydrate bevorzugt werden, da diese den Energiespiegel über einen längeren Zeitraum konstant hochhalten und im Gegensatz zu einfachen Kohlenhydraten keine Insulin-

schwankungen hervorrufen. Die beste Wahl, die Sie treffen können sind Haferflocken und zwar genauer gesagt Instanthaferflocken, die leichter löslich sind als normale Haferflocken. Ich bevorzuge z.B. die Instanthaferflocken von Kölln. Des weiteren sollte Ihre Vortrainingsmahlzeit Protein enthalten, schließlich wollen Sie Ihren Körper nicht für mehrere Stunden ohne dieses wichtige Aufbaumaterial lassen. Da das Protein ebenfalls leicht verdaulich sein muß, kommt hier meiner Überzeugung nach nur hochwertiges Proteinpulver in Frage. Wählen Sie ein Mehrkomponentenprotein wie z.B. Professional Protein 80, das sowohl schnell verfügbares Laktalbumin als auch langsam wirkendes Milchprotein für den Muskelaufbau liefert. Was Sie auf jeden Fall nicht benötigen, sind Nahrungsfette. Diese belasten vor dem Training nur unnötig den Magen und verlangsamen die Verwertung anderer, gleichzeitig aufgenommener Lebensmittel.

In der Praxis schlage ich vor, dass Sie sich ca. 90 Minuten vor dem Training einen Mix aus 120-150 g Instanthaferflocken mit 30-40 g Proteinpulver in 0,3-0,5 l Magermilch anrühren. Das Gute an dieser Kombination ist, dass sie innerhalb weniger Minuten zubereitet und verzehrt werden kann und für gut drei Stunden reichlich Energie spendet. Ca. 15 Minuten vor dem Training sollten Sie dann noch eine Banane essen. Bananen sind extrem leicht verdaulich und geben Ihnen unmittelbar vor dem Training noch einen extra Schub Energie. Da der Blutzuckerspiegel durch die Haferflocken relativ stabil gehalten wird, müssen Sie keine Angst haben, dass Ihr Insulinspiegel, der durch den Verzehr der Banane zusätzlich erhöht wird, mitten im Training in den Keller kracht und Sie ohne Energie läßt.

Wer will kann bei Bedarf auch noch 15 Minuten vor dem Training eine Tasse Kaffee trinken, eine Coffeintablette schlucken oder sich einen ephedrinhaltigen Energiedrink wie z.B. Power Booster genehmigen. Dies hilft das Zentral-

nervensystem zu aktivieren und macht Sie geistig wacher und frischer. Was die angesprochene BCAA Einnahme angeht, so kann ich Ihnen davon nur abraten. Die BCAA's provozieren nämlich einen schnellen Insulinstieg mit einem nachfolgend starken Insulinabfall. D.h., die BCAA's geben Ihnen vor dem Training etwas Energie, doch dreht sich dies durch die Glucagongegenreaktion des Körpers innerhalb kurzer Zeit wieder um und Sie haben weniger Kraft und Energie als zuvor. Wenn Sie BCAA's unbedingt einsetzen möchten, dann nach und nicht vor dem Training.



Wirksame Produkte für schnellen Muskelzuwachs

F Größ Dich, Markus! Ich bin 20 Jahre alt und betreibe seit gut einem Jahr ernsthaft Bodybuilding. Obwohl ich mit meinen Fortschritten soweit recht zufrieden bin, würde ich trotzdem gerne so schnell als möglich noch ein paar Kilo solide Muskelmasse aufbauen. An Zusatzpräparaten habe ich bislang nur Proteinpulver und Creatin genommen. Insbesondere das Creatin hat gut gewirkt, mein Körpergewicht und meine Kraft gingen merklich nach oben. Jetzt suche ich nach einer weiteren, wirksamen aber möglichst natürlichen Wirkstoffkombination mit der ich den Muskelaufbau forcieren kann. Gibt es da etwas, das Du mir empfehlen könntest?

Instanthaferflocken und Proteinpulver sind die optimale Mahlzeit vor dem Training.

A Wer auf natürliche Weise ein Maximum an Muskelmasse während eines bestimmten Zeitraumes aufbauen möchte, dem lege ich ans Herz, auf drei verschiedene Körperfunktionen Einfluß zu nehmen. Als erstes muß die körpereigene Testosteronproduktion über das Normalmaß angeregt werden. Testosteron steuert einen Großteil aller muskelaufbauenden Prozesse, da es insbesondere die Proteinsynthese

in der Muskelzelle stimuliert. Das beste natürliche Produkt um die endogene Testosteronproduktion zu steigern ist meiner Ansicht nach Tribolan. Tribolan wirkt mit seinen Inhaltsstoffen direkt auf die testosteronproduzierenden Leydigzellen in den Hoden ein. Innerhalb weniger Einnahmetage zeigt sich der Testosteronspiegel im Blut deutlich erhöht. Der Körper wird dadurch in die Lage versetzt mehr Nahrungsprotein effektiv verwerten zu können, was in Form von Aminosäuren schlußendlich als neues Muskelgewebe eingebaut wird. Im Prinzip ist Muskelaufbau nichts anderes als eine Verkettung simpler Faktoren, die unserem Körper von der Natur aus vorgegeben wurden: Mehr Testosteron plus ausreichend Protein plus Training bedeutet Muskelwachstum.

Diese Formel kann man durch ein geschicktes Vorgehen in der Wirkung noch verstärken. Dazu bedarf es der Beeinflussung einer weiteren Körperfunktion. Die Rede ist von der Rolle des Cortisons. Cortison bewirkt, was das Muskelwachstum anbelangt, genau das Gegenteil von Testosteron. Es behindert die Proteinsynthese, es baut bestehendes Muskelgewebe ab und es wirkt sich negativ auf die körpereigene Testosteronproduktion aus. Cortison wird von unserem Organismus insbesondere während Streßsituationen ausgeschüttet und nagt sofort kräftig an existierendem Muskelgewebe. Bei Naturalbodybuildern entsteht oftmals eine paradoxe Situation. Auf der einen Seite muß hart und intensiv trainiert werden um das Muskelwachstum überhaupt zu stimulieren, auf der anderen Seite verursacht dies eine enorme Belastung für zahlreiche Körpersysteme und der Cortisonspiegel geht sprunghaft nach oben. Das Endresultat ist Stagnation. Eine wirklich hervorragende Möglichkeit um diese erhöhten Cortisonwerte auf natürliche Weise in den Griff zu bekommen, ist die regelmäßige Anwendung von Phosphatidylserin. Phosphatidylserin, wie es z.B. in dem Produkt Cort-Block zu finden ist, reduziert einen streßbedingt erhöhten Cortisonspiegel und

verschiebt das Testosteron:Cortison Verhältnis zugunsten von Testosteron. Phosphatidylserin ist in meinen Augen ein absolutes Muß für Naturalbodybuilder.

Als dritte und letzte Körperfunktion empfehle ich die Creatinphosphatsynthese zu optimieren. Durch einen gestiegenen Testosteronspiegel gelingt dies bereits zum Teil, da Testosteron den Muskelzellen erlaubt mehr Creatin zu speichern. Um diese verbesserte Creatinspeicherkapazität durch das zusätzliche Testosteron auch wirklich voll für den Muskelaufbau nutzen zu können, muß ausreichend Creatin zugeführt werden. Ich rate Ihnen deshalb neben Tribolan und Cort-Block noch täglich 10-15 g 100% reines Creatin Monohydrat einzunehmen. Idealerweise sollte das Creatinprodukt eine Transportsystem Matrix enthalten um so die Creatinausnutzung zu maximieren. Ein gutes und hochwertiges Creatinprodukt, das diese Voraussetzungen erfüllt wäre z.B. Creatin HP.

Wem es mit schnellem Muskelaufbau wirklich ernst ist, der sollte alle diese drei Körperfunktion durch die vorgenannten Präparate (Tribolan, Cort-Block und Creatin HP) gleichzeitig beeinflussen. Als Anwendungsdauer würde ich acht Wochen vorschlagen. Ein solcher achtwöchiger Muskelaufbauzyklus könnte folgendermaßen aussehen:



Woche	Tribolan	Cort-Block	Creatin HP
1	6 Kapseln/Tag	4 Kapseln/Tag	2 Portionen/Tag
2	6 Kapseln/Tag	4 Kapseln/Tag	2 Portionen/Tag
3	6 Kapseln/Tag	4 Kapseln/Tag	1 Portion/Tag
4	6 Kapseln/Tag	4 Kapseln/Tag	1 Portion/Tag
5	6 Kapseln/Tag	4 Kapseln/Tag	2 Portionen/Tag
6	6 Kapseln/Tag	4 Kapseln/Tag	2 Portionen/Tag
7	6 Kapseln/Tag	4 Kapseln/Tag	1 Portion/Tag
8	6 Kapseln/Tag	4 Kapseln/Tag	1 Portion/Tag

Markus Rühl steht für Gastauftritte und Seminare zur Verfügung
 Wer Interesse hat kann Markus per Fax 06157-989484
 oder Internet www.markus-ruehl.de kontaktieren.