

CLENBUTEROL UND EPHEDRIN VERBESSERN DIE WIRKUNG VON CREATIN!

Erfahren Sie wie die beiden β -Agonisten Clenbuterol und Ephedrin die Creatinspeicherkapazität der Muskeln erhöhen!

Von Manfred Bachmann



Clenbuterol und Ephedrin schleußen zusätzliche Creatinmoleküle in die Muskeln.

„Wie kann ich die Wirkung von Creatin verbessern?“, ist eine stets wiederkehrende Frage, mit der wir Bodybuilder uns nun schon seit einigen Jahren konfrontiert sehen. Mittlerweile hat es sich in Athletenkreisen herumgesprochen, dass das körpereigene Hormon Insulin das Transportvehikel von Creatin ist und folglich dessen Wirkung erhöht. Aus diesem Grund ist es auch nicht verwunderlich, wenn Bodybuilder landauf landab alle möglichen und unmöglichen Tricks, Präparate und Kohlen-hydratmixturen anwenden um während der Creatineinnahme das Hormon Insulin auf Vollgas zu bringen. Dass gegen dieses Vorgehen nichts einzuwenden ist, bestätigen heutzutage eine Vielzahl von wissenschaftlichen Studien, die den Creatin-Insulin-Zusammenhang gründlichst erforscht haben.

Leider begrenzt sich das Wissen der meisten Hantelsportler lediglich auf die Creatin-Insulin-Verbindung, und es wird übersehen, dass auch noch andere Substanzen außer Insulin existieren, die die Wirkung von Creatin signifikant verbessern können. Bereits seit 1996 ist in Insiderkreisen bekannt, dass die beiden β -Agonisten Clenbuterol und Ephedrin den Creatineffekt erheblich verstärken. Den wissenschaftlichen Beweis für diese Behauptung

liefert die Studie „The regulation of total creatine content in a myoblast cell line“ von Odoom, Kemp, Radda et al., welche an der Universität in Oxford, Abteilung für Biochemie, durchgeführt wurde. Dort entdeckte man, dass die Gabe von sowohl Clenbuterol als auch Ephedrin den Creatinegehalt im Muskel nach nur zweitägiger Einnahme bereits meßbar erhöht. Auf gut deutsch: Nimmt man Creatin zusammen mit Clenbuterol oder wahlweise Ephedrin ein, so speichert der Muskel mehr Creatin, als wenn nur Creatin alleine verabreicht wird.



Transmembrane Natrium-Ionen fungieren als Creatin-Cotransportvehikel und verstärken so die Wirkung von Creatin.

Die an dieser Studie beteiligten Wissenschaftler konnten nachweisen, dass Clenbuterol und Ephedrin die Konzentration an transmembranen Natrium- und Kaliumionen erhöhen. Vereinfacht ausgedrückt, der Informationsaustausch zwischen Zellinnerem und Zelläußerem wird durch eine Aktivierung der Natrium-Kalium-Pumpe verbessert. Natrium-Ionen fungieren hierbei als ein sogenanntes Creatin-Cotransportvehikel, da sie die Durchlässigkeit (Permeabilität) der Muskelzellwand heraufsetzen und so das Einschleusen von zusätzlichen Creatinmolekülen ermöglichen. Über einen Zeitraum von mehreren Tagen bis hin zu Wochen kann sich mehr Creatin als normal in der Muskelzelle ansammeln und der Gesamtcreatingehalt des Muskels steigt folglich durch Clenbuterol bzw. Ephedrin plus Creatin Monohydrat stärker an als mit Creatin Monohydrat allein. Um etwaige Mißverständnisse aus dem Weg zu räumen, soll an dieser Stelle betont werden, dass dieser Effekt sowohl bei Clenbuterol als auch Ephedrin getrennt beobachtet wurde, d.h. eine kombinierte Anwendung von Clenbuterol und Ephedrin ist nicht nötig.

Manch ein Athlet mag nun argumentieren, dass sich ein gemeinsamer Einsatz von Clenbuterol bzw. Ephedrin und Creatin gar nicht verträgt, da

Clenbuterol und Ephedrin dem Muskel Flüssigkeit entziehen, während Creatin genau das Gegenteil bewirkt, nämlich Flüssigkeit einlagert. Dies ist leider ein weitverbreitetes Ammenmärchen. Weder Clenbuterol noch Ephedrin entwässern den Muskel. Eine kombinierte Anwendung von Creatin und Clenbuterol bzw. Ephedrin ist sehr wohl möglich, da ein hoher Synergieeffekt besteht, wie vorgenannte wissenschaftliche Studie untermauert. Jeder Bodybuilder, Gewichtheber oder Powerlifter, der Clenbuterol oder Ephedrin nimmt, kann diese Substanzen mit Creatin Monohydrat kombinieren. Die kraftsteigernde Wirkung einer solchen Kombination wird enorm sein und auch die Zunahme an fettfreier Körpermasse wird durch die ungewöhnlich große Creatinspeicherung sehr positiv ausfallen. Bei der Einnahme sollte jedoch zum einen darauf geachtet werden kein Coffein gleichzeitig zu verzehren und zum anderen, dass Clenbuterol bzw. Ephedrin gemeinsam mit Creatin zum selben Zeitpunkt verabreicht werden. Damit garantiert man einen maximalen Blutspiegelwert aller beteiligten Substanzen zur fast selben Zeit und erhöht somit die Zellmembranpermeabilität für Creatinmoleküle genau dann, wenn ein Maximum an Creatin im Blutkreislauf vorliegt.



Creatin in Verbindung mit Clenbuterol oder Ephedrin verhilft zu einer prallen und gutgeteilten Muskulatur.