

MEIN STEROIDPROGRAMM IN

Von Mr. Germany (ehemaliger Deutscher Meister im Leichtschwergewicht)



Anmerkung der Redaktion: Es steht außer Frage, dass der Einsatz von anabolen/androgenen Steroiden sowie Wachstumshormonen im Sport weit verbreitet 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.

Woche	Wachstums- hormon	Testosteron Propionat	T3/ Cytomel	Arimidex	Winstrol Depot	Primobolan Tabletten	Halotestin	Oriten
1	2 IE/T	350 mg/W	25 mcg/T	2 mg/W	150 mg/W			
2	2 IE/T	350 mg/W	25 mcg/T	2 mg/W	150 mg/W			
3	2 IE/T	350 mg/W	50 mcg/T	2 mg/W	150 mg/W			
4	2 IE/T	350 mg/W	50 mcg/T	2 mg/W	150 mg/W			
5	2 IE/T	350 mg/W	50 mcg/T	2 mg/W	150 mg/W	100 mg/T		
6	2 IE/T	350 mg/W	50 mcg/T	2 mg/W	150 mg/W	100 mg/T		
7	2 IE/T	350 mg/W	75 mcg/T	3 mg/W	150 mg/W	100 mg/T		
8	2 IE/T	350 mg/W	75 mcg/T	3 mg/W	150 mg/W	100 mg/T		
9	2 IE/T	350 mg/W	75 mcg/T	3 mg/W	150 mg/W	100 mg/T	15 mg/T	
10	2 IE/T	350 mg/W	75 mcg/T	3 mg/W	150 mg/W	100 mg/T	15 mg/T	
11	2 IE/T		100 mcg/T	3 mg/W	350 mg/W	100 mg/T	15 mg/T	500 mg/T
12			100 mcg/T	3 mg/W	350 mg/W	100 mg/T	15 mg/T	1000 mg/T

Zusätzlich in der Wettkampfwoche:

Montag - Donnerstag 2 ml Lasix (= 20 mg Furosemid). Freitag 4 ml Lasix. Kalinor Retard P Kapseln bei Bedarf gegen Krämpfe. Kohlenhydrataufladen am Freitag und Samstag mit 600 g bzw. 400 g Vitargo.

DER WETTKAMPFVORBEREITUNG

Im BMS-Magazin Ausgabe Nr.2 habe ich bereits ausführlich meinen 18-wöchigen Steroid-aufbauzyklus geschildert, mit dem es mir gelungen ist ca. 16 kg reine Muskelmasse zu gewinnen. Diese Aufbaukur war dermaßen erfolgreich und verschaffte mir einen solch gewaltigen Muskelzuwachs, dass der Zeiger meiner Badezimmerwaage zum ersten Mal in meiner sportlichen Karriere jenseits der 100 kg Marke stehen blieb, und zwar genau bei 102,6 kg. Bei gleichzeitig 9% Körperfettanteil fühlte ich mich zudem in recht guter Form und befand mich bei der Planung für meine Vorbereitung auf die Deutsche Bodybuildingmeisterschaft in sehr guter Laune und überaus optimistischer Stimmung. Um mein Gewicht unter die 90 kg Marke zu drücken und somit in der Leichtschwergewichtsklasse starten zu können, bedürfte es zwar noch einiger Anstrengungen meinerseits, aber immerhin hatte ich ja noch 16 Wochen Zeit. Ich entschied aufgrund meiner guten körperlichen Verfassung die eigentliche Wettkampfvorbereitung auf 12 Wochen zu begrenzen. Für die nächsten vier Wochen plante ich erstmalig nur ein Erhaltungstraining ein und mein Steroidkonsum beschränkte sich lediglich auf 500 mg Testoviron Depot die Woche. Da ich in den vorhergehenden 18 Wochen solch gewaltige Fortschritte gemacht hatte, wollte ich meinem Körper und meinem Geist eine kleine Pause gönnen um während der nachfolgenden 12-wöchigen intensiven Vorbereitung bestmöglich auf die von mir veränderten Parameter und neugesetzten Impulse reagieren zu können.



Nach Beendigung dieser vierwöchigen Überbrückungsphase wog ich immer noch stolze 101,5 kg ohne erkennbaren Formverlust. Im Gegenteil, ich wirkte sogar ein wenig härter, was wahrscheinlich daran lag, dass mein Körper in der vierwöchigen wachstumshormonfreien Zeit etwas extrazelluläres Wasser ausgeschieden hatte. Von nun an blieben mir noch 12 Wochen um mich für das offizielle Wiegen am Tag vor dem Wettkampf auf knapp unter die 90 kg Marke zu drücken.

Um dieses Ziel tatsächlich zu erreichen spielte das Wachstumshormon eindeutig die wichtigste Rolle in meinem Steroidprogramm, da das Wachstumshormon die Fettverbrennung wie kein zweites stimuliert. Darüber hinaus schützt das Wachstums-





hormon während der Diätphase vor einem Muskelabbau indem es verstärkt Fettsäuren als Energieträger bereitstellt und somit die Glucogenese (Abbau von Aminosäuren aus dem Muskelgewebe) verhindert. Zwar speichert der Körper zu Beginn einer STH-Anwendung vorübergehend etwas Wasser und das Körpergewicht steigt leicht, doch dies ist nicht weiter tragisch, da zum einen ein starker Fettverbrennungsprozeß aktiviert wird und zum anderen das zurückgehaltene Wasser wieder aus dem Körper herauszubekommen ist. Letzteres bewerkstelligt man, indem das Wachstumshormon eine Woche vor der Meisterschaft abgesetzt wird. Über einen Zeitraum von 11 Wochen injizierte ich jeden abend vor dem Schlafengehen 2 IE Genotropin aus einem 36 IE Penset. Eine höhere Dosierung als 2 IE nahm ich bewußt nicht, da ich andernfalls höchstwahrscheinlich weiteres Muskelgewebe aufgebaut hätte und so unmöglich aufgrund des zusätzlichen Gewichts in die Leichtschwergewichtsklasse reingerutscht wäre. Bei einer Wachstumshormonanwendung ist es wichtig zu verstehen, dass dessen fettverbrennende Wirkung mit den Aktivitäten des körpereigenen Schilddrüsenhormons T3 Hand in Hand geht. Das Wachstumshormon unterdrückt nämlich die Ausschüttung des schilddrüsenhormonstimulierenden Hormons TSH, was bedeutet, dass der

T3-Schilddrüsenhormonspiegel im Blut sinkt und alle lipolytischen, d.h. fettabbauenden Vorgänge erschwert werden. Aus diesem Grund ist die Einnahme eines T3-Schilddrüsenhormonpräparates während der gesamten Wettkampfvorbereitung Pflicht. Ich begann mit 25 mcg pro Tag und steigerte dies im Laufe der Vorbereitung auf 100 mcg um so die Fettverbrennung zusätzlich zu forcieren.

Eine weitere Substanz, die in meinem Wettkampfvorbereitungsprogramm nicht fehlen durfte ist Testosteron Propionat (TP). TP gibt mir den notwendigen Biß und die erforderliche Aggressivität um auch während der Diät weiterhin mit Volldampf trainieren zu können. Außerdem hält es meine Muskulatur prall und voll, es beschleunigt die Regeneration und im Gegensatz zu länger wirksamen Testosteronestern speichert es nur minimal Wasser. Bis einschließlich der zehnten Vorbereitungswoche injiziere ich täglich 50 mg TP. Lediglich in den letzten beiden Wochen verzichte ich auf TP um sicherzustellen, dass wirklich jede Unze überflüssiges Wasser aus meinem Körper verschwindet. Wäre ich nicht in dem Dilemma gewesen, Gewicht für die Leichtschwergewichtsklasse machen zu müssen, so hätte ich TP definitiv bis zum Wettkampftag injiziert. Speziell beim Kohlenhydrataufladen vor dem Wettkampf ist TP aufgrund seiner ausgeprägten Förderung der Glykogenspeicherkapazität des Muskels sehr wertvoll. Während ich in der Aufbauphase für gewöhnlich 1000 mg Testosteron pro Woche injiziere, beließ ich es bei meiner Vorbereitung auf wöchentlich 350 mg Testosteron Propionat, da eine höhere Dosierung mit an Sicherheit grenzender Wahrscheinlichkeit einen Gewebezuwachs bewirkt hätte und eine Teilnahme in der Leichtschwergewichtsklasse somit unmöglich gewesen wäre.



Um sicherzustellen, dass nicht ein Teil des verabreichten Testosteron Propionats zu Östrogen konvertiert und so den Fettverbrennungsprozeß verlangsamt, habe ich über die gesamten zwölf Wochen das hochwirksame Anti-Östrogen Arimidex eingesetzt. Arimidex blockiert die Aktivität des Östrogenkonvertierungsenzyms Aromatase und garantiert eine Senkung des körpereigenen Östrogenspiegels quasi bis zum Nullpunkt. Da Arimidex zu diesem Zwecke extrem effektiv ist, habe ich es in den ersten sechs Wochen lediglich zweimal die Woche eingenommen (Montags und Donnerstags jeweils eine Tablette à 1 mg) und in den zweiten sechs Wochen dreimal wöchentlich (Montags, Mittwochs und Freitags jeweils eine Tablette à 1 mg).

Ein weiteres Präparat, das bei meiner Vorbereitung von Anfang bis Ende ohne Unterbrechung zum Einsatz kam war Winstrol Depot. Winstrol Depot eignet sich hervorragend zur Abhärtung der gesamten Muskulatur. Drei wöchentliche Injektionen zu je 50 mg reichten in meinem Falle völlig aus. Lediglich in den letzten beiden Wochen begann ich die Injektionshäufigkeit auf eine 50 mg Injektion pro Tag zu steigern um den Wegfall des Testosteron Propionats zu kompensieren und meinen Androgenspiegel im Körper nach wie vor hoch zu halten.

Was die Anwendung oraler Steroide in der Wettkampfvorbereitung anbelangt, so schwöre ich hier auf zwei Produkte. Primobolan Tabletten und Halotestin. Die Primobolan-Tabletten nehme ich allerdings nicht von Beginn an, sondern warte bis zur fünften Vorbereitungswoche. Dies beschleunigt den Fettverbrennungsprozeß noch einmal sichtbar.



Da Primobolan-Tabletten die Acetatform des Wirkstoffes Methenolon sind, tragen sie im Gegensatz zu injizierbarem Primobolan Depot, das lediglich die Enanthatform des Wirkstoffes Methenolon ist, aktiv zur Fettverbrennung bei. Zwar bauen Primobolan-Tabletten nicht sonderlich viel Muskelmasse auf, aber für eine Wettkampfdiät sind sie aufgrund ihrer fettverbrennenden Eigenschaften fast unentbehrlich. Die Dosierung halte ich bis zum Wettkampftag konstant bei 100 mg pro Tag, was exakt vier Tabletten zu je 25 mg entspricht. Die Einnahme von Halotestin habe ich mir dagegen für die letzten vier Vorbereitungswochen auf. Wenn es um das Erreichen einer brutalen Muskelhärte bei bereits niedrigem Körperfettanteil geht, dann ist Halotestin unschlagbar. Leider ist Halotestin aber ziemlich lebertoxisch und verursacht darüber hinaus noch einige andere unschöne Begleiterscheinungen. Ich hatte z.B. ständig mit plötzlich auftretendem Nasenbluten zu kämpfen. Letztendlich bin ich froh, dieses Steroid nicht länger als vier Wochen eingesetzt zu haben. In diesen vier Wochen wurde meine gesamte Muskulatur jedoch dermaßen härter und meine Haut wurde dünner und dünner, so dass ich das Schädigungspotential von Halotestin billigend in Kauf nahm. Wer 3-4 Wochen vor einem Wettkampf noch etwas zusätzliche Muskelhärte aus seinem Körper herauskitzeln möchte, der kann meiner Meinung nach dieses hochwirksame und stark toxische Steroid kurzzeitig verwenden. In allen anderen Situationen würde ich jedoch raten, von Halotestin die Finger zu lassen.

Zwei Wochen vor der Deutschen entschloß ich mich außerdem das Präparat Orimeten einzusetzen.

Orimeten enthält als Wirkstoff Aminoglutethimid, einen hochwirksamen Cortisolblocker. Da ich in den letzten vierzehn Tagen meine Gesamtkalorienaufnahme nochmals deutlich reduzierte und dabei meine Kohlenhydratzufuhr auf 120 g pro Tag begrenzte, wollte ich mit der Orimetenanwendung einem Muskelgewebeabbau vorbeugen, der durch diese finale Extremdiät sehr wahrscheinlich geworden wäre. Die extreme Diät, das viele Cardiotraining, die schlechte Schlafqualität aufgrund immer wiederkehrender nächtlicher Hungergefühle sowie die ständige Sorge nicht das erforderliche Gewichtslimit für die Leichtschwergewichtsklasse zu erreichen, all das in Verbindung mit den üblichen Alltagsproblemen, führt zu einem enorm hohen Cortisolspiegel im Blut, der unweigerlich am Muskelvolumen nagt. Hart, trocken und definiert auf der Bühne zu stehen ist eine prima Sache, aber wenn dafür zuviel Muskelsubstanz geopfert wurde, dann hat man insgesamt wenig erreicht. Orimeten fungiert hierbei als Rettungsanker. Da Orimeten jedoch auch eine Reihe von Nebenwirkungen verursachen kann, sollte es wirklich nicht länger als zwei Wochen zum Einsatz kommen und auch dann nur in einem zweitägigen Wechselrhythmus, d.h. zwei Tage Einnahme, zwei Tage Pause. In der ersten Woche nahm ich morgens und abends jeweils 250 mg, was ich in der zweiten Woche dann auf zweimal 500 mg pro Tag steigerte.

In der eigentlichen Wettkampfwoche war es dann an der Zeit mit dem Entwässern loszulegen. Fünf Tage vor dem Wiegen, das für Freitag angesagt war, lag ich bei 92,8 kg. Somit hatte ich noch ca. 3 kg an Gewicht zu verlieren um in der Leichtschwergewichtsklasse starten zu dürfen. Da es sich dabei ausschließlich um subkutan gespeichertes Wasser handelte, erschien dies kein unrealistisches Unterfangen. Ich injizierte deshalb am Montag, Dienstag, Mittwoch, Donnerstag sowie drei Stunden vor dem offiziellen Einwiegen am Freitag jeweils 2 ml Lasix (= 20 mg Furosemid). Meine Flüssigkeitszufuhr schränkte ich am Donnerstag auf einen Liter natriumfreies Wasser ein und am Freitag hatte ich bis zum Wiegen nur hier und da ein Schlückchen um das unerträgliche Trockengefühl im Mund kurzzeitig loszuwerden. Da ich zu diesem Zeitpunkt mit leichten Krämpfen in der Oberschenkel- und Bauchmuskulatur zu kämpfen hatte, nahm ich zusätzlich etwas Kalium in Form von Kalinor Retard P Kapseln ein.

Sofort nach dem Wiegen, das mir ein Körper-

gewicht von 89,4 kg bescheinigte und somit die begehrte Startberechtigung in der Leichtschwergewichtsklasse verschaffte, begann ich mit dem Kohlenhydrataufladen. Ich konsumierte noch am Freitag ca. 600 g Kohlenhydrate und am Samstag morgen weitere 400 g. Meine Kohlenhydratzufuhr bestand hauptsächlich aus einem neuartigen, pulverisierten Kohlenhydratstärkeprodukt namens Vitargo, das in erster Linie von Ausdauerathleten verwendet wird um vor Wettkämpfen die Muskelglykogenspeicher zu füllen. Vitargo liefert extrem schnell verdauliche, hochmolekulare Kohlenhydrate. Es belastet den Magen nicht und es wird effizienter als jede andere Kohlenhydratform als Muskelglykogen gespeichert. Die Wasserzufuhr erhöhte ich ebenfalls sofort nach dem Wiegen, da das Kohlenhydrataufladen nur in Verbindung mit ausreichend Flüssigkeit optimal funktioniert. Am Freitag abend injizierte ich dann nochmals 2 ml Lasix um sicherzustellen, dass ich beim Aufladen kein subkutanes Wasser speicherte. Am nächsten Morgen wog ich schließlich 91,7 kg und meine Muskulatur zeigte sich extrem prall, knochentrocken und mit dicken Adern überzogen. Die Haut wirkte durch die nächtliche Gewichtszunahme und das zusätzliche Muskelvolumen wie hauchdünnes Pergamentpapier. Beim Anspannen wurde jede Muskelfaser deutlich sichtbar. Kurz gesagt, ich war in Topform und gewann in den Augen der meisten Anwesenden an diesem Tag verdient den Deutschen Meistertitel im Leichtschwergewicht.

