

FRAG DEN FIGURMACHER

von Dipl. oec. troph. Andreas Scholz



Hey Andreas, in letzter Zeit sind mir bei meiner Recherche immer mehr Produkte begegnet, in denen Molkenproteinhydrolysat enthalten ist. Wo ist denn da der Unterschied zu einem Standard-Proteinpulver, das Konzentrat oder Isolat enthält? Wie und wann sollte man ein Hydrolysat am besten einsetzen?

Das ist eine interessante Frage. Vielen Dank dafür! Hydrolysate werden durch die sogenannte „Hydrolyse“ hergestellt. Hydrolyse = Mit Hilfe von Enzymen wird in deinem Beispiel das Molkenprotein sozusagen aufgespalten. Stell dir Molkenprotein wie eine verknotete Perlenkette vor. Der Körper muss sie mithilfe der Magensäure und Enzymen entknoten

und durchschneiden.

Denn nur die einzelnen Perlen gehen durch die Darmwand in die Muskulatur. Dieses „Aufschneiden“ dauert je nach Protein 1-7 Stunden. Bei den Hydrolysaten wurde diese Arbeit bereits außerhalb des Körpers während der Herstellung erledigt. So wandert ein Hydrolysat direkt vom Mund in die Muskulatur. Du erhältst dadurch schneller deine Nährstoffe. Hydrolysate sollten dann zugeführt werden, wenn der Körper schnell Nährstoffe benötigt: morgens und direkt nach dem Training. Pro Kilo Körpergewicht 0,5 Gramm Proteinhydrolysat. Allerdings schmecken sie sehr „arttypisch“. Sie machen meines Erachtens nur Sinn für ausgetrainierte Bodybuilder, die mehr als viermal die Woche trainieren. Aufgrund des großen Nahrungsvolumens tut es gut, einfach und schnell Aminosäuren zuzuführen.

Besser und zielführender finde ich EAA = Essential Amino Acids. Hier erhältst du ganz schnell die Aminosäuren, welches du für dein Wachstum benötigst.



Fotos: Shutterstock



Hallo, ich bin starker Kaffeetrinker - ohne Kaffee komme ich einfach nicht aus dem Bett. Nun möchte ich demnächst eine Kreatinkur machen und wollte fragen, ob ich trotzdem weiterhin Kaffee trinken kann?

Wenn man in Foren nachschaut, hört man dazu viele unterschiedliche Meinungen, das verwirrt mich.

Vergiss bitte die Foren. Ich kann dich als Kaffeetrinker beruhigen. Selbstverständlich kannst du auch während einer Kreatineinnahme weiterhin Kaffee trinken. Nach neueren Studien hat das Koffein im Kaffee keinerlei negativen Einfluss auf die Wirksamkeit des Kreatins..



Ansonsten würden die ganzen NO-Booster auf dem Markt, die fast alle Koffein und Kreatin enthalten, nicht wirken. Bei den in den Foren genannten Studien handelte es sich um die hohe Zufuhr von synthetischem Koffein. In der damaligen Studie wurde sehr leichten Menschen viel Koffein gegeben. Du müsstest dann am Tag 15 Tassen Kaffee trinken. Trink morgens deinen Kaffee und nimm abends vor

und nach dem Sport das Kreatin. Freu dich schon mal auf 30 Prozent mehr Bankdrückleistung!

Ich interessiere mich für das Supplement L-Arginin. Wie und in welcher Form lässt sich Arginin einsetzen, um meine Trainingsleistung zu verbessern. Mir geht es dabei insbesondere um eine Zunahme an Muskelmasse. Welche Wirkung entfaltet Arginin im Körper und welche Menge sollte ich wann einnehmen, um ein optimales Ergebnis zu erzielen?

L-Arginin gibt es als Kombinationsprodukt oftmals in sogenannten NO-Boostern zu finden oder als einzelnes Produkt in Tabletten oder Pulverform.

NO ist die englische Abkürzung für Stickstoffmonoxid. Es wird durch L-Arginin gebildet. Dieses natürliche Gas weitet die Gefäße. Ich würde L-Arginin - in Form eines NO Boosters - vor einem Training empfehlen. Die Inhaltsstoffe in einem Booster wirken synergistisch. L- Arginin allein erweitert die Gefäße und fördert einen verbesserten Blutfluss. Dadurch werden der Körper und die Muskulatur besser mit Nährstoffen versorgt und es kommt zu einem verstärkten Pumpgefühl in der Muskulatur. Gut durchblutete Muskeln wachsen besser und das Pumpgefühl in den Muskeln ist unbezahlbar!



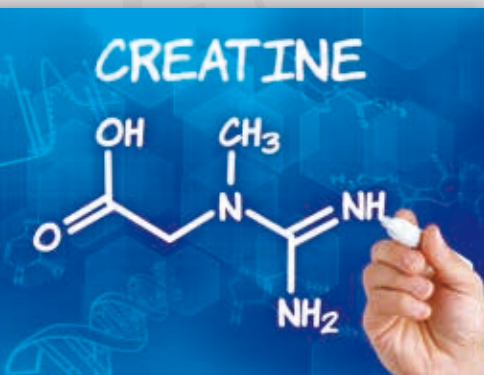
Des Weiteren kann L-Arginin die Wachstumshormonausschüttung erhöhen. Ich würde für einen optimalen Zuwachs an Muskelmasse eine Portion eines NO-Boosters 20-30 Minuten vor dem Training nehmen. Eine Portion sollte 3 Gramm L-Arginin und 3 Gramm Citrullin enthalten. Vor dem Schlafengehen nimmst du nochmal 3 Gramm reines L-Arginin in Kapselform.

Achtung: Bitte kaufe dir in Deutschland hergestellte NO-Booster! Produkte aus dem Ausland können nicht erlaubte Substanzen enthalten. Teste verschiedene Produkte. Ich nehme eines ohne Koffein, weil ich nur den Pump möchte.



Ich suche ein tolles Produkt, um mehr Muskelmasse und Kraft aufzubauen, da ich mit reinem Training und gelegentlichen Kreatin-Kuren nur sehr langsam vorankomme. Ich wiege 65 Kilo bei einer Körpergröße von 1,85 Meter. Alter 19 Jahre. Welches Produkt empfiehlst du mir?

Um an Körpergewicht zuzunehmen, benötigst du mehr Kalorien als zum Erhalt deines Gewichts notwendig sind. Du scheinst sehr viele Kalorien zu verbrennen. Mein Tipp: Jeden Tag mindestens zwei Weight-Gain Shakes. Du darfst sie mit Vollmilch anmischen. Gib noch je drei Esslöffel gemahlene Mandeln und Schmelzflocken hinzu. Einen Shake morgens und einen Shake abends. Für die Verbesserung deiner Kraftleistung würde ich dir ein Calciumprodukt empfehlen. Nach dem Training würde ich dir zu 50 Gramm Whey Protein-Konzentrat oder Whey-Isolat und zusätzlich 100 Gramm Maltodextrin raten. Dadurch erhält dein Körper schnell Proteine und Kohlenhydrate, die er für seine Regeneration benötigt. Wenn du keine Gewichtszunahme verzeichnen kannst, erhöhe gegebenenfalls die Kalorienzufuhr um weitere 500 Kalorien täglich.



Ich möchte dir gerne ein paar Fragen stellen und zwar geht es um meinen Körper. Ich bin 21 Jahre alt und 1,86 Meter groß, wiege cirka 86 Kilo und trainiere schon seit über 3 Jahren. Als ich anfing, wog ich ungefähr 65 Kilo. Ich bin ein eher massiger Typ und hab auch an ungewünschten Stellen meine Probleme sowie am Bauch. Ich würde gerne einen eher definierten Körper haben, doch egal wie ich

trainiere: ob mit wenig Gewicht, viel Gewicht oder Supersätzen – ich komme einfach nicht mehr weiter! Es kann sein, dass es an meiner Ernährung liegt oder an meinen Training – ich weiß es nicht. Ich gehe dreimal wöchentlich zum Fitnesstraining. Jetzt frage ich dich, wie ich besser aufbauen kann und wie ich mich am besten zu ernähren habe. Nicht zu vergessen ist auch, dass ich regelmäßig Eiweißshakes zu mir nehme und gerade eine Kreatinkur mache. Zusätzlich nehme ich BCAAs.

Leider ist es immer schwierig, pauschale Aussagen zu treffen bezüglich Ernährung und Training, da ich deine Ernährungsgewohnheiten und Trainingsintensität nicht näher kenne. Als Typ, der schnell an Masse zulegt, würde ich dir eher eine Low carb-Ernährungsweise empfehlen. Achte darauf, 5–6 kleine Mahlzeiten in Abständen von 2–3 Stunden über den Tag zu dir zu nehmen. Jede davon sollte Eiweiß enthalten. So ist garantiert, dass deine Muskulatur ständig mit Nährstoffen (Eiweiß) versorgt wird. Führe an Trainingstagen nur morgens, in der Mahlzeit vor dem Training und direkt nach dem Training Kohlenhydrate zu. An trainingsfreien Tagen würde ich dir empfehlen, nur in der 1. und in der 3. Mahlzeit Kohlenhydrate einzunehmen. Zum Abend hin keine kohlenhydratreichen Lebensmittel mehr – nur in Form von Salat und Gemüse. Diese enthalten kaum Kohlenhydrate, sind ballaststoffreich und dienen als basischer Gegenspieler der Säuren. So laufen alle Stoffwechselprozesse optimal im Körper ab – auch die Fettverbrennung. Des Weiteren würde ich dir empfehlen, einmal die Woche einen sogenannten „Eiweißtag“ durchzuführen. An diesem Tag beträgt die Kohlenhydratmenge nahezu 0 Gramm. Lediglich etwas Gemüse ist an diesem Tag die einzige Kohlenhydratquelle. Ansonsten enthält der Tag viel Eiweiß und gesunde Fette, cirka 60 Gramm, in Form von Nüssen und Öl (Lein- oder Olivenöl). Dieser Eiweißtag dient der Stoffwechselbeschleunigung. Um den



Fettabbau zu unterstützen, würde es sich empfehlen, zusätzlich zum Krafttraining dreimal die Woche ein Fettverbrennungstraining auszuführen. Das Fettverbrennungstraining sollte direkt nach dem Krafttraining oder morgens auf nüchternen Magen – in Form einer Intervalltrainings – durchgeführt werden. Das Intervalltraining löst die Fettsäuren aus den Fettzellen in hartnäckigen Bereichen. Anschließend wird ein normales Ausdauertraining von geringerer Intensität ausgeführt, um die herausgelösten Fettsäuren endgültig zu verbrennen.

Dies könnte folgendermaßen aussehen:

Intervall Training:

- 2 Min. Warm-up
- 30 Sek. Intervall mit 80% Hfmax
- 60 Sek. Intervall geringe Intensität (50% Hfmax)
- 30 Sek. Intervall mit 80% Hfmax
- 60 Sek. Intervall geringe Intensität (50% Hfmax)
- 30 Sek. Intervall mit 80% Hfmax
- 60 Sek. Intervall geringe Intensität (50% Hfmax)
- 30 Sek. Intervall mit 80% Hfmax
- 60 Sek. Intervall geringe Intensität (50% Hfmax)
- 2 Min. Pause

Anschließend wird ein normales aerobes Training von 20 Minuten Dauer mit einer maximalen Herzfrequenz von 50–60 Prozent ausgeführt. Probiere das für 6 Wochen aus und wechsle dann zum intermittierenden Fasten.

Bei mir geht es nicht um Fettabbau, sondern um Muskelaufbau. Ich habe dich auf einem Seminar in Baunatal getroffen und hoffe, du kannst mir helfen. Ich trainiere seit 3 Jahren, bin 31 Jahre alt, 1,85 Meter. Angefangen habe ich mit 85 Kilo Körpergewicht. Momentan wiege ich zwischen 95 und 97 Kilo und mein Körperfett liegt zwischen 13 bis 15 Prozent. Täglich circa 2700 Kalorien mit Basisernährung.

Dazu kommen:

- Morgens 1 x Whey Shake
 - Mittags 1 x Mehrkomp.-Shake
 - vor dem Training NO-Booster nach dem Training BCAAs und Whey Shake
 - abends vor dem schlafen 1x Casein Shake
 - 1 Becher Magerquark 250 Gramm
- In den letzten Wochen mache ich einfach keine Fortschritte mehr! Ich trainiere im 3er-Split - abwechselnd Volumen und HIT (alle 4 Wochen), 1 x die Woche Zirkel

Beispiele:

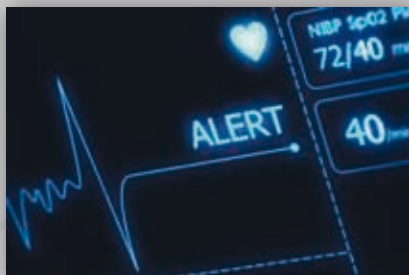
Beinpresse 45 Grad

120kg 20x - 160kg 15x - 200kg 12x - 240kg 10x - 280kg 8x - 320kg 6x - 360kg 2x

Negativ Bankdrücken

60kg 20x - 80kg 15x - 100kg 12x - 120kg 10x - 140kg 6x - 160kg 2x

Was kann ich verbessern oder bin ich an meinem genetischem Limit angelangt?



Mache Dir keine Sorgen, du bist natürlich noch nicht an deinem genetischen Limit angelangt! Manchmal kommt man in ein Plateau, wo es anscheinend nicht weiterzugehen scheint. Das geht jedem von uns so. Der Körper hat sich angepasst und muss überlistet werden; sprich neue Reize müssen gesetzt werden. Versuche einfach mal die Kadenz im Training zu ändern. Die Kadenz beschreibt die Dauer der jeweiligen Bewegungen: die negative Phase (exzentrisch), die Kontraktion (isometrisch) und die positive Phase (konzentrisch). Beispiel Bankdrücken: Das Herablassen des Gewichts ist die negative Phase, das Hochdrücken die positive Phase und das Halten des Gewichts in der Anspannung ist die Kontraktionsphase. Alle Phasen kontrolliert ausgeführt garantieren eine korrekte Bewegungsführung.

Versuche mal, bewusst für 2-3 Wochen mit langsamer Bewegungsführung zu arbeiten, in der negativen Phase 2 Sekunden; und in der positiven, wenn du zum Beispiel drückst oder ziehst, 4 Sekunden.

Wichtig: Führe nach dem Training Kohlenhydrate zu. Circa 90 Gramm und rühre dir 6 Esslöffel Maltodextrin in den Postworkoutshake.

Durch diese ungewohnte und langsame Kadenz schüttet der Körper vermehrt Wachstumshormone aus, die das Muskelwachstum und die Fettverbrennung begünstigen. Du wirst die Gewichte aber reduzieren müssen und es bedarf einer Eingewöhnungsphase, bis du die richtige Gewichtsauswahl gefunden hast. Nach diesen 2-3 Wochen mit langsamer Kadenz empfehle ich dir 4-5 Tage Trainingspause, und du ernährst dich in diesen Tagen nach Lust und Laune. Das gibt deinem Körper und Geist neue Kraft und Motivation und du solltest danach über das Plateau hinweg sein und kannst wieder mit deinem gewohnten Training beginnen!



FRAGEN SIE DEN FIGURMACHER

Haben auch Sie Fragen an unseren Wissenschaftsredakteur Andreas Scholz, die Sie gerne beantwortet hätten? Schreiben Sie an:

Redaktion SPORTREVUE
Stichwort „Der Figurmacher“
redaktion@sportrevue.info

Der Figurmacher

Ernährungswissenschaftler - Fachbuchautor - LOOX Experte - Logi Trainer - Dozent am IST Studieninstitut und Deutsche Fitnesslehrervereinigung - GfE Präsident 2004-2008 - Referent für Figur- und Fitnessernährung - Trainer des amtierenden Mister Universum Markus Schierloh.
www.figurmacher.de

