

2007

fitforHealth.de

M. J. Maus

# **DIE ANABOLE DIÄT & INTELLIGENTES KOHLENHYDRAT MANAGEMENT**

Muskelwachstum und Definition mit intelligentem Kohlenhydrat Management

**Achtung!**

Dieses Buch dient der Information und ich weise ausdrücklich drauf hin, dass die Einnahme von Supplementen und Medikamenten, sowie die einzelnen Strategien der Einnahme, im eigenen Ermessen liegen und von unserer Seite keinerlei Haftung übernommen wird. Bei fragen zu den einzelnen Produkten lesen Sie bitte den Beipackzettel, die Produktinformationen und wenden sich an Ihren Arzt oder den jeweiligen Hersteller der Supplemente.

## Inhaltsangabe

Vorwort.....	4
Wachstumsfaktor Kohlenhydrat Management.....	5
Machen Sie Ihre Muskeln rund. ....	7
Timing ist alles, Managementtrick I .....	9
Depotzyklus, Managementtrick II.....	10
Beispiele für Kohlenhydrat Management .....	12
Die Anabole Diät.....	13
Anabole Diät Phase I, 6 Tage ohne Kohlenhydrate .....	14
Anabole Diät, Beispieltag ohne Kohlenhydrate.....	17
Anabole Diät, die Aufladephase .....	18
Anabole Diät , Kohlenhydrate Aufladen.....	20
Anabole Diät, der Phase I Turbo.....	21
Supplements & Anabole Steroide .....	23
Beispiel Supplementplan .....	28
Was sie über Nahrungssalz wissen sollten. ....	30
IMPRESSUM.....	32

# Vorwort

Ein wichtiger Faktor für sportlichen Erfolg ist neben Erholung und Training besonders die Ernährung. Während meiner Betreuung von Sportlern, Leistungssportlern und Fitneß begeisterten, werde ich als Personaltrainer immer wieder um Rat gefragt, wenn es darum geht den Körper in Form zu bringen. Um ungewünschtes Körperfett zu vernichten, mehr Muskulatur oder Kraft aufzubauen. Da ich seit Jahren ein strikter Gegner von Steroiden, Wachstumshormonen und Medikamenten bin, suche ich immer nach einfachen Techniken, Supplementen und Konzepten welche der Leistungssteigerung und des Body modelling dienen. Um nun einige der Erfolgreichsten Strategien mit Ihnen teilen zu können, entschied ich mich dieses Buch zu schreiben.

Es geht mittlerweile um die ganze Welt. Sportler, Mediziner, Industrie und Tiermastbetriebe wissen es bereits seit Jahrzehnten! Nicht die Nahrungsfette machen dick, sondern ein immenser Überschuß an Kohlenhydraten schafft es der Gesellschaft Körperfett zu züchten. Schauen wir einmal über den großen Teich und betrachten die gewaltigen Körper und die Ernährungsgewohnheiten vieler Amerikaner. Hier ist es nun wirklich sehr offensichtlich, dass sich die Profis unter denn Dicken mit den XXL-Varianten an Kohlenhydraten angefreundet haben. Erschreckenderweise müssen wir nicht wirklich über den großen Teich schauen. Immer wieder fallen mir kleine Elefantenherden auf, welche die erste oder zweite Schulklasse besiedeln und sich bereits in einer Gewichtsklasse eines Ausgewachsenen befinden.

Dieses Buch wird nicht zu einer Anleitung, wie Sie erfolgreich Fett werden. Wir wollen uns vielmehr mit dem Thema befassen, wie Sie lernen können, die Fähigkeiten des Körpers richtig zu nutzen! Ich werde Ihnen eine gewisse Bandbreite von Ernährungsstrategien, dem so genannten Kohlenhydrat Management, sowie die Anabole Diät vorstellen. Durch diese Strategien wird es Ihnen möglich sein, nach konsequenter Einhaltung, auf natürlich Art und Weise mehr Muskelmasse aufzubauen und überflüssige Fettdepots zu verlieren. Die so genannte „Anabole Diät“ finden Sie im letzten Abschnitt dieses Buches. Bei der „Anabolen Diät“ handelt es sich um zwei Ernährungszyklen, von LowCarb und HighCarb Tagen, die Ihren Körper veranlassen Muskelmasse aufzubauen und parallel Körperfett zu verlieren .

Allerdings sei gesagt, dass sich die gewünschten Erfolge bei gezieltem Kohlenhydrat Management nur einstellen, wenn Sie konsequent über einen Zeitraum von 2 bis 3 Monaten eines dieser Ernährungskonzepte geplant durchziehen. Dabei sollte natürlich ein hartes ausgeklügeltes Training, um den nötigen Reiz für Muskelaufbau zu setzen, nicht fehlen.

Ich wünsche Ihnen nun viel Spaß und Erfolg,

Michael Maus.

## Wachstumsfaktor Kohlenhydrat Management

Und es passt doch noch hinein! Der Kohlenhydratanteil unserer heutigen Ernährung ist in den letzten Jahren immens angestiegen und manch einer fragt sich, warum er immer dicker wird. Um dies nun verstehen zu können, möchte ich kurz und vereinfacht erläutern, was der menschliche Organismus mit den ganzen Pommes, Nudeln und Brötchen überhaupt macht.

Der menschliche Körper speichert ca. 300 Gramm Kohlenhydrate in Form von Glucose. Sprich Kohlenhydrate gebunden mit Wasser. Etwa ein Drittel der Glucose wird in der Leber gespeichert, der Rest befindet sich in der Muskulatur. Unser Gehirn und Nervensystem benötigt ca. 120 Gramm Glukose zur Aufrechterhaltung ihrer Funktionen. Bei der Herstellung von Glucose bindet sich jeweils ein Gramm Wasser mit vier Gramm Kohlenhydraten und lagert sich als Glucose ein. Insgesamt wird ca. ein halbes Prozent des Körpergewichts in Form von Glucose gespeichert.

Da viele Sportler mehr Muskelmasse haben wie der Durchschnitt, ist natürlich klar, dass sie mehr Glucose speichern. Wenn es allerdings zu einem Überschuss von Kohlenhydraten kommt und unsere Glucose speicher bereits voll sind und der Organismus diese Überschuss nicht sofort verwerten kann, speichert dieser die überschüssigen Kohlenhydrate mithilfe des Hormons Insulin als Körperfett in den Fettzellen ein.

*Fazit: „Kohlenhydrate machen Fett“*

Glucose steht also unter anderem in den Muskeln als Energiereserve für Bewegungen jeglicher Art und für den Denkkapparat bereit. Die Kontrolle der Zufuhr von Kohlenhydraten und deren Management ist ausschlaggebend für den Erfolg, bezüglich Aufbau von Muskelmasse und der Definition des Körpers. Hier setzen nun die Strategien des intelligenten Kohlenhydrat Managements an, um den Balanceakt der Zufuhr von Kohlenhydraten, Proteinen und Fetten zu meistern.

Auch Proteine und Fette sind wichtige Bausteine der Nahrung und unterstützen die Wachstumsprozesse des Körpers sowohl in Masseaufbau- als auch in Fettabbauphasen wesentlich. Eine unausgewogene Zufuhr von Proteinen, Fetten und Kohlenhydraten wird während einer strengen Diät in einem Verlust von Muskelmasse bzw. Magermasse resultieren. In Masseaufbauphasen helfen Kohlenhydrate, den Cortisolspiegel zu senken und die Testosteronproduktion und das Insulinaufkommen zu steigern. Zudem können sich Proteine und andere Nährstoffe besser in die Muskulatur einschleusen. Protein sind die Grundlage für den Muskelaufbau, doch Kohlenhydrate erzeugen im Körper eine anabole Stoffwechsellage. Sie erhöhen den Insulinspiegel, was dazu führt, dass mehr Protein in die Muskelzellen eingeschleust werden kann und somit Muskelabbau nach dem Training verhindert wird. Zu wenige Kohlenhydrate hingegen können das Muskelwachstum immens hemmen.

# Machen Sie Ihre Muskeln rund.

Um Ihre Muskulatur durch ein ausgeklügeltes Glukose Management zum wachsen zu bringen, sollte man einige Dinge beachten. Die richtige Dosierung von Kohlenhydraten ist dabei sicherlich die komplizierteste und wichtigste Aufgabe, wenn man sich mit dem Thema Glukose Management befasst.

Ein nicht weniger wesentlicher Punkt ist der Wasserkonsum. Der menschliche Körper besteht ca. 75 Prozent aus Wasser. Daher sollten Sie auf jeden Fall vermeiden, dass der Körper Dehydriert. Unter Dehydrierung versteht man, dass entziehen von Körperflüssigkeit durch zuwenig Flüssigkeitsaufnahmen und auch durch Substanzen, die dem Körper Wasser entziehen, wie z.B. Salze.

Dehydrierung zu vermeiden ist relativ einfach, indem man viel Wasser zu sich nimmt. Je mehr Wasser man in die Muskulatur schleusen kann, desto wahrscheinlicher wird deren Wachstum und desto voller wirken die Muskeln. Da sich Kohlenhydrate mit Wasser verbinden werden diese ebenfalls eingeschleust und zusammen mit Wasser als Muskelglykogen in der Muskulatur gespeichert. Eine Erhöhung der Glykogenvorräte in der Muskulatur zieht also mehr Wasser in die Muskelzelle und hilft, die Wachstumsreaktion auf das Gewichtstraining zu steigern. Es wird vermutet das sich die Muskelzellwände durch die erhöhte Wassermenge im Innern der Zellen dehnen und dadurch der Muskel Wachstum unterstützt wird.

Die Größenordnung der Glykogenvorräte variiert von Sportler zu Sportler und von Person zu Person. Allgemein kann die Aussage getroffen werden, je schwerer ein Sportler ist desto mehr Kohlenhydrate kann er konsumieren und aufgrund der erhöhten Muskelsubstanz als Glucose speichern. Je mehr Muskelmasse ein Mensch besitzt, desto besser sind seine Fähigkeit ausgebildet, Kohlenhydraten einzulagern. Schlanke Menschen sind meist besser veranlagt Kohlenhydrate in Muskelglykogen zu verwandeln, während kräftiger gebaute Menschen dazu neigen, einen großen Teil der zugeführten Kohlenhydrate als Körperfett einzulagern. Schlanke Sportler und Sportler denen es schwer fällt Muskulatur aufzubauen, haben meist

einen ausgeprägten schnellen Stoffwechsel. Ein schneller Stoffwechsel erschwert es die Glucosespeicher gefüllt zu halten.

*Schlanke Sportler, die nach mehr Muskelmasse streben, sollten daher oftmals eine kohlenhydratreiche Ernährung bevorzugen.*

Sehr muskulöse Kraftsportler benötigen z. B. 4,4 Gramm Kohlenhydrate pro Kilogramm Körpergewicht pro Tag, um die Körpermaße zu erhalten. Extrem muskulöse Bodybuilder benötigen 6,6 bis 8,8g Kohlenhydrate pro kg Körpergewicht.

Führt man dem Körper genügend Kohlenhydrate zu und wird genügend Glucose eingelagert. Diese wird dann als Treibstoff für Trainingseinheiten und Bewegungen herangezogen. In Trainingseinheiten werden überwiegend die am Vortag und am Tag davor verzehrten Kohlenhydrate, die bereit als Muskelglykogen gespeichert wurden, als primäre Energiequelle benutzt. Man verbrennt also nicht die Kohlenhydrate die man unmittelbar vor dem Training oder früher am Tag gegessen hat, da diese meist noch nicht in Glykogen umgewandelt werden konnten um dem Körper als Energie zur Verfügung zu stehen.

# Timing ist alles, Managementtrick I

Nutzen Sie den Managementtrick I. Bei Glukosemanagement kommt es auf das richtige Timing der Nahrungszufuhr an. Um nicht die unbeliebten Fettdepots unnötig mit überflüssigen Kohlenhydraten zu belasten, ist es wichtig zu beachten, dass der Körper zu zwei Zeitpunkten besonders gut Kohlenhydrate zur Herstellung von frischem Glykogen einsetzt. Durch Schlaf und Training wird Glucose verbraucht und die Speicher leeren sich in der Nacht und bei Körperlicher Aktivität. Frühmorgens und direkt nach dem Training, ist es daher besonders einfach, für den Organismus Glykogen zu bilden um dieses in die Muskulatur einzuschleusen.

Zum Frühstück sollte man daher große Mengen an Kohlenhydraten verzehren um die Glucosespeicher die während der Nacht langsam entleert wurden zu füllen. Hinzu kommt, dass nach dem Aufstehen der Blutzuckerspiegel etwas niedriger ist und der Körper die Morgens verzehrten Kohlenhydrate in den Muskelzellen leichter einlagern kann.

Nach einem intensiven Training sind die Glykogenreserven ebenfalls sehr in Anspruch genommen. Die Muskelzelle macht es einem leicht Glukose einzulagern und die Vorräte zu erhöhen. Wenn man also nach einem intensiven Workout große Mengen Kohlenhydrate zuführt, also z. B. mindestens 1 Gramm Kohlenhydrate/Kg Körpergewicht in Form von Einfachzucker, füllt man seine Glykogenvorräte rechtzeitig wieder auf. Dem Muskelwachstum steht nicht mehr viel im Wege und man sorgt zudem für optimale Regeneration.

Nach einem intensiven Training sollte man seinem Magen allerdings eine bis zwei Stunden Erholung gönnen, da ein intensives Workout nicht nur Streß für den Körper sondern auch für den Magen darstellt. Nach dieser kurzen Erholungspause ist der Organismus wieder bereit für eine Mischung aus mittel- und langkettigen Kohlenhydraten in einem Verhältnis von 1:2 mit einer ausreichenden Portion Protein. Z. B. eine Kombination aus Kartoffeln und Magerquark oder einem kleinen Stück fettarmen Hüttenkäse und Brot.

Wenn man nun seinen Hauptkohlenhydratkonsum auf den frühen Morgen und auf den Zeitraum direkt nach dem Training verlegt, ist eine optimale Situation entstanden um Muskulatur aufzubauen. Gleichzeitig sinkt die Wahrscheinlichkeit der Umwandlung von Kohlenhydraten zu Körperfett, da die entleerten Glykogenvorräte bevorzugt aufgefüllt werden.

## Depotzyklus, Managementtrick II

Bei dem Verzehr von großen Mengen an Kohlenhydraten kann es wie bereits beschrieben dazu kommen, dass ein Überschuss an Kohlenhydraten in Körperfett umgewandelt wird. Um nicht die Form zu verlieren bedient man sich dem Managementtrick II. Variiert man die Kohlenhydratzufuhr zyklisch über einige Tage oder Wochen, so kann man nicht außer Form geraten. In einer Masseaufbauphase sollte man zwei Wochen hintereinander 4,4g bis 6,6g Kohlenhydrate pro Kilogramm Körpergewicht verzehren. Im Anschluss reduziert man die Kohlenhydratzufuhr für eine ganze Woche auf 2,2g bis 3,3g. Im Anschluss erhöht man erneut auf 4,4 bis 6,6 g. Dieser Zyklus verleiht Ihrem Körper, die Fähigkeit seine Glykogen Einlagerung zu verbessern.

<b><i>Kohlenhydratbedarf Zyklus HighCarb</i></b>		
Körpergewicht	Kohlenhydrate	Protein
(in kg)	(in g)	(in g)
60	360	120
70	420	140
80	480	160
90	540	180
100	600	200
110	660	220
120	720	240

Man sollte auch auf die Zufuhr von Proteinen achten. Die Proteinzufuhr sollte 2 bis 2,2 Gramm Protein pro Kilo Körpergewicht, pro Tag betragen, beziehungsweise in einem Verhältnis 3:1 zum Kohlenhydratkonsum stehen. Bei einem Körpergewicht von 90 Kg sind das nahezu 180 g Protein (ca. 740 kcal.). Wenn man sich in der Reduktionsphase der Kohlenhydrate befindet, also auf 2,2g bis 3,3g herunter geht, hält man die Proteinzufuhr hoch im Verhältnis 1:1 Kohlenhydrate zu Protein, also bis zu 3,3g Protein. Besonders in einer Diätphase oder während der Anabolen Diät ist es enorm wichtig, den Proteinanteil hoch zu halten um die Muskelsubstanz vor einem Abbau zu schützen.

<b><i>Kohlenhydratbedarf Zyklus LowCarb</i></b>		
Körpergewicht	Kohlenhydrate	Protein
(in kg)	(in g)	(in g)
60	120	120
70	140	140
80	160	160
90	180	180
100	200	200
110	220	220
120	240	240

Wenn Sie in kürzester Zeit durch Glukose Management an Masse zulegen wollen, nutzen Sie eine Nährwerttabelle und dokumentieren jede Mahlzeit. Man sollten sich mindestens drei Monate Zeit um einen angemessenen Erfolg zu erzielen. Wichtig, trainieren Sie sauber und wie ein Besessener um den nötigen Reiz zu für den Muskelwachstum zu erzeugen.

# Beispiele für Kohlenhydrat Management

Tag 1	Tag 2
<p>1. Mahlzeit 2 Eier 5 Eiklar 4 EL Marmelade 1 großes Brötchen 300 ml Orangensaft</p>	<p>1. Mahlzeit 2 Eier 4 Eiklar 1 Scheibe fettarmer Käse 2 große Pfannkuchen 1/2 Tasse Apfelkompott</p>
<p>2. Mahlzeit 150g Hähnchenbrust (Rohgewicht) 100g Nudeln(Rohgewicht) 1 Tasse Tomatensoße</p>	<p>2. Mahlzeit 180g gegrillter Schwertfisch(Rohgewicht) 1 1/2 Tassen Reis(gekocht) 2 TL Teryaki-Soße 1/2 Tasse Blumenkohl</p>
<p>3. Mahlzeit 150g Hähnchenbrust(Rohgewicht) 100g Nudeln(Rohgewicht) 1 Tasse Tomatensoße</p>	<p>3. Mahlzeit 150g Hähnchenbrust (Rohgewicht) 1 Tasse Mais 1 Tasse Erbsen 210 g gebackene Kartoffel</p>
<p>4. Mahlzeit 200g Tartar(Rohgewicht) 270g gebackene Kartoffel(Rohgewicht) 1/2 Tasse gemischtes Gemüse 2 Kekse</p>	<p>4. Mahlzeit 130g Steak(Rohgewicht) 1 1/2 Tassen Reis(gekocht) 4 EL Salsa 1 Apfel</p>
<p>5. Mahlzeit 1 Tasse fettarmer Hüttenkäse 7 EL Haferflocken 1 Tasse Ananas 1 Tasse Magermilch</p>	<p>5. Mahlzeit 0,5 l Magermilch 3 EL Proteinpulver 1 Tasse fettarme Eiskrem 1 Banane</p>
<p>6. Mahlzeit 6 Scheiben Roastbeef 1 Pitabrot 2 EL Fettarme Mayonnaise 2 Scheiben Tomaten 1 große Banane</p>	<p>6. Mahlzeit 120g Flankensteak 3 EL Steaksoße 2 Scheiben Toast 300 ml Fruchtsaft</p>

# Die Anabole Diät

Ein sehr erfolgreiches Ernährungskonzept fand sich vor über einem Jahrzehnt in der „Anabolen Diät“. Dieses Ernährungskonzept wurde bereits unzählige Male erfolgreich mit riesigen Erfolgen umgesetzt. Im Jahr 2003 wollte kein an meiner Form arbeiten und beschloss mit meinem damaligen Trainingspartner David, die „Anabole Diät“ durchzuziehen. Die Resultate ließen nicht lange auf sich warten. Woche für Woche verbesserte sich unsere Körperform, unsere Körper wurden immer definierter und die Muskel. Bei knappen 118 Kg war dann für mich persönlich Schluss. David gelangte an unseren Aufladetagen auf Staubrockene 93 Kg. Sowohl unser Ernährungsplan, unser Trainingsplan und als auch unser legaler Supplementplan waren ein voller Erfolg. Die „Anabole Diät“ ist nichts für jedermann, doch wenn man sich einmal an die einzelnen Phasen gewöhnt hat und sie konsequent durchzieht, wird man gigantisch Ergebnisse erzielen können

Das Wichtigste am Anfang. Nicht nur für die schnell entschlossenen Leser erläutere ich die beiden Phasen dieses unglaublichen Ernährungskonzeptes sofort. Detaillierte Erläuterungen zu den einzelnen Nährstoffen, Bedenken und Tips finden Sie in den folgenden Kapiteln.

Bei der Anabolen Diät wird strikt zwischen zwei Phasen unterschieden, welche konsequent gewechselt werden:

- a) 5 bis 8 Tage Kohlenhydrat arme Ernährung**
- b) 1 bis 2 Tage Aufladephase mit Kohlenhydraten**

*die Phasen a und b wechseln sich immer ab!*

Hört sich einfach an, ist es auch. Man eliminieren 6 Tage lang alle Kohlenhydrate! Sicherlich lassen sich nicht alle Kohlenhydrate vermeiden, dennoch sollte man bemüht sein unter 50 Gramm, besser noch unter 20 Gramm zu bleiben.

Nach 6 Tagen folgt dann ein so genannter Aufladetag, an dem man sich Kohlenhydrate gönnt. Ob feste, flüssige, trockene Kohlenhydrate, dass liegt ganz bei Ihnen. Im Laufe der Zeit werden Sie Ihrer Favoriten schon kennen lernen. Nach der eintägigen Aufladephase folgen wieder 6 Tage ohne Kohlenhydrate gefolgt von einem Ladetag.

## **Anabole Diät Phase I, 6 Tage ohne Kohlenhydrate**

Der menschliche Körper speichert ca. 300 Gramm Kohlenhydrate in Form von Glucose, also Kohlenhydrate gebunden mit Wasser, in Muskulatur und der Leber. Wenn diese Speicher voll sind und dem Organismus dennoch Kohlenhydrate zugeführt werden, speichert er diese überflüssigen Kohlenhydrate mithilfe des Hormons Insulin als Körperfett in den Fettzellen ein.

Um dieses lästige Fett nun wieder loszuwerden schinden sich Millionen Menschen, größtenteils nur mit sekundärem Erfolg und mit folgendem Jo-Jo Effekt.

Um dem lästigen Pfunden nun an den Leib zu gehen bedient sich diese System einer einfachen Gesetzmäßigkeit unseres Körpers. Da sich in den ersten beiden Tagen, in denen auf Kohlenhydrate verzichtet wird, die Glucosespeicher in Muskulatur und Leber leeren und keine Glucose mehr eingelagert wird, schüttet der Körper statt Insulin, des Gegenhormon Glucagon aus.

„Glucagon auch genannt Fasten Hormon“

Glucagon ist vereinfacht gesehen der Schlüssel, der die Fettdepots aufschließt und den Körper dazu veranlasst u. a. die Fettdepots zur Energiegewinnung bereitzustellen. Diesen Zustand nennet man Ketose, welchen man wunderbar mit Diagnosesticks aus der Apotheke auswerten kann. Sobald man in Ketose gelangt, schlagen diese Teststäbchen, wenn man sie in den Urin hält, mit einer Rosafärbung an. Dies ist ein Zeichen dafür, dass der Körper von Kohlenhydratverbrennung auf Fettverbrennung umgestellt hat.

Ich persönlich erreichte den Zustand der Ketose, nur wenn ich unter 20 Gramm Kohlenhydrate! Wichtig ist, dass jeder Mensch eine andere Grenze aufweisen kann und daher jedes Gramm Kohlenhydrate auf welches verzichtet wird extrem wichtig ist.

Alles in allem benötigt man ca. 1 bis 2 Tage, bis die Glucose aus dem Körper verschwunden ist und der Körper den Fettverbrennungsturbo mit Hilfe von Glucagon angeschmissen hat. Wundern Sie sich nicht, in dieser Phase können Sie locker 2 bis 3 Kilogramm an Gewicht verlieren. Hierbei handelt es sich allerdings um die ausgeschiedene Glucose und nicht um Körperfett! Dieser Effekt ist auch bei vielen Diäten zu beobachten und wird als erst erfolg gefeiert!

Die Tage 3 bis 6 verwandelt sich der Körper dank des Hormon Glucagon in eine Fettverbrennungsmaschine. Dies hat zur Folge, dass man von Woche zu Woche immer mehr Körperfett verbrennt und sich die Körperform immer mehr und mehr verbessert.

An den Tagen 1 bis 6 darf man Eiweiße und Fette zu sich nehmen, wie Eier, Fisch, Fleisch, Wurst, Käse, Nüsse, Öle, Butter, Proteinpulver ohne Kohlenhydrate und etwas grünes Gemüse und grüner Salat etc.

Ein beliebter Effekt der Phase I ist der hohe Fettverzehr. Dem Körper wird signalisiert, dass genügend Fette zugeführt werden und er nicht mehr bemüht sein muss, Fette zu speichern und er aktiviert Fett verbrennenden Enzyme.

Wenn Sie sich nicht sicher sind wo überall Kohlenhydrate versteckt sind, dann schauen Sie sich in einer Nährwerttabelle um. Wenn Sie keine Nährwerttabelle zur Hand haben, dann können Sie sich die FitforHealth Nährwerttabellen (ach als LowCarb Version) von unserer Internetseite runterladen. Rezepte halten wir ebenfalls im Internet und als Rezeptbuch für Sie bereit.

Man sollte jeden Tag mindestens 3 Liter Wasser oder Brennnesseltee Trinken. Besser noch 5 bis 7 Liter gekühltes Wasser. Light Getränke und Getränke mit Austauschstoffen sollten vermeiden werden. Bei Getränken immer auf die Zutaten achten. Proteinshakes können natürlich ebenfalls benutzt werden, aber auch hier ist darauf zu achten, dass pro 100 g Proteinpulver möglichst weniger wie 1,5 Gramm Kohlenhydrate enthalten sind sowie keine Zuckerstoffe. Die Shakes werden grundsätzlich ohne Milch verzehrt. Es empfiehlt sich, diese mit Wasser und etwas Öl einzunehmen oder im Verhältnis 1/3 Sojamilch mit 2/3 Wasser zu vermischen.

Bevor man in Ketose gelangt kann es in den ersten beiden Tagen vorübergehend vorkommen, dass man unter leichten Kopfschmerzen und Durchfall leidet. Bei Kopfschmerzen hilft meistens diese mit viel Wasser zu ertränken!

Wir haben es bereits am ersten Kohlenhydrat freien Tag geschafft, innerhalb von ca. 12 stunden in Ketose zu gelangen und die gesamte Glucose auszuschleusen! Dies war allerdings nur durch die zusätzliche Reduzierung von Fetten und durch viel Bewegung und einem speziellen Trainingsprogramm möglich. Doch hierzu später.

Schaffen Sie ein Kaloriendefizit, was bedeutet, dass der Körper mehr Kalorien verbraucht als durch die Nahrung zugeführt wird. Allerdings sollten Sie darauf achten, dass Sie Ihrem Körper nicht zu wenige Kalorien zur Verfügung stellen. Die untere Grenze sollte bei ca. 1500 kcal liegen. Lassen Sie sich nicht von einem nicht vorhandenen Hungergefühl irritieren. Dieses bleibt oft aus aufgrund der hohen Kaloriendichte der Fette und des niedrigen Insulinspiegels.

# Anabole Diät, Beispieltag ohne Kohlenhydrate

---

**Frühstück:** Rührei mit Speck  
**2. Frühstück:** Bratwurst mit Senf  
**Mittag:** Putenbrust mit Broccoli  
**Nachmittag:** LowCarb Pfannkuchen  
**Vor dem Training:** Eiweißshake in Wasser 2 EL Öl  
**Training**  
**Abends:** Steak mit Rührei  
**Vor dem Schlafen:** Eiweißshake in Wasser  
**Getränke:** 4 bis 6 Liter Wasser

**Ca. 2000 Kcal. Kohlenhydrate ca. 15g.**

**Nährstoffverteilung:**

**Fett** 55 - 60 %  
**Eiweiß** 30 - 35 %  
**Kohlenhydrate** < 2 %

---

# Anabole Diät, die Aufladephase

Kohlenhydrattag, darauf wartet man nun schon die ganze Woche lang. Muskulatur, Gehirn und Leber lauern auf das süße Zeug. Essen Sie an Ihrem Aufladetag alles, was Ihnen so in die Quere kommt. Schokolade, Chips, Nudeln, Kartoffeln... und Trinken Sie, mindestens 4 Liter Wasser!

Wie ein Schwamm wird sich in dieser „Refeed“ Phase, in kürzester Zeit die Muskulatur mit Glucose aufladen. Die Muskeln erscheinen von Zyklus zu Zyklus immer Massiver. Man könnte es als einem Jo-Jo Effekt für die Muskeln bezeichnen, oder dem Versuch von Ladetag zu Ladetag immer mehr und mehr Glucose aufzunehmen und zu speichern. Natürlich gilt dies nur in Verbindung mit einem gut abgestimmten Trainingsplan, der den Muskeln den richtigen Wachstumsreiz gibt. Der Stoffwechsel wird zudem in dieser Phase angeregt um die Fettverbrennung auch nach Wochen immens effektiv zu erhalten.

An den Aufladetagen sollte mit den verschiedenen Arten von Kohlenhydraten Experimentieren und beobachten wie sich jeweils die Form des Körpers verändert. Hier kann man z.B. trockenen Kohlenhydraten, wie Reiskeksen, Chips und Nassen wie Reis, Nudeln, Cola usw. Spielen und mit der Flüssigkeitszufuhr. Man wird bemerken, dass die unterschiedlichen Arten von Kohlenhydraten und die Zufuhr von Flüssigkeiten die Form verschieden beeinflussen können. Zudem sollte man auf den Natriumgehalt achten. Wie Natrium mit Ihrem Körper reagiert sehen Sie in einem Extra Kapitel.

Der Zyklus sollte sofort nach dem Training beginnen und hier sollten die ersten Kohlenhydrate konsumiert werden. Die schwächste Muskelgruppe kann auf diesen Ladetag gelegt werden um speziell diese zu schocken und durch einen kräftigen Insulinschub, der durch die verabreichten Kohlenhydrate nach dem Training erzielt wird, zu fördern.

Bei einer zweitägigen Aufladephase empfehle ich ebenfalls, die ersten Kohlenhydrate ebenfalls sofort nach dem Training am ersten Tag der Ladephase zu konsumieren. Den zweiten Tag kann man dann genüsslich mit einem leckeren Frühstück beginnen.

Man sollte allerdings nicht zu sehr über die Stränge schlagen! Man sollte versuchen nicht unbedingt viel mehr Kalorien zu sich zu nehmen, wie der Grundumsatz vorgibt. Die Menge der Kohlenhydrate, die man am Besten zu sich nimmt können, wird man nach 3 bis 5 Zyklen herausgefunden haben.

Ob man die Phase 2 nun eintägig oder über zwei Tage vollzieht kann man halten wie man möchte. Wer zu einer leichten Fetteinspeicherung neigt, der sollte sich nicht für den zwei Tage Zyklus entscheiden. Es kann durchaus dazu kommen, dass man aufgrund des sehr hohen Insulinausstoss, neben Kohlenhydraten auch irgendwann Fette gespeichert speichern können. Vertrauen Sie einfach Ihrem Spiegelbild.

Man sollte jede Mahlzeit auf sich aufschreiben, damit man mit einem Trainer später beurteilen kann wie der Körper auf die einzelnen Nährstoffe reagiert. Das führen des Ernährungstagebuches ist auch in der ersten Phase extrem wichtig.

*Geht nicht gibt's nicht!  
Der Fehler liegt im Detail!*

# Anabole Diät , Kohlenhydrate Aufladen

---

Frühstück: Rührei mit Speck  
Training  
Nach dem Training: Carboshake / Traubensaft / Malzbier  
2. Frühstück: Frühstückshörnchen mit Marmelade & Milchkaffe  
Snack: Schokoriegel  
Mittag: Spaghetti Bolognese  
Nachmittag: Brownies  
Abend: Hamburger mit Fritten  
Snack: Tüte Chips  
Vor dem Schlafen: Eiweißshake in Wasser  
Getränke: 4 bis 6 Liter Wasser, Cola, Saft, Malzbier...

Ca. 2400 Kcal. Kohlenhydrate ca. 350- 500 gr.

## Nährstoffverteilung

Fett 30 - 40 %  
Eiweiß 15 - 20 %  
Kohlenhydrate 45 - 60 %

---

Man sollten sich die Mahlzeiten, Trainingszeiten, Getränke, Supplements alle in ein Tagebuch, Zeitplaner oder in das FitforHealth 30 Tage "Successbook" eintragen. Den Trainingsplan sollten man auf einem Blatt

oder Buch nachhalten. Das "Successbook" und „Trainingspläne“ können Sie sich als PDF-Datei gerne herunterladen oder Fragen Sie Ihren Trainer nach einem Exemplar.

Anhand Ihres Logbuches können Sie dann schon bald selbst beurteilen, wie Ihre Fortschritte sind und wie bereits erwähnt sollten Ihre Fortschritte ausbleiben, dann sieht ein versierter Trainer sicherlich in Kürze die kleinen Fehler die Sie dann ausmerzen können.

## Anabole Diät, der Phase I Turbo

Bei jedem neuen angefangenen Zyklus der Phase I entledigt sich der Körper immer wieder erneut der in den Muskeln und Leber gespeicherten Glucose. Dies kann durchaus mehrere Tage dauern, je nach dem was man isst, wie der Stoffwechsel eingestellt ist und wie man sich körperlich betätigt.

Wir haben es vereinzelt geschafft, bereits am ersten Tag der Phase I, anhand von Ketosticks Ketonkörper im Urin nachzuweisen. Dies hat natürlich zum Vorteil, dass man einen ganzen Tag länger den Fettverbrennungsturbo eingeschaltet hat, wobei meist die lästigen Kopfschmerzen durch den Umschaltprozess minimiert wurden.

Am ersten Tag der Phase I werden ausschließlich Eiweiße verzehrt. Das bedeutet, man eliminiert an diesem Tag zusätzlich alle Fette was zur Folge hat, dass der Körper sich schneller seiner Glucosereserven entledigt, da ihm keine Energie in Form von Nahrungsfetten zur Verfügung steht.

Der nächste wichtige Punkt ist Bewegung. An diesem Tag legt man einfach zum eigentlichen Trainingsplan eine zusätzliche Einheit Cardiotraining ein, wie 30 bis 60 Minuten Joggen, Schwimmen etc.

Man erhöht an diesem Tag das Kaloriendefizit:

- a) aus der Differenz der Kalorien aus den fehlenden Nahrungsfetten
- b) des erhöhten Grundumsatzes aufgrund der zusätzlichen Cardioeinheit
- c) da man Eiweiß nachsagt, dass es mehr Energie verbraucht wie es liefert.

Mit ein wenig Disziplin und etwas Bewegung katapultieret man sich und seinen Stoffwechsel durch die Optimierung der Phase I rasant in den Fettverbrennungszyklus.

# Supplements & Anabole Steroide

Ob zunehmen, abnehmen, die Figur optimieren, für Anti-Aging oder auch um sich lästige, unnötige Schönheitsoperationen zu sparen, kann man sich diversen Supplementen bedienen die man legal in Reformhäusern, in Fitnessstudios und im Internet frei beziehen kann. Einige die in dieser Rubrik aufgelistet sind Supplemente sind teilweise nicht oder auch nicht mehr in Deutschland zu beziehen wie z.B. GABA, Melatonin, DHEA. Einige Präparate finden sich allerdings immer wieder auf dem deutschen Markt oder werden über das EU-Umland nach Deutschland versendet.

Immer wieder werde ich darauf angesprochen, ob ich anabole Steroide, Diuretika oder Rezeptpflichtige Medikamente besorgen könne. Obwohl dies sicherlich ein gewinnträchtiger Markt geworden ist, lautet meine Antwort immer „Nein“. Viele Sportler, die sich ihre Muskeln mit diesen Mitteln aufblasen, kompensieren in erster Linie ihr fehlerhaftes Training, ihre fehlerhaftes Ernährungsverhalten und fehlendes Wissen sowie die richtigen Techniken.

Erfolg durch Kontinuität  
und saubere Technik

Vor 12 Jahren habe war ich anabolen Steroiden nicht abgeneigt. Allerdings unter Kontrolle meines Arztes und ganz klaren Beschaffungswegen! Heute habe ich sehr viel Respekt vor den Dingen, die da gehandelt werden! Allein in Deutschland soll es laut Schätzungen vom Bundesministerium für Gesundheit über 200.000 Fitnesssportler geben, welche sich anaboler Steroide bedienen! Bevorzugt geht es im Frühjahr los mit der Suche nach den besten Mittelchen, doch wer glaubt im Ernst, dass die Industrie tatsächlich Steroide für 200.000 Sportler hergibt? Und das alles über einen schwarzen und grauen Markt?

Ein Bekannter mußte Anfang 2006 sein Leben lassen. Natürlich wurde sein Tod nicht auf den Konsum von anabolen Steroiden geschoben, sondern auf eine Herzschwäche. In einem Gespräch 2 Wochen vor seinem Tode, erzählte er mir was er zu sich nimmt und ich warnte ich ihn, da mir seine Bezugsquellen bekannt waren und ich davon ausgehen konnte, dass nicht alles was er sich spritze auch dem entsprach, was auf

dem Etikett stand. Die Dosierungen seiner Präparate waren genauestens aufeinander abgestimmt, doch was, wenn die Dosis die draufsteht, nicht der entspricht die drin ist, geschweige denn das die Substanz die richtige ist? Oder evtl. gar kein Wirkstoff vorhanden ist?

Wunschdenken, Testosteron, Wachstumshormone und Insulin, in Dosierungen wie sie von Topathleten zu sich genommen werden, sollten nun endlich die ersehnten Muskeln drauf packen. Und er sah jetzt schon gewaltig und immens muskulös und definiert aus. Doch ich war mir sicher das etwas nicht stimmte. Bei dieser Dosierung mußte einfach was anderes passieren! Ich war mich sicher, dass das Testosteron recht gut war, doch mein Zweifel lag in den Wachstumshormonen. Richtig angewendet hätte er explodieren müssen. Statt dessen klebten sich seine Arterien zu und unweigerlich führte dies mit zu seinem Tode.

Mitte 2006 fielen sie dann wie die Fliegen von der Decke, ein Bekannter hatte anscheinend Glück, er wurde mit Leber und Nierenversagen eingeliefert und konnte gerade noch einmal gerettet werden. Wundersamer weise wiesen seine Leberwerte keinerlei Auffälligkeiten auf! Was seine Ärzte verwunderte und mir letzten Endes ganz klar erschien. Die zweite Fliege wurde dann mit einem Herzinfarkt eingeliefert.

Selten erhalten Käufer von anabolen Steroiden auch wirklich Ware mit wahren Inhalt! Es gibt mittlerweile unzählige U-Labs, also Untergrund Labore, die Präparate herstellen und in Umlauf bringen unter was auch immer für einem Label. Was nicht bedeutet, dass der Inhalt nicht zu funktionieren scheint! Nein, im Gegenteil. Beantworten Sie sich diese Frage selbst, "Würden Sie lieber eine Ampulle von einem renommierten Pharmakonzern beziehen oder von jemandem der zuhause im Keller ein paar Zutaten aufkocht und diese dann in Ampullen füllt und irgendein Etikett darauf klebt?" Mir stellt sich immer wieder die Frage wie schlau muß man sein, etwas einzunehmen oder sich zu spritzen, dessen genauen Inhalt und Wirkung man nicht kennt?

Im Dezember 2003 berichtete die Deutsche Apotheker Zeitung über beschlagnahmte 53.000 Tabletten und 14.300 Ampullen anaboler Steroide des bayrischen Landeskriminalamtes die über den Schwarzmarkt gehandelt werden sollten und veröffentlicht dessen Analysen.

Die Präparate waren mit allen gängigen Herkunftsländern von Holland, Griechenland, Türkei, Schweden bis Bulgarien gekennzeichnet und konnten äußerlich kaum vom Original unterschieden werden. Nun verriet die Analyse folgendes:

#### Analyseübersicht Tabletten

Handelsname	Deklariertes Hersteller	Deklariertes Wirkstoff	Tatsächlicher Wirkstoff
<b>Anabol Tabletts</b>	The British Dispensary (L.P.) Co., Ltd., Thailand	Metandieon 5 mg pro Tablette	Metandieon 1,5 -2,0 mg pro Tablette
<b>Anapolon 50</b>	Syntex Pharmaceuticals Ltd Maidenhead, England	Oxymetholon 50 mg pro Tablette	Metandieon 3,9 -17,0 mg pro Tablette
<b>-keine Angabe-</b>	-keine Angabe-	Oxandrolona 5 mg / caps	-kein Wirkstoff-
<b>Metiltestosterone</b>	Societatea Comerciala Terapia S.A.	Methyltestosterone 5 mg / comprimat	Methyltestosterone 2,5 -3,8 mg / Kapsel
<b>Oxitosona</b>	-keine Angabe-	Oxymetholon* *1. d.Regel 50 mg / Kapsel	Oxymetholon 16,9 mg / Kapsel

Quelle Deutsche Apotheker Zeitung 12/2003

#### Analyseübersicht Ampullen

Handelsname	Deklariertes Hersteller	Deklariertes Wirkstoff	Tatsächlicher Wirkstoff
<b>Dynabolan</b>	-keine Angabe-	Nadrolon 50 mg / ml	Testosteroncipionat 53,0 mg / ml
<b>Ganabol</b>	Laboratorios V.M. Ltda., Bogota, Culumbia	Boldenonundecylenat 50 mg / ml	Nadrolondecenotat 20,8 mg / ml
<b>Nadrolone Decanoate</b>	Norma Hellas S.A., Athens	Nadrolondecenotat 100 mg / ml	Nadrolondecenotat 22,4 mg / ml
<b>Parabolan</b>	-keine Angabe-	Trenbolon 76 mg / 1,5 ml	Nadrolondecenotat 21,9 mg / ml
<b>Primobolan Depot</b>	Schering Espana	Metenololenat 100 mg / ml	Nadrolondecenotat 10,0 mg / ml
<b>Deca Durabolin</b>	NV Organon, OSS Hollanb	Nadrolondecenotat 100 mg / ml	Nadrolondecenotat 20,2 mg / ml
<b>Testoviron Depot</b>	Schering, Espana	Testosteronenat 250 mg / ml	Nadrolondecenotat 23,0 mg / ml

Quelle Deutsche Apotheker Zeitung 12/2003

Alles in allem kann man zu dieser erschreckenden Analyse nur sagen, dass alle Präparate Fälschungen waren und keine den tatsächlichen Gehalt an Wirkstoff, geschweige denn, den deklarierten Wirkstoff enthielt. Zudem kommt auch noch, dass viele Präparate wie Masteron oder z. B. Parabolon schon lange aus dem Handel sind.

Dann haben wir ja noch die ganzen U-Labs. Hierzu habe ich eine interessante Analyse eines Wettkampfbuilder gefunden. Er hat nach seinen Angaben von 7 verschiedenen U-Labs Boldenon Analysieren lassen.

Ergebnis: 4 davon enthielten Testosteronpropionat, 1 enthielt nur Öl, 2 enthielten 120-130 mg/ml Boldenon-undecylenat statt 200 mg/ml.

Also ebenso ein ernüchterndes Ergebnis für alle, die da denken, sie wüssten was sie sich verabreichen und von der Qualität ihrer Produktwahl überzeugt sind.

Vor einem Jahr kam ein Bekannter zu mir mit einer Packung Anabol Tablette, die er aus einer Apotheke aus Thailand mitgebracht hatte und wollte meine Meinung wissen. Er war zu 100% davon überzeugt, dass es sich um die original Anabol Tablette mit einem Wirkstoff von 5 mg/Tablette handelt. Schließlich hatte er sie ja aus einer Apotheke. Dazu fiel mir nur die „original goldene Rolex ein, die man für 5 Dollar am Strand kaufen kann“. Nach der Erstbetrachtung der Stoppschildartigen Tabletten ging ich davon aus, dass er hier nette bunte Tabletten gekauft hat die dem Original bei weitem nicht das Wasser hätten reichen können. Das Ergebnis einer Analyse hat meine Meinung dann bekräftigt. Es war kein relevanter Wirkstoff enthalten .

Warum also viel Kohle aus dem Fenster schmeißen und dabei sein Leben aufs Spiel setzen? Sicherlich haben anabole Steroide ihren medizinischen Sinn und Zweck und in manch Profisportarten ihre anrühige Daseinsberechtigung. Doch mit zu 99-prozentiger Wahrscheinlichkeit handelt es sich leider um Fälschungen die Sie da draußen erwerben können oder erworben haben, wie die Analysen des bayrischen Landeskriminalamtes zeigen. 100% der untersuchten Ampullen und Tabletten waren schließlich Fälschungen.

Die folgende Tabelle zeigt eine Analyse aus dem Jahre 2002 wo diverse Supplements genauer unter die Lupe genommen wurden und Prohormone bzw. anabole Steroide in Spuren gefunden wurden. Sicherlich ist die Kontaminierung der aufgeführten Produkte mittlerweile behoben wie auch offizielle Stellungnahmen von z. B. All Stars „minimalen Rückständen behafteter Transportbehälter gemäß einer Stellungnahme des betroffenen Rohstoffzulieferers die Ursache für die Substanz angeben.

<b>Firma</b>	<b>Produktname</b>	<b>Detektierte verbotene anabol-androgene Steroide</b>
<b>Ultimate Nutrition</b>	BCAA	Dehydroepiandrosteron (DHEA)
<b>Ultimate Nutrition</b>	L-Carnitine 1000	Dehydroepiandrosteron (DHEA). Androstendion
<b>Ultimate Nutrition</b>	Fat Bloc Ultimate	Androstendion, Dehydroepiandrosteron (DHEA), 4-Norandrostendion, Androstadiendion
<b>Vitalife</b>	Pure OKG	Androstendion
<b>Vitalife</b>	Ultra Ripped	Androstendion
<b>Vitalife</b>	Tribugain	4-Norandrostendion
<b>Vitalife</b>	Super L-Carnitine	4-Norandrostendion
<b>Nutrisearch</b>	All-in-one	Dehydroepiandrosteron (DHEA)
<b>Maximuscle</b>	Fattack Maximuscle	4-Norandrostendion, Dehydroepiandrosteron (DHEA)
<b>All Stars</b>	Speed Creatin Kautab	4-Norandrostendion, 4-Norandrostendiol
<b>All Stars</b>	Tri Plex Zell Maxim.	4-Norandrostendion, 4-Norandrostendiol
<b>All Stars</b>	Zell Tech Optimizer	Dehydroepiandrosteron (DHEA)

Quelle Bundesministerium für soziale Sicherheit und Generationen, Sektion IX - Abteilung 9, Radetzkystraße 2, 1031 WIEN "Untersuchung auf mögliche Verunreinigungen von Nahrungsergänzungsmitteln (Verzehrprodukte) mit anabolen Steroiden (chemische Analyse, gegebenenfalls toxikologische Risikobewertung)" ARC Seibersdorf Research GmbH Heft Nr. 2/02

Also wenn Sie mich fragen, lassen Sie die Finger davon und suchen Sie sich einen guten Trainer, ein gutes Fitneßstudio und versorgen sich mit guten legalen Supplementen, Nahrungsergänzung-Präparaten.

Sollte man dennoch mit dem Gedanken spielen sich dieser Thematik zu nähern, dann sollte man darauf achten das man sich einer Ärztlichen Kontrolle. Bevor man sich nicht legaler Mittelchen bedient die im Kraft und Fitnesssport herumgereicht werden kann man sich aus mehreren Gründen Supplementen bedienen.

## Beispiel Supplementplan

Morgens:

Direkt nach dem Aufstehen auf nüchternem Magen DHEA 100mg und Glutamin 3g mit Wasser einnehmen. Eine Halbestunde darauf zum Frühstück 1X Multi-Vitamin und 15 Bierhefetabletten und Creatin 3g (mit ca. 700 ml Flüssigkeit)

Mittags:

Zum Essen 1X Multi-Vitamin und 15 Bierhefetabletten und Creatin 3g (mit ca. 700 ml Flüssigkeit)

Kurz vor dem Training:

Ca. 300 ml Wasser mit ½ Magnesiumtablette, ½ Calcium- tablette, Glutamin 3g, eine Messerspitze Vitamin C, GABA 2g, dazu ½ Aspirin 500!

Sofort nach dem Training:

Ca. 700 ml Wasser mit ½ Magnesiumtablette, ½ Calcium- tablette, Glutamin 3g, eine Messerspitze Vitamin C, Creatin 3g, dazu ½ Aspirin 500! 10-20g Aminosäuretabletten.

An den Aufladetagen

Sofort nach dem Training:

Ca. 700 ml Saft, Cola, Malzbier, mit  $\frac{1}{2}$  Magnesiumtablette,  $\frac{1}{2}$  Calciumtablette, Glutamin 3g, eine Messerspitze Vitamin C, Creatin 3g, dazu  $\frac{1}{2}$  Aspirin 500! 10-20g Aminosäuretableten. Die Supplemente können natürlich auch in Wasser verabreicht werden und im Anschluss kommt genüsslich der Saft hinterher. (Ich bevorzuge Malzbier)

Direkt vor dem schlafen gehen GABA 3g mit ca.300ml Wasser, für den fall das kein GABA zur Hand ist nehmen Sie einen Eiweiß Shake 30 g mit 300ml Wasser, sehr wichtig, ohne Kohlenhydrate ohne Fett und nur in Wasser verrührt, zu sich

# Was sie über Nahrungssalz wissen sollten.

Im Bundesdurchschnitt und im westeuropäischen Durchschnitt nimmt jeder Bürger zwischen 12 – 20 Gramm Natriumchlorid (Kochsalz) indirekt durch die Nahrungskette zu sich. Besonders gerne wird Natriumchlorid als Konservierungsmittel eingesetzt, bei Konserven und bei industriell aufbereiteten Produkten. Daher nimmt man ohne, das man zu Hause Salz hinzufügt bereits einen enormen Anteil Natriumchlorid auf.

Natriumchlorid wird im Prinzip durch die Niere und somit durch den Urin aus dem Körper ausgeschieden. Allerdings kann sie je nach Alter, Geschlecht, Körper und Konstitution lediglich 5 – 7 Gramm Natriumchlorid täglich wieder ausscheiden. Dies führt natürlich meist zu einem großen Problem, das mehr Natriumchlorid dem Körper hinzugefügt wird, wie er überhaupt ausscheiden kann. Dieses überschüssige Salz wird nun zwangsweise im menschlichen Körper gespeichert bzw. neutralisiert, da sich der Organismus vor einer Vergiftung schützen muss.

Bereits 35 Gramm Natriumchlorid, die in Ihrem Organismus nicht isoliert wären, würden zu Tode führen. Logisch das sich der Organismus schützt und das überschüssige Natriumchlorid in einen Neutralzustand versetzt. Diese Neutralisierung geschieht durch zwei Mechanismen die Hydratisierung und die Kristallisierung.

## Hydratisierung

Bei der Hydratisierung benötigt der Körper Wasser um das aggressive Natriumchlorid in einen neutralen Zustand zu versetzen. Hier bei bindet sich je ein Gramm Salz, was nicht ausgeschieden werden kann, mit 23 Gramm Wasser, also die 23fache Menge. Bei dem bindungswilligen Wasser handelt sich allerdings meist nicht um Trinkwasser sondern um körpereigenes, höchststrukturiertes, kristallines Zellwasser. Ihr Körper fängt also an Zellwasser zu opfern auf Kosten ihrer Körperzellen! Diese müssen nämlich bei dem Bindungsprozess wobei das Natriumchlorid isoliert wird sterben. Die Zelle trocknet aus und ist somit maßgeblich für die Faltenbildung mitverantwortlich.

Das nun isolierte Natriumchlorid sorgt dafür, dass sinnloses, nutzloses Wassergewebe aus dem Menschlichen Zellwasser gebildet wird. Dieses nutzlose Wassergewebe dient nun als perfekte Müllhalde für anderen Schlackenstoffe und Gifte, die sich möglicherweise in diesem Wassergewebe mit ablagern.

*Eine kleine Bsp. Rechnung: Nur 20 Gramm Natriumchlorid zuviel ergeben durch die Hydralisierung 480 Gramm nutzloses Wassergewebe.*

Wenn der Organismus nun kein Zellwasser mehr opfern kann, da sonst zu viele Zellen absterben würden, bedient er sich der Kristallisation! Bei der Kristallisation wird das Natriumchlorid in seinem ionisierten Bestand dahingehend zusammengeführt, das es keine aggressive Wirkung auf den Organismus ausüben kann. Bei der Kristallisierung handelt es sich um Ablagerungen im Gelenkbereich und im Knochenbereich durch die Bindung des Natriumchlorids mit tierischen Aminosäuren, die auch aus dem Körper heraus möchten, aber nicht können.

Zu bemerken ist das es Medikamente gibt, die die Niere hindern Natriumchlorid auszuscheiden und somit die Hydralisierung und Kristallisierung fördern.

Sicherlich ist es mehr wie nur eine Überlegung wert wie man das überflüssige zerstörte Zellwasser und die darin gebundenen Salze und Giftstoffe aus dem Körper bekommt. Hierbei handelt es sich wie sie sich nach der obigen Rechnung denken können, oft um einen nicht zu unterschätzenden Anteil des Körpergewichtes.

Da Natriumchlorid ist sicherlich ein wichtiger Mineralstoff für Mensch (der menschliche Körper enthält etwa 0,9% Salz und verliert täglich 3-20 Gramm) und Tier doch sollte man sich nicht auf schlichtes Raffiniertes Speisesalz beschränken. Es gibt eine große Auswahl an Naturbelassenen Salzen die nicht durch eine Raffination denaturiert wurden.

# IMPRESSUM

DIE ANABOLE DIÄT & INTELLIGENTES KOHLENHYDRAT MANAGEMENT 2. Ausgabe 2005 / 2007 21.02.2007

Weitere Informationen rund um Fitness und Gesundheit finden Sie unter [www.fitforhealth.de](http://www.fitforhealth.de)

Copyright 2005 bis 2007 by GMC GmbH M.J. Maus und [www.fitforhealth.de](http://www.fitforhealth.de) Bei fragen und Anregungen wenden Sie sich bitte direkt an den Autor. Die aktuelle Kontaktinformationen finden Sie unter <http://fitforhealth.de/impressum.htm> .

## **Haftungsausschluß**

### **1. Inhalt des Buches**

Der Autor übernimmt keinerlei Gewähr für die Aktualität, Korrektheit, Vollständigkeit oder Qualität der bereitgestellten Informationen. Haftungsansprüche gegen den Autor, welche sich auf Schäden materieller oder ideeller Art beziehen, die durch die Nutzung oder Nichtnutzung der dargebotenen Informationen bzw. durch die Nutzung fehlerhafter und unvollständiger Informationen verursacht wurden, sind grundsätzlich ausgeschlossen, sofern seitens des Autors kein nachweislich vorsätzliches oder grob fahrlässiges Verschulden vorliegt. Alle Angebote sind freibleibend und unverbindlich. Der Autor behält es sich ausdrücklich vor, Teile der Seiten oder das gesamte Angebot ohne gesonderte Ankündigung zu verändern, zu ergänzen, zu löschen oder die Veröffentlichung zeitweise oder endgültig einzustellen.

### **2. Urheber- und Kennzeichenrecht**

Der Autor ist bestrebt, in allen Publikationen die Urheberrechte der verwendeten Grafiken, Tondokumente, Videosequenzen und Texte zu beachten, von ihm selbst erstellte Grafiken, Tondokumente, Videosequenzen und Texte zu nutzen oder auf lizenzfreie Grafiken, Tondokumente, Videosequenzen und Texte zurückzugreifen.

Alle innerhalb des Internetangebotes genannten und ggf. durch Dritte geschützten Marken- und Warenzeichen unterliegen uneingeschränkt den Bestimmungen des jeweils gültigen Kennzeichenrechts und den Besitzrechten der jeweiligen eingetragenen Eigentümer. Allein aufgrund der bloßen Nennung ist nicht der Schluss zu ziehen, dass Markenzeichen nicht durch Rechte Dritter geschützt sind!

Das Copyright für veröffentlichte, vom Autor selbst erstellte Objekte bleibt allein beim Autor der Seiten. Eine Vervielfältigung oder Verwendung solcher Grafiken, Tondokumente, Videosequenzen und Texte in anderen elektronischen oder gedruckten Publikationen ist ohne ausdrückliche Zustimmung des Autors nicht gestattet.



**DIE ANABOLE DIÄT & INTELLIGENTES  
KOHLENHYDRAT MANAGEMENT**