

Tips und Hilfe

Aus einem meiner meiner Bücher und Veröffentlichungen der letzten Jahre.

Ich hoffe Euch bzw. Dir damit helfen zu können.

Zum Schluss des Werkes:

***4 Tage Power Masse- Plan (1992-2014)
wie ihn viele Meiner Wettkämpfer
benützen mit REGENERATIONS-Regeln***

in diesem Buch

***Diese folgenden Pläne, Tips brachten mit
anderen Massnahmen die besten
Wettkämpfer in Europa hervor.***

1. NaturalmittelDopingersatz?.....

Dieses Buch **versucht** Alternativen für Dopingsubstanzen zu beschreiben. Es handelt sich hauptsächlich um Erfahrungen im Kraftsportbereich (jedoch nicht nur), aus Berichten, Tests, Eigenerfahrungen und Beobachtungen (**Studien**), bei von mir betreuten Sportlern und Kunden. Natürlich auch Berichte von Forschungen an verschiedenen Universitäten in der ganzen Welt, besonders jedoch USA und Ostblock - Studien und Doppelblindstudien.

Es wird über Naturalmittel und rezeptpflichtige Medikamente berichtet, weiters über Training, Ernährung, Ausrüstung, Regeneration und eventuelle Probleme die auftreten können.

Ich habe alle Angaben mehrmals überprüft, trotzdem kann für Angaben und Planungen keine Garantie und Haftung übernommen werden. Das kann nur ein Arzt oder Mediziner, keinesfalls meine Person oder ein medizinischer Laie im Rahmen von Selbstversuchen.

In fast allen Sportarten werden Naturalmittel und andere „Rezeptpflichtige Mittel“ von den Sportlern konsumiert und benötigt, um den hohen Anforderungen gerecht zu werden, die bei Training und Wettkampf auftreten. Es sind verwirrend viele Mittel und Meinungen dazu im Umlauf. Ich möchte ihnen einen Überblick dazu anbieten und die wirklich brauchbaren Mittel und Trainingstechniken beschreiben. Aus der Sicht eines Trainers und hoffentlich noch lange aktiven Sportlers. (Mit meinen „persönlichen Kommentaren“ dazu)

Eines werden diese Mittel jedoch nie sein, ein „Dopingersatz“ im momentanen Spitzensport. Denn dort geht „ohne diese Dopingmittel“ überhaupt nichts, geschweige denn Rekorde.

Dieses BUCH!!!!!!!

Dieses Buch ist jenen Personen gewidmet, die **ohne Dopingmittel** an ihre persönlichen möglichen Grenzen gehen wollen, nicht (nur) um Spitzensport zu betreiben, sondern großteils für **persönliche Wünsche** und Ziele.

Natürlich verwenden die Elitesportler diese Mittel auch, doch nicht immer **nur** diese Mittel. Das jedoch habe ich schon sehr ausführlich und meinungsgeladen in meinen *ersten beiden Büchern über Doping* beschrieben, sehr zum Ärger mancher Fachleute und anderer allzu „wichtiger“ Personen. So ist das mit der Wahrheit eben! Jetzt verhalten sie sich wieder ruhig!!!!

Also, auf ein Neues!!! Noch einmal, wegen der vielen Freunde und Menschen die es immer nur gut mit mir meinen: ALLES OHNE GEWÄHR UND HAFTUNG, seitens Autor, Druckerei, Verlag und Vertreiber. Jeder Auszug und Nachdruck, Kopie aus diesem Buch (Disc) ist verboten und bedarf einer persönlichen Zustimmung des Autors F.M MB3 AIP+A 98/201.-157353 -2005

1. DIE VERSCHIEDENEN MITTEL und deren Gebrauch und Wirksamkeit.

Antioxidantien:

Sollen die Muskel und Körperzellen vor Schädigungen schützen (freie Radikale). Substanzen wie Melatonin, Selen, Glutathione, N-Acetyl-Cystine, Qu10 Ubichinon, NAG, Vitamin A, C, E, Karotin, Alfa- Alfa (Luzerne) und noch einige andere zählen zu den Antioxidantien.

Sie bewirken schnellere Regeneration nach dem Training und bessere Gesundheit im Allgemeinen. Das ist für Sportler besonders wichtig, da Gesundheit Wohlbefinden und schnelle Erholung wichtige Faktoren für Training und Leistung sind. Nur jemand der gut regeneriert, ist wieder voll belastbar im Training oder sportlichem Wettstreit. Sie bewirken keine Wunder, sollten aber in ihre Trainingsplanung unbedingt aufgenommen werden. Sie werden schon richtig dosiert und in Kombination angeboten von div. Herstellern am Markt. (Diese werde ich weiter hinten im Buch anführen)

Artrosan Gelatinekapseln

Schutz und Aufbau für Gelenke steht in der Beschreibung. Ich persönlich halte nicht viel von Gelatinepräparaten, aber **genau dieses Artrosan half** einigen meiner Wettkämpfer enorm. Andere Gelatinepräparate, Firmen jedoch nicht. Warum nur dieses? Ich weiß es ich nicht! Sie konnten nach einiger Zeit wieder schmerzfrei trainieren. 2x1 Kapsel am Tag wurde genommen. (Von der gleichen Firma gibt es auch Kieselerde- Calcium Kapseln, die auch gegen Abnützungerscheinungen des Knochengerstes helfen sollen.)

Arginin, Ornithin, Argininpyroglutamat-Lysin:

Bei diesen Aminosäuren und Kombinationen wie oben angeführt, konnten wir keine Wirkung bemerken, obwohl Werbung und einige wenige Studien, wahre Wunder zu berichten wussten (vor einigen Jahren). Halt, eine Wirkung konnten wir feststellen: Wir hatten Alpträume und konnten schlecht schlafen auf Apl., das war leider schon alles und wir entfernten daraufhin diese Mittel aus unserer Planung. Einige probierten Apl. in Kombination mit GABA, sie ließen dann Apl. weg und alles blieb gleich. Es war die Gamma Amino Butter-säure, die gut wirkte und nicht A/P/L. Diese Natural-mittel waren nur teuer.

Aspirin, Aspro und ASS Tabletten:

Ein Schmerzmittel, das schon seit 1897 im Handel ist. Es ist eines der bekanntesten Schmerzmittel der Erde. Es soll sogar gegen Herzinfarkte, Entzündungen vorbeugen, da es blutverdünnende Eigenschaften besitzt, beschleunigt es Heilungsprozesse von Trainingsverletzungen. Oft wird es auch im Zusammenwirken mit Ephedrin und Coffein, zum Beschleunigen der Fettverbrennung verwendet. Einige verwenden Aspirin zum Verdünnen des Blutes während Steroidkuren. Achtung ASS verändert die Blutgerinnung. Aspirin ist zeitweise eingesetzt, gut für die Regeneration von stark beanspruchten Muskelgewebe. Wenn man ASS vernünftig und nicht andauernd einsetzt ist es ein sehr gutes und brauchbares Mittel im Powersport. Bei zu viel des Guten, könnte es sein, dass der Magen nicht mitspielt. Bei Entzündungen, Verletzungen usw. verwendeten wir Aspirin C-Brause ca 450 mg 3 x am Tag und das maxi-

mal 10 Tage lang. Beim Fettverbrennen, zu den schon bekannten anderen Zutaten, wurde Aspirin 3 x 100-200mg am Tag mit den anderen Komponenten eingenommen. Manche verwendeten Aspirin sehr lange Zeit hindurch, täglich 100mg (Kinderaspirin) am Morgen zum Frühstück eingenommen, funktionierte ohne Probleme über einen Zeitraum von über fünf Monaten. Ansonsten Beipacktext beachten und vorher mit ihrem Arzt darüber sprechen, um eventuelle Probleme zu vermeiden. Bei manchen Sportverbänden ist Aspirin auf der Dopingliste. Das ist kein Witz, das ist Realität!!!! Also, das bedeutet, dass die halbe Erdbevölkerung dopt, doch Sportler sind „Böse“ wenn sie ASS verwenden. Traurig nicht wahr?

ATP oral:

Absolut wirkungslos, so sehr wir uns auch bemühten wir konnten keinerlei Vorteile daraus ziehen. Es wird auch inzwischen nicht mehr angeboten, da sich selbst der Dümme, nur eine gewisse Zeit verschaukeln lässt.

ATP zum injizieren:

Wird sehr selten verwendet, doch es wirkt. Leider nur einige Sekunden, gerade für einen Versuch der nicht länger dauert als 3-6 Sekunden. Puff aus, das war's auch schon. Es wurde wirklich nur sehr selten verwendet. Manchmal vereinzelt wurde Adrenalin injiziert, 10-5 min. vor den Höchstleistungsversuchen.

Aminosäuren und Eiweißsupplemente

Sind nicht wegzudenken aus dem Kraftsport und **dem Sport generell**. Sie zählen zu den Grundbausteinen des Lebens überhaupt. Sie wegzulassen wäre....., egal ob Sport betrieben wird oder nicht; Aminosäuren (Eiweiß, Proteine) braucht jeder Mensch täglich. Je größer der Verschleiß, desto mehr Protein, Aminos benötigt der Organismus. Schwerstes Kraft- und (natürlich) Konditionstraining sind hoher Verschleiß, darum ist es von sehr großem Vorteil, wenn sie Aminosäuren (Protein) zusätzlich in Form von Sportsupplements zu sich nehmen; egal welchen Sport sie ausüben, Aminosäuren können von entscheidendem Vorteil sein. Fast alles Leben besteht aus Proteinen- und Aminobausteinen.

Zur Dosierung und Einnahme von Aminosäuren und Eiweiß: Freie Einzelamino- Supplements nie zusammen mit Eiweiß oder eiweißhaltiger Nahrung einnehmen, sondern nüchtern am Morgen oder zwischen den Mahlzeiten mit Wasser. Dosierung ca: 12-16 Aminosäuren-tabletten zu 2000-2600mg auf 2-4 Tagesgaben aufgeteilt (z.B. 3 x 5).

Eiweißpräparate sollen nicht zusammen mit freien Aminosäuren eingenommen werden. Sie müssen erst durch die Verdauung in Aminosäuren aufgespalten werden. Sie wirken nicht so schnell wie die freien Aminosäuren im Körper, ansonsten jedoch gleich, nach dem Aufspalten durch die Verdauung.

Genauer super beschrieben über die einzelnen Aminosäuren, können sie nachlesen in einem Buch von **Klaus Arndt**. Erschienen im Novagenics Verlag „AMINOSÄUREN“.

BCAA's

BCAA bestehen aus drei essentiellen Aminosäuren, das bedeutet, der Körper kann sie nicht selbst erzeugen. Sie müssen diese verzweigtkettigen Aminosäuren, mit dem Essen in genügender Menge, dem Organismus zuführen. BCAA sollten jedoch um volle Wirkung im Körper entfalten zu können immer gleichzeitig eingenommen werden, keinesfalls isoliert. In der Praxis heißt das, sie müssen ein BCAA-Präparat einnehmen, da in der Nahrung nie alle drei im richtigen Verhältnis zu finden sind.

Sie sind die wichtigsten Aminosäuren neben L- Glutamin, die der Körper nach dem Training braucht um Schäden auszubessern.

Sie helfen in erster Linie schneller zu regenerieren, in zweiter Linie kann sie der Körper vor Anstrengungen verstoffwechseln. Für uns ist aber nur ersteres wichtig, denn für die Energiebereitstellung haben wir wesentlich wirksamere Sachen, Mittel und müssen nicht BCAA's dazu verwenden. BCAA's sind 100% wirksam, aber bitte nach dem Training mit ein oder zwei Aminosäuren einnehmen. Nicht mit Eiweiß, sondern mit Wasser oder reinen Kohlehydratdrinks !! Sie sind genau so wie andere spezielle Aminosäuren, die ich weiter hinten in meinen Werk noch beschreibe, in allen meinen Plänen zu finden und zählen zu den Eckpfeilern in von mir erstellten und erfolgreichen Planungen (mit oder ohne Steroide). Leuzin, Isoleucin und Valin, die BCAA's kurz gesprochen.

Bor, Boron: (und andere im Sport beworbene höchstwahrscheinlich unbrauchbare Wundermittel)

Verzeihen sie mir noch folgenden Ausdruck, aber diese Präparate mögen zwar eventuell in der Medizin von (zweifelhaften) Nutzen sein, doch im Sport sind sie eine teure Art von Scheisse. Sie wurden beworben und monatelang in riesigen Mengen angeboten und verkauft. **Genau so wie: Apl., Drüsenextrakte, Wurmextrakte, Vanadyl, HMB, CLA, Gamma Orizanol, Transferrulisäure, Octacosanol, Inosine- oral, Colostrum, sibirischer Ginseng, ATP- oral, CPA, IGF-oral** (nicht zu verwechseln mit injizierbaren IGF 1+2, denn das wirkt), **Kolostralmilch** und einige **Naturalsteroid**e.

Sie tauchen immer wieder mit neuen klingenden Namen auf, in den Geschäften und Anzeigen, div. Zeitungen. Immer wenn man ein Wundermittel braucht, um große Erfolge im Sport, der Öffentlichkeit erklären zu können, damit niemand auf Steroide und Doping kommt. (Leider wurden auch wirklich gute Mittel wie Kreatin und Carnitin für diese Zwecke missbraucht).

Das neueste am Markt zu diesem Zweck ist ein **chinesisches Wurmextrakt** und ein **Steroidähnlicher Pflanzensaft**, sowie **Mixturen** aus verschiedensten exotischen Zutaten. Wir hatten alles probiert, es war nichts zu bemerken und messen, alles blieb wie vorher. Schade um das Geld. In meinen Augen handelt es sich um eine Verarschung der Sportler und Betrug am Kunden, wenn ihnen diese Mittel zur Leistungssteigerung angeboten und verkauft werden. Wenn man sie dann noch der Öffentlichkeit als Wundermittel präsentiert, um nicht zugeben zu müssen, dass man bis zur

Oberkannte der Unterlippe, mit Dopingmittel abgefüllt war, dann wird das Volk auch noch für dumm gehalten.

Die meisten wissen es, doch sie trauen sich nicht so wie ich, ihre Gedanken und Meinung auszusprechen, da einige Oberheuchler und unwissende Mächtgernfachleute, sofort über sie herziehen würden. Doch mir ist es egal, was gewisse Leute über mich denken und dass sie gegen mich vorgehen wollen, dies auch schon mehrmals mit miesesten unlegalen Tricks und Lügen probierten.

Ich sage nur die (meine) Wahrheit und mache mich keiner Gesetzesverfehlung schuldig damit. Meist machen sie nur viel Wind und es ist nicht viel mehr als verstecktes Verleumden dahinter. Sie lügen und heucheln ohne Hintergrund.

Sie können ihre Aussagen **nicht einmal belegen**, das wissen sie. SIE SIND LEERE HÜLSEN ZUM VORZEIGEN In DER HEILEN SPORTWELT, DIE JEDER schon BELÄCHELT.

Nur für wen und wozu eigentlich noch?? Nur wenige ahnungslose Laien, glauben noch an einen dopingfreien Hochleistungssport und dopingfreie Wundermittel, die Steroide und Anabolika im absoluten Spitzenbereich ersetzen können.

Vitamin B Lieferant und gut gegen Hautunreinheiten. Wird lange Zeit schon in diesem Sinne verwendet, nicht nur von Sportlern; sicher eine kleine Hilfe gegen unreine Haut. Wird von vielen Steroidverwendern mit Primroseöl, EPA, Aspirin, Lecithin und Cholin (Bestand-

teil in div. Fettsäuren) gegen Steroidnebenwirkungen eingesetzt. Mit einigen Erfolg !!

Basica: (mit Creatin)

Ein interessantes Mittel. Ein über 50 Jahre altes basisches Mineralstoffpräparat mit vielen Spurenelementen. Erfunden von Ragnar Berg aus Skandinavien.

Da wir uns heute mehr säurehaltig ernähren, kommt es im Magen, (Organismus) zu einem Säureüberschuss. Der Körper übersäuert und ermüdet schneller (als im basischen Zustand). Muskelkater und eventuell Schmerzen können die Folge sein. (Auch starkes Sodbrennen wenn orale Anabolika konsumiert werden.) Jeder kennt dieses übersättigte Gefühl. Genau da wirkt Basica entgegen. Es stellt das Basen- Säure Gleichgewicht einigermaßen wieder her, im Magen und Körper. 75% Basen, 25% Säuren ungefähr. Nebenbei enthält es alle lebensnotwendigen Mineralstoffe und Elemente, die für einen gesunden Organismus notwendig sind.

Wir mischten Basica mit Creatin-Monohydrat, Natriumbicarbonat (Backpulver) und Taurin, Glutamin. Oft auch mit Kohlehydraten und Creatin.

Meistens jedoch: 70% Creatin, ca. **10% Basica** und der Rest, je nach Bedarf, Taurin, Backpulver, Glutamin, B-Vitamine. Wir verwendeten kaum fertige Mixturen, zu denen hatten wir wenig Vertrauen. Also 100% Creatin, Basica, Kohlehydrate, usw. kaufen und selber mixen. Ein gutes und sehr gut mischbares und lösliches Produkt, bietet die Fa. Multikraft (**Hügel Power**), Manfred Höberl- **Full Strength** und **FSM** (Adam Galirow) an. Ein mit Kohlehydraten gemischtes, die Fa. Natural Power. Diese Firma bietet auch ein Creatingemisch mit Ener-

giephosphaten an, das kurz vor Wettkämpfen einzusetzen ist. Wurde von mir zusätzlich noch pro 125g, mit ca 20g Basica abgemischt. Durch die Basicazugabe traten weniger Muskelkrämpfe bei den Athleten auf, die anfällig dafür sind.

Basica mit über 60% **Creatin**, plus (Glutamin, Taurin usw.) gemischt ist eines der **stärksten** und am eindrucksvollsten wirkenden Naturalmittel, die wir bei unseren Tests hatten.

Eine „**Echte Alternative**“ bis zu einem gewissen Grad (Zeitpunkt).

Body Optimizer, Body Gainer, Metabolic Optimizer, Weight Gainer, Crash usw.

Sind meist fast normalzuckerfreie Kohlehydrat-Eiweißmischungen mit verschiedensten Vitaminen, Mineralen und sonstigen leistungsfördernden Stoffen angereichert, für besseren Masseaufbau.

Das funktioniert auch, wenn man genug davon konsumiert, jedoch zusätzlich zur normalen Ernährung. Wenn es anstatt einer Mahlzeit genommen wird, ist der Nutzen fraglich. Also 2-3x am Tag zwischen den Mahlzeiten 2-3 gehäufte Esslöffel mit Milch oder Wasser mixen und trinken. An trainingsfreien Tagen 1x am Tag 2-3 Esslöffel. Die darin enthaltenen Vitalstoffe und Spurenelemente decken meist den erhöhten Bedarf, der bei schwerem Training anfällt.

Diese Power Gainer wie ich sie nenne, wären auch für Nichtsportler interessant, die sich meist schlecht und zu einseitig ernähren. In vielen Produkten am Markt

sind Kreatin, Aminosäuren in Einzelformen, Glutamin, Taurin, Cholin, Bcaas, Carnitin, MCT, Lecithin, Gamma Orizanol, Octacosanol, Transferrulisäure, Inosine, Panthotensäure, Beta Carotin, Biothin, Folsäure, Inositol, Whey Protein, HCA, OKG, Kelp, Spirulina Pacifika, HMB, Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und noch vieles mehr zugesetzt (beigemengt). All diese Zutaten sind meist nicht in ausreichender Menge beigemengt, um richtig zu wirken, wie ZB. Kreatin, Carnitin, Glutamin usw.

Es sind **meiner Meinung nach** Werbe- und Verkaufshilfen der Hersteller im Konkurrenzkampf und Handel, um das „**Beste Produkt**“ am Markt. Eine Richtlinie beim Kauf eines Body oder Weight Gainers ist die Beschaffenheit der Kohlehydrate und die Proteinwertigkeit. Er sollte viele hochwertige Kohlehydrate enthalten, sehr wenig oder keinen Zucker und Fett. Das Eiweiß sollte aus biologisch hochwertigen Grundstoffen entzogen sein, wie: Milcheiweiß, Kasein, Ei, Lactalbumin, Kartoffel, Geflügel, in geringen Mengen auch Sojaeiweiß usw. Alles purinfrei und Wertigkeit 100 und mehr.

Der Gainer sollte kein oder max. 10% **Kollagenes Eiweiß** enthalten (Gelatine). Mischung: 55-max. 80% Kohlehydrate und der Rest Eiweiß und anderes. Optimal sind Mixturen 75 zu 25 oder 70 zu 30. Unter 12-15% Eiweißgehalt wird es uninteressant. Wir mischten meist selbst ab, je nach den Bedürfnissen und Problemstellungen bei den Sportlern.

Ich vermischte eine Dose 1,5kg handelsüblichen Weight Gainer wie: FSM, Multikraft, Weider, Full Strength von Manfr. Höberl, XXL-Attack-Styrian-oak, Ultimate Nutrition, Gym , Proton, usw. mit einer Dose 80er Eiweiß 750g von Multikraft oder FSM. Weight oder Body

Gainer, egal wie sie alle heißen sind bei den verschiedenen Firmen ein Grundbaustein im Kraftsport, überhaupt dann wenn Mann/Frau zulegen will, ohne Fett zu werden.

Von vielen werden sie als unnötig und unwirksam abgetan, doch genau das sind sie nicht. Sie gehören zum Kraftsportler (erfolgreichen Kraftsportler) genau so wie Eisenhanteln. Ich hörte von Dummbacken in (Österreich), die sich Trainer nennen und die Sportlern bis zu 30 Eier am Tag füttern, um den Eiweißbedarf zu decken. Sie lehnen Gainer und Eiweißpräparate ab und schwören auf Naturnahrung. Noch dazu empfehlen sie einem über 1,90Meter großen Wettkämpfer, unter 100kg zu bleiben. Abgesehen davon, dass sie von Technik im Powerlifting keinen Hauch von Ahnung haben, schaden sie noch der Gesundheit der ihnen anvertrauten Sportler. Diese haben schon nach kürzester Zeit Beschwerden und Blutwerte wie ein 100-jähriger nach einem Vollrausch (Harnsäure-Gicht-Gelenkschmerzen usw.).Bei dem Verband (APC-WPC), dem ich Angehöre, würde er und seine Leute STARTVERBOT bekommen, von mir persönlich.

Anderen Verbänden, die sich mit weißer Weste brüsten sind solche Sachen völlig egal, Hauptsache er/sie startet. Zustand der Starter ist egal. In meinen Augen ist dieser Trainer ein verantwortungsloses dummes Schwein und seine Wettkämpfer sind hilflose arme Hunde, denen schon zu Beginn ihrer Laufbahn jeglicher späterer Erfolg genommen wird.

Leider gibt es auch noch einige Ärzte die aus Unwissenheit, schlecht über Eiweiß und Weight Gainer, Urteile abgeben. Sie wissen meist nicht, dass diese Produkte purinfrei sind und biologische Wertigkeit 100 besitzen.

Es wird verurteilt ohne genau zu wissen worüber. Eltern junger Sportler bekommen durch solche Mediziner meist ein falsches Bild von Zusatzernährung im Sport und plappern dann lauthals diesen Schwachsinn weiter, denn das hat ja der Onkel Doktor gesagt. Nun, Sportärzte und junge Mediziner sind heute schon aufgeschlossener und besser informiert, als ihre teilweise schon festgefahrenen älteren Kollegen. Dadurch sind durch Unwissenheit geprägte Aussagen über diese Supplements schon seltener geworden.

Also wenn Arzt, dann Sportarzt und der wird ihnen dann erklären, dass Weight Gainer im Kraftsport notwendig und gesundheitserhaltend sind. Zumindest beim Aufbau des Körpers in den ersten Jahren Kraftsport, auf dem Weg zum erwünschten Ziel.

Creatin, Kreatin Monohydrat

Wird im Körper aus den drei Aminosäuren Arginin, Glyzin und Methionin gebildet. Es ist bei der Energiebereitstellung des Muskel in Form von Creatinphosphat (CP) notwendig. Es hilft bei der Bildung von ATP und Rückbildung nach Verbrauch von ATP (Adenosin Triphosphat). Dieses ATP macht Bewegung überhaupt erst möglich.

Ich könnte jetzt stundenlang über ATP und ADP schreiben und erklären, doch ich möchte lieber den Nutzen und die Wirksamkeit in der Praxis von Creatin beschreiben, ohne biochemische Abhandlungen, die ich sowieso nicht 100% verstehe.

Creatin erhöht den CP-gehalt im Muskel, dadurch haben wir länger und mehr Energie zur Verfügung, wenn wir Creatin-Monohydrat ausreichend zu uns nehmen. Durch alle diese Faktoren kann die Einnahme von Creatin die Kraft steigern und daraus resultiert auf lange Sicht mehr Muskelmasse. Während der Einnahme von Creatin wird mehr Wasser im Körper eingelagert, das zu leichten Gewichtszunahmen führt, die mit Beendigung der Einnahme wieder teilweise zurückgehen. Teilweise deshalb, weil wir etwas an Masse gewonnen haben, die uns bleibt wenn wir richtig trainiert haben.

Creatin-Monohydrat ist ein 100% wirkendes Mittel im Kraftsport, dessen leistungssteigernde Eigenschaften mittlerweile schon **unbestritten** sind. Ich gebe dem Körper mehr und länger die Möglichkeit explosive Kraft zu entfalten, unter Höchstbelastung und nur dann!! Wenn die Belastung und Intensität nicht stimmt, kann Creatin kaum Fortschritte bringen.

Sie müssen im Grenzbereich trainieren, um die leistungsbringenden Eigenschaften des Creatinphosphat nützen zu können.

Wie und womit wir Creatin mischten, habe ich bei **Basica** schon beschrieben.

Dosierungen wie folgt:

Tag 1-3 mindestens 20-25 g pro Tag, auf 3-4x aufgeteilt mit viel Flüssigkeit. Tag 4 bis max. Tag 30, 5-10g pro Tag. Danach mindestens 7-9 Tage Pause, dann weiter mit 5g Creatin am Tag. Die ganze Kur sollte nicht länger als 80 Tage dauern, danach eine größere Pause (1 Monat) und wieder neu beginnen. Damen müssen in der Ladephase, die ersten 3-4 Tage nicht soviel Creatin laden wie Männer, bei ihnen wirken schon Dosierungen

ab 15-20g genauso gut. Erhaltungsdosis ebenfalls nur max. 10g. Wichtig: viel dazu trinken!!!

Creatin ergänzt sich sehr gut mit L- Glutamin, Kohlehydraten und ein wenig Natriumbicarbonat. Weiters mit: Basica (wie schon alles beschrieben), Taurin, B-Vitamine und Energiephosphaten. Während der Einnahme von Androgenen und Anabolika, wenig Creatin dazu nehmen (max. 3-5g Tag). Die Creatinphosphatsynthese ist in dieser Zeit sowieso auf „Full-Speed“ im Organismus. Es wird damit nur eine Art von „Überladen“ erreicht. Zum abfangen des Leistungsloches nach Kurende ist Creatin wieder erste Wahl zusammen mit L- Glutamin.

Wir haben ganz besonders bei den **Powerdamen** enorme Erfolge mit Creatin erzielen können, bis zu 12% mehr Spitzenleistung. Bei den Herren waren es max. 6% mehr im Endbereich. Als Beispiel: Grundleistung in irgendeiner Disziplin sind 100kg (200kg), konnten sich unsere Herren auf max. 106kg (212kg) steigern, die Damen jedoch auf 110kg (220kg). Das sind Werte, die oft mit der Einnahme von milden Steroiden (Primobolan) nicht übertroffen werden können.

Ich bin neugierig wie lange es dauert, bis einige der Tester, Creatin auf die Dopingliste setzen wollen, wie sie es schon mit DHEA und KH3 taten. Das wäre dann der absolute Gipfel der Schleimerei und Heuchelei, in Zeiten wo Olympiasieger Haschisch rauchen dürfen, ohne Konsequenzen seitens der Verantwortlichen (Nagano 1998). Ein echtes **Vorbild** für die Jugend und den Sport, nicht nachweislich gedopt, aber dafür erlaubt eingekiffert am Siegerpotest bei einer Olympiade, ganz dem olympischen Gedanken verbunden „stärker, schneller, **high**, Pardon höher“. Ja mit dem richtigen

Druckmittel in der Hand ist alles in bester Ordnung und immer total fair. Erst danach 1998 wurde es auf die Liste des IOC genommen.

Noch etwas zu Creatin und Doping:

Ich möchte nicht wissen wie oft schon Creatin erhalten musste, um Anabolikaerfolge glaubwürdig nach außen hin zu erklären.

Abschließend möchte ich noch sagen: Creatin ist eines der wirksamsten, noch nicht auf der Liste stehendes Naturalmittel. Es hat kaum unerwünschte Begleiterscheinungen und ist weltweit von fast allen Behörden freigegeben. Bei Blutwerten (Tests) werden selten Kreatininwerte verfälscht, durch große Creatingaben, sonst stellten wir bis auf leichte Wassereinlagerung keine Nebenwirkungen fest, bei über 100 Anwendern in über drei Jahren

Carnitin und N-Acetyl-Carnitin

Der inzwischen schon bekannte Fettkiller und Energiebringer. Besonders geeignet im Ausdauerbereich, zum fettverbrennen. Dadurch bekomme ich mehr Energie, für längere Belastungen. Carnitin wird im Körper aus Lysin und Methionin hergestellt. Es wird dem Vitamin B zugeordnet, ähnelt jedoch den Aminosäuren (Beta-Hydroxybuttersäure Abkömmling).

Carnitin transportiert im Körper langkettige Fettsäuren in die Muskelzelle zum Verbrennen (genau gesagt in die Mitochondrien). Dadurch bekomme ich mehr Energie, die sich wiederum in besseren Leistungen zu Buche schlägt. Ich verbrenne zur Energiegewinnung mehr und leichter Fett und Carnitin ist der Transportmechanismus dafür.

Das mit dem Fettverbrennen funktioniert jedoch nur wenn ich den Körper durch leichte und vor allem längere Belastung dazu bringe. (Ohne Sauerstoffnot und über 40 min mittlere Belastungsintensität Ergometer.) Carnitin bringt ein Leistungsplus bei Kraftausdauer und Ausdauersportarten und hilft nebenbei auch noch Fett zu verbrennen. Also auf einen Nenner gebracht, wenn es ihnen gelingt Fett vom Depot freizusetzen, (durch Belastung) dann transportiert es das Carnitin im Blut in die Mitochondrien zur Energiegewinnung, daraus resultiert effektiverer Fettabbau und mehr Leistung, Energie usw.

Carnitin hat laut medizinischen Studien auch noch positive Eigenschaften für unser Herz und den gesamten Organismus. Es ist nebenwirkungsfrei und gesund für alle Sportler. Da wir es nicht immer in genügender Menge im Organismus haben, ist eine Supplementierung sehr sinnvoll. Wieder waren es die Damen die mehr davon Profitierten als unsere Herren. Nun zur Dosierung: 1000mg pro Tag ist eine sinnvolle Dosierung, alles darunter ist sinnlos gewesen bei unseren Tests. Eine Stunde bis halbe Stunde vor dem Training 1000-2000mg, nur an den Trainingstagen, oder 20min vor der Ausdauerbelastung, je nach Schwierigkeitsgrad 1000-4000mg Carnitin mit reinen Kohlehydraten (Sportkohlehydratdrink).

Nebenwirkung hatten wir keine beobachten können, wir hörten aber gelegentlich von kurzem leichten Durchfall bei einigen Personen. Wir hatten diese Probleme ein oder zwei mal mit Creatin, jedoch nie mit Carnitin. Von extremen Ausdauersportlern wurde Carnitin mit Creatin, Bcaas, Kohlehydraten oder MCT-Öl konsumiert, etwas zeitversetzt vor großen Wettkämpfen.

Carnitin verstärkt die Fettverbrennung während einer StH Kur erheblich. Carnitin nicht vor dem Schlafen einnehmen, es könnte aufputschen.

Carnitin ist kein Wundermittel, doch richtig eingesetzt, eine sehr potente Hilfe für den Spitzensportler und jeden Freizeitsportler.

Die Erhöhung der max. Leistungsfähigkeit durch Carnitinsupplementierung wurde nachgewiesen (Dragan et.al. 1987, Zapf et. Al. 1994). Es wird auch als antioxidativer Zellschutz bezeichnet (Böhles 1993, Uhlenbruck/Van Mil 1992).

Cholin, (Lezithin) Lecithin, Inositol, Fat-Burner.

Cholin ist die Vorstufe des Lecithin und gehört zum Vitamin B- Komplex. Cholin steigert den Informationsaustausch zwischen den Nervenzellen, durch Bildung eines Neurotransmitters. Das bewirkt eine **Steigerung der Konzentration** und Leistungsfähigkeit. Daraus resultiert geistiges Wohlbefinden.

Cholin soll auch den Fettstoffwechsel beeinflussen und ist dadurch Bestandteil vieler Fett- Verbrenner (Fat-Burner). Genauso wie Inositol, Lecithin, Methionin usw. Diese Fat-Burner funktionieren recht gut, nur nicht als Fettverbrenner, sondern als eine Art von Leberschutz bei der Anabolikaaufnahme (Steroidkur). Dass sie Fett verbrennen können, bezweifle ich. Doch als zusätzliche Maßnahme beschleunigen sie die Fettverbrennung sicher.

Wir hörten wenn Cholin zusammen mit Piracetam eingenommen wird, es Leistungssteigerungen bringen soll und zwar besser, als wenn jedes diese Präparate einzeln eingenommen wird.

Hauptsächlich wurde es jedoch während der Steroidkur als Schutz für die Leber eingenommen. Ob es diesen Zweck erfüllte konnten wir nicht 100%ig klären, da bei keinem der von mir betreuten Tester Probleme, oder Leberwertänderungen auftraten, mit oder ohne Cholin (und Fat-Burner).

Über eine Eigenschaft waren sich alle einig, gesteigerte Sinnesaufnahmefähigkeit und allgemein aufgewecktes geistiges Befinden. Nervenstärkend würde ich es nennen (Lecithin, Cholin, Inositol).

Dass es Balsam für die Leber ist, sollte ja nicht gerade ein Nachteil sein. Alle diese Substanzen sind oft in den handelsüblichen Weight Gainern zu finden. Sie können natürlich auch einzeln erworben und zugemischt, oder in Kapselform eingenommen werden. Lecithin (Lecithin) gibt es von der Fa. Multikraft als Granulat zum sofortigen Verzehr. Dosierung nach Herstellerangaben.

Chromium, (Chrom. Picolinat) und Vanadyl Sulfat

Chrom steigert die Wirksamkeit des Insulins. Es macht die Insulinrezeptoren im Muskelgewebe empfindlicher für Insulin. Das bedeutet, dass durch die gesteigerte Aufnahmefähigkeit Kohlehydrate und Aminosäuren besser in den Muskel transportiert werden. Dadurch steigern wir den Muskelaufbau und behindern die Fettspeicherung. Durch die verbesserte Aufnahmefähigkeit von Aminosäuren entsteht eine anabole Wir-

kung. Stoffwechselaktivator verstärkt Insulinwirkung, Cofaktor der Glucosetoleranz regt Aminosäuretransport an und stimuliert den Energiestoffwechsel in den Muskelzellen.

Chromium wird in der Medizin eingesetzt bei Diabetes mellitus Typ2. Wir setzen es für gesteigerten Muskelaufbau und bessere Fettverbrennung im Sport ein. Es entsteht auch ein besserer Pump im Muskel während des Trainings. Viele StH Benutzer setzen es während der HGH Kur ein, um das im Körper vorhandene Insulin besser zu nützen oder sich die zusätzliche Insulineinnahme weitgehend zu ersparen. Dazu setzen sie Chromium Picolinat und Vanadyl ein.

Vanadyl Sulfat hat eine ähnliche Wirkung wie Chromium oder verstärkt diese noch mehr. Beide Substanzen wirken über Insulin und Insulinrezeptoren. Wir gaben Chrom den Vorzug, da es besser als Vanadyl wirkte. Vor allem wirkte Chromium immer für jeden selbst merkbar und Vanadyl nur bei einigen wenigen Sportlern. Bei Vanadyl-Sulfat Einzeleinnahme verspürten die meisten Testpersonen überhaupt nichts, so sehr sie sich auch bemühten. Bemühten deshalb:

Weil Vanadyl so stark beworben wurde konnten wir uns nicht vorstellen, dass es bei 87% der Anwender absolut wirkungslos ist für unsere Belange. (Leider doch !!!!)

Dosierung von Chromium: 100-höchstens 300mcg nach dem Erwachen, jedoch vor dem Frühstück. Oder 200mcg am Morgen und 200mcg am Abend. Vanadyl (wer es probieren möchte), vor einer kohlehydratreichen Mahlzeit, Menge laut Erzeugerangaben auf der Verpackung 1-2 mal am Tag.

Achtung !! Chromium und Vanadyl Sulfat können sehr giftig sein !! (in hohen/falschen Dosierungen !!)

Ich selbst nehme 2-3 mal pro Jahr Chromium Picolinat zu mir. Vor Wettkämpfen ca. 4-7 Wochen lang jeden Tag 200mcg am Morgen mit Aminosäuren, 20min vor dem Essen. Manchmal auch am Abend noch 200mcg, wenn ich einen schweren Trainingstag hatte. Ich bemerkte keine direkte Wirkung, jedoch verringerte sich bei gleich bleibender Ernährung mein Körperfettanteil nach etwa 4 Wochen (2-3% weniger). Manchmal verspürte ich im Training einen starken Pumpeffekt in den Muskel, den ich gerade bearbeitete.

Das Gleiche hörte ich auch oft von meinen Kollegen, die Chromium verwendeten. Bei Vanadyl, trotz der vielen positiven Werbung in Fachzeitschriften, merkten wir leider nicht viel.

CLA (konjugierte Linolsäure)

CLA ist eine spezielle Fettsäure, die den Aufbau von Muskelmasse erhöhen soll, bei gleichzeitig körperfettverringenden Eigenschaften.

CLA soll laut einiger Herstellerangaben, wie sie es selbst schreiben, bei nur leichter Kalorienreduzierung die Muskelmasse in einigen Monaten um 10% erhöhen und den Körperfettgehalt um 40% verringern. CLA soll die Stickstoff-Retention verstärken und die Proteinsynthese im Muskel erhöhen (antikatabol wirken). Es soll auch die Ausdauer verbessern, Thermogenese erhöhen, antioxidativ wirken usw. Ein wahres Wundermittel!!

Super, jetzt können Steroide und Anabolika endgültig vergessen werden, da wir ab jetzt ja CLA zur Verfügung haben.

Leider sieht die Realität etwas anders aus, als die vielen Werbeberichte in den div. Fachzeitschriften und Büchern. Wir probierten CLA mehrmals und über mehrere Monate und merkten absolut nichts !

So einfach ist das ! Nicht einmal die Blutfettwerte (Triglyceride und Cholesterin) änderten sich viel.

FAST ÜBERHAUPT NICHTS VON DEM In DER WERBUNG VERSPROCHENEM PASSIERTE !

Ich weiß nicht wie div. Hersteller und sogenannte Studien zu diesen Ergebnissen gekommen sind und zu Ergebnissen von 50% weniger Fettgehalt bei 10% mehr Muskelmasse nach 2-3 Monaten.

Meine Meinung dazu; ohne die Essgewohnheiten umzustellen, würde ich sagen, sie haben: täglich 50mg Anabolika und 8iE StH mit 4x Triacana Tabletten dazu genommen oder der Fettausgangswert wurde von 2% auf 1% reduziert mit anschließender Todesfolge. Schluss damit !

Wieder ernsthaft gesagt, CLA hat sicher Vorteile in Verbindung mit anderen Naturalmitteln, als kleine Hilfe beim Abspecken. Nur als Einzelsubstanz genommen war es bei uns leider nutzlos. Das heißt nicht in der Medizin nutzlos, da es dort gezielt eingesetzt wird, jedoch nicht als Anabolikaersatz, das es 100%ig nicht ist. Es handelt sich nur um eine Werbung, die uns das Geld aus der Tasche ziehen soll. Leider oft auf Kosten von guten Naturalmitteln.

CLA ist im Kraftsport meiner Meinung nach ein eher unbedeutendes Mittel und kann Creatin, Carnitin, Chromium, Gaba, Aminos usw. nicht einmal ansatzweise das Wasser reichen, um es im Volksmund auszu-drücken.

Coffein (Guarana, Mate, Coffea, Colanuss, Kaffee)

Ein Genussmittel unserer Gesellschaft, fast von jedem täglich konsumiert. Kaffee und das darin enthaltene Coffein besitzen aufputschende Wirkung. Coffein ist natürlich auf der IOC Dopingliste, wie könnte es denn anders sein !!! Coffein ist eigentlich fast schon eine Droge, wenn man es genauer betrachtet.

Ein Muntermacher, Aufputscher und Zentralnervensystem stimulierender Morgentrunke in unseren Breiten. In richtiger Dosierung beseitigt er psychische sowie physische Ermüdungserscheinungen. Durch vermehrte Adrenalinausschüttung steigert Coffein die Leistungsbereitschaft. Coffein soll auch die Körperfettverbrennung ankurbeln und verbessern, deshalb ist er ein Bestandteil vieler Thermogeneseerhöher, neben Ephedrin und Aspirin.

Das alles und noch mehr, sind mehr oder weniger, schon unwiderlegbare Tatsachen. Auch wir konnten bei unseren Versuchen dies feststellen. Trinken sie zwei bekannte Energiedrinks, die je 80-160mg Coffein enthalten vor dem Training und sie wissen was ich meine.

Je öfter sie Coffein verwenden umso weniger wirkt er, der Körper gewöhnt sich daran und sie verspüren nur

noch geringe Wirkung. Also nicht zu viel und zu oft Coffein einnehmen, da sonst keine spürbare Wirkung mehr eintritt.

Bei Guarana hält die Coffeinwirkung länger und konstanter an zum unterschied von Coffeintabletten oder Kaffee, das macht es für unsere Zwecke bei langen Trainingseinheiten brauchbarer.

Sie sollten Coffein nicht am Abend zu sich nehmen, da sonst Probleme mit dem Einschlafen auftreten können (durch die stimulierende Wirkung auf unser Nervensystem).

Coffein wurde von uns eher selten eingesetzt, da viele durch den täglichen Kaffeegenuss schon sehr unempfindlich für Coffein waren und es nichts mehr brachte, außer Wasserverlust. Wir wollten die entwässernde Wirkung des Koffeins nicht, diese war der Leistung abträglich bei längeren Trainingseinheiten im Powerlifting. Ich persönlich neige zu Krämpfen nach viel Coffeinengenuss und einige meiner Sportler ebenfalls.

Wir können nicht Höchstleistungen mit Krämpfen erbringen, ergo dessen strichen wir größtenteils Coffein.

Komischerweise hatten wir diese Probleme nicht mit Guarana und der täglichen Tasse Kaffee, sondern nur bei Coffeintabletten (auch bei niedrig dosierten Tabletten, die der Guaranacoffeinmenge entsprachen).

Ich glaube jeder muss selbst herausfinden wie weit Coffein seine Leistung beeinflussen kann (und bis zu welcher Menge). Dass er es tut und tun kann ist unbestritten, sonst wäre er nicht auf der Dopingliste des IOC.

Was ich davon halte, behalte ich lieber für mich. OK !!!

Chitosan der Fettbinder

Ein unverdauliche chitinähnliche Faser, die gewonnen wird aus den Schalen und Panzern der Krabben (Schalentiere).

Es bindet das Fett in der Nahrung und es wird zu 75% bis 80% unverdaut wieder auf natürlichen Weg aus dem Körper ausgeschieden. Sie nehmen dadurch weniger Fett auf und der Körper muss seine Reserven angreifen.

Der große Vorteil bei Chitosan ist, dass sie selbst bestimmen können wie viel Fett sie binden wollen. Da der Körper Fette zum Leben benötigt, ist es ratsam nicht zu jeder Mahlzeit Chitosankapseln einzunehmen. Dosierung: 1.5 -2.5g vor dem Essen. Eine Mahlzeit am Tag auslassen. Wenn möglich bei dieser Mahlzeit, Wert auf den Gehalt an guten Fetten zu legen, aber nicht über 30% Fettgehalt und keine Unmengen davon.

Chitosan blockiert die Fettaufnahme aus der Nahrung, wenn sie es ca. 10-5min vorher genommen haben und nur aus dieser einen Nahrung.

CHITOSAN wird weltweit verkauft und ist fast in allen Ländern von den Gesundheitsbehörden als, **GESUND und unbedenklich** freigegeben. Es wird sogar als blutdrucksenkend beworben. Chitosan soll laut einiger Hersteller leicht gegen Osteoporose wirken (oder vorbeugend wirken). Wir können nur gutes berichten und die Herstellerangaben puncto Fettkiller usw. zu 90% bestätigen, besonders dann, wenn noch eine leichte Diät dazu gemacht wurde. Probleme traten bei niemandem in den vergangenen Jahren auf und ob es gegen Osteo-

porose wirkt, konnten wir nicht feststellen, da Sportler das im Allgemeinen nicht haben.

Bis auf einige Endzeitprediger sind sich alle über die positive Wirkung von Chitosan einig, wenn man es nicht extrem übertreibt. Es ist von allen mächtig beworbenen sogenannten Fettkillern das wirksamste.

Wir verwendeten: Chitosan, Carnitin, Cholin und Chromium bei unseren Diäten und das mit riesigen Erfolgen. Wobei wir Chitosan oft auch nach Diäten zum Gewichthalten weiter verwendeten. Es wirkte wunderbar und ohne Nebenwirkungen bei meinen Leuten.

Chitosan ist unter den verschiedensten Namen in Apotheken

Sowie am ganzen Weltmarkt: USA, UK, F, CH, D, AUS usw.

Coenzym Q10

ES ist ein Bestandteil der Mitochondrien und dient der oxidativen Energiegewinnung. Ihm werden Wirkungen wie: bessere Sauerstoffaufnahme, bessere Ausdauer und Leistungsfähigkeit zugeschrieben.

Wir haben es probiert und außer, dass einige **Senioren-sportler** angaben sich viel wohler zu fühlen, haben wir keine anderen leistungsfördernden Wirkungen bemerkt oder gespürt. Nebenwirkungen traten keine auf. (Dosierung laut Herstellerangaben.)

Cyclofenil, HCG (und Clomifencitrat)

Sollen beim Mann die Testosteronproduktion erhöhen. Sie erhöhen über das LH (Luteinisierende) und FSH (follikelstimulierendes) Hormon den Testosteron-Spiegel beim Mann. (Bei Frauen wird es zur Verbesserung der Fruchtbarkeit verwendet).

Es sind verschreibungspflichtige Medikamente. Dass sie beim Mann wirken und die Testosteronproduktion steigern und dadurch die Kraft erhöhen, ist unbestritten. Doch wozu, da nehme ich gleich Testosteron bevor ich diese Medikamente einnehme.

Wo ist da noch der Unterschied zu Dopingsubstanzen ?, außer dass Testosteron besser wirkt und **milde genossen wahrscheinlich harmloser** in einem zeitbegrenzten Rahmen ist.

Der einzige Unterschied ist, dass ich nur meine persönliche, natürliche, höchstmögliche Testosteronproduktion zusammenbringe (schaffe), dadurch wird mein Gleichgewicht der Hormone halbwegs im Körper bewahrt und ich schieße nicht weit über das natürlich gegebene Ziel hinaus, wie es bei extern zugeführten Testosteron der Fall ist, das meist in höheren Dosierungen ein vielfaches der eigenen höchstmöglichen, körperlichen Produktion ausmacht.

Clom 50, HCG- Pregnyl und Cyclofenil, wurde meist nach dem Absetzen der Steroide verwendet (max. 2-4 Wochen lang), um das Hormongleichgewicht wieder einigermaßen in Ordnung zu bringen.

10-14 Tage nach Ende der Steroidkur, 3 Wochen lang, einmal pro Woche 1500iE bis 5000iE HCG injizieren.

Danach max. 16 Tage lang 2x50mg Clomifencitrat pro Tag. Das konnte ich aus vielen Berichten entnehmen; optimal zum Abfangen nach der Kur mit Steroiden oder Anabolika.

Clenbuterol

Ein Mittel der Schulmedizin gegen Asthma. Es erweitert die Bronchien, fördert das Muskelwachstum und erhöht die Fettverbrennung. Es besitzt antikatabole Wirkung. Es ist kein Steroid oder Anabolika und hat auch nicht deren Nebenwirkungen. Clenbuterol befindet sich auf der Dopingliste des IOC.

Viele Sportler verwenden Clenbuterol zum Halten der Kraft und Masse nach Steroidkuren. Andere verwenden es nach einem ausgeklügelten System zur Fettverbrennung. Wie bekannt wurde, welches Potential Clenbuterol für Sportler besitzt, gab es plötzlich sehr viele Spitzensportler mit Asthma. Warum wohl ?

Wir haben Clenbuterol mehrmals probiert und hatten keine guten Erfahrungen damit machen können, sowie es in einem Buch im Handel beschrieben wird.

Wir hatten nur Probleme wie: Krämpfe, Nervosität, erhöhten Blutdruck und Puls, Schlafstörungen, Zittern der Hände usw. damit. Dass es die Leistung fördert und Fett verbrennt, wenn man es richtig konsumiert, ist unbestritten, doch die Nebenwirkungen müssen sie auch aushalten. Viele strichen es aus ihren Planungen, obwohl nicht alle diese Probleme hatten und einige nur die ersten zwei Wochen der Einnahmezeit. (Ca 60% der

Sportler hatten Probleme mit Clenbuterol auch nach der sogenannten Gewöhnungsphase).

Wer mehr über Clenbuterol wissen möchte, es steht sehr ausführlich in dem Buch „CLENBUTEROL“ von M. Bachmann Sportverlag Ingenohl (Inserat in der Sportrevue).

Citramin HCA

Wieder ein Fettkiller laut vielen Berichten und Werbungen.

Auch dieses probierten wir; nur es passierte nicht wirklich viel in puncto Fettverlust. Es ist sicher hilfreich mit anderen Maßnahmen in Kombination, nur einzeln eingenommen wirkte es, bei weitem nicht so wie in der Werbung versprochen wurde.

Chitosan und **Carnitin** wirkten **1000x besser**. Für die Vertreiber, Erzeuger ist HCA mit Sicherheit sehr hilfreich und nützlich.

Chondrosulf, Twinlab ACS, Chondrin (Knorpelleim)

Wird gewonnen aus Knochen und Knorpelmasse. Wird verwendet um Bindegewebe, Knorpel wieder aufzubauen, wenn diese nur geringfügig beschädigt sind.

Ob es das auch kann, konnten wir leider nicht klären, doch eines konnten wir feststellen: zusammen mit Glucosaminsulfat, Gelatinekapseln aus Apotheke und dl- Phenylalanin verschwanden Schmerzen, auch wenn diese schon lange den Sportler plagten. Nebenwirkungen gab es keine. Von Gelatinekapseln halte ich

normalerweise nicht viel, doch in diesen speziellen Fall konnten sie helfen, trotz meiner Skepsis, gegen Gelatine und kollagenes Eiweiß.

Einen Wettkämpfer mit Bandscheibenproblemen, Rudolf K. den die Ärzte nicht helfen konnten, dass er damit weiter trainieren kann, half diese oben genannte Planung.

Jetzt kann er wieder ohne Schmerzen **über** 360kg Kniebeugen, 245kg Bankdrücken und 340kg Heben. Bei Fertigstellung und Auslieferung dieses Buches kann er höchstwahrscheinlich schon noch mehr.

Cortisol- Blocker PHOSPHATIDYLLSERINE aus USA

Soll nach dem Training katabole Stoffwechselfvorgänge teilweise abfangen, blockieren. Also ANTIKATABOL wirken. Die Wirkung war eher bescheiden zu verspüren. Für steroidfreie Sportler **sicher** eine Probe wert, doch man darf sich keine Wunder erwarten.

Gesteigertes Wohlbefinden, etwas bessere Erholung nach schwerem Training und weniger Verspannungen. Leute, die schon Steroide verwendeten, werden nichts oder fast nichts verspüren.

Wir verwendeten es nicht sehr oft und wenn dann kurz vor dem Training laut Herstellerangaben. Auch deshalb, weil es anfangs sehr schwer zu bekommen war. Inzwischen wird es von vielen Herstellern in den USA angeboten.

Cortison (Kortison, Cortisol)

Ein kataboles Hormon im Körper. Es ist weder ein Dopingmittel noch leistungsfördernd. Es hilft uns nach Entzündungen, Muskelverletzungen und Zerrungen schneller wieder gesund zu werden (Ambene). Es steht auf der IOC Dopingliste. Wird im Sport oft verwendet und ist sehr hilfreich, wenn man es verträgt.

Es sollte nur unter **medizinischer Aufsicht** und Kontrolle verwendet werden und keinesfalls lange und häufig. Man sollte nicht Ambene Spritzen oder ähnliche injizieren, um schmerzfrei trainieren zu können.

Das wäre ein Schritt in die falsche Richtung. Das gleiche gilt für steroidfreie orale Medikamente zu diesem Zwecke wie. Brufen, Deflamat, Voltaren, Aspirin usw.

Ein neues Mittel in Sportlerkreisen ist DMSO zum direkten injizieren in den Schmerzherd. Es funktioniert recht gut. Genaueres kommt noch bei DSMO im Buch.

Dl- Phenylalanin

Eine Aminosäure die hilft, schmerzen zu lindern, besonders Verspannungsschmerzen nach schwerem Training. Bei einer Menge von 3x 750mg täglich zeigte es innerhalb von 16 Tagen, bei 50-70% der Anwender schmerzlindernde Wirkung.

Sportler, die schon längere Zeit über kleine Schmerzen klagten, konnten wieder schmerzfrei trainieren, allerdings nur wenn es sich vorher um keine argen Probleme handelte. Es wurden keine Nebenwirkungen bei den Anwendern beobachtet. Ich selbst nehme 1- 2x im Jahr **Dl- Phenylalanin** mit **Glucosaminsulfat, Gelatine** und

Mukopolysacharide ACS von Twinlab USA, als Knorpel und Bindegewebeaufbaukur.

(WIRKTE WIRKLICH GUT und half vielen Sportlern bei Schmerzen und Bindegewebe-problemen kleinerer Art.)

Dibencoizide (und B12)

Gehört zu der Gruppe der B- Vitamin- Derivate und ist ein Coenzym des B12. Dibencoizide gehört mit Cyanocobalamin und Hydroxocobalamin zu der Cobalamingruppe. Ihnen werden in manchen Studien leistungsfördernde Wirkungen bescheinigt, die gleich stark sind wie die von Dianabol (Metandienon). Das jedoch können wir 100% **verneinen**.

Es handelt sich um alles andere als um Studien an Sportlern, die versuchen ihre Leistung zu verbessern.

Wir haben es trotzdem mit Dibencoizid versucht und oder mit B12.

Bei Dibencoizide passierte absolut nichts in Richtung Leistungsplus.

Bei B12 wurden die Sportler ruhiger und teilweise antriebslos und permanent müde. Es wirkte nervenberuhigend, jedoch leider nicht besonders leistungsfördernd. Für nervöse und gereizte Sportler sicher eine Probe wert, sonst aber eher für unsere Zwecke nicht unbedingt nötig. Wir verwenden keines von beiden mehr und wenn dann nur fallweise bei einigen Sportlern, das jedoch nicht zur Leistungssteigerung (B12).

Dibencoizide verwenden wir überhaupt nicht, da es bei allen völlig nutzlos war. Ich bezweifle das überhaupt von den Herstellern 100% aktives Dibencoizide angeboten wurde, da es in oraler Form sehr licht- und wärmeempfindlich ist.

DHEA (ist schon seit 1997 auf der IOC Dopingliste !)

Wirkte fast gleich/ähnlich wie Androstene und auch in Kombination mit Androstene. **Siehe bei Androstene im Buch!**

DHEA ist seit ende 1997, (Anfang 98) auf der Dopingliste des IOC- Antidopingkomitee.

Es wurde und **wird noch immer** fast **weltweit frei verkauft**. DHEA wirkte recht gut, doch mit Steroiden wie Testosteron oder Metandienon ist es nicht zu vergleichen, außer dass DHEA keine Nebenwirkungen hervorgerufen hatte wie andere Steroide tun.

Warum es auf der Dopingliste ist ?????? Wahrscheinlich war einen von den Fachmännern langweilig, oder es wollte sich jemand profilieren.

Da ich persönlich das ganze Testsystem als Kasperltheater empfinde, das zu umgehen, wenn ich es wieder (wie schon oft) müsste, mich nicht einmal mehr Mühe kostet, verstehe ich nicht, dass so viele Sportler das ganze noch mitmachen, „Da eh schon a jeder was was los ist und de Dopinglitanei niemand mehr wirklich interessiert“. (im „Österreichischen Dialekt“ geschrieben)

Diät drinks und Shake

Basieren auf Eiweiß-Kohlehydrat-Vitaminmischungen als Mahlzeiterersatz um leichter abzunehmen. Sie können wenn sie nicht zu lange genommen werden, als kompletter Essenersatz konsumiert werden (z.B. 4-6 Tage).

Sie sind sicher hilfreich bei Diäten. Wir verwendeten für solche Zwecke meistens ein 80% Eiweiß von der Fa. Multikraft oder FSM Galirow, XXL Styrian oak, Full Strength, Powerstore Donaustadt.

Diese Proteinkonzentrate hatten fast die gleiche Mischung wie die Diät drinks, nur sind sie preisgünstiger und haben mehr Inhalt. Wir verwendeten sie nur zeitweise statt einer Mahlzeit am Tag (Abendessen).

DMSO (Dimethylsulfoxid) und DOLOBENE GEL

Gibt es in Dragees, Tropfen, Creme und zum injizieren. DMSO ist ein Nebenprodukt, das bei der Papierherstellung aus Holz abfällt. Es besitzt schmerzstillende und schmerzlindernde Eigenschaften. Weiter wird es bei Zerrungen, Prellungen, Blutergüssen, Entzündungen, Schmerzen im Muskel, Verletzungen der Bänder und Sehnen verwendet.

Es kann gewisse Stoffe und Medikamente durch die Haut zum erwünschten Wirkungsort bringen, wie ich es schon in meinem Buch **Doping und Alternativen** beschrieben habe.

DMSO wirkt sehr gut gegen all diese oben aufgezählten Probleme und wir verwenden es immer wieder bei Problemen dieser Art. Wir verwendeten oft DMSO zum injizieren, direkt in den Schmerzherd mit großen Erfolg und ohne große Schwierigkeiten. Wir haben uns sogar (eigens) eine Mischung aus DMSO und Kräutern herstellen lassen, die wir verwenden.

Handelsübliche Gels, wie Dolobene wirken ebenfalls spitze, nur sollte man während das Gel mit DMSO auf der Haut einwirkt, keine Kleidung tragen oder einen Verband und dergleichen verwenden. Nebenwirkungen sind außer dem Geruch von DMSO und manchmal Hautrötungen keine aufgetreten.

DMSO wird von Steroidbenützern manchmal verwendet, um Anabolika und Schilddrüsenhormone usw. durch die Haut in den Körper zu bringen (zu verschiedensten Zwecken, ZB: wie örtlich Fettverbrennen usw.). DMSO wirkt jedoch am besten bei akuten Sportverletzungen. Es nimmt die Schmerzen und verbessert die Beweglichkeit.

Über DMSO gibt es im Fachhandel eigene Bücher, die sehr genau die vielen Einsatzmöglichkeiten dieser wirklich hilfreichen Substanz beschreiben.

Ephedrin und Ephedraextrakt. ACHTUNG befindet sich seit einiger Zeit auf der Suchtgiftliste in Österreich und ???

Ephedrin ist ein Beta-Agonist und wird in der Medizin gegen Asthma eingesetzt. Ephedra, das noch natürliche

Extrakt, wird bei Erkältungen, Heuschnupfen, Abnehmen und Fettverbrennen eingesetzt. Sie finden es in vielen Kräutertees und Tropfen, rezeptfrei in der Apotheke.

Ephedrin unterdrückt das Hungergefühl und wirkt extrem aufputschend. Es erhöht die Körpertemperatur und verbrennt auch dadurch Fett (Thermogeneseerhöher). Es ist Bestandteil vieler Fettverbrenner in den USA und wo Ephedrin freigegeben ist.

Es ist auf der IOC- DOPINGLISTE !!! Ephedrin und Ephedra erhöhen die Adrenalin und Noradrenalinausschüttung im Körper. Dadurch schaltet der Organismus auf Angriff (über) und erhöht die Leistungsbereitschaft beim Wettkampf. Diese Wirkung hat es jedoch nur dann, wenn man es nicht oft zu sich nimmt (max. 1x pro Woche). Die aufputschende Wirkung lässt bei längerem Gebrauch nach (nach ca. 5 Tagen). Zum Fettverbrennen wirkt es max. (25 Tage) 1 Monat, dann lässt auch diese Wirkung nach, außer sie verwenden es in Kombination mit Aspirin und Coffein in Grapefruit-saft gelöst 2-3x am Tag. Dann wirkt es bis zu 2 Monaten fettverbrennend.

Dosierungen: Zum Fettverbrennen 3x max. 25 mg pro Tag mit 3x 80mg Coffein und 2x 500mg Aspirin in Grapefruitsaft gelöst.

Zum Aufputschen vor Wettkämpfen max. 50-75mg 1 Stunde vor dem Kampf, mit viel Wasser und eventuell noch 100mg Coffein; das aber selten oder nur 1x pro Woche.

Übrigens ein sehr bekannter Fußballer d.M. wurde 2x mit Ephedrin und 2x mit Kokain erwischt und wurde

kaum bestraft von der IOC (oder der Antidopingkommission). Wahrscheinlich hatte er genug Geld um es sich zu richten. Eine gerechte Sportwelt !!!

Alles was ich über Ephedrin geschrieben habe gilt auch für Ephedra, nur wirkt Ephedra bei weitem nicht so stark wie Ephedrin dafür aber länger und konstanter, außer sie dosieren es viel höher als Ephedrinhydrochlorid.

Ephedra vulgaris ist die natürliche Form und hat weniger, schwächere Nebenwirkungen wie Ephedrin.

Nebenwirkungen: Aufgeregtheit, Herzjagen, „Entwässern“, Schlafstörungen, „Zittern“, Nervosität, Probleme beim Harnlassen und grobe Selbstüberschätzung.

Da es auf der Suchtgiftliste ist, bitte ausweichen auf natürliches Extrakt oder Yohimbe.

Furibase Calcium

Wird in einem Buch als kleines Wundermittel beschrieben. Nun, wir haben es probiert und nichts geschah.

Wir haben uns daraufhin nicht mehr mit diesem Mittel beschäftigt und können dadurch nichts Genaues berichten, außer dass es bei uns nicht wirkte. Gelegentlich setzten wir es gegen Krämpfe, zusammen mit Magnesium und Kalium, ein.

FdH

und ähnliche Wunder für NO-SPORTS Verfechter

Ein richtiges Wundermittel zum Abnehmen, ganz ohne Chemie. FRISS DIE HÄLFTE (FdH) !!

*Ein kleiner Scherz von mir, an all jene Nichtsportler gerichtet, die immer ein Wundermittel zum Abnehmen suchen, aber nie und es keinesfalls mit sportlicher Betätigung und „Kalorien reduzieren“ zu tun haben möchten, jedoch **Bodybuilder** und andere **Powersportler ständig angreifen und verteufeln wollen/ müssen.***

An all jene **willenlosen Neider**, die nicht die kleinste Diät (oder Training) schaffen, **aber Powersportler als Idioten und Komplexler bezeichnen.**

Euch möchte ich einen Tipp geben: 7% der Willenskraft von einem Spitzensportler aufbringen und ihr habt keine Probleme mit dem Abnehmen und euren Komplexen mehr. So einfach geht das, wenn man nur ein bisschen Persönlichkeit und Willen besitzt.

Bitte nicht böse sein und sich aufregen über meine Worte, denn sonst müsst ihr aus Frust wieder mehr essen. Da ich mir jedoch wirklich ernsthaft über eure Gesundheit und Diät sorgen mache, möchte ich das nicht.

Noch etwas, angenommen ihr hättet **20%** der Hirnmasse eines primitiven, unintelligenten, Impotenten, tablettenfressenden Bodybuilder, Dreikämpfer oder POWERSPORTLER, wie er von euch meist genannt wird, dann hättet ihr keine Probleme die Willenskraft

aufzubringen, die notwendig wäre, um abzunehmen und ein teilweise zufriedenes Leben zu führen.

Dann würden vielleicht einige nicht mehr so voreingenommen gegen Powersportler sein, die eigentlich im Grunde alles sehr **freundliche, positiv eingestellte und weltoffene Menschen** sind. (Zu 80%)

SORRY, aber das musste ich einmal laut sagen.

(Für die unter 40% Hirnmasse NO SPORTS Typen, die noch oder schon lesen können: „**sorry**“ ist ein englischer Ausdruck und heißt so etwas Ähnliches wie Verzeihe). OK ?

ACHTUNG:

Diese Zeilen galten/gelten nur für jene Leute die uns Sportler mit dummen unqualifizierten Aussagen ständig schlecht machen, das natürlich bei jeder Gelegenheit und uns aus Neid und anderen Gründen in den Dreck ziehen wollen / müssen . Harte Worte von mir die anregen sollten zum umdenken/ nachdenken.

Fischöl, Lachsölkapseln, EPA.

Sind sicher gut für die Gesundheit und bei schlechten, niedrigen HDL Cholesterinwerten zu empfehlen, besonders während einer Anabolikakur.

Leistung steigern sie nicht. Sie sollen jedoch laut Apothekenauskunft sehr gesund sein.

GABA, Gamma Aminobuttersäure

Ist eine Aminosäureverbindung die der Körper selbst herstellen kann, die jedoch kaum in der Nahrung enthalten ist. GABA vermag laut vielen seriösen Studien die körpereigene Wachstumshormonproduktion zu erhöhen und ist in vielen Ländern als unbedenklich freigegeben.

Sie wird schon seit einiger Zeit von verschiedenen Erzeugern angeboten (auch in der Medizin). Bei der Anwendung von GABA zeigten sich nach ca. 4 Wochen, besseres Wohlbefinden, schnellere Regeneration, besserer und tieferer Schlaf, gesteigerte Leistungsbereitschaft, weniger Ermüdung nach schwerem Training, härtere Muskelkonturen, weniger Fettanteil, vermehrte Körperkraft und Muskelmasse, wenn richtig trainiert wurde. Wie genau GABA im Körper wirkt und über welche Mechanismen, ist noch nicht restlos von der Wissenschaft geklärt. Eines ist jedoch und für uns wichtig, ist die Tatsache, dass es gut für unsere Zwecke wirkt und fast keine Nebenwirkungen hat.

Dass ein erhöhter StH Spiegel für uns sehr hilfreich ist, muss man nicht extra erst erwähnen. HGH ist das stärkste anabole Hormon zum Aufbauen, das uns zur Verfügung steht.

GABA erfüllte alle unsere Erwartungen und ich möchte es als eines der am wirksamsten Mittel überhaupt bezeichnen. (Am wirksamsten als StH Ersatz, außer Symbiontropin?). GABA kann mit allen Mitteln kombiniert werden, wirkt jedoch am besten, wenn es unmittelbar vor dem Schlafen eingenommen wird.

Dosierung: 2-3 Monate lang, 1500-2000mg vor dem Schlafen und eventuell noch 1000mg nach dem Erwachen am Morgen. Die Dosis kann nach 3 Wochen am Abend auf 1000mg reduziert werden. Nebenwirkungen, die wir bemerken konnten gab es keine, außer ein leichtes Kitzeln und Kribbeln unter der Haut (die ersten 2-3 Tage nach Beginn der Kur.) Es verschwand bei allen Anwendern, die es merkten, nach höchstens 3 Tagen und trat nicht mehr auf. Nur etwa 20% der Leute hatten diese eher unbedeutende Nebenwirkung verspürt. Sonst gab es mit GABA bei den Sportlern nur gute Erfahrungen.

Wir und ich verwenden es 2x im Jahr über einen Zeitraum von ca 15 Wochen, in der Vorbereitung auf einen wichtigen Wettkampf. Beziehen können sie GABA in den USA, bei Ultimate Nutrition, Powerstore Donaustadt Wien 22, 01-2034968, Fa. EXCEED (oder aus der Apotheke).

Ginseng

Die Wunderwurzel, wie sie oft bezeichnet wird, soll Ausdauer und Psyche positiv anregen. Weiters soll Ginseng positiv auf Leberfunktion, Durchblutung, Sauerstoffversorgung und Energiehaushalt wirken.

Sogar die Konzentration und Lernfähigkeit werden verbessert, steht in vielen Büchern geschrieben. Ginseng ist ein Jahrhunderte altes Heilmittel mit sehr vielen biologisch aktiven Komponenten. (Ginsenoiden (Saponinen) und vielen anderen.) Nun gut, was kann es uns bringen?

Nach längerer Anwendung (über 3 Monate) fühlten, spürten, bis auf einige wenige Ausnahmen, alle Sportler gesteigertes Wohlbefinden und dadurch höhere Trainingslust und Bereitschaft. Es wurden geringfügig Kraftleistungen erhöht, jedoch sehr wohl die Ausdauerleistung am Ergometer. Ermüdungserscheinungen wurden leichter überwunden und die Regeneration verbesserte sich im gleichen Maße wie das gesteigerte Allgemeinbefinden. Steigerung in Zahlen ausgedrückt würde ich sagen: 3-5% Leistungsplus, 3-5% mehr Regeneration, 15-20 % bessere Stimmung und Allgemeinbefinden.

Dosierung: Täglich 2 g Panax Ginseng KOREANISCHER über einen Zeitraum von 3-4 Monaten. Nebenwirkungen traten kaum auf, gelegentlich wenn man zu viel Ginseng nimmt, schlechtes Einschlafen und Nervösität unter Tags.

Ginseng ist ein brauchbares und sehr potentes Mittel im Sport und alle Wirkungen sind schon hinlänglich bewiesen und unumstritten. Wie sehr es uns hilft sollte jeder selbst einmal testen.

In vielen Büchern steht, dass Panax Ginseng der Beste sein soll, darum probierten wir eben nur diesen Panax Ginseng und können über andere keinen Bericht zum Besten geben.

Aus der Apotheke und von der Fa. Ultimate Nutrition oder Twinlab hatten wir unseren Ginseng gekauft. Die Firma Ultimate Nutrition hatte neben dem wirklich super wirkenden Panax Ginseng noch einen „Sibirischen Ginseng“ im Programm, dieser wirkte leider überhaupt nicht.

Glutaminsupplement, L-Glutamin

Eine Aminosäure die bei erhöhten körperlichen Belastungen vermehrt gebraucht wird (wie BCAAS). Glutaminmangel führt zu einem Übertrainingssyndrom und Muskelabbau nach dem Training, darum ist es notwendig diese Aminosäure extra zu konsumieren. L-Glutamin vermindert den Abbau von Muskelmasse, steigert die Proteinsynthese, verbessert die Energiebereitstellung, beschleunigt die Regeneration, vermeidet Übertrainingsprobleme.

Das sind in vielen Studien bewiesene Tatsachen und sie werden von niemandem bestritten. In einer bekannten Bodybuilderzeitung musste ich lesen, dass Glutamin in Tagesgaben von nur 2g wirkte und zu einem Wachstumshormonanstieg führte. Wir dosierten L-Glutamin 2x 4-7g pro Tag einmal nüchtern am Morgen und einmal zwischen den Mahlzeiten und es wirkte stark regenerationsfördernd. Wir erholten uns nach ca. 2 Wochen der regelmäßigen Einnahme viel schneller und konnten leichter Masse zulegen. Mit unter 5g L-Glutamin lies diese Wirkung stark nach. Bei Diäten wurden sogar bis 2x 10g zusätzlich eingenommen.

Aus diesen Gründen glaube ich nicht, dass L Glutamin in einer Tagesdosis überhaupt merklich wirkt, wie es diese Zeitung den Leuten glaubhaft machen will.

Da ich L-Glutamin für unbedingt **wichtig** halte im Kraftsport und Bodybuilding, möchte ich nicht, dass es durch solche Artikel ins Abseits gedrängt wird.

Glutamin wirkt und ist wichtig!!!!!! 100%ig

GHB nur der Vollständigkeit halber !

GHB ist gefährlich und eigentlich unbrauchbar für uns, wegen der zum Teil schweren Nebenwirkungen. Lasst die Hände von diesem Mittel, egal was in irgendwelchen Büchern am Markt geschrieben steht.

Ich möchte wirklich wissen, wer auf dieses Mittel im Sport gekommen ist ? Die wirklich guten Spitzensportler verwenden dieses Mittel kaum, da ich die meisten persönlich gut kenne und teilweise betreue, ist diese Information aus erster Hand.

Leider tauchen solche dubiosen Sachen, wie GHB im Spitzensport immer wieder auf und einige bezahlen mit ihrer Gesundheit dafür.

Inosine

Absolut wirkungslos bei meinen Versuchen, außer dass wir und (ich) erhöhte Harnsäurewerte im Blutbefund hatten bei über 8 Testpersonen.

Einstimmig erkannt: bei unseren Tests, Inosine ist unwirksam in allen Kraftsportbelangen (gilt nur für orales Inosine und für sportlichen Einsatz).

Leberaminosäuren

Sind alt bekannte Sportlerhilfen und enthalten viele Aminosäuren, die wir im Sport vermehrt benötigen. Sie

enthalten meist viel Cholin und einige Vitamine. Sicher sind sie für den einen oder anderen eine Probe wert.

Wir konnten keine direkte große Wirkung beobachten, wissen aber, dass es ein alt bewährtes Mittel ist und seine Berechtigung hat. Sehr viele schwören darauf und nehmen es in mehreren Kuren über das Jahr verteilt.

Dosierung für Leberaminosäuren: 3-4x 5-6 Tabletten pro Tag; eine Tablette hat je nach Hersteller 1500-2000 mg und manche sind mit Vitaminen und Aminosäuren angereichert.

MCT (Medium- chain- triglycerides)

Mittelkettige Fettsäuren liefern viel Energie, doch der Körper kann sie nicht in Form von Fett speichern. Wir können den Energiewert von Fett ohne Angst vor vermehrten Körperfettgehalt, nützen und das oft noch während einer Diät.

Klingt gut oder ? Stimmt auch so im Großen und Ganzen ! MCT liefert dem Organismus sofort Energie und noch dazu die doppelte Menge als Zucker. MCT's besitzen auch einen anti- katabolen Effekt.

Wer MCT-Öl nicht verträgt, bekommt meist Durchfall. Besonders dann, wenn die Dosierung zu hoch ist, zu Beginn der Kur mit MCT.

Dosierung: 1-2 Esslöffel 20-30 min vor dem Training. Zu Beginn der Einnahme langsam; Kaffeelöffeln verwenden, von Tag zu Tag die Dosis steigern, bis man bei max. 3 Esslöffeln angelangt ist.

Eine Tatsache die noch zu erwähnen wäre: MCT's erhöhen bei ihrer Verstoffwechslung im Körper die Körpertemperatur (Thermogenese).

Also wer's verträgt und keinen Durchfall bekommt, dem kann MCT-Öl eine große Hilfe sein.

Melatonin

Ein Hormon des menschlichen Körpers mit sehr vielen Funktionen, die von der Wissenschaft noch nicht ganz geklärt sind, oder wo die Meinungen verschiedenster Natur sind und heftig vertreten werden.

Melatonin soll antioxidant, beruhigend und regelnd im Organismus wirken. Mit der Melatonineinnahme schafft man Zeitumstellungen, die im internationalen Flugverkehr auftreten, besser.

Man schläft auch besser und tiefer. Irgendwie läuft alles Stressfreier ab. Wir haben Melatonin 1mg Kapseln am Abend eingenommen und bemerkten tieferen Schlaf. Etwas stärker als mit GABA. Daraus resultiert: Bessere Regeneration, die sich wiederum in einem Leistungsplus bemerkbar macht. Keine enormen Steigerungen aber merklich besser.

Manche Sportler verwendeten 3mg und mehr Milligramm Tabletten und waren eher müde, auch unter Tags. Bei Reduzierung der Melatonindosis auf 1mg verschwand diese Müdigkeit nach 1-2 Tagen wieder. Ob Melatonin gegen Krebs und das Altern hilft, wie oft behauptet wird, konnten wir nicht feststellen.

Wer mehr über Melatonin wissen möchte, in den Buchhandlungen gibt es ein sehr gutes Buch dazu von Russel, Reiter, Robinson ISBN 3-426-26882-5.

Melatonin ist in vielen Teilen Europas nicht freigegeben. Warum ?

Nachtkerzensamenöl, Primrose öl

Enthält Gammalinolensäure, eine mehrfach ungesättigte Fettsäure, die keinerlei ergogene Wirkung besitzt, jedoch aber ihrer Gesundheit bei Steroidkuren förderlich sein kann. Sie hilft gegen Akne und wird oft vorbeugend gegen eventuelle Leberschädigung eingenommen. Primroseöl soll helfen, die guten HDL-Werte, die durch die Steroideinnahme häufig sinken, wieder ein bisschen anzuheben und oder gleichmäßig zu halten. In der Medizin wird das Öl als Dermatikum zur innerlichen Anwendung von Hautkrankheiten eingesetzt.

Nebenwirkungen: sehr selten Übelkeit, Sodbrennen und Kopfschmerzen.

Zu bekommen ist es in Apotheken und einigen Reformhäusern. (USA Fa. Twinlab), Powerstore Donaustadt

Natriumchlorid und Lösung (Kochsalzlösung)

Wird eingesetzt gegen Krämpfe (und gewisse Schmerzen) im Sport.

Oft auch nach dem Entwässern, um wieder Wasser im Körper zu halten oder zu bekommen, meist/oft auch nach dem Wettkampf.

Es wird als Lösungsmittel für HCG und StH verwendet.

Natriumbicarbonat, Backpulver

Zögert die Übersäuerung vom Muskel hinaus und fördert den Abbau von Milchsäure im Muskel nach und während extremen Belastungen. Dadurch bleibt der Muskel länger im optimalen Bereich und die Ermüdung wird hinausgezögert. Das kann uns ein mehr und höheres Belasten im Training oder Wettkampf bringen, bei gleichzeitig schnellerer Erholung. Wir kombinierten Backpulver mit Creatin, Basica und Glutamin, Taurin (siehe Basica und Creatin).

Natriumbicarbonat sollte **nicht zu oft** genommen werden. Ca 20 –30 g vor dem Training mit Wasser vermischt trinken. Achtung !! Durchfall und Übelkeit können die Folge sein.

Übrigens ein wenig Backpulver wirkt super gegen Sodbrennen. Natriumbicarbonat kann bei Dopingtest's die Werte verfälschen und sie können wegen Manipulation des pH- Wertes belangt werden.

Es senkt den Säuregrad des Urins und es könnte der Verdacht der Verschleierung von Amphetaminen und noch einigen Mitteln aufkommen und sie werden gesperrt (ähnlich wie bei L- Methionin).

OGK

Wirkte ähnlich oder fast genauso wie L-Glutamin.

Dosierung: Täglich 8-12g am Morgen. OKG ist viel teurer als L Glutamin und war um nichts besser. Es wird hauptsächlich in der Medizin eingesetzt.

Phosphate (PHOS- Fuel- Twinlab)

Energiephosphate wirkten ähnlich wie Creatin. Nur zogen wir Creatin vor, da es sicherer, **stärker** wirkte und billiger als die Energiephosphate war.

Wir hatten viele Berichte, Meinungen über Energiephosphate zusammengetragen und es natürlich selbst probiert.

Das Ergebnis war bei allen Anwendern übereinstimmend. „CREATIN WIRKT WESENTLICH BESSER“, wenn es zum **gleichen Zweck** eingesetzt wird. Wir beendeten daraufhin unsere Versuche mit dieser Substanz, obwohl es wirkte und brauchbar war.

Piracetam

Ein Mittel das „Gescheit“ macht, sagt man jedenfalls. Piracetam besitzt gedächtnisstützende Eigenschaften und macht müde Geister munter.

Es wirkt bis zu einem gewissen Grad, stimmungaufhellend und aufputschend. Es wird oft als Ersatz für Ephedrin genommen, obwohl es sicher nicht so stark wie Ephedrin aufputscht.

Viele Sportler nehmen es zum Halten nach Anabolikakuren und auch als teilweisen Ersatz. Im Spitzensport setzt man Piracetam ein, um sich schneller nach schweren Trainingseinheiten zu erholen, da es das Nervensystem stärkt. Dadurch kann man auch härter und

länger trainieren. In der Praxis werden dafür max. 3x 800mg über einen Zeitraum von 4-5 Wochen eingenommen, um das Koordinationsvermögen und die Konzentration zu verbessern.

Nebenwirkungen in Einzelfällen: Zittern, Überaktivität, Schlafstörungen, Unruhe, Herzrasen, Schwitzen und adrenalinähnliche Nebenwirkungen und Wirkungen laut Beipacktext.

Übrigens die Wirkung von Piracetam lässt sich mit der Einnahme von Cholin noch verbessern und steigern. Viele Sportler setzen Piracetam, auch wegen der Trainingskontrollen ein.

Ich persönlich habe Piracetam probiert und ich fühlte mich danach bis auf die ersten 2 Tage sehr gut damit. Ich hatte keinerlei Probleme und konnte meine Leistung verbessern. Vor allem die Geschwindigkeit der Erholung nach dem Training war erstaunlich.

Diese Wirkung hielt bis Woche 6 an, dann gewöhnte sich der Körper daran und es passierte nichts mehr.

Piracetam ist in der Apotheke zu bekommen (Rezeptpflichtig in Österreich).

Es ist nur eine Frage der Zeit, bis Piracetam auf der Dopingliste auftauchen wird. Es wäre bald gescheiter, eine Liste zu erstellen, von Medikamenten und normalen, jedermann zugänglichen Mittel und Sachen, die noch nicht auf dieser Liste sind.

Ich glaube bald, dass diese Aufzählung kürzer ausfallen würde.

Procain, KH3

Procain, KH3 von der Firma Schwarzhaupt GmbH, ist schon seit vielen Jahren rezeptfrei und für jeden käuflich im Handel zu erwerben. Es steht auf der Dopingliste, weil es angeblich die Leistung erhöht.

„Nichtsportler“ und alte Menschen setzen es ein, um degenerative Prozesse des Alterns zu mindern (auch für bessere Regeneration und Allgemeinbefinden). Procain verbessert die Durchblutung und erhöht dadurch unter Umständen die geistige und körperliche Leistung nach einer gewissen Einnahmezeit (ca. 2 Monate).

Durch diese gesteigerte Durchblutung der Organe und des gesamten Körpers werden nach dem Training die Zellen besser mit Nährstoffen versorgt, das wiederum zu schnellerer Regeneration und Erholung führt. Kleine Verletzungen und leichte Schmerzen verschwinden schneller.

Warum es auf der Dopingliste steht versteht niemand, denn dann müssten alle Naturalmittel, die zum Teil stärker wirken, auch auf diese Liste sein. Was soll's, in Zeiten wo man Haschisch freigeben möchte und es schon in manchen Ländern tat, doch Ephedrin, das in der halben Welt frei erhältlich ist, in Österreich auf die Suchtgiftliste setzt, blickt sowieso keiner leicht durch.

Da mir mittlerweile das Antidopingkomitee mit Dopingliste und deren zu umgehenden Test's absolut egal sind (bewiesen, sogar mit einer Tageszeitung), habe ich Procain selbst probiert (als Sportler) und es stimmt wirklich: es bewirkt gesteigertes Wohlbefinden.

Kleine Wehwehchen verschwanden nach ca. 3 -5 Wochen, bei der täglichen Einnahme von einer Kapsel KH3 (nur über einen längeren Zeitraum täglich konsumieren, sonst wirkt es nicht).

Beipacktext beachten! KH3 gibt es in jeder Apotheke frei zu kaufen.

Verdauungsenzyme und Wobenzym Dragees

Enzyme beschleunigen viele chemische Prozesse im menschlichen Körper, unter anderem die Verdauung, die Aufspaltung von Eiweiß und Abbauvorgänge nach Verletzungen.

Alles Dinge, die für Powersportler extrem wichtig sind und bedacht werden sollten. Wollen sie mehr essen und viel an Masse zulegen, sollten sie Verdauungsenzyme zu sich nehmen, um das mehr an Nahrung auch richtig zu verarbeiten (verarbeiten zu können).

Wollen sie abnehmen, helfen Enzyme ebenfalls dabei Fett zu verarbeiten (siehe Diätenzyme, Ananasenzyme usw. = alles Verdauungsenzyme).

Wobenzym und die darin enthaltenen Enzyme gehören zu den biologischen Heilmitteln. (Gegen Schwellungen, Entzündungen, Blutergüsse, einrisse und viele andere Sportverletzungen.)

Es beschleunigt die Heilung und wird oft auch vorbeugend im Sport verwendet.

Nebenwirkungen: außer, dass man es am stillen Örtchen riecht, sind keine aufgetreten. Beipacktext aufmerksam lesen. Ich verwende sie selbst immer nach Verletzungen und manchmal auch vorbeugend.

Kaufen kann man sie in der Apotheke, sind jedoch sehr teuer, da man die ersten 3 Tage 3x 10 Stück nehmen sollte und danach 3x4-5 pro Tag.

Weizenkeimöl

Ein natürlicher Vitamin E Lieferant und ein altes Naturmittel um Wohlbefinden und Erholung zu erhöhen.

Beim Training verbessert es den Pump im Muskel. Auf jeden Fall ist es für die Gesundheit förderlich, die Leistung erhöht es in direkter Folge nicht. Herzpatienten wird es oft in der vorbeugenden Medizin empfohlen, das mit Erfolg wie ich aus versch. Zeitschriften entnehmen konnte

Yohimbin, Yohimbe Extrakt

Gewonnen aus einer Baumrinde in Afrika und? Es soll die Potenz beim Mann und die Leistung im allgemeinen verbessern. Es wirkte ähnlich wie Ephedra Extrakt nur nicht so stark.

Es putscht ein wenig auf und macht munter. Einige meiner Sportler und ich haben es probiert und es funktionierte recht gut, wenn man es nicht zu oft nimmt. Da Ephedrin jetzt auf der Suchtgiftliste ist und dadurch für uns absolut Tabu ist, wird Yohimbe sicher ein Ersatz werden.

Ansonsten sind Wirkungen und Nebenwirkungen ähnlich wie bei Ephedrin. Yohimbin wird von vielen Firmen

frei käuflich angeboten. (Ultimate Nutrition, Twinlab) Es wird in den USA inzwischen in vielen Mischungen/Produkten angeboten.

Vitamine und Mineralstoffpräparate

Sind bei hartem Training im Body und Powersport nicht mehr wegzudenken, im besonderen nicht aus dem Leistungssport. Sie sind für eine Vielzahl von Stoffwechselfvorgängen im Körper notwendig und ein Mangel hat 100%ig leistungsmindernde Folgen.

Es sollte jedem klar sein das wir sie im Sport in großer Menge benötigen, besonders A, C, E, alle B Vitamine und Mineralstoffe wie etwa: Calcium, Kalium, Magnesium, Eisen, Selen, Natrium usw.

Fast alle Nahrungsmittelhersteller und Apotheken bieten brauchbare Präparate an, zu vernünftigen Preisen. Ich würde ein Gesamtpräparat vorziehen und es von Zeit zu Zeit kurweise einnehmen.

Viel Milch und Mineralwasser trinken oder Obst und Gemüse essen reicht oft nicht ganz aus, um den Bedarf in Extremsituationen zu decken wie er in der Diät oder Wettkampfvorbereitung auftritt.

BEI VERLETZUNGEN im Sport:

Leider kommt es immer wieder zu kleineren Verletzungen und Problemen. Es gibt eine Vielzahl von Salben, Gels, Einreibemittel um diese zu behandeln.

Wir (+ ich) haben sehr viele probiert und sind zu dem Schluss gekommen, dass es nur wenige gibt die wirklich für unsere Zwecke brauchbar sind.

Einige möchte ich auflisten:

Dolobene Gel: bei Zerrungen u. Muskelschmerzen, Stauchungen (DMSO 15%).

Ambenat u. Voltaren Salbe: bei Prellungen, Schmerzen, Zerrungen, einrissen.

Hirudoid Salbe, Gel: bei Blutergüssen, muskeleinrissen, Prellungen und Quetschungen.

Diverse Einreibemittel zum Aufwärmen usw.

Gibt es ebenfalls sehr viele am Markt und sie sind individuell sichere Hilfen. Viele Personen schwören darauf. Ich persönlich halte nicht unbedingt viel von diesen Mitteln, da sie meist nur die Haut aufwärmen und nicht ganz den Muskel darunter. Man bekommt ein Gefühl gut aufgewärmt zu sein, dadurch vernachlässigt man oft die div. Aufwärmübungen und es kommt zu Zerrungen und einrissen im Muskel und der Bänder. Außerdem möchte ich das Blut im Muskel und nicht zum großen Teil unter der Haut.

Darum: AUFWÄRMEN NICHT DURCH SOLCHE MITTEL VERNACHLÄSSIGEN, sondern bestenfalls unterstützen. Nur dafür sind sie meiner Meinung nach brauchbar für uns im Hantelsport.

Bei frischen Verletzungen (Zerrung, Prellung, einrissen usw.) mit EIS oder Cool-Beuteln behandeln, nicht mit hautaufheizenden Einreibemitteln. Danach, falls wenn es schlimmer ist, besser zum Onkel Doktor (Sport- Doc.) gehen und Verletzung abklären und behandeln lassen.

Orale Naturalmittel u. Medikamente die uns halfen wenn wir verletzt waren. VOM ARZT VERSCHREIBEN LASSEN, nicht selbst besorgen und ohne medizinische Anleitung schlucken. OK !!

Deflamat 75 und 100mg.
Brufen 400 und 600mg.
Voltaren, Broxen, Parkimed
Aspirin, Aspro, Aspro C-Brause
Ambene N. Dragees
Reparil Dragees, Venosin Retard
Wobenzym Dragees
Gluckosamin Sulfat, NAG
DLPA, Artrosan, Haiknorpel usw.
Div. Naturmittel homöopathischer Art.

Alle diese Mittel wurden gezielt unter teils medizinischer Anleitung von uns verwendet gegen:

Zerrungen, Abnützungen, einrisse im Muskel und an Bändern, Prellungen, Schmerzen nach Sportverletzungen usw.

Einige wie Gluckosamin und Wobenzym, DLPA, Naturmittel wurden einige Zeit auch vorbeugend eingesetzt, (um die Regeneration zu beschleunigen) und kleine Schmerzen zu beseitigen.

Keinesfalls sollten um Trainieren zu können, Schmerzen betäubt werden, das ist ein Schuss nach hinten wie ich es leider oft zu hören und sehen bekam.

Injizierbare Mittel zu diesem Zweck: (oft verwendete)

AMBENE Fertigspritzen (Kortison)

Deflamat, DMSO

Rheumesser (Kortison)

Xiloneural

Lidocain, Procain

Rumalon (Erzeugung eingestellt, oder Handel?)

Div. Homöopathische Ampullen (Traumel).

Diese Mittel bitte nur einen Mediziner injizieren lassen, wenn er dies für notwendig hält. Ich habe sie nur angeführt, weil sie einigen von uns Sportlern wirklich nach groben Verletzungen des Bewegungsapparates halfen.

Nach Verletzungen sollten sie, wenn möglich, „Physikalische Therapien“ nützen. (Munari-Packungen, Massagen, Strombehandlungen, Akupressur, Akupunktur, Bewegungstherapie, Ultraschall usw.)

Die nichtgewollte Trainingspause so aktiv wie möglich gestalten. (Ergometer, Schwimmen usw. wenn möglich)

lasst eure Wehwehchen nicht anstehen, geht rechtzeitig zum Sportarzt (oder für den Sport aufgeschlossenen Arzt).

LIEBER EINMAL ZU VIEL ALS EINMAL ZU WENIG !!!

Zum ARZT, Sportarzt („GÖTTER In WEISS“??)

Leider ist Kraftsport und Bodybuilding keine unbedingt medienbeliebte und oft im Fernsehen gezeigte Sportsparte **in Österreich**. Ich glaube in anderen EU- Ländern ist es auch nicht um sehr vieles besser, aber doch um **einiges** !!! (Bei RTL, W1, DSF)

Ähnlich ist es leider sehr oft auch, wenn sie als Kraftsportler, verletzt zum Arzt gehen (zumindest was unsere, meine Erfahrungen in Österreich betrifft).

Wenn einem Fußballer oder Alpinsportler, Leichtathlet, Radfahrer, Tennisspieler usw. nur der einmal der Fuß drückt, werden schnellstmöglich Mediziner, **sogar** aus dem Ausland eingeflogen und Medien und Presse sagen **Nationaltrauer** an. Alles wird getan und penibel abgeklärt, um den Sportler wieder „**VOLL**“ (in jeder Beziehung) funktionsfähig, einsatzfähig zu machen.

Sehr viele meiner Kraftsportfreunde und ich mussten die traurige Erfahrung machen, wenn sie als Powersportler oder Bodybuilder mit einer Verletzung zum Arzt (Sportarzt, Spitalsarzt) gehen müssen, dieser zwar abklärt was ihnen fehlt und sie für den normalen Gebrauch (arbeiten) wieder tüchtig machen, jedoch haben sie für sportliche volle Wiederbelastbarkeit kein offenes Ohr und sie werden schnellst möglich abserviert. Auf uns wird zumeist „geschissen“, um es wirklich sehr brutal auszudrücken.

Selbst, wenn sie einer der **erfolgreichsten Kraftsportler Europas** sind, wird sich für sportliche Rehabilitation nur sehr wenig Zeit genommen, wenn überhaupt. Meist bekommen sie auch noch dumme Bemerkungen wie,

„Wissens eh von was des kommt“ oder „hätten's keine Steroide genommen“ zu hören. Sorgen der Sportler die wieder ihren Powersport **ohne Kompromisse** nachgehen wollen, auf die wird kaum eingegangen. Das ist **mir selbst** und vielen Spitzensportlern, die ich gut kenne in der Powersportsszene, schon mehrmals passiert. Viele (einige) der sogenannten Götterärzte die wir aus andauernden Medienberichten kennen, kümmern sich 98% nur um Medienlieblinge, um selbst in die Kamera lächeln zu können. Sie wollen sich selbst reden hören. Das sind dann die „**Kapazitäten**“ von denen dauernd geredet wird. Nun, ich habe einige aufgesucht. Nach wochenlangen Warten, um angeschaut zu werden, kann ich ihnen sagen bei mir und meinem Problem waren sie **absolut taubstumm** und lagen komplett falsch (Fehldiagnosen wie sich später herausstellte). Ca. **70% der Götter** irrten sich. Hätte ich ihnen damals absoluten Glauben geschenkt und ihre Diagnose angenommen, hätte meine sportliche Karriere gar nicht begonnen. Darum sollten sie **soviel wie möglich selbst** über ihren Körper **lernen**, sowie wir (ich) das taten und noch immer zu tun versuchen (so gut es halt möglich ist). Genau so verhält es sich mit dem **Wissen über Naturalmittel** und alles wird als nutzlos abgetan, ohne es überhaupt zu kennen. Bei mir (uns) hatten sich die lieben Hrn. Doktoren schon mehrmals geirrt und sich **etliche Fehldiagnosen** geleistet. Wäre ich ein Fußballer gewesen, selbst noch aus der Unterliga und kein Top Powersportler hätte man sich höchstwahrscheinlich mehr um meine Verletzung bemüht. Wozu auch „ist eh nur a Anabolikamonster“, wurde leise gesprochen, ohne mich überhaupt wirklich zu kennen. Das ist leider kein Einzelfall !!!!!!! Das kann ihnen schon, wenn sie nur ein bisschen muskulöser sind als „Otto normal“, jederzeit auch passieren. Viele Naturalathleten berichteten uns solche Bemerkungen von.....?

Leider sieht man bei Kraftsportlern den Steroidgebrauch und auch den von **brauchbaren Naturalmitteln** besser (augenscheinlicher), als bei Radfahrern oder Leichtathleten, Fußballern usw. Sie streiten ihn weniger ab, obwohl die anderen **nicht weniger** und in manchen Sparten die medienwirksam sind und mehr Geld im Spiel ist, sogar noch schlimmer und länger zu diesen Medikamenten greifen; die oft noch schädlicher sind, dafür jedoch schwer nachweisbar. EGAL SIE SIND MEDIENWIRKSAM UND HABEN DADURCH MEHR GELD, darum.....?

Was soll's ? Trotz all dieser negativen Erlebnisse mit Ärzten, gaben wir (ich) nicht auf und suchten weiter und fanden **unsere Ärzte Mediziner**, die auch für Powersportler offene Ohren haben und sich mit Naturalmitteln auskennen. Nur diese müssen sie sich leider für ihre Bedürfnisse und Probleme je nach Sympathien selbst suchen.

*Nur nicht aufgeben bleibt mir noch zu sagen es gibt ihn noch, den **Arzt, Fachmann** ihres Vertrauens, der sich für Powersportler auch Zeit nimmt und jetzt, da viele junge aufgeschlossener kompetente Mediziner, Fachleute mit neuerem Wissen nachkommen, **immer öfter**. GOTTSEIDANK !!!*

„Leider“ werden sie „Ihn“ früher, oder besser später einmal oder öfter brauchen und ganz besonders als Hobbysportler (oder Leistungssportler eher früher). Um das kommen wir nicht herum, darum rechtzeitig suchen !!!!! Ich hätte mir viele schmerzliche Jahre ersparen können, hätte ich mich rechtzeitig informiert und mir einen weltoffenen vertrauten Arzt gesucht.

Bild

Ich möchte noch einmal allen Sportlern, die ohne Steroide ihre persönlichen Ziele verwirklichen wollen, meine größte persönliche Hochachtung aussprechen. Es gehört sehr viel, mehr Willen dazu, diesen schwereren Weg, nur mit Hilfe von NATURALMITTEL zu gehen und den Umständen entsprechend erfolgreich zu werden. Das ist mein voller Ernst und keine Heuchelei !!!!! Euer Mares-i

Über die nächsten Zeilen von mir, werden sich einige meiner lieben „Gönner“ (Lieblinge), die es natürlich immer nur „gut“ mit mir meinen/meinten, sehr freuen, da ich öffentlich jeden der es wissen will etwas über mich sage.

Ich habe keinerlei Problem damit. Es ist mit **völlig egal**, doch meine Gegner haben vielleicht eine kleine Freude damit, denn sie wussten es „ja immer schon“ (nur der Test konnte es leider nicht beweisen). Ganz wenig, ein kleiner Einblick warum, steht in meinem vorangegangenen Buch 2 Doping und Alternativen.

ACHTUNG, jetzt kommt's:

Ich habe schon einige Dopingmittel selbst ausprobiert (wurde jedoch nie, des Dopings bei Tests überführt). Ich habe mich also an die Spielregeln gehalten, OK !!!! (Kaffee, Red-Bull, Nasentropfen, Tees usw. zählen schon zu den Dopingmittel wenn..... Also ich weiß wovon ich spreche und kann euch nur RATEN, eben aus diesem Grund, verwirklicht eure persönlichen Ziele wie etwa: Badehosenfigur, Waschbrettbauch, bessere Kondition, muskulöses Äußeres,

mehr Kraft, Fitness usw. soweit wie nur möglich, **ohne** Zuhilfenahme von anabolen Steroiden. Verwendet die Supplement die erlaubt und unbedenklich sind. Sie wirken, ich habe sie probiert und sie halfen mir, mit oder ohne Steroide ! Ich spreche aus Erfahrung am eigenen Körper und den Erfahrungen vieler Sportler, Freunde, die mir ehrlich und aufrichtig berichteten.

KEINE STEROIDE EINNEHMEN, solange sie nicht absolute Spitzensport- Ambitionen haben !!

Die Erfolge ohne Doping sind mit Training leicht zu erhalten, die von Steroiden, Doping usw. nur sehr schwer, **wenn überhaupt** !! Ich denke zu wissen wovon ich berichte und spreche !!!! (Siehe meine ersten beiden Bücher über Doping).

Begeht euch nicht in diesen Teufelskreislauf, außer ihr beschließt, dass ihr im **Spitzensport ganz oben** mitmischen wollt, denn das ist ohne DOPING (Steroide) fast nicht möglich, wenn nicht **unmöglich**, im momentanen Spitzensportgeschehen. Siehe Presseberichte, TV- Berichte von Radfahrern, Fußballern, Kraftsportlern, Schwimmern, Lei....., Alpi....., usw. Egal, in welchem Sport sie nachforschen, fast überall das gleiche Dilemma und noch kein brauchbarer Ausweg in Sicht. Abwarten, man wird sehen !!!!

Eines ist jedoch unbestritten: Alle diese Hobbysportler und auch die „bösen“ Spitzensportler, die Erfolg haben, verwenden Naturalmittel. (Sie können ein Haus nicht ohne Fundament und Ziegelsteine aufbauen).

Leitfaden für Powermantraining:

Sollte mehr auf Kraftausdauer aufgebaut sein, für eine volle Kraftleistung innerhalb von 3 Minuten.

Sie müssen oft Sprinten: einige hundert Meter Sprint, dann gehen und wieder von neuem sprinten. Weiters: Treppen steigen mit Gewichten und wenn möglich dabei auch zeitweise sprinten.

Das Training im Studio dafür, sollte **nicht** immer nur auf Maximalkraft, damit meine ich Einzelversuche aufgebaut sein, sondern auf 10-20 Wdh. mit höchst möglichem Gewicht und die Pausen zwischen den Sätzen nicht zu lange werden lassen.

Alle Übungen aus jeden möglichen Winkeln trainieren. Sie müssen jeden Muskel trainieren, ähnlich wie ein Bodybuilder, jedoch auch Gewichtheberübungen mit einbauen. Sie brauchen eine Schnellkraft die über 3min reicht.

Um das zu erreichen sollte jedoch auch die Ausdauer trainiert werden, 1-2x pro Woche. Am besten die Rudermaschine (Ergometer).

Sie brauchen 60-70% der Maximalkraft eines Powerlifter (+100kg Klasse) mit der Schnellkraft eines Gewichthebers und der Ausdauer eines 200m Sprinters. Ach ja, etwas geschickt und wendig zu sein ist auch von Vorteil !!!

Dann klappt es mit dem Strong –man Start sicher.

Leitfaden für:

Ausdauer und Kardiotraining

Sollte über 40 min bis max. 90min+ dauern und ca. **3x** die Woche absolviert werden. Am Besten; Radergometer, Rad fahren, schwimmen oder rudern. Wer will und keine Probleme hat kann, soll auch laufen. Auch flottes Wandern ist zu empfehlen.

Leitfaden für:

Aufbautraining, Bodybuilding, Kraftdreikampf sind in diesem Buch schon ausführlich beschrieben. **UNTER TRAINING !!!**

FRAUEN: Fitness & Power

Für unsere Fitness- Damen gilt das Gleiche wie bei den Männern, sie sollten jedoch mehr auf Wiederholungen trainieren und mit kürzeren Pausen. Viel am Ergometer trainieren und viel **FLÜSSIGKEIT TRINKEN !!!**

Power- Damen, Kraftdreikampf und **Strongest-Woman** sollten mehr Sprinten und Sprungübungen miteinbauen, ansonsten müssen sie an sich arbeiten, wie ihre männlichen Kollegen. Genau so hart !!!

Zur Ausrüstung, zum Studio, zum Training für Neulinge noch einige Tipps: für Mann & Frau

Hebergürtel, Kniebandagen, Gelenkbandagen und ordentliches **festes Schuhwerk** sind, glaube ich, das gebräuchlichste im Powersport.

Spezialsachen wie Heberanzüge, Drückershirt, Hebershirt, Zugbänder usw. sind Spezialausrüstungsgegenstände für Wettkampfsportler und sind für das Training nicht erforderlich, außer vielleicht Zugbänder und Trainingshandschuhe.

Trainiert solange es geht **ohne** Hilfsmittel wie: Gürtel, Bandagen und Zugbänder, damit alle Muskelgruppen mit der Belastung voll mitkommen und sich gut anpassen können. Erst wenn es ganz schwer in Richtung Einzelwiederholungen geht, Hilfsmittel verwenden. Bei 6- 10er Wiederholungen sind sie nicht unbedingt notwendig.

Spezialsachen für Wettkämpfer sind für **normales Masse u. Aufbautraining** absolut unnötig. Erst wenn sie Wettkämpfe bestreiten wollen, kommen sie in der Endphase der Vorbereitung zum Einsatz. Diesen jedoch sollten ihnen **erfahrene Powerlifter** lernen, damit sie überhaupt richtig davon profitieren können.

ZUM TRAINING Am ANFANG: DAMEN & HERREN

Noch etwas: Freie Gewichte, Hantel sollten genug im Studio oder Trainingsraum vorhanden sein. Nur Maschinen, Geräte bringen sie nicht weiter im Powersport !! Diese Erfahrung mussten meine Kollegen und ich immer wieder von Neuem machen. Ich sehe immer wieder Neulinge und junge Sportler, die Unmengen an Zeit, bei Kabelzügen und Nebenübungen wie fliegende Bewegungen verbringen, anstatt Grundübungen zu trai-

nieren. Sie wundern sich dann warum nichts weitergeht mit Kraft und Masse, obwohl der Trainingsplan, den sie trainieren doch von einem Trainer aus einem riesigen Fitness- Zentrum stammt. Meist ist es diesen „Trainern“ scheißegal, ob sie weiterkommen oder nicht, Hauptsache er hat keine Arbeit mit ihnen.

Bei schweren Grundübungen müsste er neben ihnen aufpassen und ihnen helfen, da ist es doch viel besser er setzt sie auf eine Hochglanz polierte Maschine und hat seine Ruhe. Was ich von solchen Trainern an Plänen zu hören/lesen bekam, will ich gar nicht (mehr) weiter erläutern, so dumm ist es. Viele machen sich auch nur wichtig und in Wirklichkeit sind sie absolute Dummbacken. Also zu Beginn ihrer Powersportkarriere sollten sie sich an Grundübungen wie: Kniebeugen, Beinpresse, Bank u. Schrägbankdrücken, Stoßen, Klimmzüge, Lat-ziehen, Langhantelcurl, Kreuzheben, Rudern, Frontdrücken usw. halten, wenn nicht gibt es keine Karriere, so einfach ist das !!! Alle die versuchten ohne diese Übungen im Kraftsport erfolgreich zu sein, die gibt es nur in der Phantasie von Märchenerzählern.

WENN SIE WIRKLICH POWER WOLLEN, DANN TRAINING MIT FREIEN GEWICHTEN und Maschinen nur zur Ergänzung einsetzen.

DEHNEN

Dehnen erhöht die Beweglichkeit, die Leistung und minimiert die Anfälligkeit für Verletzungen der Sehnen, Bänder und Muskeln. Dehnen erhält auch die Knochen-Sehnen- Muskelverbindung elastisch.

Da die Nerven ständig die Muskeln ansteuern und für Anspannung sorgen (bei Sportlern), besonders bei Powersportlern, neigen die Muskeln dazu sich zu verkürzen und das ist das letzte was wir brauchen können. Die Folge daraus sind: Verletzungen wie: Zerrungen, Risse, Unbeweglichkeit und wesentlich schlechtere Stoffwechselfversorgung in den Sehnen und Muskeln.

Ich habe es am eigenen Körper verspürt was passiert **wenn nicht gedehnt wird.**

Ich habe fast nie gedehnt und beim Bankdrücken, beim letzten Training vor einer WM, wo ich mir als Ziel setzte **275kg** zu drücken, riss mir mein rechter Brustmuskel ein, als ich versuchte eine dritte Wiederholung mit **260kg** herauszuschinden. Ich hatte in den darauffolgenden Wochen, da ich verbissen weiter trainierte, noch zwei weitere „GOTT SEI DANK“ nur kleine einrisse im Brustmuskel. Danach begann ich auf dringendes anraten meines Sportarztes mit dem **Dehnen.**

Binnen eines halben Jahres wurde ich wesentlich beweglicher und konnte wieder ohne Angst voll trainieren und versuchte einen zweiten Anlauf. Alles funktionierte bestens da ich viel beweglicher war, dank DEHNEN und dadurch noch stärker wurde. Zu meiner Verwunderung konnte ich **ohne** enges „Spezial- Crain –Shirt“ 2 Sätze zu **3x 240kg** und **1x 250kg** drücken (Frühjahr 98), das sind mit Shirt ca. **270kg** x1 beim Wettkampf. Beim Dsf- Powerman hatte ich auch weniger Probleme ! Leider hatte ich im Frühsommer 98 einen Arbeitsunfall,

der mich 30 % meines linken Trizeps kostete und ich konnte wieder nicht bei der WM starten, da mir bei über 220kg Bankdrücken der Teil des Muskels merklich fehlte der beim Ausdrücken des Gewichtes wichtig ist.

Ich arbeite aber daran, wieder den Muskel einigermaßen aufzubauen und durch **DEHNEN** geschmeidig zu halten.

Eine erhöhte Elastizität durch DEHNEN ist anzustreben !!!!

Wie und wann Dehnen wir ?

1. Recht langsam und keine schnellen Bewegungen
2. Langsam an die Schmerzgrenze- Dehnbarkeit gehen und in dieser Position 10- 15 Sekunden verharren, danach wieder langsam lockerlassen.
3. „Federn und Reißen“ ist nicht zu empfehlen, da das Gegenteil bewirkt wird.
4. Zum Aufwärmen nur sehr **leicht** DEHNEN und nach dem Training **ausgiebig den trainierten Muskel 2-3x Dehnen**. Man kann auch zwischen den Sätzen hin und wieder leicht dehnen.
5. Mindestens jeden Muskel 2x pro Woche sehr ausgiebig nach dem Training dehnen.

6. Beim DEHNEN nach dem Training werden die Muskeln wieder auf ihre eigentliche Länge gebracht.

7. DAS IST EIN UNBEDINGTES MUSS In UNSEREM SPORT !!!!

Trainingsplan und Regeneration

Trainingsplan

Powertraining Plan

mod.11.2000

1.Tag	Sätze	Übung	Wiederholungen
	3	Bauchübung irgendeine	
	8	Bankdrücken breit	12,10,10,8,6,5,4
	3.- 5	Bankdrücken schräg eng	8/6/5/4/3
	4	Nackenerheben mit Kurzhantel	15 - 18
	3	Dips am Barren, Trizeps	
		Dehnen "Aus"	
2.Tag	Sätze	Übung	Wiederholungen
	3	Bauch	
	6	Kniebeugen	6
	5	Strecker	15
	4	Beincurlymasch.	6. - 10
		"Aus"	
3.Tag	Sätze	Übung	Wiederholungen
	3	Bauch	
	3	Schrägbank	10./ 10./ 10
	5	Schulterdrücken	6. / 10
	5	Seitheben	8. / 12
	6 - 8.	Bizeps	8. / 12
	3	Trizeps leicht	15
		"Aus"	
4.Tag	Sätze	Übung	Wiederholungen
	3	Bauch	

kurze Pausen

nur als guter Aufwärmer für Schulter
frei Laghantel vorne stehend

3	Lat breit vorne	8. / 10	gesamtanzahl aus allen Sätzen
5bis7x	Klimmzüge	25-45	
3	Latrudern vorgebeugt	12	mit gestreckten Beinen
6	Kreuzheben	06.Okt	
	"Aus"		

Alles rote im Text = Hauptgruppen und da solltest Du alles geben in den letzten beiden Sätzen

Aufteilung: 4x die Woche zb: mo, di Pause do, froder sa.

Ausdauerheiten mit maximal 140 Puls und über 30 min. (Rad, locker laufen usw.)

Achtung IMMER viel Trinken am Tag verteilt!!!

Regeneration!!!

Das Zauberwort, auf das es ankommt. Wer besser regeneriert kommt weiter im Sport, da er viel früher wieder voll belastbar ist und dadurch mehr Kraft und Masse aufbauen kann. Darum sollte man jeden Muskel nur einmal die Woche voll belasten. Auf das System baue ich alle meine Trainingspläne auf, natürlich individuell abgestimmt!!!

Regenerationsfördernde Maßnahmen:

Sauna 1x die Woche mit anschließender Massage

Kalte Ganzkörperduschen

Kalte Kniegüsse vor dem Schlafen

Autogenes Training, aber bitte vorher Kurs besuchen oder sich die Techniken zeigen lassen!!

Leichtes Ausdauertraining

Wandern oder locker in frischer Luft laufen

Eventuell warme Meersalzbäder aus dem toten Meer.

Sportmassagen nach dem Training. (Nach schwerem Training)

Ausreichend schlafen!!!

Frauen sollten während ihrer Tage nicht 100% auf Leistung gehen wenn, möglich, etwas zurückstecken während der Periode ist besser.

Streß so gut es geht meiden und besonders in der Wettkampfvorbereitung.

Ausgewogen ernähren mit hohem Proteinanteil und genügend Kohlehydraten.

Unbedingt Zusatzpräparate wie: GABA den Schlafverbesserer, AMINOSÄUREN, L- GLUTAMIN, BCAAS, VITAMINE & MINERALE, (Basica) einsetzen.

Bei leichten Zerrungen, Überlastungen 1-2 Tage Eis anwenden. 10 min. Eispack in ein Tuch eingewickelt auf betroffene Stelle auflegen.

Dehnen, dehnen und nochmals DEHNEN!!!!!!!!!!

Lachen ist gesund und zeigt meist positive Einstellung.

All diese Faktoren steuern mehr oder weniger, auf lange Sicht unser sportliches Weiterkommen im Kraftsport. Sie zu mißachten erzeugt meist Verlierer (LOOSER). Man muß nicht alles immer 100% einhalten, aber einiges wie Dehnen, ausreichend Schlaf und leichtes Ausdauertraining sollte unbedingt beachtet werden. Ebenso wie **ÜBERTRAINING vermeiden**, das ich **immer wieder** beobachten muß, wie: 2x voll aufs Gewicht pro Muskelgruppe in einer Woche. Das hat Mike Menzer schon vor 18 Jahren erkannt und aufgeschrieben. Die Superstars der verschiedenen Powersportarten wissen das und trainieren danach, doch in den verschiedenen Studios gibt es noch immer Trainer und Sportler die 2-3x pro Woche und pro Muskel auf Höchstlasten gehen. Wenn man dann nach

den Steigerungen, in den letzten Jahren fragt, bekommt man zu 90% nicht wirklich ernst zunehmende Antworten und Daten zu hören. **Regenerationsfördernde Maßnahmen** kennt man dort nicht, geht auch gar nicht, weil man sonst den Megatrainingplan nicht in einer Woche durchbekommt, der normal für 3 Wochen konzipiert ist. Wenn man diese Leute darauf hinweist, daß es eventuell zu viel ist was da und dort trainiert wird, bekommt man oft ein mitleidiges Lächeln zugeworfen. Woher willst du denn das wissen, wird mir dann überlegen lächelnd mitgeteilt, von einem Trainer, Sportler der mit 115-130kg Körpergewicht nach 6- 8 Jahren Powertraining stolze maximale 150-160kg einmal auf der Bank drückt und das meist voll mit Steroiden.

Denjenigen kann ich nur sagen: (will aber meistens nicht, da es sowieso auf unfruchtbaren Boden fällt).

Das fast jeder meiner Spitzensportler dieser Gewichtsklasse und wesentlich leichter in meinem Verein, die nach meinem Plan trainieren, 12-15x 150kg drücken und danach noch 3x 8 x eng 140kg drücken. Daß ich 15 Sportler habe die über 200kg drücken, 6 davon **235kg**, 4 **über 240**, 3 über **250kg** und ich habe schon **mehrmals 250kg und 2 Wdh. mit 260kg gedrückt**. Von Dreikämpfern die über 900kg (Frauen die über 520- knapp 600kg schaffen) bei mir in meinem Verein (Verband), wollen wir gar nicht erst reden. Meine Damen drücken **über 130kg** von der 67,5kg Gewichtsklasse aufwärts und halten **alle Europarekorde** im Powerlifting und **einige Weltrekorde**. Dann kommt noch dazu: stärkste Frau

Europas I.F.S.A (von M. Höberl), ca. **25** Europameister, **4** Weltmeister, stärksten Männer ÖSTERREICHS I.F.S.A.- Nationalteam und **etliche Europa & Weltrekorde**. Von meinen anderen Europäischen Sportlern und meinen Erfolgen in anderen Sportarten, die ich berate, will ich gar nicht mehr berichten, denn dann wird es zu lang. (siehe TV- Berichte)

Was sollte ich auch von „Training und Regeneration“ verstehen? Alle diese oben genannten Erfolge sind nur Zufälle und Glück! Das bekomme ich von einigen Leuten, die mich nicht oder noch nicht kennen manchmal zu hören.

Ein bisschen viel Zufall und Glück würde ich sagen!!!

Diesen Leuten „Cheftrainern“ kann ich nicht mehr helfen, sie sind mir zu intelligent, **aber euch** liebe Leser, Freunde und Sportler kann ich das alles mitteilen über Regeneration, Training und alles was dazugehört!! Ich bin **nicht** voreingenommen und arrogant!!

Ich glaube nicht, daß meine Methoden, Trainingspläne erfolgreich sind, SONDERN ICH WEISS ES. Ich bin jedoch für „Neues“ immer offen!

Ich gebe es ehrlich in meinen Büchern an euch weiter und jeder kann es probieren! Wir (ich) haben alles damit gewonnen!

Was nützt das größte Wissen wenn es nicht weitergegeben wird? Darum meine Bücher !!!

Allgemein immer gültige Trainingsregeln?

Solche Regeln gibt es nur sehr beschränkt, wie etwa: Regelmäßigkeit beim Training, bereit sein sich zu fordern, plagen im Training, Grundübungen für den Aufbau und Masse, um weiterzukommen im Powersport Naturalmittel verwenden/ einsetzen, Zeit geben zur Regeneration, ausreichend Schlaf, kein Streß, Ernährung usw. Regeln, die wir eigentlich alle kennen und beachten sollten!!!

Bei Planungen sind genau diese „**GRUNDPINZIPIEN**“ zu beachten, jedoch nur individuell verschieden anzuwenden. Keine zwei Menschen sind 100% gleich!!! Darum gibt es auch keine allgemein immer gültigen Regeln, sondern nur **Grundprinzipien**, die bei jedem Menschen/ Sportler anders anzuwenden sind. Dabei kommt es sehr auf: **Neigungen**, **Körpertyp**, **Psyche**, **Hebelverhältnisse**, **Grundaudauer** und Kraft, **Wille**, **Bereitschaft** und **Ziele** an.

Auch ob ein Sportler schnell oder langsam ist, ausdauernd unter Belastung oder schnell versagend bei der Übungsausführung ist, ist von entscheidender Bedeutung. Diese Liste warum jede individuelle Planung von der anderen abweicht wäre sehr lange weiterzuführen. Ich wollte jedoch nur mit einfachen schnellen Worten erklären/vermitteln, warum wirklich gute Powersportplanungen nur nach Kennen der zu trainierenden Person brauchbar sein können. Leider nehmen sich viele Trainer nicht die Zeit oder es fehlt an Wissen über diese Dinge und es werden stur nach früher bewährten Plänen, alle nach gleichem Muster trainiert. Ohne näher auf div. Gegebenheiten und Begabungen zu achten. Das mußte ich leider sehr oft hören und sehen im Sport (besonders bei den

Schwimmern und Bodybuildern.) Schade um viele gute Talente, die an solchen allwissenden Trainern scheitern.

Gewidmet für:

**Meine langjährigen Freunde *Andy*
und ,aus USA, S- Afrika
*und GB usf.***

**Er (Sie) war der Mensch, der mich
anregte, viele Dinge im Powersport zu
hinterfragen und darüber
nachzuforschen!!!**

**Das führte dazu, mein Wissen in Büchern
weiterzugeben und zu meinen Erfolgen
und nationalen & internationalen
Anerkennung als Powersport, Powerman &
Powerliftingtrainer, Ernährungsberater.**

Danke an Alle !!!

Ps:

Mir liegt dieser Kraftsport wirklich am Herzen und ich bin ständig am Ball.

Die nötigen Verbindungen in alle Welt habe ich und eben bei diesen Leuten möchte ich mich noch extra Bedanken. Helfen wir uns weiter GEGENSEITIG.

Thank you friends Maresi