

Hallo liebe menshelp-Forenmitglieder,

ich wurde gebeten einen neuen Thread mit dem Thema „Tipps und Tricks gegen die Plautze“ zu eröffnen. Um euch dabei zu helfen eine bessere Körperzusammensetzung zu erreichen gebe ich euch Informationen, die euch unterstützen werden. Zuerst erläutere ich etwas zu den verschiedenen Energiestoffen und Energiespeichern und zu den wichtigsten Mechanismen zur Energiespeicherung bzw. Freisetzung, danach stelle ich Möglichkeiten vor wie man sich ernähren kann bzw. welche Hilfsmittel man nutzen kann, um hauptsächlich Fett zu verlieren.

### **Energiestoffe und Speicher:**

Der menschliche Körper kann 4 Stoffe als Energielieferant nutzen:

#### **1. Alkohol:**

Alkohol ist dabei der einzige Stoff, für den es keinen Energiespeicher im Körper gibt. Daher wird Alkohol sofort verbrannt. Ein wichtiger Punkt den man beachten sollte, wenn man Alkohol zu Mahlzeiten konsumiert. Wenn z. B. Alkohol und Fettsäuren vermehrt im Blut auftreten nach einer Mahlzeit wird das Fett gespeichert, weil der Alkohol sofort verbrannt werden muss und nicht wenig Energie liefert.

1g Alkohol liefert ca. 7kcal

#### **2. Eiweiß:**

Jegliches Eiweiß, welches wir zu uns nehmen wird aufgespalten in einzelne Aminosäuren bevor es ins Blut gelangt. Eiweiß wird hauptsächlich als Baustoff verwendet. Der Körper kann aber die sog. BCAA's direkt verbrennen oder über einen Stoffwechselweg aus Fettsäuren und Aminosäuren Kohlenhydrate herstellen.

Der Körper speichert Aminosäuren in der Leber und in einem Energiespeicher, der von den Meisten nicht als solcher angesehen wird: Den Muskeln

Der Körper bezieht ungern Energie aus der Muskulatur, tut dies aber in Hungersituationen, vor allem weil die Muskulatur sehr viel Erhaltungsenergie kostet. Viel Muskulatur erhöht den Grundenergiebedarf enorm.

1g Eiweiß liefert ca. 4kcal

#### **3. Fett:**

Vorweg: Fett ist mit 9kcal/g der dichteste Energiestoff. Bereits vermeintlich kleine Mengen liefern viel Energie. Wie jeder von uns weiß und manche erfahren haben, verfügt unser Körper über einen Speicher für Fett, unsere Fettzellen. Speicherung äußert sich dadurch, dass zunächst die Fettzellen anschwellen und später auch neue Fettzellen gebildet werden können.

1g Fett liefert ca. 9kcal

#### **4. Kohlenhydrate:**

Lange lag der Fokus in der Diätwelt auf Fett, doch heute haben die Kohlenhydrate den Übeltätterruf übernommen. Bei den Kohlenhydraten ist es wichtig zwischen einzelnen Formen zu unterscheiden.

Unser Körper kann aus Glucose, Lactose und Fructose Energie gewinnen. „Hauptwährung“ im Körper ist Glucose.

Langkettige Kohlenhydrate sind im Prinzip nichts anderes als verkettete Glucose.

Kurzkettige Kohlenhydrate sind dementsprechend einzeln oder nur wenig lange Ketten.

Als Beispiel: Vollkornprodukte enthalten überwiegend langkettige Kohlenhydrate (Vollkornreis, Vollkornbrot etc.) Haushaltszucker ist zweikettig und enthält jeweils 1 Glucose und ein Fructosemolekül.

Kohlenhydrate werden zu Glucosemolekülen verdaut und können hervorragend gespeichert werden. Diesen Speicher nennt man Glykogenspeicher. Der Körper kann Kohlenhydrate in der Leber speichern und im Muskelglykogenspeicher. Außerdem kann der Körper über einen bestimmten Stoffwechselweg Kohlenhydrate zu Fett „umbauen“ und dann dementsprechend speichern.

1g Kohlenhydrate bzw. Glucose liefert ca. 4 kcal

Energiefreisetzung und Speicherung ist ein sehr komplexes Thema und ich versuche es möglichst grob zu erklären, weil es sonst ein ganzes Buch füllen würde.

### **3 Hormone lassen sich sehr gut „steuern“ und spielen diesbzgl. eine besondere Rolle.**

#### **1. Leptin:**

Leptin ist das Hormon, welches unser Gehirn über unseren aktuellen Ernährungszustand informiert. Leptin erhöht den Stoffwechsel und gibt einem das Gefühl, man sei satt. Leptin wird freigesetzt wenn unsere Fettspeicher gefüllt sind und wir Energie im Überschuss haben. Außerdem wird immer Leptin freigesetzt wenn viele Kohlenhydrate verzehrt werden. Der Leptinspiegel fällt mit abnehmendem Fettspeicher und beim fasten. Das ist der Grund warum mit Fortschritt der Diät weiterer Fettverlust immer schwieriger wird und stets mehr Disziplin erforderlich ist.

#### **2. Insulin:**

Insulin wirkt auf alle Energiespeicher anabol (aufbauend). Es schleust Glucose in Muskelglykogenspeicher, Fett in die Fettzellen und Aminosäuren in die Muskelzellen. Leider erschwert es auch gleichzeitig, dass Fett freigesetzt wird.

Steigt nach einer Mahlzeit der Blutzuckerspiegel an, wird Insulin freigesetzt, weil der Blutzuckerspiegel konstant gehalten werden muss. Sowohl ein zu hoher, als auch ein zu niedriger Blutzuckerspiegel ist irgendwann tödlich. Nach Insulinfreisetzung wird der Blutzucker in die Speicher befördert. Ist der Insulinspiegel dann trotz niedrigem Blutzucker erhöht, tritt der bekannte Heißhunger auf, da der Blutzuckerspiegel unter Norm absinkt. Je höher der GI (Glykämischer Index), desto drastischer steigt der Insulinspiegel nach Nahrungsaufnahme. Daher sollten Lebensmitteln mit hohem GI abgesehen vom Zeitpunkt unmittelbar nach dem Training gemieden werden. Der Blutzuckerspiegel steigt entsprechend schnell und geht viel höher als er es bei langsam verdaulichen (langkettigen) Kohlenhydraten tun würde. Dementsprechend hoch und schnell steigt der Insulinspiegel. Der Insulinspiegel fällt aber nicht so schnell ab. Somit sind alle Kohlenhydrate bereits verwertet und gespeichert und der Insulinspiegel ist trotzdem noch sehr hoch → Heißhunger. Bei langkettigen Kohlenhydraten wird Glucose nur langsam und konstant ins Blut gegeben. Der Insulinspiegel steigt nicht so heftig und es kommen längere Zeit Glucosemoleküle nach, sodass der Blutzuckerspiegel konstanter bleibt.

#### **3. Glukagon:**

Glukagon ist der Gegenspieler des Insulins und unser „Freund und Helfer“ in einer Diät. Fällt der Blutzuckerspiegel zu sehr ab und der Leberglykogenspeicher ist bereits leer, dann wird Glukagon freigesetzt, welches dafür sorgt, dass Fett aus Fettzellen freigesetzt wird und

Aminosäuren aus der Muskulatur. Daraus stellt der Körper dann selbst Glucose her, wodurch der Blutzuckerspiegel wieder angehoben wird.

Es wirkt also genau entgegengesetzt zum Insulin und somit auch katabol auf die Muskulatur. Dieser negative Effekt kann dadurch „umgangen“ werden, dass genug Protein zugeführt wird, sodass bereits genug Aminosäuren verfügbar sind. Somit wirkt dieses Hormon nur noch katabol aufs Fettgewebe.

### **Allgemeine Infos:**

Unser Körper hat zum Überleben lediglich Fett und Eiweiß nötig. Wenn wir das nicht zu uns nehmen werden wir nicht überleben. Auf Kohlenhydrate können wir jedoch verzichten. Unser Gehirn ist zwar hauptsächlich auf Glucose angewiesen, allerdings stellt der Körper dies selbst her und alle anderen Zellen können auch Fett als Energieträger verwenden. Außerdem gelangt unser Körper nach längerer Kohlenhydratabstinenz in die sog. Ketose, bei welcher aus Fett Ketonkörper hergestellt werden, welche unser Gehirn verstoffwechseln kann.

Grundsätzlich gilt:

Wir nehmen an Körpermasse zu, wenn wir mehr Energie essen als wir verbrauchen. Wir nehmen an Körpermasse ab, wenn wir weniger Energie essen als wir verbrauchen.

Allerdings haben wir festgestellt, dass es 3 Energiespeicher gibt, von welchen wir Körpermasse verlieren können. Und wir wollen natürlich, dass unser Körper hauptsächlich das Fettdepot plündert und nicht etwa die Zuckerspeicher oder gar Eiweißspeicher (Muskeln) Außerdem ist, um langfristig Erfolg zu haben, eine ausgeprägte Muskulatur von Nutzen, wenn man nicht sein Leben lang fasten will, um schlank zu bleiben. Je mehr Muskulatur wir haben, desto mehr können wir essen, ohne zuzunehmen, weil wir selbst, wenn wir nur im Bett liegen, mehr Energie verbrauchen, als wenn wir wenig Muskulatur haben. Fettzellen hingegen sind Energiespeicher, deren Erhalt wesentlich weniger Energie erfordert und für den Körper somit ökonomischer ist.

Unser Körper „handelt“, um zu überleben. Deshalb wird der Körper versuchen ab einer gewissen KFAgrenze (KFA= Körperfettanteil), die individuell festgelegt ist, alles zu vermeiden, was viel Energie kostet. Er wird sehr effizient. Der Stoffwechsel wird verlangsamt, Muskulatur wird abgebaut und der Fortpflanzungstrieb lässt nach.

Aber keine Sorge, solange ihr keinen Bodybuildingwettkampf anstrebt und einen KFA von 4% erreichen wollt, wird alles ordnungsgemäß funktionieren ;)

Jedenfalls wird es ohne chemische Hilfsmittel ab einer gewissen Grenze unmöglich Fett zu verlieren ohne viel Muskulatur einzubüßen und damit schießt man ein Eigentor, weil man nach Diätstopp einen niedrigeren Grundbedarf hat und dann leichter den „JoJo- Effekt“ erfährt.

Am besten wäre es Muskeln auf- und Fett ab- zubauen. Leider ist das vor allem für Fortgeschrittene unmöglich. Lediglich ein Anfänger oder eben ein fortgeschrittener mit chemischer Keule könnte das erreichen.

Daher ist das Ziel: Muskulatur möglichst erhalten und Fett abbauen.

Das gelingt wissenschaftlich erwiesen am besten durch eine Kombination von Krafttraining und Ausdauersport. Sollte man sich für eins entscheiden, dann ist Krafttraining die Entscheidung der Wahl. Denn durch mehr Muskelmasse wird der Grundbedarf erhöht plus die Energie die man beim Training verbraucht. Bei ausschließlich Ausdauertraining wird der Körper hingegen sehr effizient im Stoffwechsel weshalb er sogar weniger Energie braucht (niedrigerer Grundbedarf). Natürlich ist nur Ausdauersport aber auch hilfreich, weil man ab einer gewissen Intensität oder Dauer eben beachtlich viel Energie verbraucht. Außerdem hat

Ausdauertraining andere positive Effekte auf den Körper, weshalb ich wärmsten die o.g. Kombination von beidem empfehle.

Jemand der kein Sport macht und jetzt mit o.g. Kombination anfängt wird bereits eine Verbesserung der Körperzusammensetzung feststellen ohne das er seine Ernährung umstellt. In Kombination mit einer Diät passiert dies allerdings schneller.

Grundsätzlich gilt: Je langsamer man Fett verliert, desto leichter kann man seine Form hinterher auch halten.

Aber ich möchte euch natürlich nicht vorenthalten wie es auch schneller geht:

Entweder verzichtet man möglichst auf Fett (high carb/low fat) oder möglichst auf Kohlenhydrate (lowcarb/highfat). Gesünder ist letzteres und ohne Steroide auch erfolgreicher. Mit Steroiden für manchen sicherlich auch noch, aber da kompensiert man einige Nachteile der kohlenhydratreichen Ernährung.

Ich möchte hier lediglich die LowCarb Variante erläutern, da ich hiermit Erfahrung gemacht habe und diese auch erfolgreicher und gesünder ist, wenn man es richtig macht. Vorab möchte ich sagen, dass ich keine Erfahrung mit Steroiden gemacht habe. Ich habe jedoch Erfahrungen mit Yohimbin, Ephedrin und Koffein als Diätunterstützer gemacht.

LowCarb ist voll im Trend und beim Googeln werdet ihr mit Treffern überhäuft. Aber hier gilt Vorsicht wie immer. Im Internet wird auch viel Unsinn verzapft. Vertreter dieser Diätform sind alle Diäten, wo die Kohlenhydrate limitiert werden.

Die extremste Form ist sicherlich die anabole Diät (weniger als 30g KH sind hier erlaubt). Außerdem kann ich die metabolische Diät empfehlen, wenn man die Kohlenhydrate möglichst niedrig hält.

Vor allem in der anabolen Diät wird ein extrem kataboles Umfeld für das Fettgewebe geschaffen während die Muskulatur sehr gut erhalten werden kann. Außerdem erfolgt alle 2 Wochen und im späteren Diätverlauf auch jede Woche und bei sehr niedrigem KFA alle 4 Tage ein Refeed, an welchem möglichst auf Fett verzichtet wird und viele Kohlenhydrate jeglicher Form gegessen werden. Dieser Refeed ist psychologisch sehr unterstützend und außerdem steigt der Leptinspiegel dann gewaltig an, wobei noch ungeklärt ist wie schnell dieser danach wieder abfällt.

Während der metabolischen Diät wird vor allem darauf geachtet das Fett und Kohlenhydrate nicht zusammen zugeführt werden und Kohlenhydrate nur rund um das Training, sprich direkt davor und direkt danach. Diese Form der Diät steht der anabolen Diät was den Erfolg angeht, wenn überhaupt wenig nach und ist aufgrund der größeren Lebensmittelauswahl auf lange Sicht gesünder. Obst oder Milchprodukte mit vielen Kohlenhydraten sind in der anabolen Diät nämlich tabu.

Ich gehe hier nicht noch weiter auf die genaue Diätplanung ein. Dafür verlinke ich am Ende nochmal zu Artikeln, weil das sonst meinen Zeitrahmen sprengen würde.

Man muss sich nicht wundern, wenn man innerhalb der ersten Woche bei der anabolen Diät je nach Muskelmasse 1-4kg verliert. 1g Glucose bindet gespeichert 3g Wasser. Wenn man es richtig macht werden die Muskeln leer und erscheinen dünner sobald man komplett auf

Kohlenhydrate verzichtet und trainiert. Umso voller werden sie dann aber beim/nach dem Refeed und somit steigt auch das Körpergewicht beim Refeed wieder an. Realistisch ist eine Fettabnahme von 0,5kg pro Woche, alles weitere ist Wasser oder Muskelmasse die man verloren hat. Glycogen, welches einmal im Muskel gespeichert ist, kann auch nur in diesem verbrannt werden und kann nicht zurück in die Blutbahn gelangen.

Je leerer diese Glycogenspeicher sind, desto eher bemüht sich der Körper Fett freizusetzen.

Wenn eure Glycogenspeicher völlig leer sind, könnt ihr bis zu 3 Tagen euch förmlich mit Kohlenhydraten vollstopfen. Solange ihr dabei kein Fett verzehrt nehmt ihr solches auch nicht zu. Der Körper wandelt Kohlenhydrate nur ungern in Fett, da dieser Prozess an sich wieder Energie kostet. Erst nach mehreren Tagen Kohlenhydratüberschuss beginnt er mit der Speicherung als Fett. Außerdem könnt ihr natürlich umso mehr Glycogen speichern, je muskulöser bzw. trainierter ihr seid. Und je mehr Muskulatur ihr habt, desto größer werden auch die Gewichtsschwankungen sein zwischen den Refeeds. Man spricht hierbei übrigens von laden (Refeed) und entladen (Kohlenhydratverzicht)

Jemand der im Sport auf seine Leistung angewiesen ist, sollte nicht ganz auf Kohlenhydrate verzichten, denn Fett kann nicht anaerob (ohne Sauerstoff) verwertet werden und bei der aeroben Energiegewinnung braucht die Verbrennung von Glucose weniger Sauerstoff als Fett. Daher beginnt der Körper auch ab einer gewissen Intensität die Kohlenhydratverbrennung zu intensivieren und die Fettverbrennung lahm zu legen. Aber das kann euch relativ egal sein. Für den Erfolg zählt nur, dass ihr möglichst viel Energie verbrennt, denn leere Glykogenspeicher füllt der Körper mit Kohlenhydraten an, welcher er bei nicht zuführen derselbigen aus den Fettreserven „baut“. Jemand der z.B. im Fettverbrennungspuls joggt verbraucht insgesamt bei gleicher Dauer weniger Energie und tastet seine Glykogenspeicher kaum an. Wer langfristig mit vollen Glykogenspeicher Kohlenhydrate ist, der nimmt wiederum an Fett zu.

Ich habe in der Diät jeden Tag trainiert. Minimum waren 60 Minuten auf dem Crosstrainer im niedrigintensiven Bereich. Das ist nicht belastend für den Körper und schult die Fettverbrennung. Ansonsten habe ich kurzes aber sehr intensives Krafttraining gemacht mit anschließend 30 Minuten Kardiotraining im mittelintensiven Bereich. Ich trainiere allerdings schon sehr lange und bin dementsprechend belastbarer als z.B. ein Anfänger. Jemand der gar nicht trainiert sollte zunächst damit anfangen bevor er dies mit einer Diät kombiniert.

#### **Hilfsmittel:**

Es ist möglich mit Medikamenten nachzuhelfen. Da ich keine Erfahrungen mit Steroiden (Testosteron etc. habe) gehe darauf nicht ein. Ich weiß auch hierüber einiges, aber das ist einfach zu oberflächlich als das ich es hier anderen erklären könnte.

Fest steht jedenfalls, dass z.B. Testosteron anabol aufs Muskelgewebe und katabol aufs Fettgewebe wirkt. Allerdings zeigt die Erfahrung bei Steroiden leider: Einmal Steroide, immer Steroide. Ein großer Teil meines Freundeskreises ist im Bodybuildingkreis vertreten und jeder Steroidkonsument bestätigt diese Aussage. Die einen glauben gar es sei gesund für sie und die anderen sind so ehrlich und sagen, dass sie nicht mehr ohne wollen. Daher Vorsicht!!!

Allerdings tummeln sich in einem Forum, wo das Hauptthema Potenzstörungen ist evtl. Männer, die weshalb auch immer eine Testosteronsubstitution vornehmen müssen (z. B. Hypogonadismus). Die eigene Produktion ist damit eh lahm gelegt und dann kann man

darüber nachdenken mal die Dosis auf nicht mehr physiologische Werte zu erhöhen. Allerdings verweise ich hier auf die Nebenwirkungen auf das Herzkreislaufsystem und bei Männern die einen hohen Körperfettanteil aufweisen tritt auch vermehrt Aromatase ein. Wer das vorhat bitte unbedingt selber informieren und bei kompetenten Leuten beraten lassen, da ich hierüber nicht genug informiert bin.

Es gibt aber noch andere Mittel, die nicht in den Sexualhormonhaushalt eingreifen:

**Yohimbin** ist ein Medikament, welches manche Urologen noch bei psychischen Erektionsproblemen verschreiben. Daher könnte man es beim Arzt beziehen oder wenn man irgendeine andere Möglichkeit hat, an ein Rezept zu kommen. Ansonsten könnte es in den hier genannten Shops verkauft werden und ist in Frankreich frei in der Apotheke erhältlich.

Ich zitiere mich mal selbst und kann den angehängtem Artikel wärmstens empfehlen, wenn man überlegt Yohimbin einzusetzen:

„Wer gewisse Medikamente zum Abnehmen nutzen will, sollte sich natürlich vorher bestens informieren, wie diese wirken.

Zu der Schlaflosigkeit. Ja meine Freundin hatte zu Anfang Probleme damit. Letzte Einnahme sollte daher nicht zu spät sein. Das muss deine Frau herausfinden, wann sie die letzte Einnahme nehmen kann.

Die Libido steigernde Wirkung trat bei meiner Freundin bereits nach einer Woche deutlich auf. Im Internet liest man oft, dass es bis zu 2 Wochen dauern kann.

Für Abnehmzwecke erkläre ich jetzt mal ganz grob was man wissen sollte:

Yohimbin ist ein Alpha2-Antagonist. Diese Rezeptoren finden sich in den lebenswerten Problemzonen (Hüfte, Po, Beine, Bauch) je ob Mann oder Frau. Frauen besitzen mehr dieser Rezeptoren. Diese Rezeptoren erschweren bzw. verhindern durch einen bestimmten Mechanismus, dass Fettsäuren in diesen Problemzonen abgegeben werden. Bei Frauen soll dies vor allem das Sicherheitsdepot für das Baby sein. Denn während/nach der Schwangerschaft sind die Rezeptoren auf natürliche Weise blockiert und es werden Fettsäuren freigesetzt.

Daher ist es theoretisch sehr leicht für Frauen direkt nach der Schwangerschaft abzunehmen, aber gleichermaßen nicht empfehlenswert, aufgrund des Nährstoffmangels.

Nun, Yohimbin blockiert diese Alpha2-Rezeptoren, wodurch wieder aus diesen Zonen Fettsäuren freigesetzt werden.

ABER: Dass Fettsäuren freigesetzt werden, heißt noch lange nicht, dass man auch Fett verliert. Dieses Fett muss noch verwertet werden. Also wenn man sich hyperkalorisch ernährt passiert überhaupt nichts, es passiert wahrscheinlich eher das Gegenteil (Erkläre ich später)

Man muss also unbedingt ein Kaloriendefizit halten, egal ob mit oder ohne Yohimbin. Dabei empfehle ich zunächst mindestens 2-4 Wochen ohne Yohimbin abzunehmen, wenn das Ziel nicht gerade ist, von 12%KFA auf 8% zu kommen.

Ab einer/m gewissen/m Diätdauer bzw. Fettverlust steuert der Körper gegen, um sich zu schützen. Hier kann Yohimbin ins Spiel kommen und durch die Blockierung der Alpha2-Rezeptoren werden vermehrt Fettsäuren freigesetzt.

Man spürt wieder mehr Energie, weil der Körper eben mehr hergibt, als er eigentlich in dieser Situation tun würde.

Und jetzt kommt der Knackpunkt, warum Yohimbin bei uninformierten Menschen nicht funktioniert:

Um diese Effekte des Yohimbins genießen zu können muss man mehr oder weniger Insulin ausschalten. Kurz zur Erklärung: Insulin ist ein anaboles Hormon. Für Menschen mit schnellem Stoffwechsel sehr sehr wünschenswert im Aufbau, aber für Menschen die zur Fettleibigkeit neigen der Feind.

Insulin wirkt in jeglicher Hinsicht anabol, d.h. es schleust Aminosäuren in die Muskulatur, es schleust Glukose dorthin, aber es schleust auch Fettsäuren in die Fettzellen rein UND es verhindert, dass Fettsäuren hieraus abgegeben werden können.

Wenn in einer Diät der Insulinspiegel hoch ist, wird der Fettabbau bis zu einem gewissen Grad unmöglich.

**YOHIMBINE ERHÖHT DIE NATÜRLICHE INSULINAUSSCHÜTTUNG!!**

Wann findet die natürliche Insulinausschüttung statt?

-Wenn der Blutzuckerspiegel steigt: Je drastischer, desto mehr Insulin, weil der Blutzuckerspiegel konstant gehalten werden muss.

-Wenn der Aminosäurespiegel SCHNELL steigt: Das passiert eigentlich nur beim Konsumieren von schnellem Protein. (Wheyhydrolyolat, Aminosäuren)

-Fett hat kaum Einfluss auf den Insulinspiegel.

Das heißt: Jemand der Yohimbine zu sich nimmt schüttet bei Kohlenhydratzufuhr mehr Insulin aus als er es ohne Yohimbine tun würde. Tödlich in einer Diät (Auf den Fettabbau bezogen)

Daher funktioniert Yohimbin nur in Kombination mit der anabolen oder metabolen Diät.

In ersterer wird vollständig auf Kohlenhydrate verzichtet (<30g). Ich habe es mit Yohimbine ausprobiert und das Fett ist förmlich weggeschmolzen.

In letzterer werden Kohlenhydrate nur rund ums Training aufgenommen (unbedingt ohne jegliches Fett), um den anabolen/antikatabolen Effekt des Insulins auf das Muskelgewebe zu nutzen.

Yohimbine +Insulin funktioniert jedenfalls nicht rein auf den Fettabbau bezogen. Manche Bodybuilder nutzen gar den Effekt um mehr Insulin auszuschütten. Daher sieht man, dass es unter diesen Umständen Schwachsinn wäre für eine Diät.

Ich kann bestätigen, dass Yohimbin innerhalb der anabolen Diät (welche so oder so gut funktioniert) gute Arbeit leistet. Ich würde es in den letzten Wochen der Diät nutzen um die hartnäckigen Polster los zu werden in Verbindung mit Koffein vor dem Training.

Wichtig ist, dass man sich reines Yohimbine HCL besorgt.

Wer mehr darüber wissen will, wie Yohimbin genau funktioniert:

[http://www.team-andro.com/yohimbin-fett ... tor-1.html](http://www.team-andro.com/yohimbin-fett...tor-1.html)

[http://www.team-andro.com/yohimbin-fett ... tor-2.html](http://www.team-andro.com/yohimbin-fett...tor-2.html)

### **Ephedrin:**

- Erhöht die Stoffwechselrate und hemmt merklich den Appetit
- Sorgt über die  $\beta$ -Rezeptoren für direkte Energiefreisetzung (Fettsäuren und Glucose)
- Wirkt antikatabol auf die Muskulatur
- Wissenschaftlich nicht belegt aber vermutet ist eine anabole Wirkung auf die Muskulatur

Ephedrin ist ein Medikament, was einst für Asthma- Patienten entwickelt wurde und heute noch manchem Hund hilft nicht die Wohnung voll zu pissen. O.g. Effekte sind natürlich sehr wünschenswert während einer Diät. Allerdings hat Ephedrin nicht zu unterschätzende Nebenwirkungen.

Daher sollte man es nur möglichst kurz und niedrig dosiert einsetzen. Koffein wirkt dem Anpassungsprozess des Körpers an das Ephedrin entgegen und sollte daher unbedingt mit dazu genommen werden. Es wird ein Verhältnis von 1:10 empfohlen. D. h. bei 20mg Ephedrin 200mg Koffein dabei. Koffein bekommt man günstig in jeder Apotheke oder im Internet.

Bei der Ephedrinbeschaffung kann ich euch nicht behilflich sein. Da durch Ephedrin mehr Adrenalin freigesetzt wird, ist der Körper auf eine gefährliche Situation eingestellt. Blut wird aus den nicht lebensnotwendigen Organen in die Muskeln befördert, um besser kämpfen/flüchten zu können. Ihr könnt euch denken worauf ich hinaus will. Zwischen Sex und Ephedrin musste bei mir 4 Stunden liegen, damit es wieder gut funktioniert. Mehr Infos über Wirkung und Nebenwirkung findet man bei Wikipedia: <http://de.wikipedia.org/wiki/Ephedrin>

Leider spricht jeder anders auf den Wirkstoff an. Der eine braucht mehr als der andere für eine spürbare Wirkung. Das gilt auch beim Koffein.

### **Meine Erfahrung:**

Während einer Diät habe ich angefangen mit 3x 12,5mg täglich zus. mit 200mg Koffein (Koffein an sich hat auch nachweislich einen positiven Effekt auf die Fettverbrennung. Studien bestätigen dies ab einer Dosierung von 200mg) Später habe ich dann erhöht auf 3x 25mg mit 200mg Koffein.

Wenn man höher als 25mg dosiert, sollte man auch das Koffein erhöhen. Man beachte auch hier die Nebenwirkungen und muss sich vorsichtig herantasten.

Generell ist mein Motto bei sowas aber immer so wenig wie möglich aber so viel wie nötig. Wenn der wachmachende Effekt des Koffein/Ephedrin nachlässt, ist nur ärgerlich für den Fokus beim Training. Der diätunterstützende Effekt BLEIBT und potenziert sich beim Ephedrin nach längerer Einnahme sogar.

Nützlich bei einer Diät kann auch **Nikotin** sein. Mit ein Grund, wieso Raucher meistens nach dem Aufhören zunehmen. Denn die Einnahme von Nikotin erhöht die Stoffwechselrate um 9%.

Zu empfehlen sind hier Nikotinkaugummis und da reicht es sogar diese zu vierteln. Nikotin ist toxisch und daher ist eine lange Zuführung ungesund. Zwar kann man immer sagen, Raucher pfeifen sich eine vielfache Menge davon rein, aber ungesund bleibt ungesund. Deshalb immer nur über einen kurzen Zeitraum.

Übrigens ist bei Nikotinkaugummis keine Suchtgefahr gegeben.

Ich habe es noch nicht ausprobiert, würde es aber bei der nächsten Diät ausprobieren.

### **Einnahmeschemas:**

Als Diätunterstützer:

Yohimbin: 3x täglich 10 mg möglichst weit von Mahlzeiten entfernt. Am besten 2 Stunden vor bzw. nach einer Mahlzeit. In der anabolen Diät würde ich Yohimbin an den Refeedtag weglassen. Nicht zu empfehlen, wenn man sich kohlenhydratreich ernähren will.

Ephedrin: 3x 25mg in Kombination mit 200mg Koffein, es empfiehlt sich mit 12,5mg anzufangen. Auch hier gilt am Refeed weglassen.

Man kann diese beiden Dinge kombinieren, sodass man quasi einen ECY-Stack hat.

Koffein würde ich auf jeden Fall immer empfehlen in Dosierungen ab 200mg. Z.B. 3x täglich 200mg. Eine der Gaben sollte immer 30-45 min. vor dem Sport erfolgen.

Zu Dosierungen der Nikotinkaugummis in einer Diät habe ich keine Erfahrungen. Hierfür am besten selber informieren.

Als Booster:

200mg Koffein mit 12,5-25mg Ephedrin. Bei unregelmäßiger Einnahme spürt man jedes Mal einen deutlichen Leistungsanstieg beim Training

### **Meine Erfahrung:**

Ich habe sehr guten Erfolg gehabt mit einer 7 wöchigen anabolen Diät wobei ich die letzten 4 Wochen den ECY-Stack genutzt habe. Mein Ziel war es von 15% KFA auf ca. 8% zu kommen. Je höher der KFA, desto besser funktioniert die Fettverbrennung und das auch sehr gut ohne Medikamente. Ab einem gewissen KFA fährt jedoch der Stoffwechsel zu sehr runter. In einer solchen Phase sind diese Wirkstoffe sehr hilfreich. Jemand der einen 20%igen Körperfettanteil hat, sollte meiner Meinung nach zunächst auf mindestens 15% kommen bevor er mit Medikamenten anfängt.

Am mildesten von den NW ist denke ich Koffein in Verbindung mit Yohimbin und das ist bereits ein sehr guter Helfer ab der angesprochenen KFA Grenze.

Natürlich helfen die Wirkstoffe auch bei jemanden der mit 20% KFA anfängt zu diäten, aber das Kosten/Nutzen-Verhältnis ist dann sehr unattraktiv. Bei einem solchem KFA läuft die Fettverbrennung auch so wunderbar (Leptinspiegel)

### **Zum Abschluss noch ein Tipp, damit man sein Wunschgewicht auch halten kann:**

Je schneller man abgenommen hat, desto schwieriger wird es, das Gewicht zu halten, weil der Leptinspiegel einfach sehr unter der Norm liegt. Hält man sein Gewicht über längeren Zeitraum, normalisiert sich der Leptinspiegel wieder und man hat es im Prinzip geschafft. Das dauert aber seine Zeit.

Ich würde 2kg mehr abnehmen, als mein langfristiges Ziel ist, denn 2 kg nimmt man durchschnittlich nach Ernährungsumstellung wieder zu. Nach der Diät muss man sich natürlich iso- oder hypokalorisch ernähren. Wer sich direkt hyperkalorisch ernährt ohne Sport zu treiben, nimmt auch umgehend das zu, was er an Zuviel Kalorien gegessen hat. Ein Kraftsportler kann nach einer Diät hingegen die anabole Phase ausnutzen. Allerdings sollte man dabei stets trainieren und nur einen sehr leichten Kalorienüberschuss von 200kcal benutzen.

Es gehört zu der Diät hinzu, dass man sein Gewicht danach so lange wie möglich halten muss bis einem eine geringere Nahrungsmenge als vor der Diät normal erscheint. Jemand der viel an Muskelmasse zunimmt kann sogar genauso viel wie vor der Diät essen. Das ist aber nur bei absoluten Anfängern der Fall, die überhaupt kein Sport treiben.

Die anabole Diät: <http://www.team-andro.com/die-anabole-diaet-ein-lebensstil.html>

(Der Autor ist offensichtlich Fürsprecher der Diät und übertreibt hier und dort. Es wird dennoch gut erklärt und man wird richtig motiviert diese Diät durchzuführen)

Die metabole Diät: <http://www.team-andro.com/the-metabolic-diet.html>

Wer mal weiter in der Rubrik Diät schaut, findet viele weitere Artikel. Außerdem steht am Ende von jedem Artikel ein Link zu einer Forendiskussion hierüber. Hier diskutieren mitunter auch kompetente Leute darüber. Wer mit Köpfchen an seine Diät geht, der spart Mühe und Misserfolg.

MFG Santino