

NATURAL-BODYBUILDING

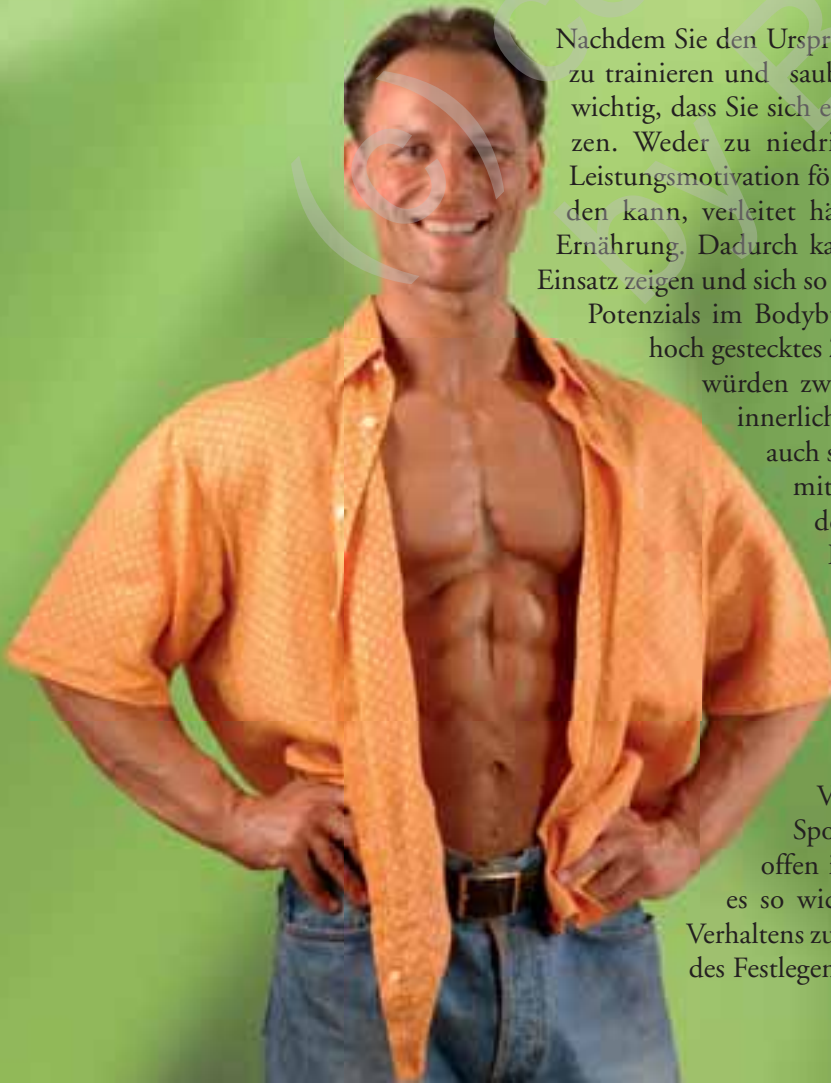
Die Frage- und Antwortkolumne mit Berend Breitenstein

F: Hallo Herr Breitenstein. Kürzlich habe ich mich mit einem Sportkollegen über das Training unterhalten. Dabei fiel mir auf, dass er irgendwie nicht genau wusste, was er im Bodybuilding eigentlich erreichen will und warum er überhaupt trainiert. Mal sprach er von Masse, dann wieder von Definition usw. Ist es nicht so, dass man sich zunächst über seine Gründe für das Training klar sein sollte, bevor es in die Praxis geht?

A: Ihre Frage ist sehr wohl berechtigt. Ja, für erfolgreiches Bodybuilding ist es von großer Bedeutung, dass als erstes ein klares Ziel definiert wird, welches es zu erreichen gilt. Dieses Ziel muss einen starken, persönlichen Anreiz zur Erfüllung haben. Diese sogenannte „intrinsische Motivation“ bezeichnet als Gründe für das persönliche Verhalten, Ursachen, die aus einem selbst heraus, dem Inneren entspringen. Im Gegensatz hierzu sind die Auslöser des persönlichen Verhaltens bei der sogenannten „extrinsischen Motivation“ in äußeren Faktoren des persönlichen Umfeldes zu finden beispielsweise in der Familie und/oder den Lebensumständen, z.B. der Arbeitssituation. Daher ist es wichtig, vor Beginn des Trainings beziehungsweise vor Beginn eines längerfristigen Trainingszeitraumes die eigentlichen Gründe dafür zu erkennen und zu definieren, die dazu führen, dass Sie trainieren. Für optimalen Erfolg im Bodybuilding ist es wichtig, dass Sie sich nicht in erster Linie nach den Wünschen anderer richten. Eine solche, äußerlich begründete Motivation ist grundsätzlich schwächer,

als die Motivation, die aus Ihrem Inneren entspringt. Als Beispiel: Sie haben etwa 5 Kilo zu viel Körperfett und fühlen sich damit unwohl. Deshalb entscheiden Sie sich, regelmäßig zu trainieren und auf Ihre Ernährung zu achten (intrinsische Motivation). Sollten Sie sich mit den 5 Kilo zu viel auf den Rippen aber ganz wohl fühlen und der Anstoß zum Abnehmen beispielsweise durch Ihre Lebenspartnerin kommen, so nach dem Motto „Du könntest auch mal wieder was für Deine Figur tun“ (extrinsische Motivation), dann resultiert das grundsätzlich in einem schwächeren Anreiz zur Handlung. Um die eigenen Beweggründe für eine Handlung zu erkennen, ist eine „Nach-Innen-Schau“ (Introspektion) erforderlich. Dabei ist es wichtig, sich selbst gegenüber möglichst ehrlich zu sein, nicht zu verdrängen und wirklich die wahren Beweggründe des eigenen Verhaltens zu identifizieren.

Nachdem Sie den Ursprung Ihres Handelns dafür erkannt haben, regelmäßig zu trainieren und sauber zu essen, ist es für die eigentliche Zieldefinition wichtig, dass Sie sich ein realistisches, auch tatsächlich erreichbares Ziel setzen. Weder zu niedrig, noch zu hoch gesetzte Erwartungen sind der Leistungsmotivation förderlich. Ein Ziel, das ohne große Mühe erreicht werden kann, verleitet häufig zu Nachlässigkeiten im Training und in der Ernährung. Dadurch kann es passieren, dass Sie nicht den größtmöglichen Einsatz zeigen und sich so selbst um die Verwirklichung Ihres vollen genetischen Potenzials im Bodybuilding bringen. Auf der anderen Seite birgt ein zu hoch gestecktes Ziel die Gefahr einer Vermeidungsreaktion in sich. Sie würden zwar gerne dieses oder jenes Ziel erreichen, sind aber innerlich nicht zu 100 Prozent davon überzeugt, dass Sie es auch schaffen können. In einer solchen Situation kommt es mit hoher Wahrscheinlichkeit dazu, dass Sie aufgrund der echten, fehlenden Überzeugung an die eigenen Fähigkeiten nicht Ihr Bestes geben. Daher ist es wichtig, dass Sie sich ein realistisches, auch tatsächlich erreichbares Ziel setzen. Wenn die Verwirklichung dieses Ziels Sie weder unter- noch überfordert, werden Sie durch Ihren Einsatz im Training und der Ernährung den bestmöglichen Erfolg im Bodybuilding erzielen, der für Sie möglich ist. Versuchen Sie diese Zusammenhänge Ihrem Sportkollegen zu vermitteln. Falls er für Ihre Aussagen offen ist, bin ich davon überzeugt, dass er versteht, warum es so wichtig ist, zum einen die Beweggründe des eigenen Verhaltens zu erkennen und sich zum anderen über die Wichtigkeit des Festlegens eigener Ziele bewusst zu werden.



F: Hallo Berend. Du hast doch Ernährungswissenschaften studiert und bist Diplom-Oecotrophologe. Ich esse sehr gerne Eier und soweit ich weiß, sind diese auch sehr gut für die Bodybuilding-Ernährung geeignet. Kürzlich habe ich gelesen, dass im Eigelb viel Cholesterin steckt und der Verzehr von Eiern daher auf 2 bis 3 Stück pro Woche eingeschränkt werden sollte. Wenn ich das so zusammenrechne, dann esse ich locker 15 bis 25 Stück pro Woche. Muss ich mir daher Gedanken darüber machen, dass mir das schaden könnte?

A: Eier sind quasi so etwas wie ein Grundnahrungsmittel, wenn es darum geht, feste und kräftige Muskulatur aufzubauen. Von jeher gehörten und gehören Eier daher auf den Speiseplan des nach optimalen Ergebnissen im Bodybuilding strebenden Athleten. Jedes Hühnerei enthält zwischen 6 und 8 g Protein (je nach Größe) mit einer biologischen Wertigkeit von 100. Das bedeutet, dass Hühnereiprotein fast vollständig für den Aufbau von körpereigenem Eiweiß, beispielsweise Muskulatur, verwertet werden kann. Eier sind zudem reich an Vitaminen (A, D, E) und Mineralstoffen (Calcium, Magnesium, Kalium) und enthalten viel Lecithin. Es ist aber auch Fakt, dass in einem Eigelb die recht hohe Menge von 200mg bis 300mg an Cholesterin enthalten ist. Cholesterin gilt bei vielen Verbrauchern in erster Linie immer noch als gesundheitsgefährdend und wird vor allem mit der Entstehung von Arteriosklerose in Zusammenhang gebracht. Besonders durch „Anti-Cholesterin-Werbung“ in den Medien wird der Eindruck vermittelt, dass durch die Aufnahme dieser fettähnlichen Substanz die Wahrscheinlichkeit der Entstehung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen erhöht ist. Dieses Negativ-Image ist bedauerlich, da Cholesterin ein lebensnotwendiger Bestandteil aller Körperzellen ist und im

Stoffwechsel äußerst wichtige Funktionen erfüllt. Cholesterin hilft beispielsweise dabei, Gallensäuren für die Fettverdauung zu produzieren und ist wichtiger Bestandteil der Zellmembran, also der äußeren Zellhülle.

Für Bodybuilder ist von besonderem Interesse, dass Cholesterin die Ausgangssubstanz zur Bildung des männlichen Sexualhormons Testosteron ist. Das ist natürlich gerade für dopingfreie Bodybuilder interessant, denn der Verzehr von Eiern kann sich in dieser Hinsicht als effektiv erweisen. Allerdings produziert der Körper selbst täglich zwischen einem und zwei Gramm dieser lebensnotwendigen Substanz in der Leber und im Dünndarm. Die Zufuhr von Nahrungscholesterin hat nach neuesten Erkenntnissen bei den meisten Menschen kaum Einfluss auf den Blutcholesterinspiegel. Der Körper verfügt über zwei Mechanismen zur Regulierung des Blutcholesterinspiegels: Generell werden nur zwischen 40 und 60 Prozent des mit der Nahrung aufgenommenen Cholesterins im Dünndarm aufgenommen. Diese Aufnahme sinkt bei hoher Cholesterinzufuhr mit der Nahrung auf bis zu zehn Prozent ab. Zudem führt hohe Cholesterinaufnahme über die Nahrung zu einer Drosselung der körpereigenen Cholesterinproduktion. Die Gefahr, dass es tatsächlich zu einem bedenklichen, die Gesundheit gefährdenden Ansteigen des Serumcholesterinspiegels kommt, ist demnach nicht allein von der Höhe des durch die Nahrung aufgenommenen Cholesterins abhängig. Vielmehr zeigen manche Menschen eine Störung im Fettstoffwechsel, die fast immer einen genetischen Ursprung hat. Hier funktionieren die Regulationsmechanismen des Körpers nicht vollständig und es kommt so zu einem überhöhten Cholesterinspiegel. Wenn Du auf Nummer Sicher gehen möchtest, dann empfehle ich Dir die regelmäßige Kontrolle Deiner Cholesterinwerte. Oder mache es so, wie es von vielen Bodybuildern bereits in der Praxis getan wird. Trenne das Eigelb vom Eiweiß und nimm Eiweiß im Verhältnis von 4:1 zu Eigelb auf.



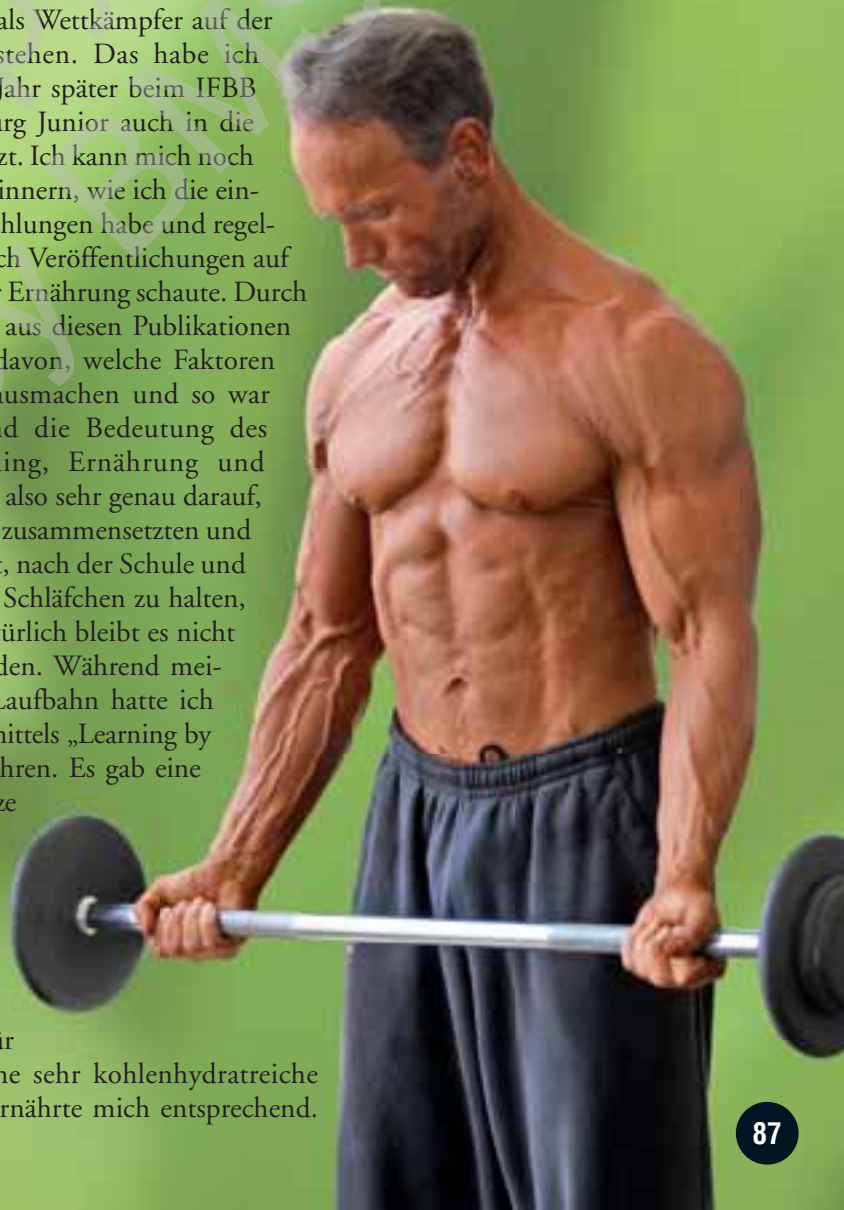
Dieses Mengenverhältnis zwischen Eiweiß und Eigelb ist grundsätzlich auch meine Empfehlung an Dich, denn so kommst Du einerseits immer noch in den Genuss der im Eigelb enthaltenen, wertvollen Inhaltsstoffe, reduzierst aber gleichzeitig die externe Cholesterin- und Fettaufnahme auf ein vernünftiges Niveau. Bezüglich des Cholesterinspiegels ist neben der Gesamthöhe an Cholesterin, die 240mg/dl nicht überschreiten sollte, besonders das Verhältnis zwischen HDL und LDL Cholesterin, der sogenannte atherogene Index, von Bedeutung. Der Anteil an „gutem“, gefäßschützendem Cholesterin HDL (High density Lipoprotein) sollte bei mindestens 45mg/dl liegen. Der Wert für das „schlechte“ gefäßschädigende Cholesterin LDL (Low density Lipoprotein) sollte 135mg/dl nicht überschreiten. So potenziell gefährdend ein überhöhter Cholesterinspiegel für die Herzgesundheit ist – das Verfallen in eine wahre Cholesterinhysterie ist nicht angebracht. Nutze vielmehr die positiven Auswirkungen des Cholesterins für den Aufbau von Muskelsubstanz durch Förderung der körpereigenen Steroidhormonsynthese.

So wie Dir, schmecken mir Eier ebenfalls sehr gut. Ich bereite mir öfter mal einen schnellen „Snack“ aus 4 Rühr-oder Spiegeleiern zu und nahezu jeden Morgen nach dem Training genieße ich als erste Mahlzeit des Tages meine „Hafer-Ei-Waffeln“, die sich aus 1 Eigelb, 4 Eiweiß, 6-7 EL feinen Haferflocken, 1-2 EL Sonnenblumenkernen und einer Portion Trockenfrüchten beispielsweise Rosinen, Datteln oder Pflaumen zusammensetzen.

F: Sehr geehrter Herr Breitenstein. Ich habe auf Ihrer Webseite www.berend-breitenstein.de gesehen, dass Sie schon mit 15 Jahren als Wettkampf-Bodybuilder auf der Bühne standen. Heute sind Sie ja schon 45 Jahre alt und immer noch wettkampfmäßig aktiv. Wie haben Sie es geschafft, so lange Zeit leistungsmäßig Bodybuilding zu betreiben und von Verletzungen verschont zu bleiben?

A: Ja, ja, wie die Zeit vergeht ... in der Tat bin ich seit über 30 Jahren als Bodybuilder aktiv. Das ist wirklich eine sehr lange Zeitspanne. Die Beantwortung Ihrer Frage setzt sich aus verschiedenen Bereichen zusammen. Als erstes habe ich mich wohl bei meinen Eltern zu bedanken, die mir eine gute Genetik dafür vererbt haben, viele Jahre hart zu trainieren ohne körperlich auszubrennen. Als ich im frühen Alter von 14 Jahren mit dem Bodybuilding begann, war mein erklärtes Ziel von Anfang an, als Wettkämpfer auf der Bühne zu stehen. Das habe ich dann ca. 1 Jahr später beim IFBB Mr. Hamburg Junior auch in die Tat umgesetzt. Ich kann mich noch gut daran erinnern, wie ich die ein-

schlägigen Fachmagazine verschlungen habe und regelmäßig in Buchhandlungen nach Veröffentlichungen auf dem Gebiet des Sports und der Ernährung schaute. Durch die erhaltenen Informationen aus diesen Publikationen bekam ich einen Überblick davon, welche Faktoren den Bodybuilding-Lifestyle ausmachen und so war mir bereits in früher Jugend die Bedeutung des Zusammenspiels von Training, Ernährung und Erholung bewusst. Ich achtete also sehr genau darauf, woraus sich meine Mahlzeiten zusammensetzten und machte es mir zur Gewohnheit, nach der Schule und später im Studium immer ein Schläfchen zu halten, wenn es die Zeit erlaubte. Natürlich bleibt es nicht aus, dass Fehler gemacht werden. Während meiner gesamten Bodybuilding-Laufbahn hatte ich keinen Trainer, ich habe alles mittels „Learning by doing“ am eigenen Leibe erfahren. Es gab eine Zeit, da habe ich bis zu 50 Sätze pro Muskelgruppe in einer Trainingseinheit gemacht. Obwohl ich grundsätzlich ein Befürworter des hohen Volumentrainings bin, rate ich davon mit meinem heutigen Wissen natürlich ab. Für eine lange Zeit war auch eine sehr kohlenhydratreiche Ernährung populär und ich ernährte mich entsprechend.



Aber aus solchen Fehlern der Vergangenheit heißt es zu lernen, solange bis schließlich die für einen selbst optimale Vorgehensweise im Training und der Ernährung ermittelt ist. Lernfähigkeit sowie die Bereitschaft dafür, verschiedene Trainings- und Ernährungsansätze in der Praxis zu erproben sind ein wichtiger Aspekt, wenn es darum geht Langlebigkeit und beste Ergebnisse in unserem Sport zu erreichen.

Zwischendurch gab es auch immer mal wieder Phasen, in denen das Training etwas kürzer kam, beispielsweise während der Ausbildung oder in Zeiten von persönlich schwierigen Lebensumständen. Aber trainiert habe ich immer, ganz einfach deshalb, weil mir das Training so viel Freude macht! Spaß am Training ist ein weiterer wichtiger Grund dafür, dem Eisen über so lange Zeit treu zu bleiben. Wenn das Training mit schweren Gewichten und hoher Intensität keinen Spaß macht, dann sollte man sich eher für eine andere Sportart als Leistungsbodilybuilding entscheiden. Ich genieße das Training heute noch so wie vor 30 Jahren. Klar, dass ich bezüglich der Übungsauswahl, der Häufigkeit und der Intensität im Training einige Anpassungen gegenüber meinen jungen Jahren vornehmen muss, aber das ist doch kein Problem. Ein straffes Körpergefühl und gepumpte Muskeln sind neben einem erfüllten Sexualleben und erholsamen Schlaf wohl mit die schönsten Körperempfindungen, die es gibt und nicht alleine für die Jugend bestimmt.

Das ich in meiner Karriere von größeren Verletzungen verschont geblieben bin, hat sicherlich auch damit zu tun, dass ich immer darauf achte, mich vor Beginn des intensiven Trainings sorgfältig aufzuwärmen. Ich habe nie zu den Sportskameraden gehört, die direkt nach Betreten des Studios zur Flachbank eilen und sofort ein Gewicht auf die Hantel legen, das ihnen mit größter Anstrengung maximal 5 WH im Bankdrücken erlaubt. Sie müssen mit Ihrem Körper arbeiten und nicht gegen ihn! Auch das Gefühl im Training ist wichtig. Versuchen Sie immer, die Geist-Muskel Verbindung zu optimieren. Konzentrieren Sie sich auf das Muskelgefühl während einer Bewegung. Genießen Sie das Gefühl der vollen Streckung und der maximalen Kontraktion der Muskelfasern innerhalb einer sauber ausgeführten Wiederholung. Reißen und Schwingen Sie nicht die Gewichte, sehen Sie diese eher als Einheit mit Ihrem Körper. Entwickeln Sie Ihren persönlichen „Flow“ während des Trainings.

Das ich so viele Jahre hart trainieren konnte und das immer noch kann und topfit bin, führe ich nicht zuletzt auch darauf zurück, dass ich niemals zu Dopingmitteln gegriffen habe. Häufiger bekam ich das Angebot, es doch beispielsweise einmal mit etwas Testosteron oder anderen potenziell gesundheitsschädlichen Substanzen zu versuchen und so schnellere und bessere Fortschritte im Muskelaufbau zu erzielen. Das kam für mich aber nie in Frage, wohl auch deshalb, weil ich viel über die gefährlichen Nebenwirkungen der Dopingaufnahme gelesen hatte und persönliche Bekanntschaft mit Dopingopfern machte, deren Leidenspalette von psychischen Störungen bis zum Tode alles umfasste. Das kann doch nicht Sinn unseres Sports sein! Bodybuilding war und ist für mich die beste Art zu leben. Richtig praktiziert kann Bodybuilding nicht nur von früher Jugend an gesund ausgeübt werden, sondern auch bis ins hohe Alter aktiv betrieben werden. Ich für meinen Teil werde solange trainieren wie es geht und vom heutigen Standpunkt aus gibt es keinen Grund für mich, dass nicht auch noch in den nächsten 30 Jahren zu tun!

F: Hallo Berend. Ich bin etwas verwirrt darüber, welche Trainingsmethode(n) ich am besten für den Masseaufbau einsetzen sollte. Es gibt so viele verschiedene Methoden im Bodybuilding und jeder erzählt einem etwas anderes über das Beste Trainingsprinzip. Was ist Deine Meinung hierzu?

A: Der Aufbau von massiven, dichten Muskeln erfordert in erster Linie schweres Training. Muskeln müssen zum Wachstum gezwungen werden, anders geht es nicht. Dafür sind Trainingsgewichte, die Dir zwischen 6 und 10 Wiederholungen pro Satz ermöglichen absolute Voraussetzung. Mit derartigen Belastungsreizen wird eine hohe Anzahl an motorischen Einheiten (siehe Artikel „Die perfekte Trainingseinheit in der Definitionsphase, Seite 98) aktiviert und besonders die weißen, schnell kontrahierenden Muskelfasern zum Wachstum stimuliert. Das ist wichtig um dieses kompakte, volle und massive Aussehen der Muskulatur zu erreichen, das einen guten Bodybuilder auszeichnet. Soviel erst einmal zu den erforderlichen Gewichten im Training. Deine Frage zielt aber eher darauf ab, welche Methoden am besten für den

Masseaufbau geeignet sind. Aus meiner Sicht sind die besten Trainingsmethoden hierfür die abgestumpfte Pyramide, die umgekehrte abgestumpfte Pyramide und Intensivwiederholungen. Ich spare mir an dieser Stelle die ausführliche Erläuterung dieser Methoden, denn wenn Du regelmäßig das BMS-Magazin liest oder meine Bücher kennst (z.B. „Die Bodybuilding Bibel“), dann weißt Du was damit gemeint ist. Ach ja, vergiss solche Sachen wie langsame Wiederholungen. Im

Training mit schweren Gewichten kommst Du nicht weit, wenn Du Deine Wiederholungen im Zeitlupentempo machst. Langsame Bewegungsgeschwindigkeiten gehen immer auf Kosten der Höhe des verwendeten Trainingsgewichtes. Du schaffst entweder nicht die gleiche Anzahl an Wiederholungen mit einem gegebenem Gewicht, die Dir bei zügiger Bewegungsgeschwindigkeit möglich wären oder musst gleich weniger Gewicht für eine bestimmte Anzahl an Wiederholungen nehmen. Mit langsamen Bewegungen und leichteren Gewichten erreichst Du niemals die Anzahl an aktivierten motorischen Einheiten wie im Vergleich zum Training mit schweren Gewichten. Das soll nun natürlich nicht heißen, dass Du die Gewichte durch die Gegend schleuderst und unsauber trainierst, nur damit Du die Last bewältigst. Vielmehr sind korrekte, explosivartige und kontrollierte Wiederholungen das A und O im Training. Im Training geht es in erster Linie um das Gefühl in den Muskeln, welches sich während eines Satzes einstellt und Du musst die Zielmuskulatur „erwischen“, also beispielsweise beim Rückentraining spüren, wie sich Dein Lat aufpumpt und nicht wie sich die Bizeps mit Blut füllen. Also, trainiere sauber und schwer nach der Pyramide, ergänze Dein Training für die einzelnen Muskelgruppen von Zeit zu Zeit mit einigen Intensivwiederholungen und habe Geduld. Genauso wie Muskeln nicht von alleine wachsen, braucht es Zeit, Ruhe und die richtige Nahrung dafür, massiv und stark zu werden. Viel Freude und Erfolg im Training!

F: Hallo Herr Breitenstein. Ich denke, meine Ernährung ist schon ganz gut und fördert meinen Erfolg als Bodybuilder. Nur mit der Flüssigkeitsaufnahme habe ich so meine Schwierigkeiten. Nicht, das ich regelmäßig Alkohol oder zuckerhaltige Getränke trinke, aber mir fällt es nicht leicht, täglich mindestens 3 Liter Wasser zu trinken, was ja allgemein für Sportler empfohlen wird. Haben Sie einen Tipp für mich, wie ich es schaffe, diese Menge an Wasser zu trinken und welche Getränke soll ich grundsätzlich bevorzugen? Vielen Dank für Ihre Antwort.

A: In der Tat ist die Aufnahme von reichlich Flüssigkeit für den hart trainierenden und nach optimalen Ergebnissen im Muskelaufbau strebenden Athleten eine ganz wichtige Angelegenheit. Wasser wird nicht umsonst auch als das „Elixir des Lebens“ bezeichnet. Immerhin besteht unser Körper zu 60 bis 65 Prozent aus Wasser und Wasser übernimmt einige lebenswichtige Funktionen im Organismus. So ist Wasser beispielsweise Baustoff von Muskeln und Bandscheiben, Lösungs- und Transportmittel für die Nährstoffe, Temperaturregulator und wichtig für die optimale Funktion von Organen wie zum

Beispiel den Nieren. Bereits ein Prozent Wasserverlust in Bezug zum Körpergewicht wirkt sich in der Regel leistungsmindernd aus. Die allgemeine Empfehlung, als aktiver Sportler täglich mindestens 3 Liter Wasser zu trinken, kann ich daher voll unterschreiben. Ich tendiere sogar zu einer noch höheren Aufnahme an täglich zugeführter Flüssigkeit um den Organismus in seinen Stoffwechselabläufen optimal zu unterstützen. Ein weiterer wesentlicher Aspekt, der für eine hohe Wasseraufnahme spricht, ist der, dass Sie umso straffere Muskeln bekommen, je mehr Sie trinken. Daher heißt die Devise: Je mehr Wasser, desto besser!

Haben Sie bemerkt, dass ich die ganze Zeit von Wasser spreche und nicht von anderen Getränken? Wasser ist in jedem Fall die erste Wahl, wenn es darum geht, den Flüssigkeitsbedarf zu decken. Das Trinken von hohen Flüssigkeitsmengen ist zugegebenermaßen etwas gewöhnungsbedürftig. Ich persönlich mache das beispielsweise immer so, dass ich schon während meines frühmorgendlichen Trainings auf nüchternen Magen 1,5 Liter kühles Wasser trinke. Das gibt mir ein super Körpergefühl und spült den



Organismus gleich am frühen Morgen richtig durch. Meine erste Wahl ist stilles Wasser ohne Kohlensäure. Kohlensäure „füllt“ irgendwie meinen Magen und dann habe ich Schwierigkeiten, genügend zu trinken. Aber das versuchen Sie bitte am eigenen Leibe. Damit es Ihnen leichter fällt, viel Wasser zu trinken, können Sie auch den Saft einer halben Zitrone als „Geschmacksträger“ in eine 1,5 Liter Flasche hinzuzugeben. Oder lösen Sie eine oder zwei Vitaminbrausetabletten darin auf. Als nächstes sollten Sie darauf achten, dass an den Orten, an denen Sie sich täglich länger beziehungsweise häufiger aufhalten (z.B. im Büro oder im Auto) immer die Möglichkeit besteht, einen Schluck aus der Wasserflasche zu nehmen. Positionieren Sie daher an diesen Orten immer eine Flasche Wasser.

Neben Wasser steht noch eine breite Palette an weiteren Getränken zur Wahl. Aus diesem enormen Angebot eignen sich für den Bodybuilder aus meiner Sicht in erster Linie Kaffee, Tee

und ab und an zuckerfreie, mit Süßstoff geschmacklich aufgepeppte Getränke. Während man früher davon ausging, dass Kaffee aufgrund seiner leicht diuretischen (entwässernden) Wirkung nicht für die tägliche Flüssigkeitsaufnahme angerechnet werden kann, gilt heute eher die Empfehlung, dass das sehr wohl der Fall ist. Trinken Sie Ihren Kaffee am besten schwarz vor dem Training und profitieren Sie so von der belebenden, den Fettstoffwechsel anregenden und die Kontraktionsfähigkeit der Muskulatur steigernden Wirkungen des Koffeins. Tees gibt es in zahlreichen Varianten. Hier können Sie beispielsweise grünen Tee als Unterstützung für die Fettverbrennung einsetzen oder auch einen aromatisierten Tee (z.B. Roibusch-Vanille) als schmackhafte und gesunde Möglichkeit der Flüssigkeitsaufnahme wählen. Gegen den gelegentlichen Konsum von kalorienfreien, mit Süßstoff gesüßten Getränken zur Stillung des Verlangens nach etwas Süßem, ist sicherlich auch nichts einzuwenden (z.B. Cola Zero). Für viele Bodybuilder (mich eingeschlossen) sollten Getränke wie Milch, Fruchtsäfte oder Alkohol nicht als Flüssigkeitslieferanten in Frage kommen. Das „Problem“ bei Milch ist wohl weniger der Fettgehalt, der je nach Produkt zwischen 0,1% und 3,8% Fett beträgt, sondern der hohe Anteil (ca. 35 g pro Liter) an Milchzucker (Lactose), der nicht nur bezüglich der Kohlenhydrataufnahme anzurechnen ist, sondern auch zu Verdauungsproblemen aufgrund einer möglichen Lactoseunverträglichkeit führen kann. Fruchtsäfte sind echte Zuckerbomben und sollten, wenn überhaupt, nur mit Wasser verdünnt getrunken werden. Ich kann förmlich zusehen, wie nach dem Konsum von Milch oder Säften meine Muskulatur „verschwimmt“ und ich Wasser ziehe. Natürlich sollten Sie Ihre eigenen körperlichen Reaktionen nach der Aufnahme dieser Getränke beobachten und sich dann für oder gegen das Trinken von Milch oder Saft entscheiden. Alkohol hemmt nicht nur den Fettstoffwechsel, sondern mindert auch die Leistung im Training durch Beeinträchtigung des Nerv-Muskelzusammenspiels. Genug hierzu gesagt, oder? Wenn überhaupt Alkohol, dann empfehle ich Ihnen ein Glas Rotwein zu einem leckeren Steak zu genießen. Rotwein hat durch die enthaltenen Polyphenole (sekundäre Pflanzenstoffe) durchaus einen positiven Effekt auf die Herzgesundheit. Wie so häufig, macht auch bei Getränken die Dosis das Gift. Ich empfehle Ihnen grundsätzlich Ihren Flüssigkeitsbedarf mit Wasser, Kaffee und Tee zu decken und ich bin sicher, dass Sie es mit ein bisschen Übung und Disziplin schaffen, die für den optimalen Erfolg im Bodybuilding und zur Erhaltung Ihrer körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit empfehlenswerte Menge zwischen 3,0 und 4,5 Liter Wasser pro Tag zu trinken. Gutes Gelingen!

