

# NATURAL-BODYBUILDING

Die Frage und Antwort Kolumne mit Berend Breitenstein



Der Autor dieser F&A Kolumne, Berend Breitenstein, ist selbst aktiver Sportler in einem Naturalbodybuildingverband.

## Kniebeugen: Gut oder schädlich?

**F** Hallo Berend, ich habe da mal eine Frage, die mir keine Ruhe läßt. In vielen Bodybuildingzeitschriften und auch in Deinen Büchern heißt es, dass Kniebeugen für den Aufbau von massiven Oberschenkeln sehr wichtig sind. In unserem Studio gibt es aber keinen Kniebeugenständer, da der Inhaber der Überzeugung ist, dass Kniebeugen schädlich für die Gelenke sind. Ist das wirklich so und sollte ich auf Kniebeugen aus gesundheitlichen Gründen lieber verzichten?

**A** Herzlichen Dank für Deine Frage. Ehrlich gesagt, wird mir fast übel, wenn ich solche Theoretiker wie Deinen Studioinhaber höre. Ich hatte selber während meiner Trainerstätigkeit einen Kollegen, der mir allen Ernstes weiß machen wollte, dass Kniebeugen schlecht für die Gelenke sind und der mir anhand einer Formel, die seiner Meinung nach viel zu hohe Druckbelastung auf die Kniegelenke während der Übung berechnen wollte. Blödsinn!

Nicht umsonst wird die Kniebeuge auch als die „Königin der Übungen“ bezeichnet. Seit vielen Jahren, bis zum heutigen Zeitpunkt, ist die Kniebeuge die Grundübung für den Aufbau von Masse und Kraft. Wohl jeder große Bodybuilding-Champion machte Kniebeugen zu einem

Zeitpunkt in seiner Karriere, siehe Dir doch nur einmal die Fotos von Markus Rühl in dieser Ausgabe des BMS-Magazins an. Kniebeugen sind nicht nur sehr wichtig für den Aufbau von massiven, kompakten Oberschenkeln, sondern stimulieren das Muskelwachstum im ganzen Körper. Natürlich werden durch Kniebeugen in erster Linie Oberschenkel und Gesäßmuskulatur trainiert, aber auch die Bauchmuskeln und die Rückenstrecker erfahren durch diese Übung einen starken Trainingsreiz. Doch damit nicht genug. Um die Hantel in ihrer Position zu halten, müssen sogar die Brust, Schulter und Armmuskeln angespannt werden. Du siehst, Kniebeugen sind wirklich so etwas wie eine Ganzkörperübung. Das ist wohl auch der Grund, warum Tom Platz, dritter des Mr. Olympia von 1981, dessen Oberschenkelentwicklung bis heute legendär ist, immer viele Sätze mit hohen Wiederholungszahlen Kniebeugen trainierte, um seinen etwas in der Entwicklung hinterherhinkenden Oberkörper den enormen Beinen anzupassen.

Um Kniebeugen sicher und mit bestmöglichen Resultaten zu trainieren, muß aber unbedingt die Übungstechnik stimmen. Ansonsten ist das Risiko einer Verletzung des unteren Rückens oder der Kniegelenke tatsächlich gegeben. Achte bitte darauf, dass Du möglichst gerade nach unten gehst und die Kniegelenke sich in einer Linie mit den Fußspitzen befinden, vermeide eine X oder O-Stellung der Knie. Du kannst ruhig bis unter die parallele Position der Oberschenkel zum Boden nach unten gehen, je tiefer Du in die Beuge gehst, um so besser der Trainingseffekt, besonders für die Gesäßmuskeln. Wichtig ist dabei, dass Du nicht aus der tiefsten Position abfederst und achte bitte darauf, immer geradeaus zu blicken, niemals nach unten. Beim Aufrichten aus der Kniebeuge muß außerdem stets ausgeatmet werden. Da Du in Deinem Studio keinen Kniebeugenständer hast, empfehle ich Dir das Training an der Multipresse. Das ist zwar nur zweite Wahl, denn aufgrund der durch die Maschine geführten Bewegung werden geringere Anforderungen an das Zusammenspiel zwischen den einzelnen Muskelgruppen gestellt (intermuskuläre Koordination), aber besser als nichts.

Und wenn Dein Trainer dann wieder einmal zu Dir kommt und Dich darüber belehren will, dass Kniebeugen schlecht für die Gelenke sind, dann frage ihn doch einmal, wie er darauf kommt. Vielleicht hat er selber schlampig trainiert und so einen Gelenkschaden davongetragen oder er ist einfach jemand, der nicht die nötige Willenskraft und Disziplin aufbringt, sich bei Kniebeugen richtig ins Zeug zu legen. Denn über eines lässt sich nicht streiten: Es gibt im Bodybuilding wohl nichts härteres, als einen Satz Kniebeugen bis zur Erschöpfung zu trainieren. Aber wenn Du erst einmal das unglaublich intensive, befriedigende Gefühl erlebt hast, bei Kniebeugen bis an Deine Grenzen zu gehen, dann wirst Du diese Übung nicht mehr missen wollen! Also, mache unbedingt Kniebeugen, wenn Du Dein Potential als Bodybuilder voll ausschöpfen möchtest – wenn das in Deinem Studio nicht möglich sein sollte, dann suche Dir einen Ort für Dein Training, an dem man Dich versteht und Deine Ambitionen fördert.



Sauber ausgeführte Kniebeugen sollten in keinem Trainingsplan fehlen.

## Masseaufbau und Ausdauertraining

**F** *Sehr geehrter Herr Breitenstein, ich befinde mich gerade in der Massephase und bin mir nicht sicher, ob ich jetzt auch Ausdauertraining in mein Programm einbauen soll. Einige meiner Sportkollegen meinen, durch aerobes Training würde ich Muskelmasse abbauen. Stimmt das?*

**A** Nein, absolut nicht! Ein wohldosiertes Ausdauertraining ist nicht nur während der Definitionsphase, sondern auch innerhalb der Aufbauphase sehr zu empfehlen und sollte unbedingt Bestandteil Ihres Trainings sein. Schauen wir uns nur einmal die vielfältigen, positiven Wirkungen des aeroben Trainings für Ihren Erfolg als Bodybuilder und Ihre Gesundheit an: Durch regelmäßiges Ausdauertraining wird die Arbeit des Motors des Körpers, also des Herzens, ökonomischer. Das heißt, das Herz wird größer und stärker und pumpt mit einem Schlag mehr Blut durch den Körper. Durch die verbesserte Kapillarisation (Kapillare = Endverzweigungen der Hauptblutgefäße), die durch das Ausdauertraining unweigerlich resultiert, werden die Körperzellen deutlich besser mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt. Ein weiterer wesentlicher Aspekt, der für das regelmäßige Ausdauertraining spricht, ist die Vorbeugung vor Arteriosklerose, also der Ablagerung von Cholesterin- und Kalzium innerhalb der Herzkranzgefäße. Die positiven Effekte des aeroben Trainings für den Fettabbau sind hinlänglich bekannt. Ausdauertraining ist ein sehr effektives Mittel um den Körperfettanteil auf ein Minimum zu reduzieren bzw. einem übermäßigen Fettaufbau während der Massephase entgegenzuwirken.



Insbesondere für Naturalathleten sind Kniebeugen sehr wichtig, da sie eine Art Ganzkörperwachstumseffekt auslösen.

Aber zurück zu Ihrer Frage. Sie sollten schon aufgrund der genannten positiven gesundheitlichen Effekte des Ausdauertrainings unbedingt auch während der Aufbauphase aerobes Training machen. Wenn Sie noch weitere Argumente brauchen, die für das aerobe Training in der Aufbauphase sprechen, dann berücksichtigen Sie bitte, dass insbesondere bei Sätzen von höchster Intensität, zum Beispiel bei Kniebeugen oder Kreuzheben, ein gut trainiertes Herz-Kreislaufsystem Gold wert ist. Denn, wenn Sie kein aerobes Training machen, kann es durchaus passieren, dass Ihnen bei den Kniebeugen die Luft ausgeht bevor die Muskulatur versagt. Außerdem macht

aerobes Training auch Spaß, besonders wenn Sie die Möglichkeit haben, es frühmorgens an der freien Luft, z.B. in Form eines erfrischenden Waldlaufes zu absolvieren.

Um die Gefahr des Muskelverlustes während des Ausdauertrainings auszuschließen, sollten Sie während der Aufbauphase 2-3 mal pro Woche aerob trainieren. Jede Einheit sollte höchstens 30 Minuten dauern, denn bei längerem Ausdauertrainingseinheiten nimmt in der Tat die Gefahr zu, dass verstärkt Protein (Muskulatur!) als Energieträger herangezogen wird. Sehr empfehlenswert ist es, das aerobe Training während der Aufbauphase als eine Möglichkeit der aktiven Entspannung von den knochenbrecherischen Einheiten mit den Gewichten im Studio zu sehen. Lassen Sie es ruhig angehen und wählen Sie eine eher moderate Trainingsintensität für Ihre aeroben Einheiten. So brauchen Sie keine Bedenken bezüglich eines Muskelabbaus durch das aerobe Training während der Aufbauphase zu haben und können die außerordentlich guten Wirkungen des Ausdauertrainings für Ihren Körper während der Massephase voll nutzen.



Ein wohl dosiertes Ausdauertraining während der Masseaufbauphase hält den Körperfettanteil unter Kontrolle.

## Gutes Mittel zum Fettabbau gesucht

**F** Ich bin momentan in der sechsten Woche meiner Diät und komme irgendwie nicht mehr weiter. In den ersten vier Wochen habe ich mit einer kohlenhydratarmen Diät, dreimal wöchentlichem Cardiotraining sowie L-Carnitin gut 3 kg verloren. Jetzt tut sich leider überhaupt nichts mehr. Ein Trainingskollege empfahl mir dann eine Kombination aus Ephedrin, Coffein und Aspirin (E/C/A). Davon kriege ich jedoch starkes Herzrasen und Nachts bekomme ich kaum ein Auge zu, so dass ich das gleich wieder hab sein lassen. Berend, meine Frage an Dich ist, ob Du vielleicht ein Mittel kennst, dass mir zu einem weiteren Fettabbau hilft aber nicht diese Nebenwirkungen von E/C/A hat?

**A** Was die Einnahme von fettabbauenden Substanzen angeht, so ist Deine Entscheidung L-Carnitin einzusetzen, durchaus sinnvoll. Da Du ja auch ein Ausdauertraining betreibst kann Dir L-Carnitin bei der Verbrennung von Körperfett helfen, speziell wenn es vor dem Training eingenommen wird. Dennoch hat die Wirkung von L-Carnitin natürliche ihre Grenzen. Eine höchst effektive Methode den Körper zu mehr Fettabbau zu zwingen, wäre die Anwendung von Produkten die die Thermogenese im Organismus steigern. Thermogenese ist der englische Begriff für Wärmeentstehung, d.h. wir brauchen ein Mittel das im Körper künstlich Wärme erzeugt und so die Körpertemperatur leicht erhöht. Der Clou and dieser Strategie ist, dass der Organismus Fettsäuren für

diesen Wärmeeffekt heranzieht, genauer gesagt, gespeichertes Depotfett wird zu freien Fettsäuren und Glycerol in den Blutkreislauf abgebaut. Diese freien Fettsäuren werden dann für die Wärmeentstehung als Energieträger verwendet bzw. verbrannt.

Eine sehr wirksame Substanz ist hierbei das Ephedrin, welches die Beta-2 und Beta-3 Rezeptoren der Fettzellen attackiert und dabei das Herauslösen von gespeicherten Fettsäuren erzwingt. Diese Fettsäuren werden dann wie geschildert zu Wärme verbrannt. Das gute an Ephedrin ist, dass dieser Vorgang unabhängig von einer körperlichen Betätigung abläuft. Selbst wenn Sie zu Hause vor dem Fernseher sitzen, tut Ephedrin seine fettverbrennende Arbeit. Das schlechte an Ephedrin ist, dass es nebenbei auch die Beta-2 Rezeptoren im Herzmuskel stimuliert und so eine Reihe unerfreulicher Begleiterscheinungen hervorrufen kann, wie z.B. Herzrasen, Erhöhung des Blutdrucks, Nervosität und Schlaflosigkeit. Trotz seiner guten Wirksamkeit kann ich Ephedrin wegen dieser Nebenwirkungen nicht allgemein empfehlen.

Eine weitaus bessere und gesündere Wahl ist in meinen Augen die Anwendung von Produkten, die anstatt Ephedrin den selektiven Beta-3 Rezeptorenaktivator Synephrin enthalten. Synephrin besitzt nämlich die höchst erfreuliche Eigenschaft, ausschließlich die Beta-3 Rezeptoren zu stimulieren und nicht die Beta-2 Rezeptoren. Da der Herzmuskel bekanntlich über keine Beta-3 Rezeptoren verfügt, resultiert die Gabe von Synephrin auch nicht in den

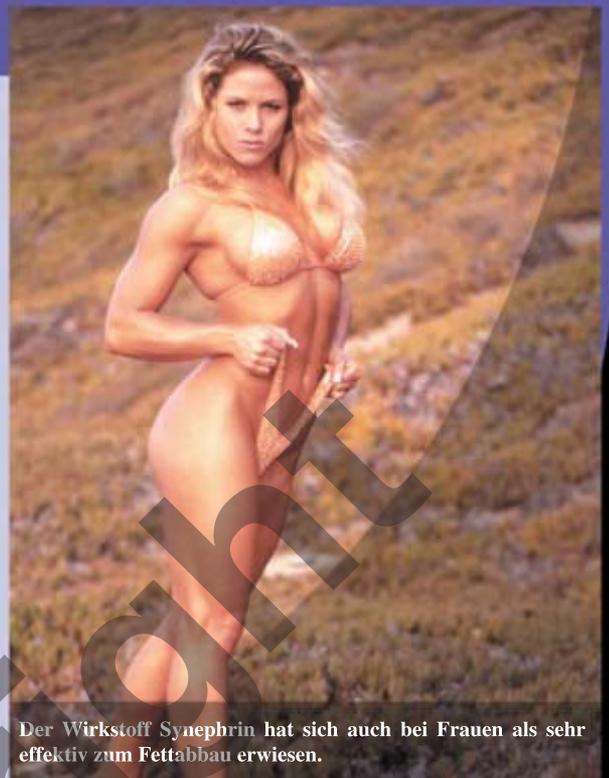
ephedrintypischen Nebenwirkungen. Dennoch ist Synephrin stark genug um die Fettzellen über den Beta-3 Rezeptorenmechanismus aufzuknacken, und so das Herauslösen von Fettsäuren zu bewirken. Diese Fettsäuren werden dann wiederum zur Wärmeentstehung herangezogen, d.h. auch Synephrin erhöht die Körpertemperatur leicht und wird deshalb als thermogenwirkende Substanz bezeichnet.

Um mit Synephrin gute fettabbauende Erfolge erzielen zu können, bedarf es einer zweimal täglichen Einnahme von jeweils 20 mg. Synephrin findet man hauptsächlich in dem, in der Natur vorkommenden, Mikronährstoff Citrus Aurantium. Hochwertiges Citrus Aurantium enthält in der Regel 6% Synephrin, was bedeutet, dass Sie pro Einzelportion ca. 335 mg Citrus Aurantium zu sich nehmen sollten, um auf die angegebenen 20 mg Synephrin zu kommen. Synephrin wird am besten kurweise eingesetzt. Eine achtwöchige Einnahme erscheint mir ideal. Erfreulicherweise ist der fettverbrennende Effekt von Synephrin geschlechtsunspezifisch, was bedeutet, dass Synephrin bei Männern und Frauen gleichermaßen gut wirkt. Weiterhin lässt sich Synephrin ganz hervorragend mit dem schon angesprochenen L-Carnitin kombinieren. L-Carnitin unterstützt den Abtransport, der, durch Synephrin, aus dem Fettgewebe herausgelösten Fettsäuren. Mittlerweile gibt es einige progressive Sportnahrungsfirmen, die Synephrin im Angebot haben. Das beste synephrinhaltige Produkt für den Fettabbau ist meiner Überzeugung nach das neue LipoTherm von BMS, weil es neben der sehr guten Synephrin/Citrus Aurantium Qualität noch sekundäre thermogene Mikronährstoffe wie Forskolin und Bioperine enthält. LipoTherm war mir persönlich erst kürzlich eine große Hilfe um nach einer verletzungsbedingten Trainingspause wieder in Form zu kommen.

### **Abwärmen: Zeitverschwendung oder sinnvoll?**

**F** *Hallo Berend, ich habe meist wenig Zeit zum Training und daher versuche ich stets, so viele Sätze wie möglich in einer Einheit zu trainieren. Kürzlich sprach mich ein Sportkollege an und fragte mich, ob ich denn kein Cool-down nach dem Training machen würde. Er meinte, es ist wichtig, Körper und Geist etwas Zeit zum Herunterfahren nach dem Gewichtstraining zu geben. Was meinst Du und wie sähe so ein Cool-down überhaupt aus? Bitte berücksichtige bei Deinen Empfehlungen, dass ich wirklich wenig Zeit zur Verfügung habe.*

**A** Zunächst einmal empfehle ich Dir, Deinen Trainingsaufbau einmal zu überdenken. Es macht wenig Sinn, gehetzt durch das Training zu gehen. Mache lieber etwas weniger Sätze, die dann aber dafür mit höchster Konzentration und Intensität und ohne Zeitdruck. Ich bin sicher, Du wirst so bessere Fortschritte im Muskelaufbau erzielen. Ja, es stimmt, dass ein langsames Ausklingenlassen des Trainings sehr wichtig ist. Das sogenannte Cool-down (Abwärmen) ist quasi so etwas wie die erste aktive Maßnahme der Erholung nach einer harten Trainingseinheit. So regenerierst Du Dich schneller vom Training und bist entspannter, wenn Du aus dem Studio gehst.



Der Wirkstoff Synephrin hat sich auch bei Frauen als sehr effektiv zum Fettabbau erwiesen.



Der Beta-3 Rezeptorenaktivator Synephrin verbrennt Körperfett ohne die ephedrintypischen Nebenwirkungen.



Ein kurzes Abwärmprogramm nach dem Training beschleunigt die Regeneration.

Dabei muß ein effektives Cool-down gar nicht lange dauern. Direkt nach dem letzten Satz Deines Trainings empfehle ich Dir, für 5 oder 10 Minuten locker auf dem Radergometer zu radeln. Dabei solltest Du ruhig und fließend ein- und austatmen um möglichst viel Sauerstoff in die Lungen zu bekommen. Diese Sauerstoffdusche trägt zum schnelleren Abbau, der, während des Trainings angehäuften Stoffwechselprodukte, wie zum Beispiel Milchsäure, bei und fährt den Herzschlag langsam wieder auf Normalfrequenz herunter. Während Du auf dem Rad sitzt, kannst Du dir noch einmal das eben absolvierte Training in den Kopf rufen und die gemachten Übungen nochmals im Geiste durchgehen. Wenn Du wirklich

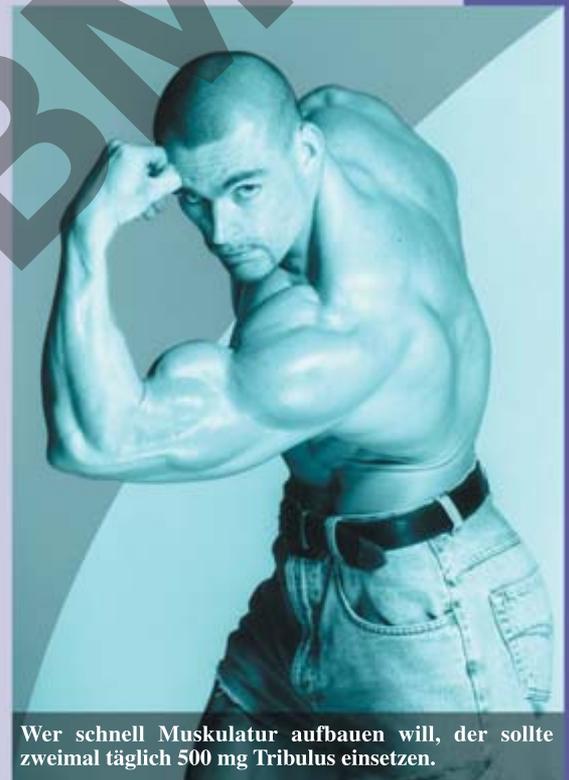
intensiv trainiert hast, dann gibt Dir dieses geistige Training noch einmal die Gewissheit, dass Dein Einsatz an den Gewichten Dich Deiner Zielsetzung wieder ein Stück näher gebracht hat. Nach dem lockeren Ausradeln solltest Du die, in der vorangegangenen Trainingseinheit stark geforderten, Muskelgruppen anhand einiger Dehnübungen entspannen. Dehnungen sind besonders effektiv für die Beschleunigung der Erholung nach dem Training, da nicht nur die Durchblutung der Muskeln erhöht wird sondern sich auch der Abbau von Schlackenstoffen wie z.B. Milchsäure beschleunigt. Gezielte Dehnübungen verbessern außerdem die Beweglichkeit und können so effektiv vor Verletzungen schützen. Bitte bedenke außerdem, dass nur ein flexibler Muskel optimal kontrahieren und seine volle Kraft entfalten kann. Ich hoffe, Du erkennst die hohe Bedeutung des Cool-Downs für ein optimiertes Training und wirst nächstes mal, bevor Du nach dem Training unter die Dusche steigst, etwas Zeit zum Abkühlen finden. Es lohnt sich in jeden Fall!

## Muskelaufbau mit hochprozentigem Tribulus Terrestris

**F** Berend, ich bin Natural Bodybuilder und möchte wirklich alle Möglichkeiten für beste Ergebnisse im Training nutzen. Ich trainiere sehr hart, ernähre mich bewußt und nehme auch Nahrungsergänzungen. Zur Zeit kombiniere ich CreaVitargo und Amino Pur Flüssig. Jetzt spiele ich mit dem Gedanken, zusätzlich Tribulus Terrestris zu nehmen, weil ich gelesen habe, dass es die körpereigene Testosteronproduktion verbessert. Was sind Deine Erfahrungen mit Tribulus, worauf muß ich beim Kauf achten und bringt dieses Präparat überhaupt etwas? Ich bedanke mich schon mal im voraus für Deine Antwort und Kompliment für Deine bisherigen Erfolge als Natural Bodybuilder.

**A** Vielen Dank für Deine freundlichen Zeilen, über die ich mich sehr gefreut habe. Schön, dass Du den natürlichen Weg im Bodybuilding gewählt hast. Die von Dir aufgezählten Nahrungsergänzungen sind meiner Meinung nach sehr gut und ergänzen sich ausgezeichnet. Ich empfehle Dir CreaVitargo zusammen mit Amino Pur Flüssig direkt nach dem Training zu nehmen und dann innerhalb einer Stunde nach dem Training eine vollwertige Mahlzeit zu verzehren. So bist Du nach dem Training optimal mit Nährstoffen versorgt und gibst Deinen Muskeln reichlich Gelegenheit mit einem Wachstum zu reagieren. Deine Idee, Tribulus Terrestris einzusetzen, ist ausgezeichnet. Aus eigener Erfahrung kann ich Dir sagen, dass es wirkt! Wir als natürliche Bodybuilder sollten alles daran setzen, optimale Ergebnisse im Muskelaufbau zu erzielen und da kann Dir Tribulus Terrestris sehr behilflich sein.

Tribulus Terrestris (Zygophyllaceae) selbst ist ein einjähriges Kraut mit dornigen Früchten, ca. 50-60 cm hoch, das speziell in Bulgarien wächst. Dopingfreie Bodybuilder profitieren insbesondere von den in Tribulus enthaltenen Steroidsaponinen. Saponine gehören zur der Gruppe der sekundären Pflanzenstoffe, die vielfältige, positive Auswirkungen auf die Gesundheit zeigen. Einige dieser positiven Effekte für die Gesundheit



Wer schnell Muskulatur aufbauen will, der sollte zweimal täglich 500 mg Tribulus einsetzen.



**„Das neue Testalon 2 ist das absolut beste Tribulusprodukt, da es jetzt 80% Saponine und 20% Protodioscin enthält.“  
- Berend Breitenstein**

(80%!)). Höher als in jedem anderen Tribulusprodukt, das mir bekannt ist. Je größer der Saponingehalt ist, desto ausgeprägter verläuft die testosteronstimulierende Wirkung. Besondere Beachtung muß in diesem Zusammenhang auch der mit rund 20 Prozent äußerst hohe Wert an dem Saponin Protodioscin in Testalon 2 finden. Protodioscin wird im Körper in DHEA (Dehydroepiandrosteron) umgewandelt, einem Hormonvorläufer des Testosterons. Außerdem hat sich gezeigt, dass es insbesondere das Saponin Protodioscin ist, welches für die Stimulierung des LH-Hormones (luteinisierende Hormon) verantwortlich ist. Das LH-Hormon ist ein Hormon der Hirnanhangdrüse, das die testosteronproduzierenden Zellen in den Hoden anregt (Leydigische Zellen).

Das neue Testalon 2 ist meines Wissens nach das einzige Tribulusprodukt hierzulande, das auf seinen Protodioscinwert standardisiert und getestet ist. Ich habe noch kein anderes Tribulusprodukt gefunden, das überhaupt einen Protodioscinwert auswirft. Und ohne Protodioscin gibt es keine signifikante Testosteronerhöhung. Dies erklärt auch, weshalb viele Athleten bislang von den meisten Tribulusprodukten enttäuscht waren. Die Wirkung die Sie mit dem 80%igen Saponingehalt und 20%igen Protodioscinwert in Testalon 2 verspüren werden, ist unvergleichlich. Ein weiterer positiver Effekt, der durch die Einnahme von qualitativ hochwertigem Tribulus Terrestris beobachtet werden kann, ist dessen stimulierende Wirkung auf das FSH (follikelstimulierendes Hormon). FSH ist ebenfalls ein Hormon der Hirnanhangdrüse, das die spermienproduzierenden Zellen der Hoden anregt (Sertoli-Zellen) und so die Fruchtbarkeit des Mannes erhöht.

Zusammengefasst läßt sich feststellen, dass die hochprozentigen Wirkstoffe im neuen Testalon 2 für Natural-Bodybuilder sehr positive Auswirkungen auf das Muskelwachstum zeigen und das ohne unerwünschte Nebenwirkungen. Bei dem extrem hohen 80%igen Saponingehalt und 20%igen Protodioscinwert genügen bereits 1000 mg pro Tag um gute Fortschritte zu erzielen. Ich würde eine 8-wöchige Kur empfehlen. Versuche es einmal damit, ich bin sicher, Du wirst aufgrund der gemachten Erfahrungen genauso begeistert sein wie ich.

---

*Berend Breitenstein ist Autor zahlreicher, erfolgreicher Bodybuildingbücher, die alle im Rowohlt Verlag erschienen sind und im Buchhandel gekauft werden können. Berend kann über seine Internetseite [www.berend-breitenstein.de](http://www.berend-breitenstein.de) kontaktiert werden.*

von Saponinen sind eine verbesserte Durchblutung der Koronararterien (Herzkranzgefäße), die Stärkung des Immunsystem und die Senkung des Cholesterinspiegels. Für natürliche Bodybuilder von besonderem Interesse ist die Erhöhung des körpereigenen Testosteronspiegels durch diese Saponine. Wie Du sicher weißt, ist das männliche Geschlechtshormon Testosteron extrem wichtig für den Muskelaufbau. Nicht umsonst wird es auch als „Muskelhormon“ bezeichnet. Durch die Einnahme von Tribulus Terrestris erfährt der Körper so etwas wie einen natürlichen Hormonschub. Die körpereigene Testosteronproduktion wird unter der Gabe von Tribulus Terrestris erhöht und nicht reduziert, wie das häufig der Fall nach der Einnahme von synthetisch hergestellten Anabolika ist. Und wie steht es mit den Nebenwirkungen? Nun, außer einem gesteigertem Geschlechtstrieb und häufigeren Erektionen sowie einem Superpump im Training könnte es nur sein, dass Du aufgrund der diuretischen, also leicht entwässernden Wirkung von Tribulus Terrestris öfter die Toilette aufsuchen mußt. Damit kann man aber leben, oder?

Ich empfehle Dir sehr, es einmal mit dem neuen Testalon 2 zu versuchen. Das neue, optimierte Testalon 2 von BMS enthält jetzt einen sensationell hohen Gesamt-Saponingehalt von 80 Prozent



**Hochwertiges Tribulus Terrestris fördert den Muskelaufbau bei Naturalbodybuildern.**