



## Berends Seite

# DER FRÜHE VOGEL

von Berend Breitenstein,  
WNBF Europe Vorsitzender,  
GNBF e. V.-Gründer und WNBF Pro Bodybuilder

### Gibt es eine beste Tageszeit für das Training?

Aus meiner Sicht lässt sich diese Frage eindeutig mit JA beantworten: Es geht nichts über das frühmorgendliche Training! „Morgenstund hat Gold im Mund“ – so lautet ein bekanntes deutsches Sprichwort, welches sich meines Erachtens durchaus auch auf die Tageszeit des Trainings beziehen lässt. Natürlich lässt sich die Tatsache nicht ignorieren, dass bezüglich der täglichen Leistungskurve Unterschiede zwischen den Menschen existieren. Es gibt „Morgenmenschen“ (Lerchen), die bereits in den frühen Morgenstunden über optimale Leistungsfähigkeit verfügen, und „Nachtmenschen“ (Eulen), die zur Höchstform auflaufen, je später der Abend wird. Zu welchem Typ Sie gehören, können Sie am besten dadurch herausfinden, dass Sie mit dem Training zu unterschiedlichen Tageszeiten experimentieren. Sollten Sie feststellen, dass Ihnen das Training am frühen Morgen vor dem Frühstück am ehesten zusagt und Sie zu dieser Stunde über eine hohe körperliche und geistige Leistungsfähigkeit verfügen, dann ist das frühmorgendliche Training das Richtige für Sie!

Aus eigener Erfahrung weiß ich, dass es wohl keinen schöneren Tagesbeginn gibt, als den erwachenden Tag mit einem Training zu begrüßen. Ich habe es mir daher zur festen Angewohnheit gemacht, gegen 5.00 Uhr aufzustehen, von 6.00 bis ca. 7.15 Uhr zu trainieren, mich frisch zu machen, gut zu frühstücken und dann voller Elan ans Tageswerk zu gehen. Das Körpergefühl nach dem Training ist großartig und der Geist klar. Dieses Hochgefühl im Anschluss an eine frühmorgendliche Trainingseinheit hält in der Regel den ganzen Tag an und beflügelt die Gedanken. Glücklicherweise gibt es heutzutage immer mehr Studios, die das Training rund um die Uhr ermöglichen oder zumindest sehr früh am Morgen ihre Türen öffnen und so den „Lerchen“ die Möglichkeit bieten, das Training im optimalen Einklang mit ihrem persönlichen Biorhythmus durchzuführen.

Die physiologischen Vorteile des frühmorgendlichen Trainings sind vielfältig. Für den Bodybuilder dürfte es von besonderem Interesse sein, dass der Fettstoffwechsel durch das Nüchtern-Training am frühen Morgen optimiert ist. Die Glykogenreserven sind während einer kohlenhydratreduzierten Diät über Nacht für die Aufrechterhaltung der so genannten vitalen Funktionen (Atmung, Stoffwechsel, Gehirntätigkeit) nahezu entleert worden. Aufgrund fehlender Nahrungsaufnahme vor dem Training bleibt dem Körper gar nichts anderes übrig, als schnell auf Fettverbrennung zu schalten. Diesen fettverbrennenden Effekt können Sie sogar noch erhöhen, indem Sie 30 bis 60 Minuten vor dem Training einen bis zwei Becher schwarzen Kaffee trinken. Das im Kaffee enthaltene Koffein fördert die Lipolyse, das heißt den Abbau von Triglyceriden (Speicherform von Fett) zu freien Fettsäuren, die damit zur Hauptquelle der Energieversorgung des Körpers werden. Neben den wachmachenden und stimmungsaufhellenden Eigenschaften des Koffeins haben Studien außerdem ergeben, dass Koffein die Kontraktionsfähigkeit der Muskulatur erhöht. Für den hartrainierenden Bodybuilder, der höchstmögliche Leistung anstrebt, ist das ohne Frage ein weiteres

Argument für den Kaffeegenuss vor dem Training. Darüber hinaus wird die Hypophyse (Hirnanhangdrüse) durch einen niedrigen Blutzuckerspiegel dazu stimuliert, vermehrt Wachstumshormon STH (Somatotropes Hormon) auszuschütten – und das ist für den Muskelaufbau natürlich ein als sehr positiv zu bewertender Effekt.

Nach dem Training verlangen die zuvor hart geforderten Muskeln natürlich nach Bau- und Brennstoffen. Die Einnahme einer Handvoll Aminosäuretableten direkt nach dem Training dient als erste wichtige Maßnahme zur Versorgung der Muskulatur mit Baumaterial. Genießen Sie anschließend zunächst eine heiße Dusche und drehen Sie den Temperaturregler der Dusche am Ende für 15 bis 20 Sekunden auf kalt. Im Anschluss an die kalte Dusche werden Sie sich großartig fühlen und bereit dazu sein, Berge zu versetzen. Innerhalb einer Stunde nach dem Training ist es dann sehr wichtig, ein gutes Frühstück einzunehmen, also ein Frühstück, das die Regeneration fördert und den Muskelaufbau unterstützt. Versuchen Sie es doch einmal mit dem folgenden Rezept, auf das ich schon viele Jahre schwöre:

#### REZEPTVORSCHLAG: HAFERFLOCKEN-WAFFELN/PFANNKUCHEN

6 bis 7 Esslöffel feine Haferflocken mit 4 Eiweiß und 1 Eigelb vermischen. 1 bis 2 EL geschroteten Leinsamen oder 1 bis 2 EL Sonnenblumenkerne und eine Handvoll Rosinen dazugeben. Erneut mischen und portionsweise auf ein Waffeleisen oder in eine beschichtete Pfanne geben. Waffeleisen oder Pfanne zuvor mit etwas Sprühfett einfetten. Je nach persönlichem Geschmack und Kalorienbedarf können dieser Grundmischung noch Nüsse jeglicher Art (z. B. gehobelte Mandeln oder gehackte Haselnusskerne) oder anderes Trockenobst (z. B. Pflaumen) beigelegt werden. Die Waffeln/Pfannkuchen zusammen mit frischem Obst (z. B. Apfel oder Banane) servieren.

Dieses „Power-Frühstück“ versorgt den Körper mit schnell und langsam verwertbaren Kohlenhydraten, Ballaststoffen, einer sehr guten Kombination aus tierischem und pflanzlichem Eiweiß, die vom Organismus ausgezeichnet für den Muskelaufbau verwertet werden kann, sowie mit einer ordentlichen Portion gesunder Fettsäuren, wichtigen Vitaminen und Mineralstoffen. Probieren Sie das frühmorgendliche Nüchtern-Training unbedingt einmal aus, sofern Sie das bisher noch nicht gemacht haben. Falls Sie zu den „Lerchen“ gehören, die zu früher Stunde besonders aktiv sind, werden Sie von den positiven Effekten für Körper und Geist beispielsweise durch einen bei Sonnenaufgang in der freien Natur absolvierten Waldlauf oder einer hochintensiven Trainingseinheit mit den Gewichten mit Sicherheit begeistert sein. Irgendwo habe ich gelesen, dass Arnold Schwarzenegger einmal gesagt hat:

„Das Frühstück muss sich erst verdient werden“ – dem ist nichts hinzuzufügen!

Mit besten Wünschen für Ihr Training,  
Berend Breitenstein, Chefredakteur NB & F Deutschland