



Die Anabole Diät: Ketogene Ernährung für Bodybuilder



Download



Online Lesen

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Die Anabole Diät: Ketogene Ernährung für Bodybuilder

Klaus Arndt, Stephan Korte

Die Anabole Diät: Ketogene Ernährung für Bodybuilder Klaus Arndt, Stephan Korte



[Download Die Anabole Diät: Ketogene Ernährung für Bodybu ...pdf](#)



[Online lesen Die Anabole Diät: Ketogene Ernährung für Body ...pdf](#)

Downloaden und kostenlos lesen Die Anabole Diät: Ketogene Ernährung für Bodybuilder Klaus Arndt, Stephan Korte

114 Seiten

Leseprobe. Abdruck erfolgt mit freundlicher Genehmigung der Rechteinhaber. Alle Rechte vorbehalten.

Zu schön, um wahr zu sein?

Als ich zum ersten Mal von dieser Diät hörte, war ich äußerst skeptisch. Das konnte einfach nicht wahr sein! Mein Freund und Geschäftspartner Stephan Korte kam von einem mehrwöchigen Trip aus den USA zurück. Am ersten Tag im Büro setzen wir uns, wie üblich, erst einmal zusammen, um die Ergebnisse zu besprechen. Doch diesmal lief es anders als sonst. Statt zunächst Geschäftliches zu diskutieren, kamen wir gleich auf seine neue Diät. Freunde aus Florida hatten ihn überzeugt: Der neue Weg, Körperfett dauerhaft zu verlieren und gleichzeitig schnell Muskeln aufzubauen, sei der, auf Kohlenhydrate zu verzichten. Er würde jetzt endlich das essen, was ihm schmecke: Eier mit Speck zum Frühstück, mittags ein großes Steak und abends einige Hamburger. Zwischendurch könne er sich Nüsse, Käse und andere Snacks erlauben. Ich zweifelte wirklich an seinem Verstand. Wenn man Kohlenhydrate wegläßt, wie sollen die fehlenden Kalorien ersetzt werden? Da bleibt ja nur noch Protein und Fett! Woher kommt die Energie für das Training? Wir wissen doch alle nur zu gut, daß ohne Kohlenhydrate „nichts läuft“ im Sport, oder? Aber weder meine Einwände noch der mitleidige Blick, mit dem ich ihn bedachte, konnten ihn aufhalten. Er würde es jetzt mit dieser „high fat diet“ versuchen. Die Wochen vergingen und ich registrierte kopfschüttelnd, was Stephan alles verzehrte: Hackfleischbällchen, Brie-Käse, Makrelen, Sardinen, Hering oder Thunfisch (in Öl!), oder eine große Fleischwurst vom Metzger um die Ecke. Am Wochenende schnappte er völlig über: Cornflakes, Eis, literweise Cola, Pizza, Nudeln mit Sahnesoße, Pommes Frites und anderes Junk Food. Ich blieb bei meiner bewährten Diät. Möglichst fettfrei, viel Reis und Nudeln - im Schnitt 2300 Kalorien pro Tag. Am Wochenende erlaubte ich mir an zwei Abenden ein Essen im Restaurant, wo ich die Kalorienzufuhr etwas großzügiger bemäß. Ich hielt mein Gewicht von 92 Kilo und ärgerte mich (wie gewöhnlich) über die hartnäckige „Rolle“ am Bauch. Aber mit einer Trainingseinheit pro Woche konnte ich wohl nicht mehr erwarten. Das wußte ich aus jahrelanger Erfahrung. Ohne reichlich aerobes Training war dem Fettansatz in der Tailenregion nicht endgültig beizukommen. Stephan nahm in dieser Zeit von 102 auf 105 Kilo zu. Er hatte sein Training auf zweimal pro Woche reduziert; reines Krafttraining mit schwerem Gewicht, aerobes Training vernachlässigte er ganz. Jeden Morgen präsentierte er mir grinsend seinen Oberarm (47 cm). Die Konturen von Bizeps und Trizeps traten zunehmend deutlicher hervor. Was mich aber wirklich verblüffte: Auch am Bauch verlor er von Woche zu Woche mehr Fett. Dabei war er immer gut aufgelegt, während ich am späten Nachmittag (wie gewöhnlich) fast nur noch an das Abendessen denken konnte. Nach sechs Wochen war Stephans Erfolg nicht mehr zu leugnen: Bei mittlerweile 107 Kilo Körpergewicht und neuen persönlichen Bestleistungen im Bankdrücken und Kniebeugen konnte er gut sichtbare Bauchmuskeln vorzeigen. Sein Körperfettanteil war merklich zurückgegangen. Bei mir hatte sich nichts verändert: Gewicht gehalten, Fettansatz am Bauch unverändert. Ich mußte schließlich zugeben, daß ich mich geirrt hatte: Er war nicht „fetter“ geworden und sein Training lief ebenfalls sehr gut. Aber das konnte doch nicht gesund sein? Wenn jemand 50-60% Fett mit der Nahrung zuführt, dann muß sein Cholesterinspiegel himmelhoch steigen! Also beste Aussichten für Herzprobleme in naher Zukunft, da war ich sicher. Ich sollte mich erneut irren. Stephan ließ in den folgenden Monaten im Abstand von einigen Wochen sein Blut auf Gesamtcholesterin, HDL-/LDL-Cholesterin und Triglyzeride untersuchen. Das Gesamtcholesterin war OK, das Verhältnis von (gutem) HDL-Cholesterin zu (schlechtem) LDL-Cholesterin hatte sich nachhaltig verbessert und die Triglyzerid-Werte lagen ebenfalls so niedrig wie bei einer streng kalorienreduzierten, herkömmlichen Diät. Vier Bluttests hintereinander ergaben stets das gleiche, positive Resultat: Keine Gefahr für Herz und Blutgefäße. Da war ich endlich auch soweit: Ich verabschiedete mich von meiner gewohnten, wissenschaftlich abgesicherten, fettarmen Diät und wandte mich der „Anabolen Diät“ zu. Auf Eier, Butter, Olivenöl, fetten Fisch und reichlich Fleisch hatte ich so lange bewußt verzichtet, daß die Ernährungsumstellung einem Trip ins Schlaraffenland gleichkam. Ich langte richtig zu. Bei knapp

viertausend Kalorien pro Tag und regelrechten „Freßorgien“ am Wochenende (5 Brötchen mit Butter, Sahnekäse oder Nutella zum Frühstück, mittags Burger und Pommes Frites von McDonalds, abends ein fürstliches Mahl mit Vorspeise, Hauptgericht und Dessert) wurde meine „Falte“ am Bauch zusehends kleiner, während mein Körpergewicht sich in vier Wochen auf 97 Kilo erhöhte. Dabei fühlte ich mich so gut wie nie zuvor: Ich war energiegeladen, brauchte weniger Schlaf und fühlte mich den ganzen Tag über „topfit“. Das Beste aber war: Zwischen den Mahlzeiten hatte ich niemals Hunger! Es kam oft vor, daß mir um 14 Uhr plötzlich auffiel, daß ich noch nicht zu Mittag gegessen hatte! Und der schon als „normal“ empfundene Leistungsabfall am Nachmittag gehörte ebenfalls der Vergangenheit an. Wenn ich mein neues Lebensgefühl beschreiben sollte, so würde ich es am ehesten mit dem „feeling“ bei Einnahme geringer Dosen anaboler Steroide vergleichen: Niemals müde, immer gut gelaunt und eine fühlbare Anspannung in der gesamten Muskulatur. Die Auswirkungen der „Anabolen Diät“ waren in der Tat so dramatisch, daß wir beide beschlossen, uns dem Thema verstärkt zu widmen und ein Buch darüber zu schreiben. Was wir taten, war offensichtlich gegen jede wissenschaftliche Vernunft, aber wir fühlten uns stärker und gesünder als je zuvor. Wie war das zu erklären? Hatten wir bislang noch nicht festgestellte Nebenwirkungen zu erwarten? Gab es bereits wissenschaftliche Untersuchungen zu diesem Thema? Lesen Sie weiter, und Sie werden es erfahren. Im ersten Teil dieses Buches widmen wir uns zunächst den Auswirkungen der „Anabolen Diät“; wir gehen zurück in die Geschichte der kohlenhydratarmen Diät und beschäftigen uns mit den modernen Befürwortern dieser Ernährungsform. Im zweiten Teil werden Auswirkungen und Anwendung der „Anabolen Diät“ für den Bodybuilder eingehend untersucht. Viel Spaß beim Lesen.

Klaus Arndt und Stephan Korte P.S.: Nach drei Monaten war Stephans Gewicht auf 109 Kilogramm gestiegen; sein Körperfettanteil gleichzeitig von 16% auf 11% gefallen. Das entspricht einem realen Zuwachs an fettfreier Körpermasse (genauer: Muskeln, da bei einem 26-jährigen das Knochenwachstum abgeschlossen ist) von mehr als elf Kilo - allein durch eine Ernährungsumstellung!

Download and Read Online Die Anabole Diät: Ketogene Ernährung für Bodybuilder Klaus Arndt, Stephan Korte #FUOMS5GB791

Lesen Sie Die Anabole Diät: Ketogene Ernährung für Bodybuilder von Klaus Arndt, Stephan Korte für online ebook
Die Anabole Diät: Ketogene Ernährung für Bodybuilder von Klaus Arndt, Stephan Korte
Kostenlose PDF d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen
Die Anabole Diät: Ketogene Ernährung für Bodybuilder von Klaus Arndt, Stephan Korte Bücher online zu lesen
Online Die Anabole Diät: Ketogene Ernährung für Bodybuilder von Klaus Arndt, Stephan Korte ebook PDF herunterladen
Die Anabole Diät: Ketogene Ernährung für Bodybuilder von Klaus Arndt, Stephan Korte Doc
Die Anabole Diät: Ketogene Ernährung für Bodybuilder von Klaus Arndt, Stephan Korte MobiPocket
Die Anabole Diät: Ketogene Ernährung für Bodybuilder von Klaus Arndt, Stephan Korte EPub