
Subject: Nicht ganz ernst gemeinte Theorie zur Bekämpfung der AGA

Posted by [Shibuya](#) on Tue, 09 Oct 2007 23:47:08 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

So,

ich habe ebend gerade in einem Fitneßforum gelesen, daß Alkohol schlecht zum Muskelaufbau sein soll.

Oder genauer gesagt: wenn man so richtig auf die Kacke haut bis zur Bewußtlosigkeit (oder auch nicht ganz so schlimm) dann tritt folgendes ein (ich zitiere):

Zitat:Saufen oder Sport, beides geht nicht!

Wenn ich erfolgreich Bodybuilding betreiben will, fange ich nicht das Saufen an.

Der Rausch beim Alkoholgenuss ist eine Vergiftungserscheinung, die Entgiftung wirft dich in Sachen Regeneration massiv zurück und dein Testosteronpegel ist für 5 Tage im Keller.

Wie gesagt, daß ist nicht ganz ernst gemeint aber wenn man sich jetzt so alle 3-5 Tage so richtig schön einen gönnt, dann steht weniger Testosteron zur Verfügung woraus DHT entstehen kann, oder?

Die Frage ist nur ob starker Alkoholkonsum tatsächlich das testosteron absenkt.....
