

---

Subject: Krafttraining supplementieren?

Posted by [mare](#) on Tue, 13 Dec 2005 11:59:28 GMT

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

---

Hey,

also ich gehe ca. 3-4 mal in der Woche ins Fitnessstudio um Krafttraining zu machen. Im Sommer werde ich dann wieder mehr Ausdauerheiten einbauen. Geplant ist immer abwechselnd Kraft und Ausdauertraining zu machen. Wird aber wahrscheinlich an der Zeit scheitern. Aber das trägt nix zu meiner Frage bei ...

Also meine frage ist ob ich noch irgendwas zum Krafttraining supplementieren soll? Also ich benutze schon 1,5 g L-Arginin am Tag, wo ich gehört haben soll dass es auch gut ist zum Muskelaufbau. Ansonsten noch ab und zu 200mg Magnesium. Mein Regiment ansonsten (siehe Signatur, Zink 15mg kommt noch dazu).

So falls ich noch was supplementieren sollte, bitte gleich dazu schreiben wozu es gut ist und wo man es kostengünstig bekommt.

Muss noch dazu sagen dass ich nen ziemlich idealen BMI (glaube zwischen 22-23) und viel fleisch esse (wobei ich mich hier frage ob es gesund ist fast jeden tag fleisch zu essen, vorwiegend aber geflügel esse ich?) Und mein Ziel ist es nicht den totalen Muskelberg auf zu bauen, sondern möchte einen athletischen definierten Körper haben.

Größe: 187 cm

Gewicht: 81-82 Kg

Alter: fast 19

Danke!

---

---

Subject: Re: Krafttraining supplementieren?

Posted by [frühaufsteher78](#) on Tue, 13 Dec 2005 12:25:56 GMT

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

---

Also wenn du wirklich regelmäßig Krafttraining machst, dann würde ich dir auch zu Proteinshakes raten. Die 1,5g L-Arginin sind diesbezüglich wohl eher ein Nasenwasser. Ich mach auch 4mal die Woche Krafttraining und 2mal am Tag gibt es das hier:

[http://www.body-attack.de/product\\_info.php4?cPath=21&products\\_id=298&PHPSESSID=3d9fc4fb51507c52517510579ca2cc9f](http://www.body-attack.de/product_info.php4?cPath=21&products_id=298&PHPSESSID=3d9fc4fb51507c52517510579ca2cc9f)

---

---

Subject: Re: Krafttraining supplementieren?

Posted by [mare](#) on Tue, 13 Dec 2005 13:08:12 GMT

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

---

überdosiere ich mich nicht wenn ich auch noch 2 mal am tag diese zeugs trinke, weil ich nehme ja schon NEMs?

was ist whey protein? wozu ist es gut? wäre das was für mich?

---

---

Subject: Re: Krafttraining supplementieren?  
Posted by [tino](#) on Tue, 13 Dec 2005 13:11:33 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

"überdosiere ich mich nicht wenn ich auch noch 2 mal am tag diese zeugs trinke, weil ich nehme ja schon NEMs?"

Du wirst dich damit so übersosieren, das dir ganz sicher die Front wegfliegt, und warscheinlich gibt das auch Impotenz und einen krummen! Alle Männersorgen auf einmal werden kommen...

Das bisschen NEM was du da aufgelistet hast, ..würde nichtmals einen Floh nähren, ..und schon gar nicht einen der Sport macht.

---

---

Subject: Re: Krafttraining supplementieren?  
Posted by [mare](#) on Tue, 13 Dec 2005 13:33:45 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

tino schrieb am Die, 13 Dezember 2005 14:11 "überdosiere ich mich nicht wenn ich auch noch 2 mal am tag diese zeugs trinke, weil ich nehme ja schon NEMs?"

Du wirst dich damit so übersosieren, das dir ganz sicher die Front wegfliegt, und warscheinlich gibt das auch Impotenz und einen krummen! Alle Männersorgen auf einmal werden kommen...

Das bisschen NEM was du da aufgelistet hast, ..würde nichtmals einen Floh nähren, ..und schon gar nicht einen der Sport macht.

sag mal tino kann man sich in deinen augen überdosieren???

---

---

Subject: Re: Krafttraining supplementieren?  
Posted by [tino](#) on Tue, 13 Dec 2005 13:39:48 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ja klar kann man sich überdosieren, ..aber nicht mit den hier aufgeschriebenen Empfehlungen. Auch nicht mit denen die als "ohe Dosen" bezeichnet werden.

---

---

Subject: Re: Krafttraining supplementieren?  
Posted by [frühaufsteher78](#) on Tue, 13 Dec 2005 14:23:18 GMT

---

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

---

Hier gehts in erster Linie um zusätzliche Eiweißsubstitution. Du kannst auch nur einen Shake am Tag nehmen, wie du willst. Allerdings benötigt der Muskel zum Wachstum erhöhten Eiweißbedarf, welchen du als Kraftsportler in der Regel nicht durch das Essen decken kannst (außer du ißt "professionell" auf deine Muskeln abgestimmt).

Das hat jetzt mit deinen anderen NEM gar nichts zu tun.

Whey Protein ist Molke Protein, was eine sehr gute Bioverfügbarkeit besitzt und das wäre genau das richtige für dich!

---

---

**Subject: Re: Krafttraining supplementieren?**

Posted by [mare](#) on Tue, 13 Dec 2005 14:34:17 GMT

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

---

frühaufsteher78 schrieb am Die, 13 Dezember 2005 15:23 Hier gehts in erster Linie um zusätzliche Eiweißsubstitution. Du kannst auch nur einen Shake am Tag nehmen, wie du willst. Allerdings benötigt der Muskel zum Wachstum erhöhten Eiweißbedarf, welchen du als Kraftsportler in der Regel nicht durch das Essen decken kannst (außer du ißt "professionell" auf deine Muskeln abgestimmt).

Das hat jetzt mit deinen anderen NEM gar nichts zu tun.

Whey Protein ist Molke Protein, was eine sehr gute Bioverfügbarkeit besitzt und das wäre genau das richtige für dich!

danke! Könnt ihr mir vielleicht noch eine gute einkaufquelle dafür nennen und wenn es geht eine gute seite wo ich mich über fitness/krafttraining informieren kann (hab nur sehr unseriöse seiten bei google gefunden, wo gesagt wird musst trainieren bis du umfällst und du dir was austrängst und son mist)???

danke im voraus!

---

---

**Subject: Re: Krafttraining supplementieren?**

Posted by [frühaufsteher78](#) on Tue, 13 Dec 2005 14:41:22 GMT

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

---

Den Link den ich dir geschickt habe kann ich nur empfehlen. Da bestell ich immer. Allerdings würde ich noch ein paar Tage warten, dann gibts die 2,5kg wieder um 5-10 Euro billiger (die machen immer solche Aktionen). Aber nicht vergessen, immer auch sehr viel trinken, so dass es nicht zu extremer Verschlackung kommt.

An deiner Stelle würde ich mir ein gutes Buch über das Fitnessstraining holen, wo auch erst mal die Basics erklärt werden (Ernährung, exakte Übungen, welche Übungen parallel,...).

---

---

**Subject: Re: Krafttraining supplementieren?**

Posted by [sprite](#) on Tue, 13 Dec 2005 14:53:37 GMT

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

---

Also wenn man schon etwas erreicht hat (muskelmasse aufgebaut) sollte man 2gProtein/kg des körperrgewichts nehmen,  
um ein ausreichende eiweis versorgung fuer den muskelaufbau zu gewährleisten.

---

---

Subject: Re: Krafttraining supplementieren?  
Posted by [mare](#) on Tue, 13 Dec 2005 14:54:33 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

frühaufsteher78 schrieb am Die, 13 Dezember 2005 15:41Den Link den ich dir geschickt habe kann ich nur empfehlen. Da bestell ich immer. Allerdings würde ich noch ein paar Tage warten, dann gibts die 2,5kg wieder um 5-10 Euro billiger (die machen immer solche Aktionen). Aber nicht vergessen, immer auch sehr viel trinken, so dass es nicht zu extremer Verschlackung kommt. An deiner Stelle würde ich mir ein gutes Buch über das Fitnessstraining holen, wo auch erst mal die Basics erklärt werden (Ernährung, exakte Übungen, welche Übungen parallel,...).

die 2,5 kg von deinem zeug oder von whey, oder is das auch whey? hab da son whey gefunden is aber sau teuer...

danke!

---

---

Subject: Re: Krafttraining supplementieren?  
Posted by [frühaufsteher78](#) on Tue, 13 Dec 2005 16:02:04 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Das ist ein 4 Komponenteneiweiß und whey (Molke) ist auch enthalten.

---

---

Subject: @frühaufsteher78  
Posted by [mare](#) on Tue, 13 Dec 2005 16:10:10 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

sag mal wie lange machst du schon krafttraining und wie intensiv?  
dieser proteinshake den du benutzt zahlt sich das für mich aus und meine zielsetzung? und meine trainingsintensität?

---

---

Subject: Re: @frühaufsteher78  
Posted by [sprite](#) on Tue, 13 Dec 2005 16:15:01 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Die proteinshakes sind nur eine ergänzung,  
falls man den täglichen proteinbedarf nicht alleine mit dem normalen essen abdecken kann.

Um beim kraftsport vortschritte zu erzielen ist eine ausreichende Proteinzufuhr unabdingbar !

---

---

Subject: Re: Krafttraining supplementieren?  
Posted by [mare](#) on Tue, 13 Dec 2005 16:19:28 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

ok danke! dann hol ich mir das vielleicht, hab nur als schüler nich so viel kohle und dann die ganzen NEMs noch dazu... wie soll man das alles bezahlen? (@tino: falls du mal wirklich zu deiner seite kostengünstige quellen reinstellen würde, dann wäre das super )

---

Subject: Re: @frühaufsteher78  
Posted by [frühaufsteher78](#) on Tue, 13 Dec 2005 21:31:22 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Eigentlich noch nicht so lange, ca. 1,5 Jahre. Aber ich hab hier in meinem Freundeskreis einige HardcoreBB, da lernt man schnell dazu. \*g\*  
Intensität ist immer so eine Definitionssache... würde schon behaupten, dass ich es sehr intensiv betreibe. 4mal die Woche halt und dann bis zum bitteren Ende.... ne, war nur ein Scherz - übertreiben soll man es auch net.  
Ob das für dich Sinn macht kann ich nicht sagen. Ich weiß nicht was du alles am Tage isst und wie intensiv du trainierst. Aber wenn du mit 2g Eiweiß pro kg Körpergewicht rechnest, dann kann es schon sein, dass du an die 160g am Tag benötigst. Ich kann das nicht über die Nahrung decken.

---

Subject: Re: Krafttraining supplementieren?  
Posted by [FrankfurtER-1974](#) on Tue, 13 Dec 2005 22:47:17 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Immer viel trinken ist richtig. Aber zur "Verschlackung" kommt es prinzipiell nicht, wenn Leber und Niere normal arbeiten. Diese Geschichte mit "Entschlackung" ist in meinen Augen ein großes Ammenmärchen.

---

Subject: Re: Krafttraining supplementieren?  
Posted by [frühaufsteher78](#) on Tue, 13 Dec 2005 22:59:22 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Naja, da gibts zig Meinungen dazu. Im Endeffekt ist es auch egal was man glaubt, so lange man weiter trinkt. \*g\*

---

Subject: Re: Krafttraining supplementieren?  
Posted by [FrankfurtER-1974](#) on Tue, 13 Dec 2005 23:01:30 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ich bin ein wenig verwirrt, weil ich diesen Thread eben erst ganz gelesen habe...

---

Zu Proteinshakes, Eiweißpräparate & Co.

Selbst bei Sportarten, die extrem die Muskeln beanspruchen, besteht kaum ein Problem, Eiweiß und Proteine durch die tägliche Nahrung aufzunehmen. Wichtig ist eine ausgewogene Ernährung mit vernünftigen Anteilen an Milchprodukten und fettarmen Fleisch, sowie Fisch.

Zu Mineralien

Hier macht Substitution Sinn, wenn ordentlich geschwitzt wird. Ich persönlich würde eine klare Grenze ziehen: Über 7 Stunden pro Woche Puls über 130/ min = Substitution von Mineralstoffen und Spurenelementen in Höhe der Tagesdosis und das jeden Tag.

Alles andere ist Geldverschwendung. Lasst euch nix aufschwätzen von Studios, die verkaufen wollen.

Grüße vom  
FrankfurtER

---

---

Subject: Re: Krafttraining supplementieren?

Posted by [tino](#) on Tue, 13 Dec 2005 23:15:33 GMT

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

---

Hallo

"Alles andere ist Geldverschwendung. Lasst euch nix aufschwätzen von Studios, die verkaufen wollen."

Das stimmt vllleicht nicht ganz.Wobei ich nicht weiss was genau mit "alles andere" gemeint ist.Sportler haben starken oxidativen Stress,..und erhöhte Zytokine nach der Leistung.Das ist klipp und klar mehrfach fundiert belegt,..ebenso wie die Tatsache das Antioxidanten den oxidativen Stress bei Sportlern abfangen.

Ich weiss nun nicht wie Studioverkufer denken,aber sollte da auch bedacht werden,das diverse dort angepriesene NEM die Oxidanten antagonisieren sollen,dann wäre das richtig.

gruss Tino

---

---

Subject: Re: Krafttraining supplementieren?

Posted by [FrankfurtER-1974](#) on Tue, 13 Dec 2005 23:40:04 GMT

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

---

Tino, lass uns Antioxidatien bei körperlichem Stress in dieser Diskussion ausklammern und über das reden, was der Körper braucht, weil es durch den Sport verloren geht.

Das bringt im Endeffekt mehr.

Antioxidantien durch körperliche Belastung: Klar!

Eiweiß und Überdosierung von Mineralien: No Way!

Nicht wegen drei, vier Mal die Woche Krafttraining im Studio. Wegen AGA - Das ist ein anderes Thema.

Über 10 Stunden Krafttraining pro Woche oder über 7 Stunden Training-130 pro Woche sollten wir darüber neu verhandeln.

---

---

Subject: Re: Schwierige Frage

Posted by [tino](#) on Tue, 13 Dec 2005 23:46:48 GMT

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

---

"Nicht wegen drei, vier Mal die Woche Krafttraining im Studio."

Im no Sportsmedicine-Man:-)Aber ich weiss das gerade untrainierte "Athleten" die meissten immunologischen Auffälligkeiten im System,bei bzw nach Leistung aufweisen.Aber ich kann das nicht abschätzen,..also ich weiss nicht wie das bei 3 mal wöchentlich ausfallen würde.

---

---

Subject: Re: Schwierige Frage

Posted by [FrankfurtER-1974](#) on Tue, 13 Dec 2005 23:54:32 GMT

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

---

Die Faktoren "Zeit" und "Wiederholung" sind die entscheidenden. Ich könnte bei Gott keine Ratschläge geben für jemanden, der sich aus Lust & Laune und vielleicht aus guten Vorsätzen für das neue Jahr heraus eine Woche lang im Studio quält.

Bei Menschen, die das über längere Zeiträume machen, da spielen NEMs erst eine Rolle, wenn sie den Bereich zum Leistungssport zeitlich oder leistungsmäßig ankratzen. Wenn dieser Punkt erreicht ist, wird es \*sehr\* individuell. Da spielt nicht nur das Beanspruchungsprofil, sondern auch die aktuelle körperliche Konstitution eine sehr, sehr große Rolle.

Vorher: No Way!

Aber: Antioxidantien ausgeschlossen! Das steht auf einem ganz anderen Blatt.

---

---

Subject: @mare

Posted by [Quick](#) on Wed, 14 Dec 2005 01:07:15 GMT

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

---

Also meine frage ist ob ich noch irgendwas zum Krafttraining suplemeteiren soll?

hab gehört, 250mg testosteron enthate alle 5 tage i.m. injiziert würd ziemlich "geil" kommen soll aber ein par nw's haben. klickst du hier---> <http://www.ironsport.de/Nebenwirkungen.htm>

ps.hoffe du hast verstanden das mein text ironisch gemeint war...

Quick

---

Subject: Re: Krafttraining suplementieren?  
Posted by [mare](#) on Wed, 14 Dec 2005 13:59:15 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

also jetzt doch nicht suplemntieren???

<http://www.ironsport.de/WorkoutNutrition.htm>

nur das beides? oder nur eins oder garkeins???

danke!

---

Subject: Re: Krafttraining suplementieren?  
Posted by [frühaufsteher78](#) on Wed, 14 Dec 2005 14:02:29 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hab das mal aus der Wikipedia hinzugefügt:

Beispiel:

der typische Ernährungsplan eines Sportlers (80kg) könnte etwa so aussehen:

\* morgens: eine Schale Müsli (100g) mit Milch (50g) einer Banane (120g) enthält 14g Eiweiß

\* vormittag: eine Scheibe Vollkornbrot (70g) mit Käse (30g) enthält 9g Eiweiß

\* mittags: Nudel (200g) mit Gemüse (200g) enthalten 28,4g Eiweiß

\* nachmittags: 100g Magerquark enthält 13,5g Eiweiß

\* abends: 2 Scheiben Brot (140g) mit 100g Hering enthalten 28g Eiweiß.

Damit ergibt sich eine aufgenommene Eiweißmenge von insgesamt 92,9g

Mal davon ausgegangen wir würden uns so ernähren, dann würde ich mit 2 Eiweißshakes zusätzlich auf 160g kommen. Also von dem her kann es nicht schaden. Natürlich ist es auch



möglich, zusätzlich Magerquark zu füttern um das zu erreichen, ist allerdings nicht jedermanns Sache.

---