

# BCAA, was ist das überhaupt?

BCAA, vielleicht haben Sie schon die ein oder andere Supplement Werbung in einer der diversen Fitnesszeitschriften gelesen, oder aber irgendwo ein Plakat dazu gesehen und sich dabei gefragt: Was ist das eigentlich?

BCAA Ist die geläufige Abkürzung für Branched Chain Amino Acid. Gemeint sind damit die essentiellen Aminosäuren Leucin, Isoleucin und Valin. Den Namen haben sie aufgrund ihrer verzweigten chemischen Struktur.

Eine genaue chemische Analyse ist soweit an dieser Stelle eher überflüssig, denn Sie als Leser von sport-blog.org interessieren sich sicher eher für die Wirkung in unserem Körper.

## **Was bewirken BCAA in unserem Körper?**

Zum einen fördern die BCAA die Produktion von Insulin und dem Wachstumshormon STH. Die wichtigste Aminosäure der BCAA ist das L-Leucin, das im Körper zu KIC und HMB umgewandelt werden kann. Diese ganzen chemischen Abkürzungen sagen mit aller Wahrscheinlichkeit den wenigsten Lesen etwas, deshalb merke: Diese beiden Stoffe reduzieren den katabolen Zustand über die gesamte Verfügbarkeitsphase und speziell nach dem Training.

Der Tatsächliche Sinn der Einnahme von BCAA wird in der Sportmedizin kontrovers diskutiert. So behauptet die eine Gruppe, die Einnahme von BCAA verzögert die Ermüdung, die andere wiederum ist der Meinung durch die Einnahme von BCAA tritt eine schnellere Ermüdung ein. Der Grund warum im Training mit BCAA mehr Energie verbraucht wird als ohne, finden Sie bei den Argumenten für eine schnellere Ermüdung.

### **Argumente für eine schnellere Ermüdung**

**durch BCAAs** sind nicht nur gleichzeitig der Anteil von Serotonin im Blut und es steigt der Anteil der BCAA, Es steigt auch die Oxidationsrate. Das bedeutet, Ihr Kreislauf wird angekurbelt, Sie verbrauchen mehr Energie. Gut für diejenigen, die gerne in der einen Trainingseinheit mehr Energie verbrauchen wollen. Aus diesem Grund bieten viele Studios BCAA Ampullen vor dem Training an. Wollen Sie allerdings auf Leistung trainieren und Ihr Muskelwachstum maximal fördern, könnte es hier zu Problemen kommen. Denn gleichzeitig mit der erhöhten Oxidationsrate geht auch eine erhöhte Produktion von Ammoniak einher. Dieses wirkt neurotoxisch. Es setzt also die Leistungsfähigkeit ihrer Nerven herab. Dies führt zu einer herabgesetzten Leistungsfähigkeit.

### **Argumente gegen eine schnellere**

**Ermüdung durch BCAAs** und die Aminosäure Tryptophan passieren die Bluthirnschranke auf die gleiche „Art und Weise“. Merke: Tryptophan ist unter anderem für die Serotonin Ausschüttung verantwortlich. Serotonin ist bekannt als das Glückshormon und sorgt dafür, dass sie sich wohler und glücklicher fühlen. Dieser Wohlfühl- Zustand setzt aber auch Ihre Leistungsfähigkeit herab, denn maximal leistungsfähig sind Sie dann, wenn Sie unter Stress stehen (unter Adrenalin stehen). „Blockieren“ jetzt die BCAA die Bluthirnschranke für das Tryptophan, wird weniger Serotonin gebildet, was der Ermüdung entgegen wirkt.