

Das anabole Fenster - Mythos oder real?

Das anabole Fenster bezeichnet einen Zeitraum nach dem Training, an dem möglichst schnell entsprechende Nährstoffe zugeführt werden müssen, um Muskelaufbau zu generieren. Das anabole Fenster soll sich während des Trainings „öffnen“ und 60 bis 90 Minuten danach noch offen stehen.

Was wird empfohlen, um das anabole Fenster optimal zu nutzen?

Ganz klassisch natürlich: Der Post-Workout-Shake an der Studio Theke. Noch besser ist der Shake mit einer Mischung aus Eiweiß und Einfachzucker. So ergibt sich eine Kombination aus Energie und Baustoff - optimal um das anabole Fenster zu nutzen, bevor es sich nach 90 Minuten spätestens wieder schließt und wir keine Muskulatur mehr aufbauen.

Ob das so richtig ist?

Das anabole Fenster existiert nicht, der Post-Workout-Shake macht trotzdem Sinn

Was passiert eigentlich, wenn wir trainieren? Zuerst einmal verbrauchen wir die Glykogenspeicher unserer Muskulatur. Wir spüren das vor allem daran, dass unsere Leistungsfähigkeit nachlässt. Außerdem steigt gleichzeitig der Cortisolspiegel in unserem Körper. Dieser sorgt dafür, dass auch vermehrt Muskeleiweiß zur Energiegewinnung herangezogen werden kann. Ein eher unerwünschter Nebeneffekt. Außerdem ist die Durchblutung unserer Muskulatur erhöht. Wir kennen das als den sogenannten „Pump“, das führt gleichzeitig zu einer besseren Aufnahmebereitschaft der Muskelzellen für Nährstoffe.

Der eigentliche Trainingsreiz entsteht dann letzten Endes durch minimale Verletzungen der Muskulatur, die wir, wenn sich durch größere Anzahl kleine Ödeme bilden und leicht entzünden, als Muskelkater kennen.

Trinken wir jetzt den Post-Workout-Shake, werden durch den Einfachzucker die Glykogenspeicher recht schnell wieder aufgefüllt. Der Körper benötigt weniger Energie aus dem Muskeleiweiß, der Cortisolspiegel sinkt.

Die erhöhte Aufnahmebereitschaft unserer Muskelzellen hält noch wesentlich länger an. Deshalb ist für das Muskelwachstum **vor allem die Ernährung in der gesamten Regenerationsphase wichtig** und nicht nur, was direkt nach dem Training zu sich genommen wird.

Wenn man so will, kann man die Phase direkt nach dem Training eher als **kataboles Fenster** bezeichnen, das es gilt, so schnell wie möglich zu schließen. Sie brauchen aber keine Angst haben. Der erhöhte Cortisolspiegel frisst Ihnen die Muskulatur nicht direkt vom Knochen. Energie aus Muskeleiweiß zu gewinnen ist sehr aufwendig für den Körper. In der Gesamtbilanz wird nach einem intensiven Training mit einer halbwegs vernünftigen Ernährung während der gesamten Regenerationszeit (Je nach Intensität 48 Stunden bis mehrere Tage), eine Hypertrophie stattgefunden haben. Vorausgesetzt, Sie haben es geschafft, während dieser Zeit eine positive Kalorienbilanz zu erreichen.