

# Natural vs. Steroide im nicht professionellen Bodybuilding

Steroide und deren Anwendung sind eigentlich immer ein Tabu Thema. Die meisten Artikel, die sich im Web dazu finden lassen, beschäftigen sich meist mit den Nebenwirkungen von Steroiden und weniger mit der Wirkung an sich. Dies soll kein klassischer Artikel zur Warnung vor Steroidmissbrauch sein, vielmehr soll er diejenigen einmal zum denken anregen, die darüber nachdenken eventuell einmal zu Steroiden zu greifen. Wir wollen hier nicht auf ein spezielles Steroid eingehen, sondern sprechen hier in diesem Artikel allgemein über all die Mittelchen, die auf direktem Wege den Hormonspiegel in unserem Körper beeinflussen.

**Wir wollen in diesem Artikel nicht über Nebenwirkungen diskutieren.** Viel mehr geht es darum: Macht es Sinn, anabole Steroide zu sich zu nehmen? – Wir gehen hier vom nicht professionellen Bodybuilding aus. Im absoluten Profibereich führt eigentlich kein Weg um das Doping herum, es sei denn der Athlet „leidet“ an einer Krankheit, die den Hormonspiegel von vornherein beeinflusst oder gar die Bildung von **Myostatin** reduziert.

**Wenn Sie anabole Steroide zu sich nehmen, wird sich Ihre Leistung schnell verbessern – Das ist Fakt.**

Vorweg: Wenn wir in diesem Artikel von Steroiden sprechen, sprechen wir von der Gruppe der anabolen Steroide und nicht etwa von Steroiden wie Cortison. Eine Tatsache, die eigentlich klar ist: Das Doping mit Steroiden funktioniert – Sehr gut sogar. Auf keinem anderen Weg wird unser Körper so schnell so leistungsfähig, wie mit der Hilfe dieser Dopingmittel.

## Wie funktioniert das Muskelwachstum durch Steroide?

Es gibt die unterschiedlichsten Steroide, aber es gibt im Prinzip drei zentrale Wirkungsweisen:

### 1: Erhöhung der Phosphatspeicher im Muskel

Das ist zugleich auch der Punkt, warum der Muskel seinen Querschnitt so schnell vergrößert. Ähnlich wie bei der Einnahme von **Kreatin**, nur deutlich intensiver, werden die Phosphatspeicher in unserem Muskel vergrößert. Mehr Phosphat in unserer Muskulatur bedeutet ein höheres Potential an möglicher Kraft. Dieser Prozess benötigt Wasser, dieses lagert sich im Muskel an. Der Großteil des schnell hinzugewonnenen Muskelquerschnitts besteht also erst einmal aus Wasser.

### 2: Beschleunigung der Resynthese von ATP

Bestimmte Steroide sorgen dafür, dass wieder schneller ATP aus ADP hergestellt werden kann. Auch das wirkt sich positiv auf unsere mögliche Leistung im Training aus.

### 3: Beschleunigte Proteinsynthese

Die beschleunigte Proteinsynthese ist das, was wir als reales Muskelwachstum bezeichnen. Durch die erhöhte Einlagerung von Proteinen in die Muskulatur kommt es zu einer erhöhten **Hypertrophie**.

## Zusammenfassung zur Wirkungsweise von Steroiden

Steroide wirken in erster Linie dadurch, dass Sie durch die Einnahme in der Lage sind, härter, öfter und auch länger intensiv zu trainieren. Die durch die Steroide erhöhte Proteinsynthese ist eher zu vernachlässigen. In erster Linie ist entscheidend, dass Sie deutlich höhere Reize setzen können und es so zu seiner stärkeren **Superkompensation** kommt.

### **Wenn Sie die Steroide wieder absetzen....**

Sie sollten niemals vergessen, dass Medikamente immer nur so lange wirken, wie sie auch eingenommen werden und Steroide sind nun einmal Medikamente. Sobald Sie Ihre Kur beenden, werden auch die drei oben genannten Wirkungen nicht mehr eintreten. Vor allem Punkt 1 und Punkt 2 machen sich bemerkbar.

Nach dem Absetzen der Steroide macht sich Folgendes bemerkbar:

- Der Muskelquerschnitt verringert sich deutlich, da der hohe Phosphatspeicher nicht gehalten werden kann und somit auch das Wasser wieder ausgeschieden wird.
- Die Kraftleistungen werden nachlassen - Es kann nicht mehr mit einer so hohen Intensität trainiert werden
- Der Hormonspiegel des Körpers muss sich erst wieder einpendeln, ein Katabolismus ist möglich
- Durch die nun fehlenden Reize baut der Körper einen Teil der dazu gewonnen Muskulatur wieder ab

### **Bleibt nach einer Steroidkur überhaupt etwas erhalten?**

Ja, nicht alles wird wieder aufgebaut. Immerhin haben Sie während der Kur intensive Reize gesetzt und auch ein reales Muskelwachstum erzielt. Auch, wenn auch davon einiges verloren geht, bleibt auch einiges erhalten, vorausgesetzt, Sie trainieren weiter. Wenn Sie aber auf ein immerhin noch ähnliches äußeres, wie während der Kur hoffen, werden Sie enttäuscht sein - Das ist nicht möglich.

### **Zusammenfassung zum Absetzen von Steroiden**

Eine Steroidkur ist wie ein Ausflug in eine andere Welt. Diese Welt verlassen Sie wieder, sobald Sie die Steroide absetzen. Sie werden die Leistung nicht halten können. Das ist der Hauptgrund, warum Steroide abhängig machen können.

### **Natural vs. Steroide**

Nehmen wir einmal an, Sie hätten zu dem Zeitpunkt, an dem Sie eine Kur begonnen haben weiterhin „natural“ trainiert. Vorausgesetzt, Sie haben ein gut strukturiertes Training und einen entsprechenden Ernährungsplan, werden Sie auch hier Erfolge erzielen. Auch diese zugelegte Masse besteht zu einem gewissen Anteil aus Wasser. Denn auch ohne Steroide steigt der Phosphatspeicher in unserer Muskulatur durch Training. Der Vorteil der natürlich zugelegten Muskelmasse ist aber, dass Sie Ihren Hormonhaushalt nicht durcheinander gebracht haben. Sie können sich kontinuierlich steigern und erleben keinen Leistungseinbruch durch das Absetzen der Steroide. Sie werden zwar nach dem Absetzen immer noch im Plus sein, was die Muskelmasse angeht, jedoch werden Sie auf natürlicher Grundlage in der Bilanz ziemlich sicher sogar mehr aufgebaut haben als mit Steroiden. Nur solange Sie Steroide konsumieren bringen diese auch Erfolg.

## **Fazit zum Sinn von Steroiden**

Die Einnahme von Steroiden macht also eigentlich nur im professionellen Bereich „Sinn“ oder wenn Sie kurzfristig Erfolge benötigen. Nicht umsonst setzen Hollywood Stars immer wieder auf Steroide, um einfach nur möglichst schnell einer Rolle gerecht zu werden. Die meisten Profis unter den Bodybuildern setzen Ihre Steroide aber fast nie ganz ab, bzw. halten die Pausen zwischen den Kuren so Kurz, dass die Erfolge von der letzten Kur noch nicht ganz verloren gegangen sind. Deshalb kann auch davon gesprochen werden, dass Steroide ein **Suchtverhalten** provozieren.