

# Rauchen und Muskelaufbau- passt das zusammen?

Dass Rauchen sich nicht gerade positiv auf die sportliche Leistungsfähigkeit auswirkt ist wohl jedem klar. Doch die negativen Wirkungen des Glimmstengel-Konsums werden in erster Linie mit der Ausdauerleistungsfähigkeit in Verbindung gebracht.

Denn hier ist die Lage eindeutig: Die Ausdauerleistungsfähigkeit hängt in erster Linie davon ab, wie viel Sauerstoff unser Körper pro Zeiteinheit aufnehmen, ins Blut übergeben und den Muskeln „als Energie bereitstellen kann“. Und da setzt das Rauchen nun einmal schon direkt an der Quelle an. Ein Motor mit vertopften Luftfilter wird auch nicht seine volle Leistung entfalten können. Genau so verhält es sich mit verklebten Lungenbläschen.

Man kann prinzipiell in längerfristige und kurzfristige Einschränkungen unterteilen. Zum Einen kommt es kurzzeitig durch verengte Gefäße bedingt durch das Nikotin und dem Andocken des Kohlenmonoxyds an das Hämoglobin zu einer Unterversorgung an Sauerstoff, zum Anderen verkleben die für den Gasaustausch verantwortlichen Organe.

## Aber beim Muskeltraining ist doch gar nicht so viel Sauerstoff notwendig...

In der Tat. Wir befinden uns bei der Form des Krafttrainings, die wir als Muskelaufbau-Bereich verstehen meist im anaeroben-alaktaziden Bereich. Das bedeutet, wir nutzen in erster Linie unsere im Muskel vorhandenen Energiespeicher und leeren diese. Dann lassen wir sie in den Pausen wieder auffüllen.

### Aber...

Raucher haben einen überdurchschnittlichen **Myostatin- Spiegel**. Dieser ist natürlich bei jedem Menschen von Natur aus unterschiedlich, grundsätzlich gilt jedoch festzuhalten, dass Rauchen das Vorhandensein dieses wachstumshemmenden Stoffes begünstigt.

Wie bauen wir eigentlich optimal Muskeln auf? Wir brauchen hartes Training, gute Ernährung, wenig Stress und eine optimale Regeneration.

**Fakt:** Vieler Raucher greifen zur Stressbewältigung zur Zigarette. Damit ist jedoch nicht die Ursache bekämpft, die bleibt, und schädigt unsere Erholung. Außerdem versetzen wir unseren Körper durch das Suchtgefühl in einen permanenten Stresszustand, wenn wir der Sucht nicht nachgeben.

## Raucher essen oft schlechter

Rauchen hemmt den Appetit. Wir dürfen jedoch nicht vergessen, dass wir zum optimalen Muskelaufbau einen angemessenen Kalorienüberschuss brauchen. Es fällt Rauchern also umso schwerer, den Tagesbedarf eines intensiv trainierenden Sportlers zu decken.

Gerade wenn es später um den Faktor Regeneration geht, spielt ein optimal funktionierendes Herz-Kreislauf System eine entscheidende Rolle. Durch ständig verengte Gefäße können einfach nicht die

selben Mengen an Nährstoffen fließen, wie durch gesunde Gefäße.

Raucher können durchaus leistungsfähig sein, sie sollten sich jedoch im Klaren darüber sein, dass sie ihre eigentliche Leistungsgrenze gar nicht kennen lernen können, da diese durch den Zigarettenkonsum deutlich nach unten verschoben ist.