Zuerst das theoretische und danach zu den verschiedenen 3Themen einen Ernährungsplan

Anabol, Katabol & Antikatabol

**Muskelaufbau Ernährung Stoffwechsel Training**

Nicht zuletzt durch das Internet verbreiteten sich Informationen über die physiologischen Grundlagen des menschlichen Körpers in der gesamten Fitnesswelt. Jeder Zweite nennt sich Fitnessexperte und geht mit dem neu erworbenen Halbwissen hausieren, ohne selbst einmal ein etwas über Sport- und Ernährungsphysiologie gelesen zu haben. Gefahren birgt dies vor allen Dingen für Einsteiger, die durch die missbräuchliche Verwendung von Begriffen und falsche Definitionen eher verwirrt als informiert werden.

**Was anabol, katabol und antikatabol wirklich bedeutet**

Anabol

Der Begriff stammt aus dem Griechischen und kann mit "aufbauend" übersetzt werden. Im Bezug auf die Physiologie des menschlichen Körpers steht Anabolismus für Baustoffwechsel, der den Aufbau von Stoffen und Substanzen im Organismus beschreibt. Dies hat rein gar nichts mit verbotenen Substanzen zu tun. Beispielhafte Prozesse, die anabol wirken, sind die das Auffüllen der Kohlenhydrat und Eiweißspeicher. Ein anaboler Zustand wird zumeist durch Hormone wie Insulin und Testosteron ausgelöst, wobei Letzteres auch oftmals als synthetisch hergestellte Dopingsubstanz missbraucht wird, um die Eiweißsynthese und somit den Muskelaufbau zu fördern.

Katabol/Antikatabol

Der Begriff katabol hat seine Wurzeln ebenfalls in der griechischen Sprache und lässt sich sinngemäß mit "Kräfteverfall" übersetzen. Folglich bezeichnet der Katabolismus, abbauende Prozesse im Organismus, die vor allem unter Belastung oder aufgrund von Stress auftreten. Zu diesen katabol wirkenden Prozessen gehören die Energiegewinnung aus körpereigenen Ressourcen, wie Fett und Protein. In diesem Zusammenhang bedeutet antikatabol nicht zwingend anabol, sondern bezeichnet das Lahmlegen kataboler Prozesse durch einen bestimmten Stoff. Im Bereich des Fitnessports kommt klassischerweise das antikatabol wirkende Casein-Protein zum Einsatz, welches entweder in speziellen Nahrungsergänzungen oder in Milchprodukten enthalten ist.

**Zusammenspiel der Stoffwechselprozesse**

Um die Funktionsweise der verschiedenen Prozesse zu veranschaulichen, ist es notwendig das

Mythen und Legenden, wie das Schreckgespenst des exorbitanten Katabolismus, der während des Trainings unerbittlich Muskelprotein verheizt. Es ist zwar korrekt, dass der Organismus im Rahmen der Energiegewinnung Protein verbraucht, jedoch liegt der Anteil im Verhältnis zu Kohlenhydraten und Fett bei durchschnittlich 1,25%. Darüber hinaus benötigt der Körper diese Proteine nicht, um aus ihnen Bewegungsenergie zu gewinnen, sondern in Form von Enzymen, mit deren Hilfe die Verstoffwechslung von Fett und Kohlenhydraten überhaupt erst möglich ist. Folglich stellt es sich als Irrglaube heraus, dass ein als katabol zu bezeichnender Zustand mit großem Muskelverlust gleichzusetzen ist. Zweifelsohne ist es für Kraftsportler dennoch von Vorteil, so schnell wie möglich in den als anabol geltenden Baustoffwechsel zu gelangen. Da in diesem Zusammenhang die Reduzierung des Cortisolspiegels notwendig ist, eignen sich verzweigtkettige Aminosäuren, die sogenannten BCAA's dazu, dem Körper beim Übergang in den Anabolismus zu helfen. Auch wenn wir über lange Zeit nichts essen, verbraucht unser Körper Protein, um Energie aus Depotfett gewinnen zu können. Zwar sind auch diese Mengen sehr gering, doch sie summieren sich innerhalb von Wochen, Monaten und Jahren. Um also den Muskelaufbau um die letzten Prozente zu optimieren, empfiehlt sich die Einnahme antikatabol wirkender Supplemente oder Nahrungsmittel, vor allem kurz vor dem Schlafengehen. Speziell für diesen Zweck eignet sich Casein, das nicht nur antikatabol wirkt, sondern auch besonders in einer kalorienreduzierten Diät, aufgrund der hervorragenden Sättigung, Zusammenspiel katabol, antikatabol und anabol wirkender Stoffwechselvorgänge, die in der Regel fließend ineinander übergehen, in ihrer Gesamtheit zu betrachten. Während des Trainings steigt der Energiebedarf des Körpers an, sodass durch die Ausschüttung des katabol wirkenden Stresshormons Cortisol, der Abbau körpereigener Kohlenhydrate, Fette und auch Proteine zwecks Energiegewinnung angestoßen wird. Nach dem Training erholt sich der Körper von der Belastung, was zur Folge hat, dass dem anabol wirkenden Insulin, der Weg bereitet wird. Durch die Aufnahme von Kohlenhydraten nach dem Training wird weiterhin die Ausschüttung von Insulin gesteigert, was zunächst antikatabol wirkt. Sobald sich beispielhaft das Verhältnis von Insulin zu Cortisol überwiegt, beginnt der Körper mit dem Aufbau neuer komplexer Gewebsstrukturen aus einfachen Nährstoffen, die über die Nahrung zugeführt werden.

**Das Schreckgespenst des Katabolismus**

Selbstredend ranken sich auch um diese Stoffwechselprozesse zahlreiche einer abendlichen Wohltat gleichkommt.

**Fazit**

Die Begriffe anabol, katabol und antikatabol sind bei Weitem weniger geheimnisvoll als es ihr Name und die Legendenbildung um diese Schlüsselbegrifflichkeiten vermuten lassen. Vielmehr sind diese drei einfachen Worte als vereinfachtes Modell des menschlichen Stoffwechsels zu betrachten, das es jedem Freizeitathleten ermöglicht die biochemischen Vorgänge, die vor, während und nach dem Training vonstattengehen, zu verstehen. Mit dem Verständnis dieser Begriffe ist es ferner möglich, der mündlichen Überlieferung von Halbwissen den Kampf anzusagen und fundierte ernährungstechnische Entscheidungen zu treffen, die in jeder Hinsicht zielführend sind.