Wie du anabole Resistenz im Training überwindest – praktisch erklärt

1. Reize, die wirklich durchdringen – nicht nur ermüden

Die meisten Männer trainieren zu brav: gleiche Wiederholungen, gleiche Pausen, kein echter Reiz. Der Muskel gewöhnt sich – und schaltet ab. Du brauchst Reize, die ihn wieder wachrütteln:

Exzentrische Betonung:

Bei jeder Übung die **Negative (Abwärtsbewegung)** bewusst langsam und kontrolliert ausführen – etwa **3–4 Sekunden**.

Beispiel:

- Beim Kurzhantel-Bankdrücken die Hanteln **4 Sekunden langsam absenken**, dann explosiv hochdrücken.
- Effekt: hohe mechanische Spannung → stärkerer Muskelreiz trotz gleichem Gewicht.

Statische Spannung (Isometrie):

Halte den Muskel unter Spannung – z. B. in der **maximalen Dehnung oder Kontraktion**.

Beispiel:

- Beim Seitheben am höchsten Punkt **2–3 Sekunden halten**.
- Oder bei der Kniebeuge unten kurz „einfrieren“, bevor du hochkommst.
- Effekt: Der Muskel muss die Spannung länger aushalten – der Reiz wird intensiver.

Loaded Stretch (gedehnt unter Last):

Nutze Übungen, bei denen der Muskel in der Dehnung unter Spannung steht.

Beispiel:

- Kabelzug-Überzüge, Beinbeugen mit Dehn-Betonung, Bulgarische Kniebeuge mit tiefer Dehnung
- Halte die Dehnposition **2–4 Sekunden unter Spannung**.
- Effekt: inaktive Fasern werden reaktiviert, besonders bei „tauben“ Muskeln wie Gluteus, Rücken oder Brust.

Reizkontraste einbauen:

Kombiniere verschiedene Reizarten:

- Kraft (z. B. 4–6 Wiederholungen)
- Hypertrophie (8–12)
- metabolisch (15–25)
- explosiv (Kraftstöße mit leichten Gewichten)

Beispiel:

Ein Satz schweres Bankdrücken → danach direkt Push-Ups bis zum Versagen → 30 Sek. Pause → explosive Med-Ball-Würfe.

→ Das Nervensystem wird gezwungen, wieder aktiv zuzuhören.

---

2. Priming – Reizfähigkeit wiederherstellen

Bevor du wachsen kannst, muss dein Muskel wieder „empfangsbereit“ sein. Du trainierst nicht nur Kraft – du schulst den Muskel, den Reiz überhaupt wieder anzunehmen.

Pumptraining (20–30 Wiederholungen) vor schweren Sätzen:

Starte deine Einheit z. B. mit 2–3 Durchgängen leichter Curls oder Seitheben mit **25–30 Wdh.**, um Durchblutung, Zellvolumen und Nerv-Muskel-Verbindung zu erhöhen.
Erst danach in die schweren Sätze.

„Mind-Muscle-Priming“:

Trainiere für 1–2 Wochen mit Fokus auf:

- **langsames Tempo** (4–0–2–0)
- **kontrollierte Bewegungen**
- **maximales Spüren des Zielmuskels**

Ziel: nicht Leistung, sondern **Verbindung zum Muskel**.
Beispiel: Langhantel-Rudern mit halbem Gewicht, aber 4 Sekunden Zugphase – volle Konzentration auf den Rücken.

Nach dieser Phase reagieren Reize wieder besser.

Sarkoplasmatischer Reizzyklus (8–10 Tage):

Volumentraining mit höheren Wiederholungen (12–20), kurzen Pausen (30–60 Sek.) und mehr Sätzen (4–5).
Ziel: Durchblutung, Kapillarisierung, Wasseraufnahme in die Muskelzelle → der Muskel wird aufnahmefähiger.

Danach kannst du wieder mit echten Wachstumsreizen arbeiten – jetzt kommt der Reiz auch an.

3. Störquellen eliminieren, die den Muskel blockieren

Du kannst das beste Training machen – wenn dein Körper innerlich auf „Notfallbetrieb“ läuft, wird er **kein Wachstum zulassen**.

Chronische Entzündung senkt Reizantwort:

- Schlechter Schlaf
- Zuckerreiche Ernährung
- Darmentzündungen
- Dauerstress
  → all das blockiert mTOR und senkt die Reizverarbeitung

Was du tun kannst:

- **7+ Stunden Schlaf**, dunkler Raum, kein Alkohol vor dem Schlafen
- **Omega-3 + Curcumin** als entzündungsmodulierende Basis
- **Zucker, Transfette, Alkohol reduzieren**
- Darm stärken: Fermentiertes, präbiotische Ballaststoffe, ggf. Glutamin-Kur

Myostatin zu hoch – Wachstum blockiert:

Stress, Schlafmangel, ständiges Training ohne Pause → Myostatin steigt → **Muskelbremse aktiviert**

Reset-Methode:

- **3–5 Tage Trainingspause**
- Parallel: **Senolytika wie Fisetin + Quercetin**
- Danach: **gezielter Wiedereinstieg mit neuem Reizaufbau**
  → Der Körper ist wieder empfänglich.

---

4. Reizantwort verbessern durch gezielte Supplementierung

Manchmal braucht dein Körper einfach den richtigen **biochemischen Zündfunken**:

Leucin-Pulsing nach dem Training:

- 3–5 g **reines Leucin** nach dem Training (z. B. mit Whey oder EAAs)
- Startet direkt die mTOR-Aktivität → Signal für Muskelaufbau

Creatin, Citrullin, Glycin:

- Creatin: Kraft, Zellvolumen, Regeneration
- Citrullin: Durchblutung, Nährstofftransport
- Glycin: Antientzündlich, Kollagen, Schlaf → indirekt wachstumsfördernd

Ideal z. B. vor dem Training: **5 g Citrullin + 5 g Creatin**
Abends: **3 g Glycin + Magnesium**

BCAAs nur im Ausnahmefall:

Z. B. bei **Fastentraining oder sehr intensiven Sessions**
→ 10 g intra-workout können helfen – aber **nicht dauerhaft**, sonst hemmst du Autophagie.