

Das Hormon Insulin und wie es den Menschen beeinträchtigt.

????????????Muskelmacher oder Fettmacher?????

Die alles entscheidende Frage im Kraftsport - macht dieses Hormon fett? **Ja!**

Die Gegenfrage im Kraftsport - macht dieses Hormon Muskeln??????? **Ja!**

Zuerst die Basics. Warum und wozu brauchen wir dieses Hormon???

Die Bauchspeicheldrüse hat im 21. Jahrhundert einen Preis verdient, denn dieses Organ bringt eine Leistung, das in keiner Relation steht. Es müsste viele Millionen Euro verdienen für diese Arbeit in der heutigen Zeit.

Die Bauchspeicheldrüse produziert dieses Wunderhormon, das den Ausgleich zum Blutzucker produziert. Bei sehr sehr vielen Menschen und auch Tieren funktioniert das leider nicht mehr. Wir sprechen von Diabetes 2, auch genannt - Insulinresistenz.

Kein Wunder, denn der Lebensmittelmarkt überschüttet uns Lebewesen mit einer kohlenhydrat- und süßstoffdominierten Kost. Überall wo wir hinschauen bekommen wir Fast Food, Backwaren, Kuchen usw. angeboten. Die Liste kann bis ins Unerschöpfliche weiter geführt werden. Ohne dass wir es wissen sind auch in so vielen verschiedenen Lebensmitteln

Traurig aber wahr!!!!!!!!!!!!!!

Ein Mensch in der Steinzeit musste sich keine Insulinspritzen besorgen, denn er hatte es nicht nötig! Das Angebot am Fleisch-Fisch-Gemüse-Obst-Markt hat ihm gelangt, um zu überleben und Muskeln zu haben! Komisch oder??

Mit großer Wahrscheinlichkeit wußten die Menschen besser mit Energien umzugehen als heute. Die Bauchspeicheldrüse hat genügend Insulin produziert um den Blutzucker im Gleichgewicht zu halten. Denn seien wir mal ganz ehrlich: was gab es denn damals zum Naschen? Vielleicht Honig, aber warum sollten diese Menschen sich das besorgen? Denn die Bienen hätten ihnen einen Strich durch die Rechnung gemacht! (-:

Die Reise geht zurück ins 21. Jahrhundert. Hier sind wir nun, bewegungsarm, sitzen am Laptop, essen dabei Chips und fahren mit dem Auto zum Supermarkt und holen uns, die wie oben angesprochene äußerst Bauchspeichel-unfreundliche Nahrung!

Hier kommt der Kraftsportler ins Spiel. Er will davon nichts wissen, denn er ist ja ein Kraftsportler und der will Muskeln. Aber was nun, denn Insulin ist ja anabol? Natürlich ist Insulin das anabolste Hormon, aber auch zugleich das Hormon, das dafür zuständig ist, dass wir Fett ansetzen. Zu viel Kohlenhydrate sorgen dafür, dass der Insulinspiegel in die Höhe

und nach kurzer Zeit wieder runter geht und schon hat der Kraftsportler wieder Hunger. Ist doch gut, oder?

Nein, eben nicht und das ist der Knackpunkt.

Das ist eher kontraproduktiv, denn er wird träge und will nur noch Essen und hat er einmal mit vielen Kohlenhydraten angefangen, so wird er merken, er bekommt immer mehr Heißhunger auf genau diese Kohlenhydrate. Am Schluß ernährt er sich nicht anders als ein Nichtsportler in Deutschland.

Insulin muss immer unter Kontrolle gehalten werden. Das geht eben nur so, wenn man sich eher protein- und fettreich ernährt. Die Kohlenhydrate sind zum Aufladen der Speicher gedacht.

Wann ist dieses Hormon denn anabol????

Ganz klar: nach dem Training und in der Früh.

Nach dem Training macht es Sinn, alle Speicher nicht nur aufzuladen, sondern auch ein bisschen zu überladen. Die Voraussetzung ist, man hat sich wirklich den Allerwertesten im Gym aufgerissen. Das Überladen darf kein Schlachtfest bei Mc Donalds sein (-: !!! Clean and Easy, aber ein Eis ist schon mal drin!

Warum in der Früh???

Der Körper musste 7-8 Stunden Schlaf hinter sich bringen, das heißt er hat gefastet. Für einen Kraftsportler bedeutet das eine katabole kritische Zeit. Aber auch für Nicht-Kraftsportler, denn nach dem Fasten, muss der Körper ja irgendwie überleben. Da das in unseren Genen enthalten ist, bekommen wir automatisch eine ordentliche Ladung an Insulin.

Natürlich sollte hier das Essen wieder clean sein. Aber Insulin ist auch ein Transportmittel, da es ja eben in der Früh sehr hoch angesetzt ist, sollte hier ordentlich rein gehauen werden. Rein mit den Eiern sag ich nur!

Über den Tag wird nun der Blutzucker kontrolliert sein, bis zum nächsten Kuchen. Dann schaut alles wieder anders aus.

Copyright Daniel Doronzo/Personal Trainer Dan©