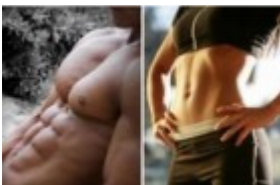




## CBL Teil 3 – Der Traum vom fettfreien Muskelaufbau?

10. Oktober 2012 | Von [webmaster](#) | Kategorie: [Aktuelles](#), [Aminosäuren](#), [Kohlenhydrate](#), [Proteine / Eiweiß](#)

0



**Liebe BLOG-Leserinnen und –Leser, liebe PEAK-Kundinnen und Kunden**, die Teile 1+2 waren bereits sehr ausschussreich. Wenngleich ich einige Kritikpunkte einzubringen hatte, gibt es dennoch auch interessante Ansätze in Verbindung mit CBL (Carb-Backloading) In heutigen dritten und letzten Teil soll es nun um das sog. Backloading gehen, also den Teil des Konzepts, der viele von Ihnen erst einmal sehr abstrakt erscheinen wird, da hier die Aufnahme von Kohlenhydraten gezielt auf den Abend gelegt wird. Geben Sie dem Ganzen trotzdem eine Chance und lesen Sie, wie ich das System rund um CBL sehe, verstehe und interpretiere.

Viel Spaß bei meinen Ausführungen.

# CBL Teil 3 – Der Traum vom fettfreien Muskelaufbau?

## Backload-Phase – Kohlenhydrate satt am Abend!

Etwa 40-60 Minuten nach dem POST-WO-Shake geht es mit der sog. Backload-Phase richtig ans Eingemachte. Gewünscht ist alles was den Insulinspiegel auf drastische Weise beeinflusst. Die unerwünschte Ausnahme bilden größere Mengen Gluten, stark verarbeitete oder stark mit Lebensmittelchemikalien versehene Lebensmittel. Auch große Mengen Fruktose sind nicht erlaubt da Sie den Fettstoffwechsel beeinträchtigen. Fett/Kohlenhydrat-Kombinationen sind trotz des Ziels der maximalen Insulinausschüttung erlaubt, niedrig glykämische Kohlenhydrate hingegen sollen gemieden werden, da Sie das wieder abflachen des Insulinspiegels vor bzw. nach dem zu Bett gehen verhindern und sich so negativ auf die nächtliche Wachstumshormonausschüttung auswirken können.

Was Obst angeht, werden besonders Beeren, Weintrauben und mit Zuckerflecken versehene Bananen (hoher Zuckergehalt) bevorzugt.

Die erste Mahlzeit nach dem POST-WO-Shake kann, was die Kohlenhydratmenge angeht, frei bestimmt werden. Die Mahlzeit sollte zudem proteinreich ausfallen. Zusätzliches Proteinhydrolysat und extra Leucin zu natürlichen Proteinträgern sorgen für eine Maximierung der Insulinausschüttung, für die Resynthese von Glykogen in der Leber und in den Speichern der trainierten Muskulatur.

Optimalerweise sollte vor dem zu Bett gehen noch eine weitere Mahlzeit verzehrt werden die vornehmlich aus langsam verdaulichem Protein und dem Rest an Kohlenhydraten besteht, die man bis dato noch nicht verzehrt hat um seinen ermittelten Bedarf zu decken.

In gewohnter Weise unterscheidet CBL auch beim Backloading 2 unterschiedliche Varianten:

### Strengt Accumulation Protokoll

Maximierung des Fettabbaus, hoher Kraftanstieg bei gleichzeitig nur geringen Muskelzuwächsen ist angesagt. Backloading findet hier nicht täglich statt sondern nur wenn:

- an diesem Tag trainiert wurde

- am nächsten Tag trainiert wird und schon länger kein Backloading mehr stattgefunden hat

### Density Bulking Protokoll

Die Variante für maximalen Muskelaufbau sieht jeden Tag ein sattes Backloading vor, egal ob Training oder nicht. Für trainingstriebe Tage wird lediglich etwas moderater mit der Zufuhr an Kohlenhydraten umgegangen.

**Optik und Befinden entscheiden bei beiden Varianten wie ausgeprägt das jeweilige Backloading stattfindet**

Kritik bis zu dieser Stelle

*Ich denke die Absichten von CBL sind klar. Abends wird der gesamte Bedarf an Kohlenhydraten in Verbindung mit moderaten Fett- und Proteinmengen aufgenommen. Der Abend ist also für die Aufnahme eines Großteils der gesamten Kalorienzufuhr vorgesehen.*

*Warum?*

*Ganz klar, weil nach dem Training das sog. „anabole Wachstumsfenster“ geöffnet ist. Es gewährleistet uns eine verstärkte Insulinsensibilität der trainierten Muskelzellen ohne dabei die Insulinsensibilität der Fettzellen ebenfalls zu erhöhen. Das Ergebnis ist eine zielgerichtete Verteilung von Nährstoffen die im Rahmen dieser Zeit aufgenommen werden.*

*Für mich stellen sich hier 2 wesentliche Fragen?*

*1. Profitiert man von Kohlenhydraten am Abend auch wenn man nicht trainiert? – NEIN*

*Fällt das Training weg, fallen auch alle damit verbundenen Vorzüge weg, welche die Aufnahme derartig großer Mengen an **Kohlenhydraten** in Kombination mit Fett und Protein evtl. rechtfertigen würden.*

*Was verspricht sich CBL davon, ohne stärkere Sensibilisierung von Muskelinsulinrezeptoren derartige Backloadings abzuhalten?*

*Beim „Density Bulking Protokoll“ gibt es keine größeren Unterschiede! Trainiert man 2 Tage nicht lädt man 2 Abende trotzdem mit Kohlenhydraten auf.*

*Das Strenght Accumulation Protokoll macht zwar kleinere Abstriche, diese Variante stellt jedoch prinzipiell eher die halbherzige Version von CBL dar bei der es nicht zu einem signifikanten Muskelzuwachs kommen wird. Da uns aber fettfreier Muskelaufbau versprochen wird und Backloadings natürlich eine sehr verlockende Sache sind, werden die Wenigsten CBL nach dieser Variante betreiben.*

*2. Ist es sinnvoll, Protein-Fett-Kombinationen zu erlauben während man niedrig-glykämischen Kohlenhydraten den schwarzen Peter zusteckt?*

*Unter dem Gesichtspunkt der schneller auftretenden Sättigung aufgrund des höheren Ballaststoffgehalts niedrig glykämischer Kohlenhydrate JA*

*ABER....Hinsichtlich des schnellen Abfalls von Insulin zu Gunsten des nächtlich ansteigenden Wachstumshormonspiegels macht es keinen Sinn, Protein-Fett-Kombinationen zuzulassen. Auch Fette verlangsamen die Verdauung immens und sorgen dafür, dass die Absorption der zugeführten Kohlenhydrate langsamer ausfällt. Es fehlt mir hier etwas an Konsequenz zur Durchsetzung des gewünschten Effekts.*

## **Fazit**

**Die Backload-Phase muss hinsichtlich der Zusammenhänge in Verbindung mit Training und in Hinblick auf erlaubte Nährstoffarten und Nährstoffkombinationen überdacht werden.**

**(und ich spreche hier nicht vom Frontloading das ausgeführt wird wenn morgens trainiert wird....hierzu später mehr)**

**Wie viele Kohlenhydrate bei CBL?**

Kommen wir nun zur interessanten Frage des optimalen **Kohlenhydratbedarfs** für CBL. Hierzu existieren 2 Modelle zur Bestimmung:

### 1. Die Delta-Methode

Diese Methode basiert auf der Überlegung des Wasserspeichervermögens von Glukose, hier angegeben mit 2,7ml pro Gramm. Im Rahmen einer sog. „Preperation-Phase“ (wird später noch genauer beschrieben) wird der Gewichtsverlust vor und nach einer 10-tägigen Entladephase mit Kohlenhydraten ermittelt. Das Ergebnis lässt dann Rückschlüsse auf die benötigte Menge an Kohlenhydraten zu.

Zur Veranschaulichung anbei ein Rechenbeispiel:

Die BSA-Akademie in Saarbrücken gibt die Glykogenspeicherkapazität eines Sportlers (nicht auf Hochleistungsniveau) mit etwa 620g an. Speicherorte sind die Leber und die Muskulatur. Gehen wir von einem sehr muskulösen Athleten aus der tatsächlich 620g Glykogen speichern kann, entspricht dies einem Gewichtsverlust nach Kiefer von  $2,7 \cdot 620 + 1 \cdot 620$  also insgesamt 2,294 kg. Als Basiswert wird für dieses Gewichtsverlust laut beigefügter Tabelle eine Aufnahme von 591g Kohlenhydrate vorgegeben.

## Delta-Weight Chart

Gewichtsverlust (kg)	Basiswert KH (g)	Gewichtsverlust (kg)	Basiswert KH (g)
0,11	23	6,92	1386
0,23	45	7,03	1409
0,34	68	7,14	1432
0,45	91	7,26	1455
0,57	114	7,37	1477
0,68	136	7,48	1500
0,79	159	7,60	1523
0,91	182	7,71	1545
1,02	205	7,82	1568
1,13	227	7,94	1591
1,25	250	8,05	1614
1,36	273	8,16	1636
1,47	295	8,28	1659
1,59	318	8,39	1682
1,70	341	8,51	1705
1,81	364	8,62	1727
1,93	386	8,73	1750
2,04	409	8,85	1773
2,15	432	8,96	1795
2,27	455	9,07	1818
2,38	477	9,19	1841
2,49	500	9,30	1864
2,61	523	9,41	1886
2,72	545	9,53	1909
2,84	568	9,64	1932
2,95	591	9,75	1955
3,06	614	9,87	1977
3,18	636	9,98	2000
3,29	659	10,09	2023
3,40	682	10,21	2045
3,52	705	10,32	2068
3,63	727	10,43	2091
3,74	750	10,55	2114
3,86	773	10,66	2136
3,97	795	10,77	2159
4,08	818	10,89	2182
4,20	841	11,00	2205
4,31	864	11,11	2227
4,42	886	11,23	2250
4,54	909	11,34	2273



4,65	932	11,45	2295
4,76	955	11,57	2318
4,88	977	11,68	2341
4,99	1000	11,79	2364
5,10	1023	11,91	2386
5,22	1045	12,02	2409
5,33	1068	12,13	2432
5,44	1091	12,25	2455
5,56	1114	12,36	2477
5,67	1136	12,47	2500
5,78	1159	12,59	2523
5,90	1182	12,70	2545
6,01	1205	12,81	2568
6,12	1227	12,93	2591
6,24	1250	13,04	2614
6,35	1273	13,15	2636
6,46	1295	13,27	2659
6,58	1318	13,38	2682

## Fazit

**Die Delta-Methode scheint tatsächlich einigermaßen bedarfsgerechte Werte zu liefern.**

### 2 Schwachpunkte:

1. *Bleibt es innerhalb der Preparation-Phase nicht bei alleinigen Verlusten an Glykogen und Wasser (z.B. Muskeleiweiß) wird dadurch fälschlicherweise der Kohlenhydratbedarf höher angesetzt*
2. *Ich habe zum Zeitpunkt der BLOG-Erstellung lediglich Kenntnis von einer Umrechnungstabelle die wohl für Männer gelten wird. Für Frauen müsste in jedem Fall eine eigene Tabelle erstellt werden. (siehe Teil 1)*
3. *Der angegebene Gesamtbedarf an Kohlenhydraten wird niemals voll zu tragen kommen da niemand innerhalb eines Tages die volle Glykogenkapazität verbraucht, auch nicht mit Training. Hauptgrund: Einmal gespeichertes Muskelglykogen kann nicht zur Stabilisierung des Blutzuckers verwendet werden. Der Weg der Glucose in die Zelle ist eine EINBAHNSTRASSE*

### 2. Die Body-Weight-Methode

Wesentlich einfacher gestaltet sich die Ermittlung mit der Body-Weight-Methode. Der Kohlenhydratbedarf wird hier anhand des vorliegenden Ausgangsgewichts vor einem Backload ermittelt. Für einen 70kg schweren Athleten wird beispielsweise ein Bedarf von 546g angegeben.

## Körpergewicht zu Kohlenhydrate - Kalkulator

BW (kg)	KH (g)	BW (kg)	KH (g)	BW (kg)	KH (g)	BW (kg)	KH (g)
40,82	315	65,32	504	89,81	693	114,31	882
41,73	322	66,23	511	90,72	700	115,21	889
42,64	329	67,13	518	91,63	707	116,12	896
43,55	336	68,04	525	92,53	714	117,03	903
44,45	343	68,95	532	93,44	721	117,94	910
45,36	350	69,85	539	94,35	728	118,84	917
46,27	357	70,76	546	95,26	735	119,75	924
47,17	364	71,67	553	96,16	742	120,66	931
48,08	371	72,58	560	97,07	749	121,56	938
48,99	378	73,48	567	97,98	756	122,47	945
49,90	385	74,39	574	98,88	763	123,38	952
50,80	392	75,30	581	99,79	770	124,29	959
51,71	399	76,20	588	100,70	777	125,19	966
52,62	406	77,11	595	101,61	784	126,10	973
53,52	413	78,02	602	102,51	791	127,01	980
54,43	420	78,93	609	103,42	798	127,92	987
55,34	427	79,83	616	104,33	805	128,82	994
56,25	434	80,74	623	105,24	812	129,73	1001
57,15	441	81,65	630	106,14	819	130,64	1008
58,06	448	82,56	637	107,05	826	131,54	1015
58,97	455	83,46	644	107,96	833	132,45	1022
59,88	462	84,37	651	108,86	840	133,36	1029
60,78	469	85,28	658	109,77	847	134,27	1036
61,69	476	86,18	665	110,68	854	135,17	1043
62,60	483	87,09	672	111,59	861	136,08	1050
63,50	490	88,00	679	112,49	868		
64,41	497	88,91	686	113,40	875		

**adaptiert nach:** Kiefer, J. (2011): Carb-Backloading 1.0. Manual For Total Body Fat Control. M&F Special Edition: 2011 -2012. S.228.

Tabelle © by **Aesir Sports 2012**

[www.AesirSports.de](http://www.AesirSports.de)

### Kritik

*In meinen Augen sind diese Vorgaben überhöht. 546g Kohlenhydrate für einen 70kg schweren Athleten der mit Sicherheit keine maximale Speicherkapazität für Glykogen aufweist entbehren für mich jeglicher Logik. Ich selbst müsste nach CBL in den Abendstunden mit meinen knapp 100kg Nüchterngewicht sage und schreibe 777g Kohlenhydrate aufnehmen. Obwohl ich gerne alles versuche bevor ich es kritisiere werde ich dieses Mal eine Ausnahme machen.*

### Fazit

**Man kann mich lügen, strafen oder auch gerne eines Besseren belehren aber Erfahrung und Fakten sprechen in meinen Augen eindeutig gegen die Ermittlung des Kohlenhydratbedarfs über die Body-Weight-Methode**

## **CBL und morgendliches Training**

Die Logik hinter CBL basiert darauf, tagsüber Kohlenhydrate zu sparen und somit eine möglichst lange Fettverbrennung aufrecht zu erhalten. Abends dann, wenn die Insulinsensibilität eigentlich abfällt (so Kiefer), schalten nur die Muskelzellen eine Art Turbogang zu, ausgelöst durch Krafttraining. Anabole Vorgänge werden jetzt insulinbedingt maximiert und das so lange bis man sich schlafen legt und das Thema Wachstum in die Hände von Wachstumshormon gelegt wird.

***Heißt das, CBL funktioniert nur wenn abends trainiert wird?***

Abends die beste Trainingszeit?

Wann die beste Zeit fürs Training ist wird kontrovers diskutiert. Während es Hinweise auf höchste Kraftwerte und den signifikantesten Muskelaufbau am Abend bzw. späten Nachmittag gibt, existieren auch Studien die bei dauerhaft morgendlichem Training von körperlichen Adaptionen sprechen, bei welchen durchaus auch Kraftwerte und Muskelmassezuwächse erreicht werden, die normalerweise einem abendlichem Training vorbehalten sind. Abends haben wir den Vorteil, dass die Körpertemperatur etwas höher ist und zwar genau so hoch, dass sich unsere Enzyme am wohlsten fühlen und Ihre Arbeit am besten verrichten können. Diesen Zustand muss man bei morgendlichem Training durch entsprechende Trainingskleidung kompensieren wenn wir noch etwas „kalt“ sind. Wenn es um das Schlafverhalten geht ist Training am Morgen sogar optimal, so das Ergebnis einer Studie der University of North Carolina. Etwas Koffein am Morgen gewährleistet auch auf neuronaler Ebene Chancengleichheit bzgl. des Trainingszeitpunkts.

**Fazit**

**Den „besten“ Trainingszeitpunkt gibt es nicht!**

Alles zu seiner Zeit

Bei aller Theorie rund um den besten Trainingszeitpunkt können sich leider viele von uns nicht aussuchen wann Sie trainieren. Berufsbedingt oder aufgrund sonstiger Gegebenheiten kann es vorkommen, dass einem Trainierenden die Wahl des Trainingszeitpunktes durch andere Verpflichtungen abgenommen wird und er entweder morgens oder auch mittags Zeit hat das Fitnessstudio zu besuchen.

**Fazit**

**Für viele ist die Wahl des Trainingszeitpunkts nicht diskutabel und nicht ohne Weiteres änderbar**

Training am Morgen und CBL

Zumindest für morgendliches Training stellt CBL eine Alternative bereit.

Am Vorabend vor dem Training werden hochglykämische **Kohlenhydrate** verzehrt. Sie gewährleisten erhöhte Insulinwerte und füllen so bereits im Vorfeld die Glykogenspeicher (Frontload). Bis auf eine Tasse Kaffee wird das Training ansonsten nüchtern ausgeführt. Nach dem Training gibt es je nach Ziel und Variante dann den „üblichen“ POST-WO-Shake.



Abends werden hochglykämische Kohlenhydrate nur dann zusätzlich verzehrt, wenn am nächsten Tag wieder Training auf dem Plan steht, ansonsten gestaltet sich der Tag bis auf den POST-WO-Shake komplett Low-Carb.

### Kritik

*Meines Erachtens ist die Sinnhaftigkeit des CBL-Konzepts außer Kraft gesetzt, wenn das Training nicht gegen Abend ausgeführt wird.*

### *Katabolie am Morgen*

*Trotz des Frontloads ist ein morgendliches Training gänzlich ohne Frühstück als zweifelhaft zu beurteilen, da man mit der hohen Cortisolkurve zu kämpfen hat die gerade morgens gegeben ist. Die Chancen auf katabole Vorgänge während des Krafttrainings steigen definitiv an, auch wenn die Glykogenspeicher gefüllt sind, da diese keinen Einfluss auf das hormonelle Geschehen am Morgen haben.*

### *Fettabbau*

*Der Fettabbau wird spätestens mit dem POST-WO-Shake vorübergehend unterbrochen.*

### *Frontload*

*Der Frontload am Abend wird unter völliger Chancengleichheit der Fett- und Muskelzellen ausgeführt. Wir haben keine verstärkte Insulinsensibilität ausgelöst durch Training d.h. ein zu viel an Kohlenhydraten wird sich definitiv in einen Aufbau der Adipozyten niederschlagen. Der Traum vom fettfreien Muskelaufbau ist dann geplatzt.*

### **Fazit**

**CBL braucht abendliches Training damit das Konzept aufgeht!**

### **Prep-Phase – Bevor es mit CBL los geht**

Die Prep (Preparation)-Phase dient bei CBL als Einstieg und wie bereits genannt dazu, den perfekten individuellen **Kohlenhydratbedarf** zu bestimmen. Man kann also auch ohne Prep-Phase in CBL einsteigen wenn man sich bereits seines maximalen Kohlenhydratpotentials bewusst ist. Die Preparation-Phase gliedert sich in 3 Teile:

#### 1. Carb-Depletion

Hier geht es darum, Kohlenhydrate zu meiden und so in Verbindung mit HIIT-Training seine Glykogenspeicher zu entleeren. Diese Phase beansprucht 4 Tage

#### 2. Ketone Build-Up

Bereits am 5-ten und 6-ten Tag stellt der Körper sich auf eine vermehrte Produktion von Ketonkörpern um. Diese Umstellungsphase ist CBL zur Folge etwa am 6-ten Tag beendet.

#### Fuel Reorientation

Bis auf das Gehirn und einige weitere Einrichtungen unseres Körpers hat die Adaption an eine ketogene Energiebereitstellung bereits komplett stattgefunden. Auch die Tage 7-10 werden nochmals ohne Kohlenhydrate stattfinden, es verbessert sich jedoch jetzt zusehend das Wohlbefinden und auch der Energielevel steigt wieder an.

Ziel des ganzen ist die beim Punkt „Wie viele **Kohlenhydrate** bei CBL?“ beschriebene Bestimmung des **Kohlenhydratarbedarfs** über die Delta-Methode.

### Kritik

*Wie bereits erwähnt ist die Delta-Methode eigentlich eine ganz interessante Idee den individuellen Kohlenhydrat-Pool zu bestimmen. Der Preis den man dafür zu zahlen hat ist jedoch kein unerheblicher.*

*10 Tage ohne **Kohlenhydrate** bedeuten für unseren Körper erst einmal eine Stresssituation da es einige Systeme gibt, die auf Glucose als Energielieferant angewiesen sind. Zu diesen Einrichtungen zählt auch das Gehirn. Für unseren Körper hat dessen Versorgung Prioritätsstufe 1. Im Laufe des Kohlenhydratentzugs dauert es individuell zwischen einer und 3 Wochen bis der Vorgang der Ketogenese so läuft, dass genug Ketonkörper als Ersatzsubstrat für Glucose gebildet werden. Bis es soweit ist, setzt unser Körper alles daran Glucose herzustellen um das Gehirn zu versorgen. Ihm ist dabei das Bestreben des Athleten, nämlich Muskelerhalt oder Muskelaufbau, völlig egal. Bereitwillig werden aus den Muskeln Aminosäuren abgezogen um diese über den Vorgang der Gluconeogenese zu Glucose umzuwandeln. Dieser Zustand ist in den ersten Tagen (also mindestens die Hälfte der Prep-Phase) stark ausgeprägt und führt zu einer eindeutig muskelkatabolen Stoffwechselsituation auch dann, wenn immer genügend Protein aufgenommen wird da wir Protein ja eigentlich für andere Dinge als die Energiebereitstellung aufnehmen.*

*Das zweite Problem wird auftreten, wenn nach der Prep-Phase das erste Backloading stattfindet. Kommen nach einer Phase der ketogenen Ernährung auf einmal wieder hohe Mengen Kohlenhydrate im Blut an, ist die Sensibilität sowohl von Muskel- als auch Fettzellen stark erhöht. Übertreiben Sie es in der ersten Zeit mit hochglykämischen Kohlenhydraten, führt dies unweigerlich dazu, dass neben Muskelglykogenspeichern auch Triglyceridspeicher der Adipozyten ordentlich gefüllt werden. Mit dieser Situation hat jeder zu kämpfen der von einer ketogenen Diät in eine Misch-Diät wechselt.*

*Nun frage ich Sie liebe Leserinnen und Leser ob hier der Zweck die Mittel heiligt und ob eine derartige Maßnahme allein nur für die vermeintlich richtige Aufnahmemenge an Kohlenhydraten, wirklich gewinnbringend erscheint?*

### **Fazit**

**Mit der Preparation-Phase zahlt man möglicherweise einen hohen Preis.**

**Wichtig zu wissen ist, dass CBL definitiv keine typisch ketogene Ernährungsform darstellt, da mehrmals pro Woche hohe Mengen **Kohlenhydrate** aufgenommen werden. Die Energiegewinnung aus Ketonkörpern tritt also mit jeder **Kohlenhydratgabe** wieder in den Hintergrund.**

### **Pre-Workout-Shakes**

Als „A.M. Accelerator Shake“ bietet CBL seinen Anhängern ein Beispiel dafür an, wie man sich während des Vormittags mit Protein, Fett und Koffein versorgen sollte/kann.

- 1-2 Tassen Kaffee (zur Hungerkontrolle also wahlweise mit oder ohne Koffein)
- 200-400mg Koffein zur Fettverbrennung,
- 10g Wheyisolat für antikatabole Effekte

- MCT-Öl zur Unterstützung der Ketonkörpersynthese

Der Shake wird abhängig vom Kalorienbedarf 1-3x täglich eingenommen. Soweit so gut...

Mit der sog. Ignition Formula“ empfiehlt Kiefer eine je nach Ziel (also wie bekannt „Strenght Accumulation“ (SA) oder „Density Bulking“ (DB) mögliche Variante eines Pre-Workout-Shakes bestehend aus:

	SA	DB
Koffein	400-800mg	200-400mg
Whey-Isolat	10g	20-30g
MCT	1 TL	2-3 TL

...plus je 5g Creatin. Während des Trainings werden zudem mit der „Sustainer Formula“ Whey-Isolat, Casein-Hydrolysat und Leucin aufgenommen.

### Kritik

*Die Zusammenstellung der Shakes möchte ich an dieser Stelle nicht großartig kritisieren da Sie im Rahmen von CBL Ihren Zweck erfüllen mögen. Eine Sache gibt mir jedoch zu denken:*

- 1 Tasse Kaffee morgens wahlweise mit oder ohne Koffein 200mg
- 3x Accelerator Shake a 400mg 1200mg
- 1 x Ignition Formula DB 400mg
- 1 x POST-WO-Shake DB 400mg

*Im Klartext empfiehlt CBL tägliche Aufnahmemengen an Koffein von bis zu 2400mg!! Bei einer derart hohen Menge Koffein ist davon auszugehen, dass neben einer schnellen Gewöhnung auch das Risiko auf negative Begleiterscheinungen wie eine Erhöhung des kardiovaskulären Risikos, eine verschlechterte Calciumabsorption in die Knochen, eine Anhebung des Blutzuckerspiegels, eine Erhöhung des Cortisolspiegels und eine Erhöhung des Blutdrucks ansteigt.*

### Fazit

**CBL nimmt bei den Empfehlungen zum Erhalt bzw. zur Reduzierung des Körperfettgehalts keine Rücksicht auf gesundheitliche Gegebenheiten in Verbindung mit einer überhöhten Koffeinaufnahme.**

### Zusammenfassung

Die Reise ist beendet!

Abschließend kann ich sagen, dass es mir Freude bereitet hat, mich mit dem System Carb-Backloading zu befassen. Auch wenn ich teilweise viel Kritik geäußert habe, regt CBL dennoch dazu an, über Sachen nachzudenken die man bis dato kategorisch ausgeschlossen hat.

Leider verstecken sich im Detail doch einige Fehler und leider ist Carb-Backloading nur bestimmten Personengruppen vorenthalten. In meinen Augen ließe es sich durch einige wenige Veränderungen optimieren.

Für mich ist es wichtig, Sie liebe Leserinnen und Leser mit einer derartigen Buchkritik nicht nur zu unterhalten sondern zum Nachdenken zu bringen. Es ist sinnlos CBL einfach zu beginnen wenn man beispielsweise genau weiß, dass man mit hohen Mengen an Kohlenhydraten innerhalb weniger Stunden ein Problem hat oder das CBL eher schlecht umgesetzt werden kann, wenn man nur mittags die Gelegenheit hat zu trainieren.

Die allgemein BESTE Ernährungsform gibt es nicht, ABER es gibt mit Sicherheit die FÜR SIE beste Ernährungsform und diese gilt es herauszufinden.

Ich selbst habe mir zur Aufgabe gemacht unter anderem mit den Recherchen aus diesem Buch ein eigenes Ernährungskonzept mit dem Namen **HBN (Human Based Nutrition)** zu kreieren. Ich möchte darin einiges in CBL kritisiertes besser machen, evtl. sogar das ein oder andre übernehmen, andere Gegebenheiten jedoch auch grundlegend anders gestalten. Ich werde Sie mit der Veröffentlichung zwar noch einige Zeit auf die Folter spannen aber HBN wird kommen!

**Sportliche Grüße und alles Gute für Sie**

Ihr

**Holger Gugg**

[www.body-coaches.de](http://www.body-coaches.de)



.  
. .  
. .  
. .  
. .  
. .

Bewerten Sie diesen Beitrag

Rating: 6.0/6 (7 votes cast)



**Print**



**PDF**



**Drucken**

## Schreibe einen Kommentar

Du musst [eingelogggt sein](#) um einen Kommentar zu schreiben