

Studie belegt: Ecdysteron baut Muskelmasse auf

31.08.2020, 08:49 | Sport

Pressemitteilung von: *FREY Nutrition*

Presseagentur: *FREY Nutrition*



TRIBUSTON mit hochdosiertem Ecdysteron für den Muskelaufbau

Spinat-Inhaltsstoff Ecdysteron führt zu messbaren Leistungssteigerungen im Sport

Popeye hatte Recht: Spinat stärkt die Muskeln und fördert das Wachstum von Muskelzellen. Verantwortlich für diesen Dopingeffekt des Grüngemüses ist der Inhaltsstoff Ecdysteron, ein pflanzliches Phytosteroid. In einer Studie zeigten Probanden nach Einnahme von Spinatextrakt einen deutlichen Zuwachs an Muskelmasse und Kraft - so viel, dass die

Forscher für eine Aufnahme des Ecdysterons in die Dopingliste plädieren.
Spinat enthält Ecdysteron

Spinat gilt als gesund, denn das grüne Gemüse ist reich an Mineralen, Vitaminen und Proteinen. Auch Eisen ist in den Blättern reichlich vorhanden, wenn auch nicht in so großer Menge wie früher landläufig angenommen. Um die positive Wirkung des Spinats populär zu machen, machte der Comiczeichner Elzie Segar das grüne Gemüse zum "Dopingmittel" für seinen Helden Popeye: Der Genuss von Dosenspinat verlieh dem muskelbepackten Seemann wahre Superkräfte.

MUSKELFÖRDERND IN ZELLKULTUREN UND BEI RATTEN

Jetzt zeigt sich: Segar lag mit seiner Darstellung von Spinat als Dopingmittel gar nicht so falsch. Denn das Gemüse enthält einen Inhaltsstoff, der schon länger im Verdacht steht, das Muskelwachstum anzuregen und die Kräfte zu steigern. Dabei handelt es sich um Ecdysteron, ein pflanzliches Steroid, welches in hochdosierter Form in TRIBUSTON von FREY Nutrition (<https://www.freynutrition.de/tribuston.html>) enthalten ist. "Schon vor einigen Jahren wurde Ecdysteron als 'the Russian Secret' für Leistungssteigerung im Sport bezeichnet", erläutert Studienleiterin Maria Parr von der Freien Universität Berlin.

In bisherigen Tests mit Muskelzellen in Zellkulturen zeigte das Phytosteroid eine stärkere Wirkung als klassische Dopingmittel wie das anabole Steroid Metandienon. Und auch bei Ratten wirkte der Spinatinhaltsstoff Ecdysteron leistungssteigernd: "Ecdysteron erwies sich in einer jüngst bei Ratten durchgeführten Studie sogar als effektiver als verbotene Anabolika", berichten Parr und ihre Kollegen. Ein Nachweis, ob diese Dopingwirkung des Spinatinhaltsstoffs auch beim Menschen besteht, fehlte aber bislang.

DOPINGEFFEKT AUCH BEIM MENSCHEN

Das haben Parr und ihr Team nun nachgeholt. Für ihre Studie nahmen 46 Probandinnen und Probanden zehn Wochen lang Spinatextrakt in unterschiedlich hohen Dosierungen oder aber ein Placebo ein. Die Studie war doppelblind: Weder die Teilnehmer noch die Wissenschaftler wussten, wer zu welcher Gruppe gehörte. Zu Beginn und am Ende der zehn Wochen wurden bei allen Versuchspersonen die Muskelmasse und die Kraft beim klassischen Bankdrücken bestimmt.

DAS ERGEBNIS:

"BEI DEN TEILNEHMERN, DIE ECDYSTERON ERHALTEN HATTEN, WURDE EIN SIGNIFIKANT HÖHERER ZUWACHS AN MUSKELMASSE BEOBACHTET", BERICHTEN DIE FORSCHER. "NOCH RELEVANTER IN BEZUG AUF DIE SPORTLICHE LEISTUNG IST JEDOCH EINE SIGNIFIKANTE STEIGERUNG DER LEISTUNG BEIM BANKDRÜCKEN."

Diese Ergebnisse bestätigen damit die in Zellkulturen und bei Tieren festgestellte leistungssteigernde Wirkung des Spinatinhaltsstoffes.

AUFNAHME IN DIE DOPINGLISTE GEFORDERT

Nach Ansicht der Forscher belegt dies, dass der Spinatinhaltsstoff auch beim Menschen wie ein klassisches Dopingmittel wirkt. Sie fordern nun, dass Ecdysteron von der Welt-Anti-Doping-Agentur WADA auf die Dopingliste gesetzt wird. "Unsere Ergebnisse sprechen stark dafür, dass Ecdysteron unter dem Punkt 'andere anabole Agenten' in die Liste der im Sport verbotenen Substanzen und Methoden gehört", konstatieren Parr und ihre Kollegen.

Popeye lag demnach mit seinem Spinatverzehr gar nicht so falsch - allerdings hätte er erhebliche Mengen von dem Gemüse gebraucht: "Die geringere Dosis in unserem Versuch, also zwei Kapseln pro Tag, entsprechen je nach Sorte etwa ein Viertel bis vier Kilogramm Blattspinat pro Tag", erklärt Parr.

"Um die Wirkung der höheren verabreichten Dosis zu erreichen, müssten sogar ein bis 16 Kilo Spinat verzehrt werden."

Es gibt jedoch ausgewählte Nahrungsergänzungsmittel, die den Spinatextrakt in hoher Dosierung in Kapselform enthalten, wie z. B. TRIBUSTON.

Quelle:

Ecdysteroids as non-conventional anabolic agent: performance enhancement by ecdysterone supplementation in humans

(Archives of Toxicology, 2019; doi: 10.1007/s00204-019-02490-x)

copyright © freynutrition.de (<https://www.freynutrition.de>)

Pressekontakt:

FREY Nutrition
Herr Peter Scholz
Eggertstraße 8
33100 Paderborn

fon ..: 05251-54647-70
web ..: <https://www.freynutrition.de>
email : info@freynutrition.de

Portrait

-

News-ID: 1098809 • Views: 2177 (Stand: 07.10.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/1098809/Studie-belegt-Ecdysteron-baut-Muskelmasse-auf.html>