



# METAL HEALTH RX



# Medizinischer Disclaimer

Dieses eMagazin dient nur zu Informationszwecken und stellt weder eine Empfehlung noch eine medizinische Beratung dar. Die Autoren übernehmen keine Haftung oder Verantwortung für entstandene Schäden durch angewandte Methoden und haftet folglich auch nicht.

Es wird dringend allen Lesern, welche die Methoden anwenden möchten, empfohlen, diese nur unter ärztlicher Aufsicht zu tun.

*„Strebe nach Fortschritt, nicht nach Perfektion.“ – Unbekannt*



**Copyright © 2018 Metal Health Rx**

**Metal Health Rx ist ein Angebot von [www.AesirSports.de](http://www.AesirSports.de)**

**Kontakt & Feedback:**

**Aesir Sports**

**[info@aesirsports.de](mailto:info@aesirsports.de)**

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

# MHRx Mitwirkende

## Autoren

Christian Kirchhoff ([Der-Figurcoach.de](http://Der-Figurcoach.de))  
Frank-Holger Acker ([TheCoachCoachCorner.de](http://TheCoachCoachCorner.de))  
Fabian Hellbach ([AesirSports.de](http://AesirSports.de))  
Thomas Koch ([IronHealth.de](http://IronHealth.de))  
Simon Wetzel ([WissenistKraft.de](http://WissenistKraft.de))  
Damian Minichowski ([AesirSports.de](http://AesirSports.de))

## Editoren

Damian Minichowski ([AesirSports.de](http://AesirSports.de))

## Reviewer

Damian Minichowski ([AesirSports.de](http://AesirSports.de))

## Sponsoren

Erfahre auf unser [Patreon-Seite](#), wie du Sponsor werden und dich in unserem Magazin verewigen kannst

# Inhaltsverzeichnis

Editorial	6
Trainingspausen (Deloads & Detraining) zum Aufbau & Erhalt der Muskulatur: Solltest du sie nutzen?	12
Das Trainingslog: Wieso es sich lohnt, das Training zu dokumentieren	28
Der Placebo-Effekt in Wissenschaft, Medizin & Alltag: Was steckt dahinter?	45
Testosteronabfall in der Diät: Können pflanzliche Extrakte dagegen helfen?	59
Krank zum Training? Was tun bei Erkältung, Grippe & Co.	76
Die 3 (nachweislich) besten Performance- Booster: Wirkung, Einnahme & Dosierung	84
Detox - Zwischen Mythos & Fakten	102



## Editorial

Mittlerweile blicken wir auf mehr als ein halbes Jahr Metal Health Rx zurück und es fällt mir immer noch schwer zu glauben, dass wir es geschafft haben ein derartiges, einzigartiges Projekt aus der Taufe zu heben. Gleichzeitig ist es mir eine regelrechte Freude euch – unseren treuen Lesern – mit der Juni Edition die mit **knapp 130 Seiten** bisher umfassendste Ausgabe der Magazins präsentieren zu dürfen, die wieder einmal ein breites Spektrum an interessanten Themen abhandelt, die euren Wissensdurst stillen und Horizont erweitern werden.

Ausnahmsweise werde ich diesmal nicht um den heißen Brei herumreden, sondern dir gleich erzählen, was dich in dieser Ausgabe erwartet!

Wie stehst du eigentlich zu Trainingspausen und Deloads? Vielen Trainierenden fällt es schwer mit dem Training zu pausieren, obwohl sie ganz genau wissen, dass es ihrem Körper nicht nur guttun, sondern den Fort-



-schritten auch keinen Abbruch tun würde. Ich kenne das Gefühl nur zu gut – hat man erst einmal Blut geleckt und die Liebe zum Eisen entdeckt, dann wird das regelmäßige Workout zu einer Art von Sucht. Detraining und Deloads sind eine spannende Sache und genau deswegen handelt der erste Artikel in dieser Ausgabe vom Stellenwert und Nutzen von Trainingspausen. Darin behandle ich nicht nur einige spannende Untersuchungen, die aufzeigen, wie lange und oft man pausieren kann, sondern erkläre dir auch, mit welchen Dingen du während einer solchen Pause zu rechnen hast und wie du vorgehen solltest, um Kraft und Muskulatur – auch bei mehrwöchigen Pausen zu erhalten.

Während meines mehrjährigen Trainings habe ich immer wieder Phasen gehabt, in denen ich auf die Trainingsdokumentation verzichtet und intuitiv trainiert habe. Ein derartiges Vorgehen macht unglaublich viel Spaß, wenn man weiß, was man da tut. Dennoch kann es mitunter dazu beitragen, dass signifikante Fortschritte ausbleiben, weil man das ganz einfache Prinzip des *progressiven Overloads* dadurch außer Acht lässt. Je nachdem, wie viele Übungen du im Plan hast, kannst du dir vermutlich noch die absolvierten Arbeitssätze, Gewichte und Wiederholungen merken, doch spätestens nach 3-4 Workouts wird es schwierig retrospektiv zu bestimmen, wie hoch Intensität und Volumen tatsächlich gewesen sind. Früher oder später bin ich also doch wieder dazu übergegangen mein Training in einem Log festzuhalten. Der Nutzen eines Trainings-Logs ist jedem ernsthaft trainierenden Athleten bekannt und genau deswegen hat sich **Simon Wetzel** ([WissenIstKraft.de](http://WissenIstKraft.de)) für das zweite Thema dieser Edition hingestellt und dir aufgeschrieben, wieso auch du ein solches Trainingslog tunlichst führen solltest. Du erfährst in seinem Artikel außerdem, wie du die RPE-Skala für dich sinnvoll nutzen kannst und welche Faktoren noch lohnenswert beim Tracking sind.

Jeder von uns kennt sicherlich den Sinnspruch „*der Glaube kann Berge versetzen*“. An dieser Aussage ist viel mehr dran, als man denken könnte. Und wir haben auch klinische Studien, die das sehr gut belegen und Wissenschaftler sowie Laien seit vielen Jahren und Jahrzehnten verblüffen. Hast du dich schon mal gefragt, was mit Profi-Athleten passiert, denen man während des Trainings ein paar Zuckerpillen verabreicht, während man ihnen

gleichzeitig erzählt, dass es sich um neue leistungssteigernde Steroide handelt? Ich sage dir, was passiert: Sie stellen neue Rekorde auf und ihre Körperkraft geht durch die Decke! Und was passiert, wenn man ihnen nach ein paar Wochen erklärt, dass sie gar keinen Wirkstoff erhalten haben, sondern lediglich ein Placebo erhalten haben? Genau – die Leistung bricht ein. Du hast sicherlich schon vom Placebo-Effekt gehört und dich gefragt, wie es sein kann, dass der Glaube an eine Sache einen realen Einfluss auf unser Wohlbefinden, unsere Gesundheit und Leistungsfähigkeit haben kann – damit stehst du nicht alleine dar. **Fabian Hellbach** ([AesirSports.de](http://AesirSports.de)) entführt dich im dritten Beitrag dieser Ausgabe in die Welt der Placebos. Du erfährst mehr über die spannende Forschung aus diesem Bereich, während Fabian dir erklärt, was der Placebo-Effekt ist, wovon er beeinflusst wird und wie er uns im Alltag begegnet.

Wenn wir von Muskelaufbau sprechen, dann führt in der Regel kein Weg an Testosteron vorbei. Es ist DAS Muskelaufbauhormon schlechthin und wir alle wissen, dass ein hoher Testosteronspiegel eine positive Wirkung auf unser Mindset und unsere Körperkomposition hat. Je mehr, testo besser! Doch was passiert eigentlich mit dem heiß-geliebten Testosteronspiegel, wenn wir die Aufbauphase beenden und ihn die Definition („Diät“) wechseln? Wer sich ein wenig mit Endokrinologie auskennt, der weiß, dass die Aufrechterhaltung eines Kaloriendefizits mitunter zu starken Veränderungen der Hormonbalance führt. Ja, in der Regel sorgt eine Diät dafür, dass der Testosteronspiegel fällt. Natürlich stört ein solcher Sachverhalt jene Athleten, die exogen nachhelfen, nicht die Bohne, denn sie sind nicht auf die körpereigene Synthese angewiesen. Als dopingfreier Kraftsportler ist es da schon problematischer. Falls dich das Thema „*Testosteronabfall in der Diät*“ interessiert, dürftest du dich über den vierten Beitrag aus der Feder von **Dr. Frank-Holger Acker** ([TheCoachCoachCorner.de](http://TheCoachCoachCorner.de)) freuen. Frank hat dieses spannende Thema nicht nur ausführlich beleuchtet, sondern auch sein persönliches Experiment durchgeführt, welches er für dich in diesem Artikel festgehalten hat. Preisfrage: Was passiert, wenn du in der Diät mit erniedrigten Testosteronspiegeln zu kämpfen hast und dann mit ein paar pflanzlichen Extrakten nachhilfst, von denen man behauptet, sie würden einen testosteronfördernden Effekt haben? Frank liefert dir mit seinem Experiment die Antwort.



Auswirkung die Aufteilung der Kalorienzufuhr hinsichtlich der Lebergesundheit und Insulinsensitivität hat. Konkret geht es darum zu klären, ob es in der Diät mehr Sinn macht wie ein Kaiser zu frühstücken und abends wie ein Bettelsmann zu essen oder ob du morgens eher sparsam essen und dafür abends kräftig zulangen solltest.

Damit der Aspekt des Trainings nicht zu kurz kommt, konnte ich **David Wolf** von Code-Fitness.de davon überzeugen, einen umfassenden Beitrag zum Thema Low Bar und High Bar Kniebeugen beizusteuern. Für den Fall, dass du dich schon immer gefragt hast, wo eigentlich der Unterschied dieser beiden Beuge-Varianten liegt, wirst du darin hoffentlich eine Antwort finden. David beschreibt nicht nur die einzelnen Phasen bei der Bewegungsausführung (inkl. Vor und Nachteilen), sondern liefert zum Ende hin auch wertvolle Trainingsempfehlungen für die Praxis.

Das Thema Nichtsteroidale Antirheumatika (NSAR) hatten wir bereits in der Februar-Ausgabe des Magazins beleuchtet. **Thomas Koch** liefert dir jedoch im dritten Artikel einen weiteren Einblick in die Welt der Schmerzmittel, die heutzutage – aufgrund ihrer einfachen und unkomplizierten Einnahme – gerne missbräuchlich verwendet werden (und das nicht nur im Kraftsport). Thomas nimmt drüber hinaus Bezug auf eine neuere Untersuchung, welche die Auswirkungen von Ibuprofen auf den Testosteronspiegel beleuchtet hat und sicherlich den einen oder anderen, der gerne zu diesem altbewährten Schmerzmittel greift, zum Nachdenken anregen wird.

Es ist mir darüber hinaus eine wahre Freude **Christian Roth** als Neuzugang im Autorenteam begrüßen zu dürfen. Christian ist Gymnasiallehrer, arbeitet nebenher als Personal-Trainer und ist zudem in der Forschung tätig. In seinem Beitrag liefert er uns einen wertvollen Einblick in die Welt des „Overfeedings“. Ich hatte ja bereits in meinem Artikel zur Anabolen Resistenz in der Februar 2018 Ausgabe aufgezeigt, was passiert, wenn du dich in einem chronischen Kalorienüberschuss (trotz Training) befindest – dieses Thema wird von Christian durch den aktuellen Stand der Forschung noch weiter vertieft und aktualisiert.

Bei dem fünften Beitrag in dieser Ausgabe handelt es sich um ein Thema, dass sich einige unserer Leser gewünscht haben. Jeder von uns, der sich schon einmal eine Erkältung oder einen Infekt eingefangen hat, stellte sich vermutlich schon diese eine Frage: „*Soll ich trotzdem zum Training gehen?!*“ Ich bin mir ziemlich sicher, dass genau diese Frage auch von fortgeschrittenen Athleten gegoogled wird. **Thomas Koch** ([IronHealth.de](http://IronHealth.de)) hat sich die Mühe gemacht und ein paar digitale Seiten zu Papier gebracht, in denen du erfährst, was im Körper passiert, wenn du krank wirst und wann du lieber alle Fünfe geradesein lassen solltest, um die Situation nicht noch weiter zu verschlechtern.

Supplemente haben seit jeher etwas Magisches, das ihnen anhaftet. Dies gilt umso mehr, je unerfahrener der Athlet in diesem Bereich ist. Wenn man zuvor noch keine große Erfahrung mit Nahrungsergänzungsmitteln gesammelt hat, dann neigt man dazu ihnen eine viel zu überschätzte Wirkung in Sachen Muskel- und Kraftaufbau nachzusagen. Ernüchterung stellt sich ein, je länger man trainiert, je mehr man ausprobiert und je mehr man recherchiert – am Ende bleiben nicht mehr viele Produkte übrig, die den Skeptiker zu überzeugen wissen. Das heißt jedoch nicht, dass es sie nicht gibt ... diese zuverlässigen, leistungssteigernden Supplemente, die ihren Platz im Stack eines intensiv trainierenden Athleten haben, der darauf aus ist sich zu verbessern. Im sechsten Beitrag findest du daher einen ausführlichen Text von mir, der sich mit drei Supplementen und ihrer Wirkung auseinandersetzt, auf die du keinesfalls verzichten solltest, wenn du ein wenig mehr Leistung aus der Biomachine herauskitzeln möchtest, die du seit Geburt steuerst. Um die Sache rund zu machen, erkläre ich dir auch, worauf du beim Kauf achten solltest und welches Einnahmeschema sinnvoll ist.

Alle paar Monate taucht das Thema „*Detox*“ in den sozialen Medien auf. Besonders populär scheint die ganze Thematik nach Neujahr zu sein, wenn mal wieder die Vorsätze herausgekratmt werden und man all das, was man in den restlichen Monaten des letzten Jahres versäumt hat (sich also um seine Gesundheit kümmern), nachholen möchte. Neben zahlreichen Crash-Diäten, die (Saft)-Fasten beinhalten, haben Produkte, welche dem Körper dabei helfen sollen sich zu entgiften, Hochkonjunktur. Befürworter derartiger Nahrungsergänzungsmittel reden dann von „*Schlacken*“ und „*Giftstoffen*“, die

herausgeschwemmt werden sollen. Dies soll dann Gesundheit und Wohlbefinden auf ein neues Level heben. Profitieren tut davon am Ende aber nur einer (oder zwei) – nämlich der Hersteller und sein Vertreter, der das Zeug verscherbelt. Das heißt jedoch nicht, dass Detox (Entgiftung) ein Mythos ist. In seinem umfassenden Blockbuster-Artikel erläutert dir **Christian Kirchoff** ([Der-Figurcoach.de](http://Der-Figurcoach.de)) mit welchen Giftstoffen wir uns konfrontiert sehen und wie unser Körper arbeitet, um diese Gefahren – ganz ohne Supplemente, dafür mit natürlicher Nahrung – zu beseitigen. Ein absoluter Must-Read Beitrag.

Ich möchte mich an dieser Stelle nicht nur bei meinen werten und geschätzten Mit-Autoren bedanken, welche diese Ausgabe zu einem wahren Highlight der bisherigen MHRx Geschichte machen, sondern auch bei unserer stetig wachsenden Leserschaft, die uns bis dato sehr viel konstruktives Feedback beschert hat.

Vielen Dank an alle treuen und neuen Leser, die wir in den letzten Monaten für unser Projekt begeistern konnten. Wenn euch die vergangenen und neuen Ausgaben der Metal Health Rx gefallen und weiterhelfen, würden wir uns natürlich freuen, **wenn ihr Freunden und Bekannten davon erzählt und das Magazin weiterempfiehlt!** Dadurch können wir das Lese-Erlebnis, die Quantität und Qualität weiterhin stetig verbessern und noch viele weitere spannende und lehrreiche Beiträge beschere... und hoffentlich bald unseren geplanten Podcast (mit regelmäßig erscheinenden Episoden) realisieren!

In diesem Sinne: **Viel Spaß mit der Juni Ausgabe 2018!**

Euer

*D. Minichowski*  
Damian Minichowski





© vitaliy\_melnik

## Trainingspausen (Deloads & Detraining) Zum Aufbau & Erhalt von Muskulatur

*Solltest du sie nutzen?*

**Von Damian Minichowski** | Im Kraftsportkosmos begegnen dir üblicherweise zwei Extreme:

- Diejenigen, die wie die Berserker (hochfrequent) trainieren und keine Trainingspausen einlegen, weil sie die Befürchtung hegen, dass sich all ihre Bemühungen und Fortschritte in Wohlgefallen auflösen.
- Diejenigen, die lasch und unregelmäßig trainieren und sich öfter mit üppigen Trainingspausen belohnen, weil sie der Ansicht sind, dass sie es sich verdient haben.

Hier die großen Neuigkeiten für dich: Beide Typen haben ein Problem.

Sinnvoll und wohl dosiert eingesetzt können Trainingspausen (auch „Deloads“ oder „Detraining“-Phasen genannt) dir dabei helfen deine Trainingsergebnisse zu verbessern und dich motiviert an der Stange zu halten (wortwörtlich!).

Manchmal ist es aber auch so, dass einem das Leben einen Strich durch die Rechnung macht und man gezwungen ist für mehrere Wochen zu pausieren. Vielleicht sind es die privaten Umstände oder die beruflichen Anforderungen. Oder du hast dich verletzt und kannst gewisse Körperteile nicht mehr schmerzfrei bewegen (geschweige denn trainieren). Es kann jeden von uns treffen – auch die Profis – und dann ist es ganz einfach so, dass regelmäßiges oder tägliches Training temporär nicht die Priorität genießt, die wir ihm ansonsten beimessen.

Eventuell steckst du gerade in einer solchen unfreiwilligen Trainingspause und möchtest nun wissen, mit welchen Konsequenzen du zu rechnen hast? Oder du willst endlich mal den Ratschlag umsetzen, den dir dein Trainer letztens gegeben hat („Versuche es mal mit einem Deload“), um zu schauen, ob du dadurch deine Fortschritte verbessern kannst? Solltest du gezielte Trainingspausen nutzen?

Wenn du diese Fragen bejahst, dann willst du vermutlich auch wissen, wie schnell der Körper auf Muskelabbau umswitcht, wann mit Kraftverlusten zu rechnen ist und wie sich deine Auszeit vom Eisen auf das bisher Erreichte auswirkt. Sind 1-2 Wochen unproblematisch? Und was ist mit 3-4 oder mehr?

In diesem Beitrag werden wir uns nicht nur interessante Forschung aus dem Bereich der Trainingspausen ansehen, sondern auch Zeiträume definieren und dir wertvolle Hinweise und konkrete Tipps an die Hand geben, damit du Muskel-, Kraft- und Ausdauerverluste infolge einer Trainingspause minimieren oder gar vermeiden kannst, so dass du am Ende stärker und motivierter wieder durchstarten kannst!



# *Comparison of muscle hypertrophy following 6-month of continuous and periodic strength training*

Für den Fall, dass dich das Studiendesign nicht so sehr interessiert, kannst du dich einfach zum Ergebnis bzw. der Interpretation und den praktischen Konsequenzen & Ratschlägen durchklicken. Es lohnt sich jedoch die komplette Studie einmal Revue passieren zu lassen.

## **Das Studiendesign**

Für ihr 24-wöchiges Experiment (=6 Monate) rekrutierten Ogasawara et al. (2013) 14 gesunde, junge Männer im besten Alter von 25 Jahren, die bisher keine Trainingserfahrung besaßen (1). Die Teilnehmer wurden mittels Randomisierung in einer von insgesamt 2 Gruppen zugelost:

- **CTR-Gruppe:** Kontinuierliches Training über 24 Wochen hinweg.
- **PTR-Gruppe:** Periodisiertes Training, welches in 3 Zyklen aufgeteilt wurde (1 Zyklus = 6 Wochen Training, gefolgt von einer 3-wöchigen Pause); insgesamt absolvierten die Probanden 2 Trainingspausen während des 24-wöchigen Experiments.

Beide Gruppen absolvierten Freihantel-Bankdrücken an 3 Tagen in der Woche, wobei die Trainingsintensität bei 75% des 1 RM (Repetition Maximum) lag und für 3 Sätze á 10 Wiederholungen trainiert wurden. Die Pausen zwischen den Sätzen dauerten 2-3 Minuten.

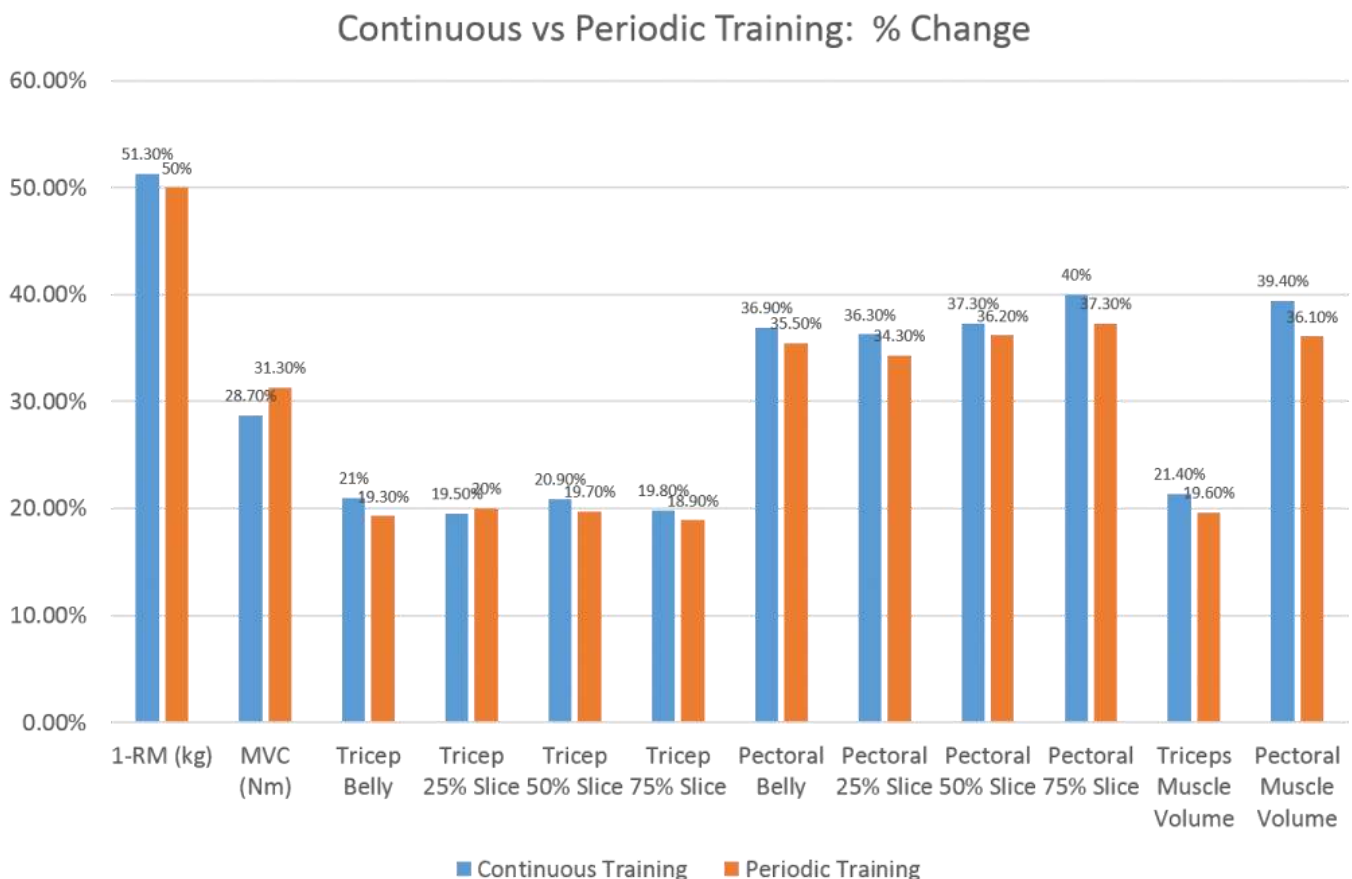
Alle 3 Wochen wurden die Trainingsgewichte – entsprechend des Trainingszustands der Individuen – angepasst. Wenn also einer der Teilnehmer in der Lage gewesen ist 12 Wiederholungen oder mehr beim dritten Satz durchzuführen, wurde das Gewicht auf der Stange um 5% angehoben.

Zu Beginn des Experiments und am Ende wurde der 1 RM-Wert neu ermittelt. Die Forscher ermittelten ebenfalls den MVC-Wert für den Trizeps (Triceps brachii; maximale freiwillige isometrische Kontraktion) und führten EMG-Messungen und MRI-Analysen beim Trizeps und der Brustmuskulatur (Pectoralis major) durch, um Muskelaktivität, Kraftentwicklungsrate und Querschnitt zu ermitteln.



# Das Studienergebnis

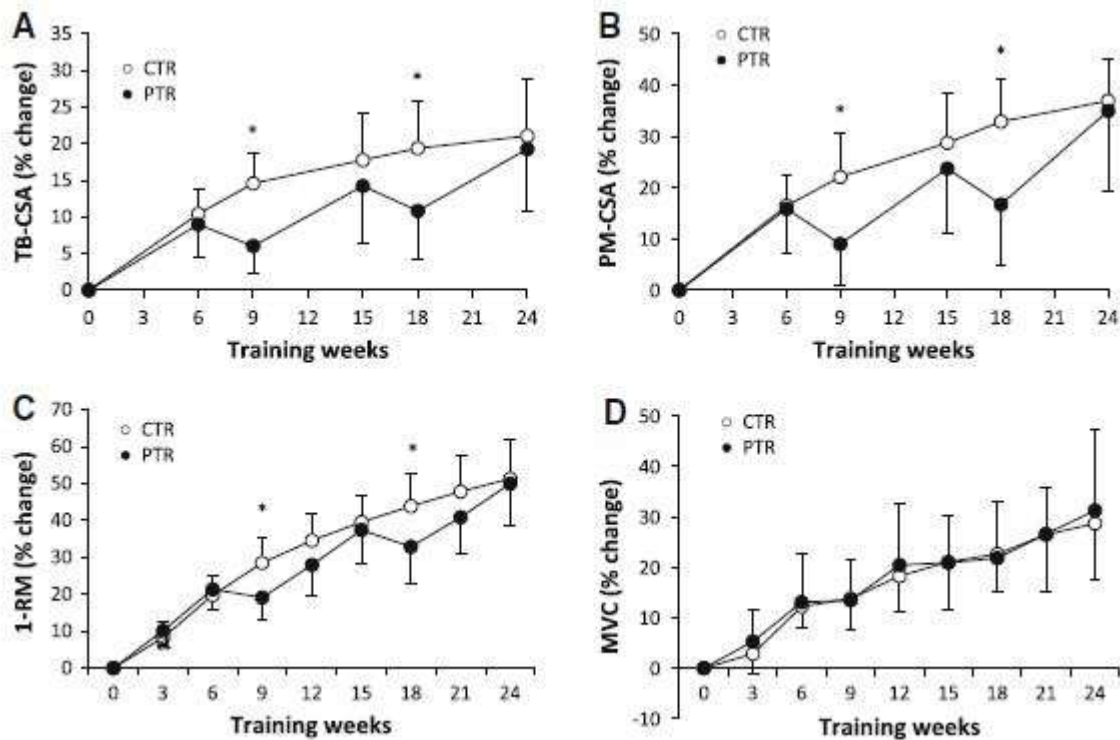
Fangen wir mit den unspektakulären Ergebnissen an: Beide Gruppen erfuhren ähnliche Steigerung in Sachen Körperkraft (1 RM Wert, MVC im Trizeps) und Muskelwachstum (Trizeps, Brustmuskulatur). Die nachfolgende Grafik bildet den Sachverhalt ab:



*Kraft und Muskelumfänge stiegen in beiden Gruppen in einem ähnlichen Ausmaß an – trotz zweimaliger Trainingspausen, die jeweils 3 Wochen andauerten. Continuous Training = keine Trainingspause; Periodic Training = mit 3-wöchigen Trainingspausen. (Bildquelle: Krieger, J.; adaptiert nach Ogasawara et al, 2013)*

Die nachfolgenden Graphen zeigen die Entwicklung der Muskulatur im Querschnitt (CSA), den 1 RM und MVC Wert im Zeitverlauf des 24 Wochen andauernden Experiments auf.

Hier sollte vor allem den Leistungsabfall (1 RM WERT) und die Verringerung der Muskelgröße während der 3-wöchigen Detraining Phase (Bild A, B und C) auffallen.

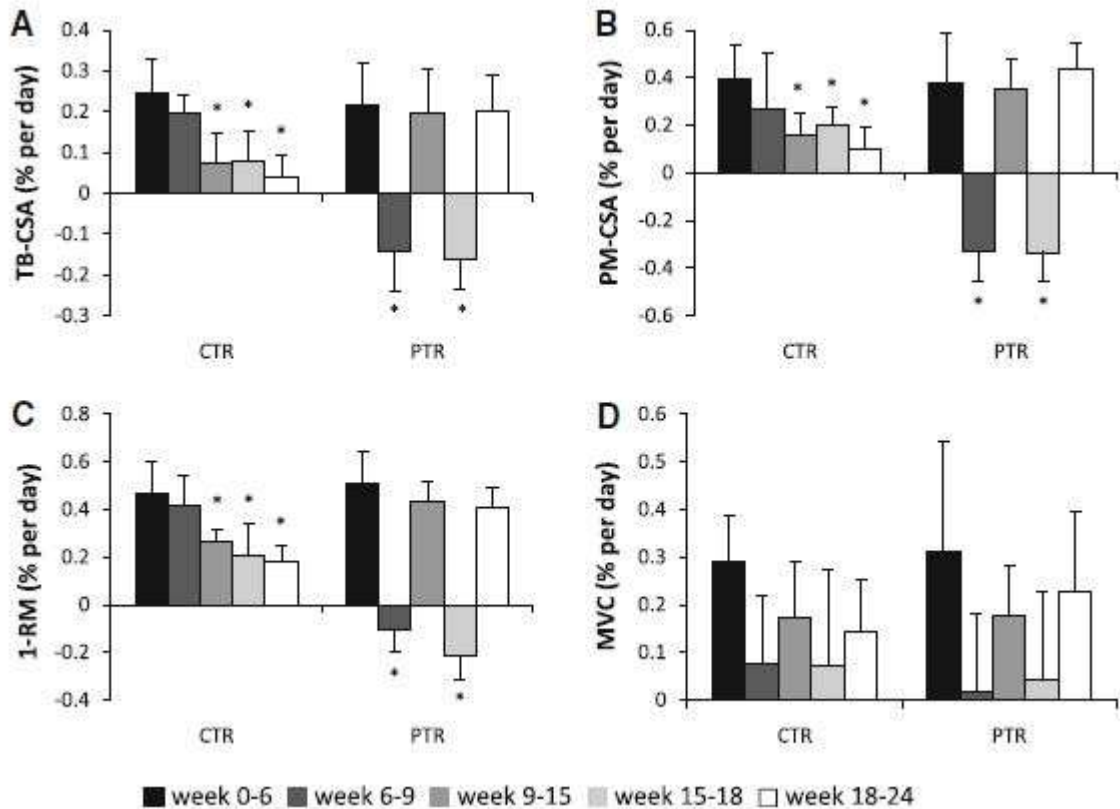


Veränderung des Muskelquerschnitts im Trizeps (A), im Pectoralis Major (Brustmuskulatur) (B), der Maximalkraft (C) und freiwilligen isometrischen Muskelkontraktion (D) im zeitlichen Verlauf (Woche 0 – 24). (Bildquelle: Ogasawara et al, 2013)

Dies scheint jedoch kein Anlass zur Sorge zu sein, denn wie man weiterhin sehen kann, holte die PTR-Gruppe die „Verluste“ sehr flott wieder auf, so dass es am Ende des 24-wöchigen Experiments keine Unterschiede zwischen den Gruppen gab.

In einer letzten Grafik (oder viel mehr Grafiken) können wir die Veränderungen in beiden Gruppen zum jeweiligen Messzeitpunkt ablesen. Auch hier zeigt sich, dass es nach den 3-wöchigen Trainingspausen zu einer negativen Entwicklung in Sachen Kraft und Muskulatur in der PTR-Gruppe kommt, während bei der CTR-Gruppe durchweg positive Werte erreicht wurden.

Interessanterweise zeigte sich eine stärkere positive Veränderung von Kraft und Muskulatur in der PTR-Gruppe nach dem „Re-Training“ (verglichen mit der CTR-Gruppe).



Veränderungen des Muskelquerschnitts im Trizeps (A), im Pectoralis Major (B), der Maximalkraft (C) und freiwilligen isometrischen Muskelkontraktion (D) bei den jeweiligen Messzeitpunkten im Verlauf des Experiments. (Bildquelle: Ogasawara et al, 2013)

## Interpretation & Kritische Würdigung

Die Untersuchung von Ogasawara et al. (2013) lehrt uns im Grunde genommen, dass eine simple Periodisierung des Trainings, bei der für 6 Wochen bei einer Intensität von 75% (des 1 RM Werts) trainiert und anschließend für 3 Wochen pausiert wird, in jungen und gesunden männlichen Trainingsanfängern zu identischen Kraft und Muskelzuwächsen führt, wie ein kontinuierliches Training.

Zum Ende des 24-wöchigen Experiments unterschieden sich die Fortschritte in Sachen Körperkraft und Muskelaufbau nicht sonderlich voneinander. Die Gruppe, die zwischen den Trainingsblöcken pausiert hat, verlor zwar in der Detraining-Phase stark an Kraft & Muskulatur, jedoch wurden diese Verluste nach einem anschließenden Re-Training stets kompensiert – sie bauten also doppelt so schnell wieder auf, wie die CTR-Gruppe und holten diese ein.

# Juni 2018 Leseprobe - Ende

Du möchtest wissen, wie es weiter geht und auch die restlichen Beiträge lesen?

Kein Problem - von hier an stehen dir drei Wege offen, um die Ausgabe zu lesen:

- Du kannst die Juni 2018 Ausgabe einzeln [im MHRx Shop für 5,95 €](#) erwerben.
- Du kannst [Unterstützer unseres Projektes auf Patreon](#) werden. Stammleser (\$5) erhalten Zugang zu allen bisherigen Ausgaben, der Juni Ausgabe und allen kommenden Ausgaben. (quasi ein monatliches Abo, welches jederzeit kündbar ist).
- Du kannst dir [im Portal den MHRx Zugang](#) holen. Der Account hat den Wert eines Einherjer-Levels auf Patreon. Damit erhältst du Zugriff auf alle bisherigen Ausgaben, die Juni Ausgabe, alle kommenden Ausgaben und Early Access Beiträge im Mitgliederbereich.

Das Metal Health Rx Portal (samt Mitgliederbereich und Magazin) ist ein Projekt, **welches sich über die Mitglieder, Patrons und Leser finanziert.**

Die Einnahmen werden dazu verwendet unsere Autoren zu bezahlen, neue (hochkarätige) Autoren an Board zu holen und das Angebot fortlaufend zu verbessern.

Als Dank gibt es neben qualitativ hochwertigen Informationen rund um Training, Gesundheit und Ernährung noch eine ganze Menge Bonus-Content im Mitgliederbereich (exklusive Guides, Artikel, Podcast-Episoden usw. usf).

Falls dir unser Magazin gefällt bzw. dich interessiert, würden wir uns über deine Unterstützen freuen.



Unser Magazin hat dir gefallen?

**Unterstütze unsere Arbeit und hilf' uns dabei das Magazin noch besser zu machen, indem du Unterstützer auf Patreon wirst:**

**<https://patreon.com/aesirsports>**

Leser, die uns unterstützen, profitieren von ihrem Support, indem sie u.a. Zugriff auf exklusive Artikel erhalten und das monatliche MHRx Magazin kostenlos lesen – es lohnt sich also doppelt & dreifach.

---

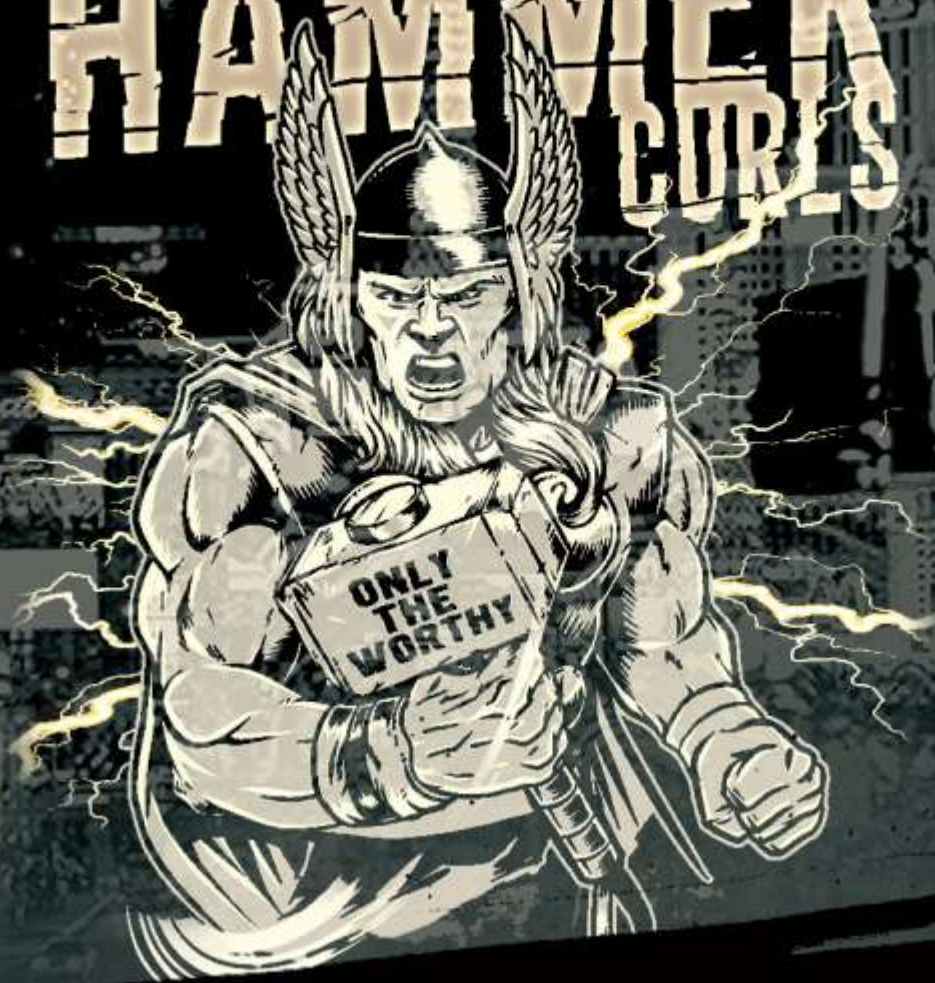
Besuche uns auf Facebook, im Portal oder sende uns dein Leser-Feedback zum Magazin!



*“Nur wer selbst brennt, kann das Feuer in anderen entfachen.” - Augustinus Aurelius*



AESIR SPORTS  
**HAMMER  
CORES**



MY QUIET TIME INVOLVES

**HEAVY  
METAL**

**WWW.AESIRSPORTS.DE**  
SCHWERMETALL LIEGT DIR IM BLUT? UNS AUCH!

KRAFTSPORT & MUSKELAUFBAU - FITNESS & GESUNDHEIT - ERNÄHRUNG & REZEPTE