



Power mit Beatrice

Ernährung bei Muskelaufbau

Zum Muskelaufbau gehören ein regelmässiges Training sowie die richtigen Nahrungsergänzungsmittel. Und das Know-how und Timing, wann man welche Nähr- und Vitalstoffe zu sich nehmen sollte.

DAS RICHTIGE TRAINING

Um Muskulatur aufbauen (bzw. Fett abbauen) zu können, ist ein regelmässiges Training unerlässlich. Damit die Muskeln wachsen, muss in regelmässigen Abständen eine Belastung auf die Muskulatur ausgeübt werden. Eine Belastung, die mit der Zeit an Widerstand (Trainingsgewicht) zunimmt, damit die Muskulatur einen Grund hat, kräftiger und grösser zu werden. Regelmässig bedeutet zu Beginn sicherlich zweimal pro Woche, danach sollten Sie den Rhythmus auf drei bis sechs Trainings pro Woche erhöhen.

Die Dauer einer Trainingseinheit sollte mit Auf- und Abwärmen 1,5 Stunden nicht überschreiten. Wer länger trainiert, macht damit keine weiteren Fortschritte.

Mit dem entsprechenden Training setzen Sie eine gute Basis, damit der Muskel wachsen kann. Ebenso wichtig ist jedoch die Erholungs- und Regenerationsphase von rund 24 Stunden (in dieser Ruhephase kann sich der Muskel aufbauen). Der Muskelaufbau an

sich geschieht nicht während des aktiven Trainings, sondern nach dem Training!

DIE RICHTIGE ERNÄHRUNG BEIM MUSKELAUFBAU

Das richtige Training ist das eine, aber ohne die entsprechende Ernährung kommen Sie nicht zum gewünschten Ziel. Ohne einen leichten Überschuss an Kalorien, vor allem Proteinen, ist kein Muskelaufbau möglich.

Wann Sie was essen sollten

Mit der entsprechenden Ernährung können Sie den Muskelaufbau unterstützen. Dabei werden Sie sich leistungsfähiger fühlen. Beachten Sie jedoch, wann Sie welchen Nährstoff in welcher Menge und Form zu sich nehmen.

Wasser: Regelmässig über den Tag verteilt, wenig zum Essen und auch danach, lieber öfters zwischendurch und vor dem Essen.

► **Eiweiss/Protein** Verteilt über den Tag mit jeder Mahlzeit eine Portion. Ein Konzentrat in Form eines Kohlenhydrate-Protein-Mixes ist gerade nach dem Training ideal. Fettarme Eiweiss-Spender sind z.B. Hühnchen- oder Trutenbrust, Rindfleisch, Seelachs, Tofu, Hüttenkäse, Magerquark, Eier, sowie Linsen, Haferflocken oder Erbsen.

► **Fett** Verteilt über den Tag ist wenig Fett okay. Bitte nicht als letzte Mahlzeit vor dem Training. Und nach dem Training damit drei Stunden warten. Wichtig ist, dass Sie vor allem ungesättigte Fettsäuren zu sich nehmen, wie z. B. Walnüsse, Leinöl, Olivenöl oder fetten Seefisch.

► **Kohlenhydrate** Sind geeignet zum Frühstück (Müsli) und nach dem Training. Bitte am Abend wenig bis keine Kohlenhydrate. «Gute», bzw. komplexe Kohlenhydrate sind Vollkornprodukte, Gemüse und Vollkornreis.

► **Ballaststoffe** vor dem Training und die ersten drei Stunden nach dem Training keine Ballaststoffe. Dafür sollten Sie zu allen anderen Zeiten genug davon zu sich nehmen. Zu den ballaststoffreichen Lebensmitteln gehören Getreide wie Dinkel, Gerste, Hafer sowie Hülsenfrüchte (getrocknete Erbsen und Bohnen), Kichererbsen oder Linsen sowie Gemüse und Obst (vor allem Kohl, Karotten, Kartoffeln und Datteln, Feigen und Rosinen).

Am besten essen Sie alle 2–3 Stunden kleinere Portionen und verzichten Sie nicht aufs Frühstück! Alkohol sollten Sie meiden (max. ein Glas Wein pro Tag). Und achten Sie auf genügend Schlaf.

30 LEBENSMITTEL ZUR UNTERSTÜTZUNG VON MUSKELAUFBAU

Eier, Ingwer (verbessert die Durchblutung der Muskeln), Rindfleisch, Ananas (verdauungsfördernd und entwässernd), Brokkoli (Vitamin C), Quinoa (enthält viel Magnesium), Papaya (steigert den Eiweissgehalt in allen Zellen), Kidneybohnen (hohe biologische Wertigkeit), Thunfisch, Weizenmehl mit Milch kombiniert, Trut-

hahn (viel Eiweiss), Wassermelone (Durstlöcher), Sojabohnen, Pistazien (viel Eiweiss), Milch (hoher Calcium-Gehalt), Koffein (beschleunigt die Fettverbrennung), Brunnenkresse, Naturjoghurt, Leber (viel Eiweiss), Sonnenblumenkernen (viel Eiweiss), Kartoffeln (wichtige Mineralstoffe), Weizenkleie (verbessert den Eiweiss-

aufbau), Popcorn (viel Eiweiss), Hüttenkäse (viel Eiweiss), Erdnüsse (viel Eiweiss), grüner Tee (verbessert die Fettverbrennung), Misosuppe aus der Sojabohne (Muskelaufbaukraft), harter Käse (viel Eiweiss), Kürbiskerne (viel Eiweiss)