

Erfolg ohne richtige Ernährung?

Sportliche Betätigung im Allgemeinen, oder Fitnesstraining im Speziellen, ist für viele Menschen zur selbstverständlichen Freizeitbeschäftigung geworden. Für einige, um mit der körperlichen Betätigung einen Ausgleich zum hauptsächlich geistig beanspruchenden Alltag zu finden, für andere um auf ein bestimmtes Ziele hin zu trainieren, oder sich körperlich zu verändern. Solche Ziele können sein: Muskelaufbau, Ausdauer verbessern, straffen, ab- oder zunehmen, fitter werden, etc. Bei anonymen Umfragen erklären jedoch fast alle, dass sie in erster Linie ihre Figur verbessern wollen. Ein lohnenswertes Ziel, aber wie erreicht ihr das?

Für die meisten Menschen ist das Ziel „die Figur verbessern“ gleichbedeutend mit Gewicht, oder besser gesagt, mit Fett verlieren. Was passiert, wenn ihr Fett verliert? Die Muskeln kommen zum Vorschein oder aber, wenn ihr nur wenig Muskeln besitzt, die Knochen. Sieht nicht besonders vorteilhaft aus, wenn an Schultern, Ellbogen, Hüften und Knie die Knochen herausragen. Genau das geschieht jedoch bei extremer Gewichtsabnahme, z.B. durch starke Reduktion der Nahrungsaufnahme und / oder durch zu umfangreiches Ausdauertraining. Um das zu verhindern, solltet ihr dafür sorgen, etwas mehr Muskeln auf eure Knochen zu packen. Muskulatur ist die einzige Substanz, die dem Körper eine Form gibt. Fett zwar auch, aber im Gegensatz zum Muskel lässt sich das Fett nicht beim Lagerort beeinflussen. Ihr könnt die Dicke der Fettschicht beeinflussen, jedoch nicht den Ort!

Auch beim Muskel könnt ihr die Form nicht massgeblich verändern, sondern nur die Grösse. Im Gegensatz zum Fett sind jedoch der Ort und die Bestimmung genau bekannt und können zum guten Glück nicht verändert werden. Das heisst, was verändert werden kann, ist die Vergrösserung des Muskels durch Muskelaufbau. Obwohl sich viele vor diesem Wort scheuen, oder es, aus Angst vor „grossen Muskeln“ aus ihrem Vokabular gestrichen haben, ist Muskelaufbau, zusammen mit einem tieferen Körperfettanteil, die einzige Lösung um seine Figur positiv zu beeinflussen.

Wie baue ich meine Muskeln auf?

In erste Linie sicher mit regelmässigen Gewichtstraining. Je regelmässiger, desto bessere und schnellere Resultate. Dies aber immer unter Beachtung der bekannten und wichtigen **Grundlagen und Regeln des Trainings**, speziell der Superkompensation und der steigenden Belastung. Aber reicht das denn schon aus?

Muskeln brauchen nicht nur Training, sondern auch Nährstoffe und Sauerstoff. Sauerstoff durch ein gut funktionierendes Herz- Kreislaufsystem, Nährstoffe durch die Nahrung in Form von Kohlenhydraten und Eiweissen (Aminosäuren). Kohlenhydrate werden für die Energieversorgung benötigt. **Ohne Energie keine Bewegung!** Eiweisse werden als Baustoff benötigt. **Ohne Baustoff kein Wachstum!** Ohne genügend Eiweiss Muskeln aufbauen zu wollen ist gleichbedeutend wie ohne Steine ein Haus zu bauen. Es funktioniert nicht!

Das alles bedeutet, dass die Ernährung den Zielen angepasst werden muss. Ihr braucht genügend Kohlenhydrate, damit die Muskeln überhaupt gewillt sind Arbeit zu verrichten, oder besser gesagt, damit ihr trainieren könnt. Ausserdem braucht ihr genügend Eiweiss, damit ein Muskelaufbau stattfindet.

Reicht da eure normale Ernährung aus, um diesen Bedarf zu decken? In gewisser Weise schon. Speziell dann, wenn ihr bewusst auf eure Eiweisszufuhr achtet und euer Körper zudem im richtigen Moment Energie, in Form von Kohlenhydraten erhält. Wie sieht das in der Praxis aus?

Kohlenhydrate:

Über den Tag verteilt Kohlenhydrate in möglichst komplexer Form zuführen. Das heisst, Kohlenhydrate in vollwertiger Form bevorzugen (Vollkornreis, Vollkornteigwaren und -brot, Kartoffeln, Früchte und Gemüse). Dabei auf eine regelmässige Verteilung über den ganzen Tag achten.

Ausnahme sind allerdings die Trainingstage. Beim intensiven Training, welches z.B. 1½-Stunden dauert, wird fast der ganze Vorrat an Energie verbraucht. Deshalb ist es enorm wichtig, dass die Energiespeicher so schnell wie möglich, am besten gleich im Anschluss an das Training wieder aufgefüllt werden. In diesem Moment ist es ratsam, möglichst schnell verfügbare Kohlenhydrate (wie z.B. Zucker) aufzunehmen. Gefüllte Speicher bewirken eine schnellere Erholung und verhindern den Abbau der Muskeln. Zusätzlich sollte ein bis zwei Stunden vor dem Training eine kleinere, ebenfalls kohlenhydratreiche Mahlzeit erfolgen. Falls ihr jedoch das Ziel „abnehmen“ verfolgt, solltet ihr die Kohlenhydratzufuhr nach dem Training einschränken.

Eiweiss:

Man hört immer wieder, dass wir zu viel Eiweiss konsumieren. Das mag bei Personen, die extrem viel Fleisch und Milchprodukte essen der Fall sein. Bei den meisten anderen, insbesondere bei den Veganern, dürfte eher das Gegenteil der Fall sein. Um den Muskelaufbau zu unterstützen, muss täglich mindestens zwischen 1 und 1,5 Gramm Eiweiss, pro Kilo Körpergewicht, zugeführt werden. Bei einer 70 Kilo schweren Person entspricht das immerhin 70 bis 105 Gramm Eiweiss. Um diesen Bedarf, z.B. mit Poulet Fleisch zu decken, müsste jeden Tag 300 bis 450 Gramm Poulet Brust gegessen werden.

Wer diese Werte mit seiner normalen Ernährung nicht erreicht, ist gut beraten diese mit Zusatzportionen an Eiweiss zu ergänzen. Solche Nahrungsergänzungen in Form von Pulver können bedenkenlos in die tägliche Ernährung integriert werden. Sie werden aus Milch-, Ei-, oder auch pflanzlichem Eiweiss hergestellt, enthalten jedoch keinen Milchzucker und sind zudem **frei** von Purinen (Purine fördern hohe Harnsäurewerte).

Nach dem Training:

Eine Mahlzeit direkt nach dem Training kann (am besten in flüssiger Form) wie folgt aussehen:

3 bis 5 dl Milch oder Wasser, 1 Banane, 30 bis 50 Gramm Eiweisspulver (am besten Whey-Protein), alles im Mixer mischen und dazu eine Handvoll Weinbeeren oder Datteln.

Oder **ein Powerdrink** mit 5 dl Milch, 20 Gramm Whey-Protein, 20 Gramm Carbo-Pulver ohne Geschmack, 50 Gramm Weight-Gainer mit Geschmack nach Belieben. Alles gut mixen. Je nach Körpergewicht können diese Mengen natürlich noch angepasst werden.

Viel Erfolg beim Muskelaufbau!