

Wie baut man Muskeln auf?

So mancher fragt sich, wie man am besten und schnellsten Muskeln aufbauen kann. Braucht es Eiweißpulver, muss man Supplements schlucken oder klappt es auch ohne? Die Basis stellt das Training dar, der Rest funktioniert relativ einfach.

Noelle Kirchmaier

Sponsored by



Ein häufig verwendetes Produkt, um Muskeln aufzubauen, ist Proteinpulver. Es wird in den sozialen Medien sehr gut dargestellt, aber ist es wirklich so hervorragend, wie viele meinen? Immer wieder hört man von einigen Sport-Influencer-Innen, dass Proteinpulver ein Muss sei, wenn man Muskeln aufbauen wolle, aber so ist es nicht. Proteinpulver hat viele chemische Zusatzstoffe und enthält zumeist nicht einmal alle zwanzig Aminosäuren, also die Bausteine eines Proteins, die man braucht, um Muskeln aufzubauen.

Wenn man zu viele Proteine zu sich nimmt, verliert der Knochen wichtige Mineralien und es kann ebenso schädlich für die Nieren sein. Du solltest alle zwanzig Aminosäuren mindestens zweimal am Tag zusammenmischen.

Wann baue ich Muskeln auf?

Muskeln wachsen in der Pause, während du keinen Sport machst, das bedeutet, dass es dir nicht viel bringt, wenn du jeden Tag ein anstrengendes Training durchführst. Spazieren gehen oder einfache Übungen gehen aber immer und man sollte auch jeden Tag seine 10.000 Schritte erreichen.

Krafttraining ab welchem Alter?

An sich sollte man mit einem intensiven Krafttraining erst anfangen, wenn man komplett ausgewachsen ist und sich nicht mehr in der Wachstumsphase befindet. Wenn man zu früh damit anfängt und falsch trainiert, kann es das Wachstum beeinträchtigen.

Gegengleich trainieren

Wenn man jeden Tag zum Beispiel nur die vorderen Bauchmuskeln trainiert, verändert sich nicht viel am Körper, da man immer im Gegenspiel trainieren sollte. Das bedeutet, wenn man den Bauch trainiert, sollte man ebenso den Rücken und die seitlichen Bauchmuskeln trainieren und diese Übungen wiederholen.



In der Praxis von Angelika Kirchmaier in Hopfgarten im Brixental werden bestimmte Körperwerte gemessen und auf dem Laptop angezeigt.

Frühstück oder Abendessen auslassen?

Man sollte den Tag immer mit einem ausgewogenen Frühstück starten, denn ohne kann der Körper über den Tag schlechter Kalorien verbrennen und Fett abbauen. Wenn man am Abend weniger und auch nicht zu spät isst, kann der Körper das Essen besser verdauen. So wie das Sprichwort sagt: „Frühstück wie ein Kaiser, mittags essen wie ein König und abends wie ein Bettler“.

Fasten eine gute Lösung?

Wenn man zum Beispiel das drei Tage dauernde Wasserfasten macht, das auf TikTok berühmt geworden ist, nimmt man bestimmt schnell ab, verliert aber auch an Muskelmasse. Außerdem kann man sich auch nicht mehr auf die wichtigsten Aufgaben fokussieren.

Zuckersucht

Zucker ist das Produkt am Markt, das am süchtigsten macht, besser gesagt, wo von die meisten süchtig werden.

Vor allem Kinder betrifft es sehr häufig. Deshalb sind Energydrinks auch nicht gut, da viel zu viel Zucker und dazu noch Koffein und andere Substanzen enthalten sind. Man kann testen, ob man „zu-

ckersüchtig“ ist, indem man versucht, drei Tage lang zusätzlichen Zucker (Süßigkeiten) zu vermeiden.

Fertiggerichte oder selbst kochen?

Fertiggerichte scheinen zwar günstiger, sind aber in Wirklichkeit teurer. Ebenso enthalten sie mehr Fett, Zusatzstoffe und bei Fleisch steckt meist Tiersklaverei dahinter. Selbst kochen dauert natürlich länger, aber man kann sich auch einmal mehr kochen und die Reste einfrieren.



Bilder: Noelle Kirchmaier