

Regelmäßig Eiweiß für den Muskelaufbau



Hartes Krafttraining ist der Startschuss für Ihren Muskelaufbau. Denn wenn Sie sich den Muskel wie ein großes Haus vorstellen, so rüttelt das Training kräftig an diesem „Haus“. Wie ein gewaltiges Erdbeben. Je intensiver das



Training, desto höher der Wert auf der Richterskala. Dabei wird dieses „Haus“ je nach Intensität des Trainings mehr oder weniger stark beschädigt. Hört sich hart an.

Doch das setzt den Muskelaufbau erst richtig in Gang. Denn die „Architekten“ (Hormone) des Körpers inspizieren nach dem „Erdbeben“ bzw. Training das beschädigte „Haus“. Nun fordern sie Baustoffe an, um mit den notwendigen Reparaturen beginnen zu können, die auch mehrere Tage andauern können. Diese Baustoffe sind das Eiweiß.

Wenn demnach nicht genügend bzw. unregelmäßig Eiweiß zur Verfügung steht, ist ein vollständiger, möglichst zügiger Aufbau der Muskeln nicht möglich. Eine unregelmäßige Eiweißversorgung sorgt demnach trotz Training zum Muskelaufbaustillstand bzw. sogar auch für einen langsamen, aber stetigen Muskelabbau! Das „Haus“ wird nicht vollständig renoviert bzw. dann durch weitere Trainingseinheiten weiter zerstört! Sorgen Sie für einen kontinuierlichen Baustoffstrom. Mindestens viermal täglich sollten Sie durch die Zufuhr von Eiweiß (Fleisch, Fisch, Milchprodukte, Eier, Sojaprodukte, Hülsenfrüchte, oder Nüsse) die Muskelregeneration bzw. den -aufbau unterstützen. Ein

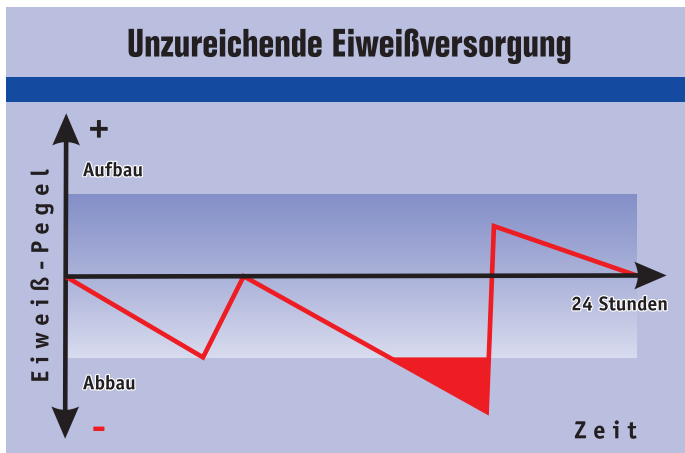


Abbildung: Modifiziert nach Patric Heizmann; Graphik – PAGE werbungmarketing.design © 112006

Proteinshake stellt hier eine besonders gute Alternative dar. Denn er ist im Kosten-Nutzen-Verhältnis preiswert, dazu lecker, leicht zubereitet und sehr hochwertig. Der große Vorteil liegt im Milcheiweiß dieses Shakes, denn es gerinnt im Magen (normal bei Milchprodukten). Dadurch bleibt der Baustoffstrom kontinuierlich über ca. sieben Stunden verfügbar. Somit können weite Teile des Tages mit den Baustoffen „überbrückt“ werden. Das Ei-Eiweiß wertet den Shake nochmals auf, macht die Bausteine höherwertiger. Bissfest gibt es das Eiweiß auch: Ein Eiweißriegel liefert hochwertigen „Baustoff“. Für Zwischendurch mehr als ausreichend, wie ein LKW voller Bausteine für den Muskelaufbau.

Achten Sie auf die tägliche Gesamtmenge der Eiweißzufuhr. Denn die „Architekten“ (Hormone) haben erkannt, dass das „Haus“ (Muskel) dem Erdbeben (Training) nicht stand gehalten hat. Deshalb beschließen sie, das „Haus“ zu verstärken: etwas stärkeres „Mauerwerk“, stärkere „Türen“ und „Fenster“, stabilere „Dachziegel“. Damit das nächste „Erdbeben“ bzw. intensive Training kommen kann. Für diesen (gewünschten) Aufbau müssen mehr Baustoffe her. Daher ist ein regelmäßiger „Überschuss“ an Eiweiß notwendig. Achten Sie unbedingt auch an Nichttrainingstagen auf die regelmäßige Baustoffzufuhr. Denn so eine Renovierung benötigt einige Tage.

Aber Vorsicht: Wenn das Training mal längere Zeit aussetzt, erkennen das die Architekten. Bei ausbleibenden „Erdbeben“ werden die Baustoffe wieder Stück für Stück aus dem „Haus“ entfernt und für andere wichtige Aufgaben verwendet (z.B. das Immunsystem oder Enzyymbildung). Demnach ist neben einer regelmäßigen Baustoffversorgung auch ein kontinuierliches „Erdbeben“ (Krafttraining) notwendig, das immer etwas stärker ausfallen sollte als das vorherige. So wird das „Haus“ bzw. Ihre Muskulatur permanent stärker und stabiler.

Ein erfolgreicher Muskelaufbau ist das Ergebnis!

Autor: Patric Heizmann (www.patricheizmann.de); Illustration: Zeichentier.com

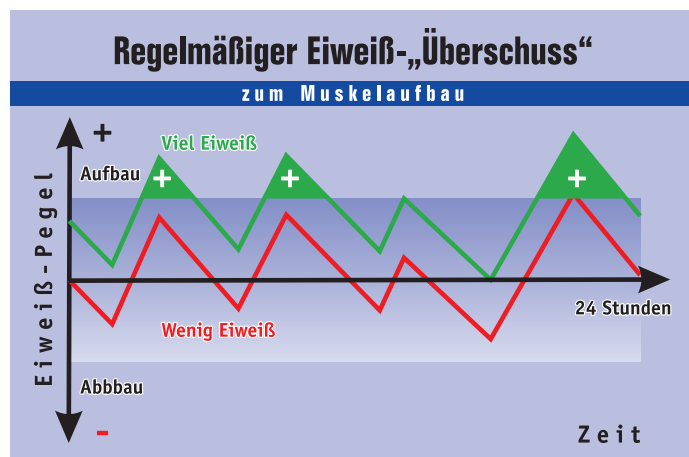


Abbildung: Modifiziert nach Patric Heizmann; Graphik – PAGE werbungmarketing.design © 112006



ONLINE-BESTELLUNG
www.gfe-ev.de

ernährungplus.

BUNDESVERBAND FÜR SPORTLERNÄHRUNG UND NÄHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL

gfe

GESELLSCHAFT FÜR
ERNÄHRUNGSFORSCHUNG E.V.