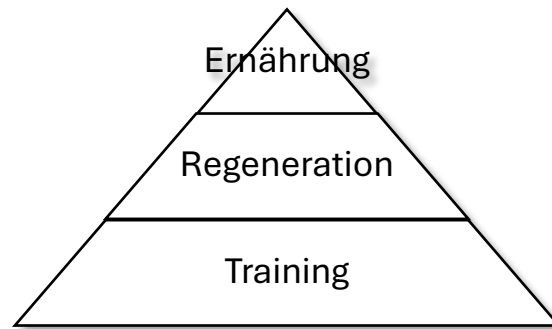


# Muskel Aufbau Fördern



## Fundament: Training

Die Art und Weise, wie ein Training gestaltet wird, hat einen entscheidenden Einfluss darauf, wie viele Mikrosisse sich ein Individuum selbst zufügt.

Es ist von entscheidender Bedeutung, im Rahmen des Muskelaufbaus im Training darauf zu achten, den Muskel so effektiv wie möglich zu belasten. Dazu zählt die korrekte Körperhaltung während des Trainings, um das Verletzungsrisiko zu minimieren und eine optimale Belastung der Muskulatur zu gewährleisten. Des Weiteren ist die Intensität des Trainings von entscheidender Bedeutung, um eine adäquate Anzahl an Mikrorissen zu generieren

## Was Ist die Richtige Form?

Die richtige Form ist abhängig von der jeweiligen Übung. Dennoch lassen sich Kriterien identifizieren, die Aufschluss darüber geben, ob eine Übung bzw. Haltung als sinnvoll zu erachten ist oder nicht. Ein wesentliches Kriterium stellt die Ausrichtung der Bewegung in Fasserrichtung dar. Das entscheidende Kriterium ist jedoch die Person selbst. Eine Form, die sich unnatürlich oder gar schmerzhaft anfühlt, ist mit hoher Wahrscheinlichkeit falsch. Dies gilt auch, wenn ein Muskelreiz ausgeschlossen werden kann.

## Wie intensiv muss ich Trainieren?

Die Intensität, die für einen selbst als besonders herausfordernd empfunden wird, ist sehr individuell. Dennoch lässt sich festhalten, dass das Muskelversagen der einzige Faktor ist, der darüber entscheidet, ob ein Trainingssatz beendet ist oder nicht.

Ein Muskelversagen liegt vor, wenn man in einem Trainingssatz so sehr an seine Grenzen stößt, dass der Muskel nicht mehr in der Lage ist, eine Wiederholung zu bewältigen.

## Regeneration

Der Großteil der Hypertrophie erfolgt während der Regenerationsphase. Dies bedeutet, dass der Muskelaufbau ausschließlich in den Zeiträumen zwischen den Trainingseinheiten stattfindet. Nach dem Training ist daher eine Ruhepause erforderlich, damit der Körper die Möglichkeit zur Regeneration hat und die Mikrofaserrisse schließen kann.

Ein ungewöhnlich hoher Muskelreiz kann zu Muskelkater führen. Bitte beachten Sie, dass bei einem noch nicht erhaltenen Muskel eine Belastung unter keinen Umständen erfolgen sollte.

Eine weitere Folge einer zu starken Belastung ist das sogenannte „Übertraining“. Dieses wirkt sich negativ auf die Hypertrophie und Hyperplasie aus.

Des Weiteren können auch Faktoren wie eine unausgewogene Ernährung oder Kälte dazu führen, dass die Proteinbiosynthese negativ beeinflusst wird. Die Proteinbiosynthese ist ein weiterer Vorgang, durch den die Muskeln im Körper aufgebaut werden.

## Spitze: Ernährung

Die Ernährung spielt beim Muskelaufbau eine entscheidende Rolle. Eine ausgewogene Ernährung ist die Grundlage für einen gesunden Körper und eine effektive Regeneration.

Aufgrund der Komplexität des Themas Ernährung möchte ich die wichtigsten Regeln vorstellen:

### Kalorien

Kalorien sind nichts anderes als Energie, welche Ihr Körper zur Funktion benötigt. Daher ist jeder Mensch auf eine bestimmte Menge an Kalorien angewiesen, die er zu sich nehmen muss. Eine unausgewogene Kalorienzufuhr führt zu einer Gewichtszunahme oder -abnahme. Die Höhe der Kalorienzufuhr ist ausschlaggebend für die Entwicklung des Körpergewichts.

### Makronährstoffe

Proteine, Kohlenhydrate und Fette sind die drei Makronährstoffe, die der Körper benötigt, um seinen Hormonhaushalt zu regulieren oder Energie daraus zu gewinnen.

In Hinblick auf den Muskelaufbau spielen diese Stoffe eine entscheidende Rolle, insbesondere Proteine. Eiweiß ist nicht nur für das Immunsystem und die Haarstruktur von Bedeutung, sondern auch für die Muskulatur. In zahlreichen Studien wurde nachgewiesen, dass eine Proteinzufuhr von bis zu 2 Gramm pro Kilogramm Körpergewicht zu empfehlen ist. Dennoch handelt es sich hierbei lediglich um einen Richtwert, der nach oben korrigiert werden kann. Dieser Wert ist jedoch lediglich für Personen relevant, die einen Muskelaufbau anstreben oder ihre Muskelmasse während einer Diät erhalten möchten. Der durchschnittliche Bedarf liegt jedoch lediglich zwischen 0,7 und 0,8 Gramm Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht.

Fette und Kohlenhydrate stellen die wichtigsten Energielieferanten des Körpers dar und sind daher von großer Bedeutung für eine ausgewogene Ernährung. Obwohl diese Nährstoffe grundsätzlich als gut für uns gelten, gibt es auch Ausnahmen. Aufgrund der Vielzahl an Fetten und Kohlenhydraten gibt es auch innerhalb dieser Kategorien Stoffe wie Zucker oder gesättigte Fettsäuren, die den Körper in zu hohen Mengen schädigen. Dazu zählen beispielsweise Diabetes, Bluthochdruck oder schlechte Blutfettwerte.

### Mikronährstoffe

Vitamine und Mineralien erfüllen eine Vielzahl von Funktionen im menschlichen Körper. Auch die Regulierung des Insulinspiegels im Körper, wofür Magnesium sorgt, sowie der Transport von Sauerstoff in den roten Blutkörperchen, wofür Eisen eine große Rolle spielt, gehören zu den Aufgaben der Mikronährstoffe.

Die Aufgaben aller Mikronährstoffe sind vielfältig. Eine gesunde Ernährung mit vitaminreichen Früchten ist daher empfehlenswert.

