

# PRODUKTSCHUNGEL



**Sich im Angebot des Supplementmarkts zurechtzufinden, ist insbesondere für Einsteiger kein leichtes Unterfangen.**

von Andreas Frey, [www.andreasfrey.net](http://www.andreasfrey.net)



Hallo Andreas, mein Name ist Benjamin, ich bin 16 Jahre alt. Nun wollte ich wissen, was ich an Muskelaufbau-Produkten zu mir nehmen kann. Die Auswahl ist so groß, dass ich nicht weiß, was ich nehmen soll oder ob ich überhaupt was nehmen soll. Kannst du mir einen Tipp geben?



Benjamin, deine Frage ist sehr umfangreich und nicht so einfach zu beantworten, dennoch werde ich dir, so gut es geht, weiterhelfen. Bevor ich gezielt auf einzelne Nahrungsergänzungsmittel eingehe, möchte ich dir zunächst Folgendes über das

Zusammenspiel von Training und Ernährung nahelegen: Um Erfolge im Bodybuilding zu erzielen, sollten beide Bereiche berücksichtigt werden. Die beste Ernährung bringt nichts, wenn das Training nicht stimmt, und das beste Training ist zum Scheitern verurteilt, wenn man sich schlecht beziehungsweise mangelhaft ernährt.

Da es bei deiner Frage um die Ernährung geht, möchte ich mich auch auf diesen Aspekt beschränken. Bevor du überhaupt mit dem Gedanken spielst, Supplemente zum Muskelaufbau einzusetzen, solltest du zuallererst deine natürliche Ernährung optimieren, um eine angemessene Basis für das gewünschte Muskelwachstum zu schaffen. Erst danach sollte gezielt auf Nahrungsergänzungsmittel zurückgegriffen werden.

Ich rate dir, eine hochkalorische Ernährungsweise mit komplexen Kohlenhydraten, hochwertigen Proteinen und gesunden Fetten zu gewährleisten. Mein Muskelaufbau-Tipp ist folgende prozentuale Aufteilung der Nahrungsbestandteile: 30 Prozent Proteine, 50 Prozent Kohlenhydrate und 20 Prozent Fett.

Bezüglich der Proteine solltest du Quark, Fleisch (vornehmlich Geflügel), Milch und Eiklar verzehren. An Kohlenhydraten empfehle ich Haferflocken, Reis, Nudeln und (Vollkorn-)Brötchen. Gesunde Fette sind zum Beispiel in hochwertigen Pflanzenölen wie Distel-, Raps- und Leinöl enthalten, von denen du pro Tag jeweils einen Esslöffel verzehren kannst. Erst, wenn du diese Grundlagen der Ernährung beach-



Fotos: [www.andreasfrey.net](http://www.andreasfrey.net)

**Ein so genannter Post-Workout-Shake unmittelbar nach dem Training hilft, die entleerten Glykogenspeicher wieder aufzufüllen.**

test und eine angemessene Basis für den Muskelaufbau durch die normale Ernährung geschaffen hast, ist es Zeit, sich über diverse Nahrungsergänzungsmittel Gedanken zu machen.

An erster Stelle stehen Proteinpräparate, die dir helfen sollen, deinen Proteinkonsum effektiv und zielgerecht zu steigern. Ich empfehle zunächst ein so genanntes Drei-Komponenten-Protein (Molke, Milch- und Ei-Protein) mit einem hohen Casein-Anteil (Milcheiweiß). Das wirkt antikatabol und versorgt deine Muskelzellen bis zu sechs Stunden lang mit Aminosäuren. Die Tagesmenge sollte gleichmäßig über den Tag verzehrt werden und insbesondere spät abends, um sich die antikatabole Wirkung über Nacht, wenn man keine Nahrung zu sich

**„Gerade morgens nach dem Aufstehen und direkt nach dem Training herrscht im Körper ein kataboler Zustand vor.“**

nimmt, zu Nutze zu machen. Zwei bis drei Shakes am Tag, bestehend aus je 30 Gramm Proteinpulver und in 300 Milliliter Wasser oder Milch verrührt, reichen vollkommen aus.

Als zweites rate ich zu einem Whey-Protein, das vornehmlich morgens und direkt nach dem Training eingenommen werden sollte. Da Whey-Protein sehr schnell von den Muskelzellen aufgenommen wird, sind diese beiden Zeitpunkte geradezu prädestiniert für den Einsatz: Gerade morgens nach dem Aufstehen und direkt nach dem Training herrscht im Körper ein kataboler Zustand vor, der durch einen Whey-Proteinshake schnellstmöglich abgefangen werden sollte.

Insbesondere für die Zeit nach dem Workout gilt: Erst, wenn der katabole Zustand beseitigt ist, kann der Organismus die Regeneration einleiten und anschließend neue Muskelsubstanz aufbauen. Da du während des Trainings sehr viel Muskelglykogen für die Energiebereitstellung verbraucht hast, sollte es also dein vornehmliches Ziel sein, die entleerten Glykogenspeicher unverzüglich wieder aufzufüllen. Das kannst du effektiv und schnell durch Maltodextrin tun. Maltodextrin ist beinahe geschmacksneutral und wird sehr gut vom Magen-Darm-Trakt aufgenommen. Der

**Bevor man auf Nahrungsergänzungsmittel zurückgreift, sollte man seine natürliche Ernährung überprüfen und gegebenenfalls optimieren.**



**„Mein Tipp ist eine prozentuale Aufteilung der Nahrungsbestandteile in 30 Prozent Protein, 50 Prozent Kohlenhydrate und 20 Prozent Fett.“**

Insulinausstoß ist stark, gefolgt von einem konstanten Abfall, was die Muskeln über eine längere Zeit mit Glykogen versorgt und eine maximale Speicherauffüllung gewährleistet. Ich empfehle dazu einen so genannten Post-Workout-Shake aus 30 bis 40 Gramm Whey-Protein und 60 bis 80 Gramm Maltodextrin. Zusätzlich kannst du

acht bis zehn Amino-Tabs einnehmen. Amino-Tabs enthalten Aminosäuren in hochdosierter Form und helfen dir, schnell den trainingsbedingten Proteinverlust zu kompensieren.

Mit diesen Ratschlägen gerüstet, solltest du einen gehörigen Muskelaufbau erzielen können. Erst, wenn du weiter fortgeschritten bist, macht es Sinn, mit anderen Supplements wie BCAAs oder Creatin Monohydrat zu experimentieren. Für den Anfang reicht die von mir beschriebene Kombination vollkommen aus. Aber denke immer daran: Bevor du zu Nahrungsergänzungsmitteln greifst, muss deine natürliche Ernährung stimmen! Ergänzungsmittel erleichtern zwar die herkömmliche Nahrungszufuhr, doch ersetzen können sie sie nicht. Wie der Name schon sagt: Es handelt sich lediglich um Ergänzungen – die im Übrigen umso effektiver sind, je besser die normale Ernährung eingehalten wird, die wiederum stets als Basis für den Aufbau von Muskelmasse gesehen werden sollte. In diesem Sinne wünsche ich dir viel Glück und Erfolg bei dem Projekt „Muskelaufbau“! ▣

Wenn Sie mehr über den amtierenden Mr. Universe Andreas Frey erfahren wollen, dann besuchen Sie seine Internetseiten [www.AndreasFrey.net](http://www.AndreasFrey.net) und [www.FreyNutrition.de](http://www.FreyNutrition.de).