

Ernährung für gesunden Muskelaufbau

Ohne Muskeln können selbst schlanke Menschen unansehnlich sein. Denken Sie also nicht nur daran, überschüssige Pfunde zu verlieren, sondern auch an einen gesunden Muskelaufbau. Je besser Ihre Muskulatur ausgebildet ist, umso attraktiver, vitaler und gesünder ist Ihr Körper - und umso mehr Kalorien verbrennt er in Ruhephasen. Was aber braucht es für einen gesunden Muskelaufbau? Training natürlich. Und ausserdem die richtige Ernährung. Die 15 gesündesten Lebensmittel für effektiven Muskelaufbau lernen Sie bei uns kennen.

Autor: Zentrum der Gesundheit

Aktualisiert: 21. November 2019

Stand: 21. November 2019

Die gesündeste Ernährung für den erfolgreichen Muskelaufbau

Eine Ernährung, die den Muskelaufbau fördert, ist schon lange nicht mehr nur für Bodybuilder interessant. Eine gut ausgebildete Muskulatur sollte eines der wichtigsten Ziele eines jeden Gesundheitsprogramms, einer jeden Diät und auch einer jeden Rehabilitationsphase sein.

Es geht dabei übrigens nicht um Muskelberge, die man sich mit allen Mitteln heranzüchtet, sondern um eine gut ausgebildete und straffe Muskulatur, die den Körper formt, die Knochen und Gelenke stützt und die ein Gefühl von Spannkraft und Vitalität verleiht.

Muskeln mit Ernährung und Training

Eine straffe Muskulatur hat ausserordentlich viele positive Auswirkungen auf den gesamten Organismus. Besonders eindrucksvoll zeigt sich dies bei vielen Rückenbeschwerden, die sich oft auf Nimmerwiedersehen verabschieden, wenn die entsprechenden Muskelpartien regelmässig trainiert und geformt werden.

Gleichzeitig aktiviert eine gut trainierte Muskulatur den Stoffwechsel und hält das Leistungsvermögen über den ganzen Tag hinweg aufrecht. Muskeln helfen ausserdem bei der Verbrennung des die Muskeln umgebenden Fettgewebes.

Um dies zu erreichen, empfiehlt sich ganz besonders die Kombination aus Muskelaufbautraining (z. B. Pushups und Liegestützen), Ausdauertraining (Hometrainer, Radfahren, Joggen, Walken etc.) und Nahrungsergänzungsmitteln.

Mindestens genauso wichtig wie das richtige Training ist natürlich auch die richtige Ernährung. Mit einer schlecht zusammengestellten Ernährung, fällt es dem Körper schwer, Muskelmasse aufzubauen und diese auch beizubehalten. Daher gehören Bodybuilder oft zu den ernährungsbewusstesten Menschen.

"Ernährungsbewusst" bedeutet in diesem Falle aber nicht, dass die gewählte Ernährung auch gut und gesund sein muss, es bedeutet lediglich, dass die gewählte Ernährung zum Muskelaufbau verhilft - ob der Muskelaufbau nun auf gesunde Weise erfolgt, ist vielen Kraftsportlern dabei gar nicht so wichtig. Was zählt, ist das optische Ergebnis.

Muskelaufbau besteht zu 70 Prozent aus Ernährung

Sie können Ihren Muskelaufbau also problemlos mit einem Eimer Molkeproteinpulver fördern und sich weiterhin keine Gedanken um Ihre übrige Ernährung machen. Ob Sie damit langfristig gesund bleiben, ist jedoch fraglich.

Da viele Fitnesstrainer ein Programm empfehlen, das zu 70 Prozent aus der richtigen Ernährung und nur zu ungefähr 30 Prozent aus entsprechenden Fitnessübungen zusammengesetzt ist, lohnt es sich, der richtigen Ernährung und hier insbesondere den 15 besten Lebensmitteln zum effektiven und gesunden Muskelaufbau einen ganz speziellen Blick zu widmen:

15 Lebensmittel zum effektiven und gesunden Muskelaufbau

1. Wasser: Wie soll Wasser den Muskelaufbau fördern können, fragen Sie sich vielleicht. Ja, Wasser ist sogar einer der wichtigsten Faktoren beim Muskelaufbau überhaupt, da Muskelgewebe immerhin zu 75 Prozent aus Wasser besteht. Trinken Sie also täglich 1 bis 2 Liter stilles Wasser - je nach Flüssigkeitsgehalt Ihrer Nahrung. Wenn Sie also viele Salate, Gemüse, Sprossen und Früchte essen, genügen 1 bis 1,5 Liter Wasser pro Tag. An Tagen, an denen die wasserreichen Lebensmittel zu kurz kommen, sollten Sie 2 Liter Wasser trinken.
2. Bio-Eier aus Freilandhaltung: Eier enthalten nach Molke die höchste Konzentration an essentiellen Aminosäuren. Während Molke ein Milchprodukt darstellt und von vielen Menschen nicht gut vertragen wird, sind Eier - in Bio-Qualität - hingegen ein Lebensmittel, das eine sehr gute und bekömmliche Proteinquelle darstellt. Ideal ist es, wenn die Eier roh verzehrt werden, z. B. in einem Shake. Mixen Sie dazu in einem kleinen hochleistungsfähigen Mixer frisch gepressten Orangensaft mit einer Banane, einem Esslöffel Kokosmus und zwei Eiern - guten Appetit!
3. Fisch: Fisch ist bekanntlich ebenfalls eine hochwertige Proteinquelle. Es genügen bereits ein bis zwei Fischmahlzeiten pro Woche. Wählen Sie Fisch aus nachhaltigem Fang.

Informationen dazu finden Sie z. B. im [Greenpeace-Fisch-Ratgeber](#)

4. Nüsse: Walnüsse, Paranüsse und [Mandeln](#) sind in einer Ernährung für gesunden Muskelaufbau besonders empfehlenswert und versorgen Sie selbstverständlich nicht nur mit hochwertigem Protein, sondern ausserdem mit den richtigen Fettsäuren, mit Calcium, Magnesium, Eisen und – im Falle der Paranüsse – mit reichlich Selen.
5. Bohnen: [Bohnen](#) sind – wie generell alle Hülsenfrüchte – sehr reich an Proteinen. Kombiniert mit Vollwertreis versorgt ein solches Gericht mit allen essentiellen Aminosäuren. Die komplexen Kohlenhydrate in den Bohnen werden sehr langsam verdaut und sorgen für einen ausgewogenen Blutzuckerspiegel. Zusätzlich liefern Bohnen Zink und Ballaststoffe. Gerade Zink ist für das Muskelwachstum äusserst wichtig, da [ein Zinkmangel den Muskelaufbau hemmen](#) kann. Wenn Sie Kernbohnen zubereiten, weichen Sie diese über Nacht ein, schütten Sie das Einweichwasser weg und kochen Sie die Bohnen in frischem Wasser. Die Bohnen werden dadurch deutlich bekömmlicher, und mögliche Enzyminhibitoren, die zu einer eingeschränkten Verwertung der Spurenelemente führen könnten, werden bereits im Vorfeld abgebaut.
6. Hafer: [Hafer](#) ist ein Getreide mit einem für Getreide ungewöhnlich ausgewogenen Aminosäureprofil und kann sehr gut zu einem köstlichen Frischkornbrei verarbeitet werden. Mahlen oder flocken Sie den Hafer, geben Wasser dazu, lassen den Brei eine halbe Stunde quellen und geben jetzt eine Banane, Beeren und eingeweichte Trockenfrüchte hinzu – und schon steht ein hochwertiges und sättigendes Frühstück bereit.
7. Erdnussbutter: Erdnüsse gehören zu den Hülsenfrüchten und liefern daher wunderbare Proteine, aber auch gesunde Fette, während sie gleichzeitig relativ arm an Kohlenhydraten sind. Eine hochwertige Bio-Erdnussbutter auf einem Dinkelvollkornbrot oder auch auf einem [glutenfreien Brot](#) versorgt Sie und Ihre Muskeln mit einem kompletten und gesunden Aminosäureprofil.
8. Quinoa: Das [Aminosäureprofil von Quinoa](#) soll dem von Rindfleisch gleichen, ist also sehr gut für Menschen geeignet, die auf eine straffe Muskulatur Wert legen. Quinoa liefert darüber hinaus natürlich nicht nur Eiweiss, sondern eine Vielzahl anderer wertvoller Substanzen, wie z. B. die B-Vitamine, sehr viel Eisen und Magnesium sowie hochwertige mehrfach ungesättigte Fettsäuren.
9. Spinat: Popeye hatte Recht. Spinat ist ein wunderbares Gemüse, um die Muskulatur zu nähren. Wie das der Spinat macht, haben wir ausführlich hier erklärt: [Spinat macht stark](#)
10. Broccoli: [Broccoli ist eines der echten Superfoods](#). Ob als Gemüse, als Rohkost, als Suppe oder in Form von Broccolisprossen – es bringt dermassen viele Vorteile mit sich, dass man Broccoli am besten mehrmals wöchentlich essen sollte. Für die Muskulatur bringt Broccoli einen für Gemüse recht hohen Proteinanteil mit sich (3,2 Gramm pro 100 Gramm) und gleichzeitig sehr wenige Kohlenhydrate. Sein hoher Antioxidantien- und Vitamingehalt schützt nicht nur die Muskulatur, sondern auch den übrigen Körper. So ist [Broccoli DAS Anti-Krebs-Gemüse](#) schlechthin und hilft – richtig zubereitet – auch gegen Arthritis sowie aufgrund seiner antioxidativen Eigenschaften gegen Angriffe freier Radikale aller Art.
11. Beeren: Beeren sind ebenfalls sehr reich an Antioxidantien und auch an vielen anderen

Vitaminen, die für das Wachstum des Muskelgewebes und die Gesundheit der Muskulatur notwendig sind.

12. Lupinenprotein: Die Lupine ist eine Hülsenfrucht und daher äusserst proteinreich. Gleichzeitig liefert sie - im Gegensatz zu anderen Hülsenfrüchten - keine Purine, so dass ihr Protein als besonders gesundes und darüber hinaus auch als basisches Protein gilt.
13. Hanfprotein: Hanf ist ein weiteres Lebensmittel der Superlative. Die Hanfknüppchen enthalten viel Vitamin B2, ein Vitamin, das sich bevorzugt in Fleisch und Milchprodukten findet, im Hanf aber ebenso zahlreich vorkommt. Vitamin B2 spielt eine wichtige Rolle beim Muskelaufbau, aber auch für die Augen und die Haut. Hanf liefert ausserdem 20 bis 24 Prozent Eiweiss, das aus allen essentiellen Aminosäuren zusammengesetzt ist und damit ein für den Menschen vollständiges Aminosäureprofil aufweist. Darunter sind ferner ausreichende Mengen der sog. verzweigt-kettigen Aminosäuren enthalten, die für das Wachstum der Muskeln und deren Reparatur ganz besonders dringend benötigt werden. Das Hanfprotein gibt es in verschiedenen Varianten und Konzentrationen.
14. Reisprotein: Ein hochwertiges Reisprotein - wie z. B. das 80 prozentige BIO Reisprotein von Maskelmän - liefert bei 1,5 Esslöffeln bereits 16 Gramm Eiweiss. Die Verdaulichkeit liegt bei fast 100 Prozent und damit ähnlich hoch wie bei Muttermilch. Gleichzeitig liefert das Reisprotein den B-Vitamin-Komplex, so dass die Proteine auch perfekt verstoffwechselt werden können. Nicht zuletzt spielt auch der Geschmack eine Rolle und dieser ist beim Maskelmän-Reisprotein ausserordentlich gut.
15. Proteinmischungen: Da oft nicht alle Proteine alle Aminosäuren in ausreichender Menge liefern und da wir in der Natur auch nicht jeden Tag wochenlang ein einzelnes Protein in hohen Mengen essen würden, stellen Proteinmischungen eine wunderbare Möglichkeit dar, in den Genuss der synergistischen Wirkung von hochwertigen Proteinkombinationen zu gelangen. Eine derart hochwertige Proteinkombination stellt das Zunder-Protein dar, eine Mischung aus verschiedenen Proteinpulvern.

Untergewicht: Mit gesunder Ernährung zunehmen

Lesen Sie auch unseren Artikel, der Ihnen helfen kann Ihr Untergewicht mit gesunder Ernährung auszugleichen: Gesunde Ernährung bei Untergewicht

Wie immer gilt: Kaufen Sie wenn möglich biologisch angebaute und schonend hergestellte Produkte. Vergessen Sie ausserdem nicht, dass Alkohol das Muskelwachstum hemmt und daher nur in wirklich überschaubaren Mengen konsumiert werden sollte - wenn überhaupt.

Wenn Sie nun die hier beschriebenen Lebensmittel regelmässig zu sich nehmen - und dazu zwei- bis dreimal die Woche die richtigen Trainingseinheiten absolvieren - werden Sie schon bald einen substantiellen Muskelzuwachs und insgesamt eine Verbesserung Ihres Gesundheitszustands feststellen können.

Eine interessante Dokumentation über vegane Ernährung, Zivilisationskrankheiten und mehr finden Sie hier unter diesem Link.

Viel Spass dabei :-)

Quellen

- Zentrum der Gesundheit

Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker.



Link zum Artikel

<https://zdg.de/muskelaufbau.html>