
Subject: Muskeln aufbauen

Posted by [Schnitzelchen](#) on Sat, 11 Apr 2015 17:58:40 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Werte Community,

ich bin nun bald schon 27 Jahre alt, sehe aber immer noch aus wie ein 18-jähriger Abiturient. Ich habe ein ziemlich jugendliches Aussehen (vom Gesicht her) und auch mein Körper sieht dem eines schlappen Jünglings sehr ähnlich. Wahrscheinlich sind sogar so einige Frauen stärker als ich. Das nervt mich mittlerweile alles extrem und ich kann das derartig einfach nicht mehr akzeptieren.

Im Januar 2014 hatte ich mich übrigens im Sportclub angemeldet und war regelmäßig dort. Im Juli 2014 musste ich dann leider am Kreuzband operiert werden und seitdem ist nix mehr passiert, weil auch gleich im Anschluss an die OP was anderes Wesentliches dazwischen kam.

Nun ja, jetzt soll es aber wirklich losgehen.

Ich habe heute hier im Forum nach den Threads gesucht, die sich mit diesem Thema auseinandersetzen und musste feststellen, dass sich ein paar User doch anscheinend wirklich gut mit der Materie auskennen .

Da ich mich nicht auf die Trainer in diesem Sportclub verlassen möchte, bitte ich euch hier um Hilfe, um mir gleich von Anfang an den richtigen Weg zu weisen. Ich habe keine Zeit zu verlieren und möchte gleich richtig liegen bei dem was ich tue. Knorkell hat irgendwo geschrieben, dass man in nem halben Jahr schon ganz anders aussehen kann, wenn man durchzieht und bestimmte Sachen richtig macht. Das ist dann gleichzeitig auch mein Ziel - in nem halben Jahr anders aussehen.

Mein Kraftniveau liegt übrigens auf dem Level eines Schlappschwanzes. Sehr dünne Arme und Beine (grundsätzlich sehr schwächig, aber trotzdem mit markantem Plautzenansatz) und generell alles ziemlich unschön, muss ich schon sagen.

Gelesen habe ich für den Anfang etwas von: WKM-Plan. Wie seht Ihr das? Vielleicht ist das zu dreist von mir, aber Ihr könnt mir auch gerne nen schönen Plan zusammenstellen (so wie Knorkell bei Mike z.B.)

Ich will übrigens drei Mal die Woche den Oberkörper trainieren (Mo, Mi, Fr) und Di + Do meine Beine, da ich für meine Knie seit Oktober rein gar nichts mehr gemacht habe.

Wäre sauber von Euch, wenn Ihr mir helft, weil meine Physis schon sehr sehr zart ist bzw. nicht vorhanden. Einen süßen Käfer, wenn ich einen hätte, könnte sich bei mir auf alle Fälle nicht sicher fühlen (und das ist ja das, was Frauen oftmals wollen - wenn auch sicherlich nicht nur)

Grundsätzlich ist es einfach gut, wenn man weiß was zu tun ist/wie es geht, aber in Sachen Bodybuilding (ich weiß nicht, ob ich dieses Wort überhaupt benutzen darf bzw. ob das Wort bei meinem Ausgangsniveau auch zutrifft) erzählt ja jeder was anderes. Es ist manchmal

schwer da durchzublicken in diesem doch ziemlich weiten Feld. Und an dem Punkt kommt Ihr jetzt hoffentlich ins Spiel...

Für jeden guten Tipp bin ich Euch wirklich dankbar.

Subject: Aw: Muskeln aufbauen
Posted by [ru-power](#) on Sat, 11 Apr 2015 18:22:54 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

code-fitness.de

Beste Seite für Fitnessnoobs, die Pläne sind auch top.

Subject: Aw: Muskeln aufbauen
Posted by [Yes No](#) on Sat, 11 Apr 2015 18:42:18 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Um zu wachsen darfst du das Essen nicht vergessen. Du brauchst einen Energieüberschuss und den solltest du rein aus Protein erzielen, damit nicht hauptsächlich die Fettmasse wächst.

Subject: Aw: Muskeln aufbauen
Posted by [Schnitzelchen](#) on Sat, 11 Apr 2015 18:49:46 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Yes No schrieb am Sat, 11 April 2015 20:42Um zu wachsen darfst du das Essen nicht vergessen. Du brauchst einen Energieüberschuss und den solltest du rein aus Protein erzielen, damit nicht hauptsächlich die Fettmasse wächst.

Ist das denn wirklich so? Das Proteine wichtig sind, ist natürlich unstrittig, aber rein aus Proteinen?

Diese Low Carb-Schiene über längere Zeit zu fahren ist sehr sehr anstrengend und auch kostenintensiv. Den Schwerpunkt auf Proteine legen oder tendenziell mehr proteinreiche Nahrung zu sich nehmen ok, aber rein aus Proteinen ist nur sehr schwer möglich...

Subject: Aw: Muskeln aufbauen
Posted by [Yes No](#) on Sat, 11 Apr 2015 18:54:45 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Schnitzelchen schrieb am Sat, 11 April 2015 20:49Ist das denn wirklich so? Das Proteine wichtig

sind, ist natürlich unstrittig, aber rein aus Proteinen?

Ich meinte nur den Überschuss. Aber kein Problem, geht auch mit hauptsächlich Protein. In der Minimalvariante: wie's dir gefällt.

Subject: Aw: Muskeln aufbauen

Posted by [Schnitzelchen](#) on Sat, 11 Apr 2015 19:36:26 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Yes No schrieb am Sat, 11 April 2015 20:54Schnitzelchen schrieb am Sat, 11 April 2015 20:49Ist das denn wirklich so? Das Proteine wichtig sind, ist natürlich unstrittig, aber rein aus Proteinen? Ich meinte nur den Überschuss. Aber kein Problem, geht auch mit hauptsächlich Protein. In der Minimalvariante: wie's dir gefällt.

Hauptsächlich Protein gefällt mir besser.

Dann noch was anderes, was ich vergessen habe zu schreiben:

Ich habe vor auch Proteinshakes zu mir zu nehmen, da ich der Meinung bin, dass es was bringt. Grundsätzlich ist es ohnehin so, dass ich auf NEM's und so Zeugs stehe.

So wie ich hier gelesen habe, bringen nur Whey Protein und etwas später dann Kreatin was. Gibt es noch andere Sachen, die Sinn machen könnten oder ist der Rest, der überall noch so angeboten wird, für die Füße? Wie gesagt, ich steh auf so'n Zeug.

Subject: Aw: Muskeln aufbauen

Posted by [egal123](#) on Sat, 11 Apr 2015 19:41:10 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Schnitzelchen schrieb am Sat, 11 April 2015 20:49Yes No schrieb am Sat, 11 April 2015 20:42Um zu wachsen darfst du das Essen nicht vergessen. Du brauchst einen Energieüberschuss und den solltest du rein aus Protein erziehen, damit nicht hauptsächlich die Fettmasse wächst.

Ist das denn wirklich so? Das Proteine wichtig sind, ist natürlich unstrittig, aber rein aus Proteinen?

Diese Low Carb-Schiene über längere Zeit zu fahren ist sehr sehr anstrengend und auch kostenintensiv. Den Schwerpunkt auf Proteine legen oder tendenziell mehr proteinreiche Nahrung zu sich nehmen ok, aber rein aus Proteinen ist nur sehr schwer möglich...

Und richtig dumm, wenn man bedenkt das Laktat ein wichtiges Signalmolekül für den Muskelaufbau ist. Bildung von Laktat ist das Produkt der anaeroben glycolyse ist. Soll heißen ohne Kohlenhydrate --) weniger Laktat ----) weniger Muskelaufbau. Akkumulation von Laktat ist verbunden mit einem Anstieg von Wasserstoffionen was zu einem Abfall des Phs führt, was wiederum in weiterer Folge HGH stimuliert was wichtig ist um den Akt-mTor Part zu aktivieren um die Proteinsynthese zu stimulieren.

Wichtig beim Aufbau ist ein optimales metabolisches u hormonelles Umfeld...

Kohlenhydrate + Proteine sind ein must have

Subject: Aw: Muskeln aufbauen
Posted by [Yes No](#) on Sat, 11 Apr 2015 19:48:20 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Wenn Englisch für dich kein Problem ist (sonst könntest du noch Googles Translator bemühen), dann gibt es z.B. auf ergo-log.com oder suppversity.blogspot.com eine Menge dazu zu lesen (d.h. Supps und mehr).

Subject: Aw: Muskeln aufbauen
Posted by [egal123](#) on Sat, 11 Apr 2015 19:54:41 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Yes No schrieb am Sat, 11 April 2015 21:48 Wenn Englisch für dich kein Problem ist (sonst könntest du noch Googles Translator bemühen), dann gibt es z.B. auf ergo-log.com oder suppversity.blogspot.com eine Menge dazu zu lesen.

Spar dir deine polemischen Aussagen. Du redest Nonsens. Wenn du dem widersprichst kannst du ja gern sachlich dagegen argumentieren...

Wenn du low-carb fährst, aktivierst du im schlimmsten Fall den AMPK Part bzw kann eine low-carb Diät während ner hyp Phase auch zu einem Anstieg von Kortisol führen, was in weiterer Folge sogar einen katabolen Effekt hätte.

Wenn du klug bist, liest du dir diesen Artikel durch, dann könn ma weiter reden...

Spiering, B. A., Kraemer, W. J., Anderson, J. A., Armstrong, L. E., Nindl, B. C., Volek, J. S., & Maresh, C. M. (2008). Resistance exercise biology manipulation of resistance exercise programme variables determines the response of cellular and molecular signalling pathways. *Sports Medicine*, 38, 527-540.

Subject: Aw: Muskeln aufbauen

Posted by [egal123](#) on Sat, 11 Apr 2015 20:19:04 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Schnitzelchen schrieb am Sat, 11 April 2015 21:36 Yes No schrieb am Sat, 11 April 2015 20:54 Schnitzelchen schrieb am Sat, 11 April 2015 20:49 Ist das denn wirklich so? Das Proteine wichtig sind, ist natürlich unstrittig, aber rein aus Proteinen? Ich meinte nur den Überschuss. Aber kein Problem, geht auch mit hauptsächlich Protein. In der Minimalvariante: wie's dir gefällt.

Hauptsächlich Protein gefällt mir besser.

Dann noch was anderes, was ich vergessen habe zu schreiben:

Ich habe vor auch Proteinshakes zu mir zu nehmen, da ich der Meinung bin, dass es was bringt. Grundsätzlich ist es ohnehin so, dass ich auf NEM's und so Zeugs stehe.

So wie ich hier gelesen habe, bringen nur Whey Protein und etwas später dann Kreatin was. Gibt es noch andere Sachen, die Sinn machen könnten oder ist der Rest, der überall noch so angeboten wird, für die Füße? Wie gesagt, ich steh auf so'n Zeug.

Grundsätzlich sind nur hochwertige Proteine zu empfehlen. Dazu zählen, whey proteine, hydrolysierte whey proteine oder casein. optimal wäre nach dem krafttraining im 3h interval 4 x 20g whey proteine zu zuführen um die Proteinsynthese (Wichtig für Muskelaufbau) am besten zu stimulieren.

Kreatin ist mMn unnötig für den Muskelaufbau. Eventuell wirkt es indirekt mitein weil es die Leistung beim Krafttraining steigern kann (!)

Darüber hinaus würd´ ich ernährungstechnisch nichts empfehlen, weil es nur theoretischen aber meistens keinen praktischen Nutzen hat...Klingt zwar abgedroschen aber ausgewogene Ernährung ist wichtig. Bezogen auf dein Köpergewicht 6-8 g/kg/tag Kh; 0.8-1,5 g/kg/Tag Proteine und ca 20 % Fette werden aktuell vom American College of Sports Medicine empfohlen...

Subject: Aw: Muskeln aufbauen

Posted by [egal123](#) on Sat, 11 Apr 2015 20:48:14 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Subject: Aw: Muskeln aufbauen
Posted by [Yes No](#) on Sat, 11 Apr 2015 20:56:17 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

egal123 schrieb am Sat, 11 April 2015 21:54

Spar dir deine polemischen Aussagen. Du redest Nonsens. Wenn du dem widersprichst kannst du ja gern sachlich dagegen argumentieren...

Niemand hat mit dir geredet, was geht mit dir? Ich habe lediglich dem OP zwei Links geschrieben, wo er sich über Supps usw informieren kann; auch habe ich zu keinem Zeitpunkt low carb erwähnt oder irgendwas. Werd mal nüchtern..

Subject: Aw: Muskeln aufbauen
Posted by [egal123](#) on Sat, 11 Apr 2015 20:58:28 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Yes No schrieb am Sat, 11 April 2015 22:56egal123 schrieb am Sat, 11 April 2015 21:54
Spar dir deine polemischen Aussagen. Du redest Nonsens. Wenn du dem widersprichst kannst du ja gern sachlich dagegen argumentieren...

Niemand hat mit dir geredet, was geht mit dir? Ich habe zu keinem Zeitpunkt low carb erwähnt oder irgendwas. Werd mal nüchtern..

Ah ok sorry. Dachte das war auf mich bezogen.

Btw. Bin nüchtern

Ich kling mich mal aus

Subject: Aw: Muskeln aufbauen
Posted by [ru-power](#) on Sat, 11 Apr 2015 21:23:43 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Verwirrt den armen Bub nicht so^^

Mealtiming ist (so gut wie) zu vernachlässigen, auch low carb funktioniert (mag ich aber nicht so). Den Überschuss würd ich jetzt aber nicht mit unnötigen Proteinen füllen sondern mit Kohlenhydraten. Geht auch mit Snickers .

Les dich mal unter code-fitness.de ein und dann klappt das. Am Anfang sieht man vor lauter Bäumen den Wald nicht mehr und deswegen kann man diese Seite und auch die Pläne jedem Anfänger auf jedenfall empfehlen.

Supplemente brauchst du auch keine.

Subject: Aw: Muskeln aufbauen
Posted by [Schnitzelchen](#) on Sat, 11 Apr 2015 21:44:42 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Kann ich mir nach'm Training, was meistens abends stattfinden wird, auch fünf Kilo Brot, Bananen oder Snickers reinziehen?

Brot - nur als Beispiel - ist billig, schmeckt gut und ist pflegeleicht in der Aufbereitung. Bananen könnte ich auch immerzu essen.

Es heißt ja, dass Kohlenhydrate abends eher runterzufahren sind. Aber dann sitze ich jeden Abend mit ein paar Dosen Thunfisch da?

Ich finde es ohnehin ziemlich schwierig sich auf Dauer proteinreich zu ernähren und Essen zuzubereiten ist leider ohnehin noch nicht so meine Stärke

Subject: Aw: Muskeln aufbauen
Posted by [ru-power](#) on Sat, 11 Apr 2015 22:53:18 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Schnitzelchen schrieb am Sat, 11 April 2015 23:44Kann ich mir nach'm Training, was meistens abends stattfinden wird, auch fünf Kilo Brot, Bananen oder Snickers reinziehen?

Brot - nur als Beispiel - ist billig, schmeckt gut und ist pflegeleicht in der Aufbereitung. Bananen könnte ich auch immerzu essen.

Es heißt ja, dass Kohlenhydrate abends eher runterzufahren sind. Aber dann sitze ich jeden Abend mit ein paar Dosen Thunfisch da?

Ich finde es ohnehin ziemlich schwierig sich auf Dauer proteinreich zu ernähren und Essen zuzubereiten ist leider ohnehin noch nicht so meine Stärke
auf meiner genannten Seite steht alles diesbezügliche. Kostet dich ne Stunde

Subject: Aw: Muskeln aufbauen
Posted by [IchBinAmEnde](#) on Sun, 12 Apr 2015 00:06:16 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Unwissenheit
Für den Aufbau 500 kcal Überschuss
50-60%Kh 30%Ew 10-20%Fett

Subject: Aw: Muskeln aufbauen
Posted by [REMOLAN](#) on Sun, 12 Apr 2015 00:48:20 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

IchBinAmEnde schrieb am Sun, 12 April 2015 02:06Unwissenheit
Für den Aufbau 500 kcal Überschuss
50-60%Kh 30%Ew 10-20%Fett

Kohlenhydrate sind die Hauptenergiequelle für kraftvolle Muskelkontraktion.
Proteine sind Bausteine.

Wer zu wenige Kalorien aufnimmt, der wird bei weiterem Training Muskelmasse (und Fett) verlieren, da nach den KH auch Proteine als Energiequelle verbraucht werden.

Ob jetzt viel Protein, viel Carbs, wenig Fett, oder viel Protein, wenig carbs, viel Fett... ist im Endeffekt gerade fürs Anfangen nicht so streng zu beachten.

Am besten einfach ordentlich VIEL, aber auch SAUBER essen damit ein kleiner Kalorienüberschuss da ist für genug Energie und gute Regeneration nach dem Training.

Ob der Kalorienüberschuss von Protein, KH oder Fett kommt ist im Endeffekt auch egal. Am besten eignen sich da aber immer noch die Kohlenhydrate, die lagern sich direkt in die Glykogenspeicher der Muskulatur ein und liefern proportional viele Kalorien.
Vor unangenehmer Fettzunahme braucht man da auch keine Angst haben.

Ich hab den letzten 3 Monaten mit intensivem Training mit Fokus auf die Grundübungen +noch mehr Essen von 73 auf 76Kg Körpergewicht gesteigert und es ist quasi kein Körperfett dazu gekommen und es geht munter weiter.

Vor 15 Monaten hab ich richtig mit dem Training angefangen und hatte 63Kg (!) mit ein bisschen weniger Fettanteil, aber das ist natürlich dass der bisschen nach oben schwankt beim Aufbau.

Subject: Aw: Muskeln aufbauen
Posted by [egal123](#) on Sun, 12 Apr 2015 08:53:42 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ru-power schrieb am Sat, 11 April 2015 23:23Verwirrt den armen Bub nicht so^^
Mealtiming ist (so gut wie) zu vernachlässigen, auch low carb funktioniert (mag ich aber nicht so). Den Überschuss würd ich jetzt aber nicht mit unnötigen Proteinen füllen sondern mit Kohlenhydraten. Geht auch mit Snickers .

Les dich mal unter code-fitness.de ein und dann klappt das. Am Anfang sieht man vor lauter Bäumen den Wald nicht mehr und deswegen kann man diese Seite und auch die Pläne jedem Anfänger auf jedenfalls empfehlen.

Supplemente brauchst du auch keine.

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/3132449>

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23459753>

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19225360>

Deine Aussagen sind mal wieder völlig konträr vom aktuellen Stand der (Ernährungs-)Wissenschaft.

So ab jetzt bin ich wirklich draußen. Führt ja mal wieder zu nichts

Subject: Aw: Muskeln aufbauen

Posted by [ru-power](#) on Sun, 12 Apr 2015 13:21:02 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

egal123 schrieb am Sun, 12 April 2015 10:53ru-power schrieb am Sat, 11 April 2015 23:23Verwirrt den armen Bub nicht so^^

Mealtiming ist (so gut wie) zu vernachlässigen, auch low carb funktioniert (mag ich aber nicht so). Den Überschuss würd ich jetzt aber nicht mit unnötigen Proteinen füllen sondern mit Kohlenhydraten. Geht auch mit Snickers .

Les dich mal unter code-fitness.de ein und dann klappt das. Am Anfang sieht man vor lauter Bäumen den Wald nicht mehr und deswegen kann man diese Seite und auch die Pläne jedem Anfänger auf jedenfall empfehlen.

Supplemente brauchst du auch keine.

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/3132449>

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23459753>

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19225360>

Deine Aussagen sind mal wieder völlig konträr vom aktuellen Stand der (Ernährungs-)Wissenschaft.

So ab jetzt bin ich wirklich draußen. Führt ja mal wieder zu nichts
Fassen wir mal zusammen:

->
der TE möchte Muskeln aufbauen, hat 0 Plan
->also möchten wir den junge Herren nicht verwirren.
Mealtiming schön und gut, die Studien die du nennst sind zT mit Ausdauersport durchgeführt worden; zT gibt es auch gegenteilige Studien(lowcarb) und der Vorteil scheint GERING (wie ich

eben schon schrieb).

Gering deswegen, weil die meisten wohl binnen 1-3h sowieso essen werden und der Vorteil dann ja nochmal sinkt.

Verwirr mir den armen Kerl nicht

PS: gut dass du schreibst "aktueller Stand". Sport/Ernährungswissenschaften sind anscheinend noch recht unerforscht, so wie die ihre Meinungen bzw Ergebnisse andauernd revidieren

Subject: Aw: Muskeln aufbauen

Posted by [egal123](#) on Sun, 12 Apr 2015 13:38:27 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ru-power schrieb am Sun, 12 April 2015 15:21egal123 schrieb am Sun, 12 April 2015 10:53ru-power schrieb am Sat, 11 April 2015 23:23Verwirrt den armen Bub nicht so^^
Mealtiming ist (so gut wie) zu vernachlässigen, auch low carb funktioniert (mag ich aber nicht so). Den Überschuss würd ich jetzt aber nicht mit unnötigen Proteinen füllen sondern mit Kohlenhydraten. Geht auch mit Snickers .

Les dich mal unter code-fitness.de ein und dann klappt das. Am Anfang sieht man vor lauter Bäumen den Wald nicht mehr und deswegen kann man diese Seite und auch die Pläne jedem Anfänger auf jedenfall empfehlen.

Supplemente brauchst du auch keine.

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/3132449>

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23459753>

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19225360>

Deine Aussagen sind mal wieder völlig konträr vom aktuellen Stand der (Ernährungs-)Wissenschaft.

So ab jetzt bin ich wirklich draußen. Führt ja mal wieder zu nichts
Fassen wir mal zusammen:

->
der TE möchte Muskeln aufbauen, hat 0 Plan
->also möchten wir den junge Herren nicht verwirren.
Mealtiming schön und gut, die Studien die du nennst sind zT mit Ausdauersport durchgeführt worden; zT gibt es auch gegenteilige Studien(lowcarb) und der Vorteil scheint GERING (wie ich

eben schon schrieb).

Gering deswegen, weil die meisten wohl binnen 1-3h sowieso essen werden und der Vorteil dann ja nochmal sinkt.

Verwirr mir den armen Kerl nicht

PS: gut dass du schreibst "aktueller Stand". Sport/Ernährungswissenschaften sind anscheinend noch recht unerforscht, so wie die ihre Meinungen bzw Ergebnisse andauernd revidieren

Wenn du eine seriöse Studie hast die zeigt dass Low-Carb annähernd gleich gut ist (über einen längeren Zeitraum) als High-Carb dann sei bitte so nett und zeig sie mir

Subject: Aw: Muskeln aufbauen
Posted by [Yes No](#) on Mon, 13 Apr 2015 08:02:40 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Schnitzelchen schrieb am Sat, 11 April 2015 23:44
Brot - nur als Beispiel - ist billig, schmeckt gut und ist pflegeleicht in der Aufbereitung.

Problem im Brot ist der sehr hohe Salzgehalt (der geringste Salzgehalt den ich gesehen habe war 12,5 g Salz/kg Brot und es gibt locker welche mit über 20 g Salz/kg). Bspw die amerikanische Empfehlung für Salzzufuhr je Tag liegt bei 1,5 g Salz..

Aber das ist allgemein ein Problem mit Getreide-Zubereitungen - ohne Salz kann man das Zeug kaum geniessen und dann ist man schnell mit mehreren Gramm Salz dabei.. Meines Erachtens ist Brot und Getreide allgemein in jeder Hinsicht minderwertige Nahrung. Esse ich äußerst ungerne und nur wenn ich keine andere Wahl habe.

Besonders Brot u.ä. + Milch -> gesund. Probleme ahoi!

Und noch ein Wort zur Milch: Wenn man sich die antun will oder gar muß, dann besser nur fermentierte Milchprodukte (Joghurt, Sauermilch, Kefir etc pp). Weil Lactose ist blutgefäßentzündend (arteriosklerotisch). In den ferm. Produkten ist weniger Lactose.

Subject: Aw: Muskeln aufbauen
Posted by [ricc123](#) on Mon, 13 Apr 2015 10:04:00 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Auch wenn es grundsätzlich richtig ist, dass man einen Kalorienüberschuss auch mit Bananen und Snickers erreichen kann ist das natürlich nicht gerade förderlich.

Gerade im Bezug auf Kohlenhydrate sollte man zwischen kurz- und langkettigen bzw. Lebensmittel, die einen hohen glykämischen Index oder einen niedrigen haben, unterscheiden.

Kurzkettige Kohlenhydrate lassen Insulin, welches ein anaboles Speicherhormon ist, sehr schnell sehr hoch ansteigen, jedoch auch schnell wieder fallen. Kurzkettige KH eignen sich also vor allem nach dem Training z.B. durch Zugabe von Maltodextrin in einen Whey Shake. Dadurch können die Aminosäuren bestens in den Muskel geschleust werden und die Glycogenspeicher aufgefüllt werden, um die Regeneration zu beschleunigen.

Langkettige Kohlenhydrate lassen Insulin, langsam ansteigen und nur langsam wieder fallen. Sie eignen sich bestens einige Stunden vor dem Workout, um Energie für das Training zu haben oder als erste Mahlzeit nach dem Training in Kombination mit viel Proteinen.

Leider denken viele Anfänger, Kohlenhydrate sind alle gleich, egal ob Einfachzucker oder Vollkornnudeln.

Hoffe das war jetzt nicht zu kompliziert.

Aber für den Anfang gilt: Geh regelmässig RICHTIG trainieren und hau dir viele Proteine und gesunde KH rein dann wird das schon von ganz alleine

Subject: Aw: Muskeln aufbauen

Posted by [egal123](#) on Mon, 13 Apr 2015 10:08:36 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ricc123 schrieb am Mon, 13 April 2015 12:04 Auch wenn es grundsätzlich richtig ist, dass man einen Kalorienüberschuss auch mit Bananen und Snickers erreichen kann ist das natürlich nicht gerade förderlich.

Gerade im Bezug auf Kohlenhydrate sollte man zwischen kurz- und langkettigen bzw. Lebensmitteln, die einen hohen glykämischen Index oder einen niedrigen haben, unterscheiden.

Kurzkettige Kohlenhydrate lassen Insulin, welches ein anaboles Speicherhormon ist, sehr schnell sehr hoch ansteigen, jedoch auch schnell wieder fallen. Kurzkettige KH eignen sich also vor allem nach dem Training z.B. durch Zugabe von Maltodextrin in einen Whey Shake. Dadurch können die Aminosäuren bestens in den Muskel geschleust werden und die Glycogenspeicher aufgefüllt werden, um die Regeneration zu beschleunigen.

Langkettige Kohlenhydrate lassen Insulin, langsam ansteigen und nur langsam wieder fallen. Sie eignen sich bestens einige Stunden vor dem Workout, um Energie für das Training zu haben oder als erste Mahlzeit nach dem Training in Kombination mit viel Proteinen.

Leider denken viele Anfänger, Kohlenhydrate sind alle gleich, egal ob Einfachzucker oder Vollkornnudeln.

Hoffe das war jetzt nicht zu kompliziert.

Aber für den Anfang gilt: Geh regelmässig RICHTIG trainieren und hau dir viele Proteine und gesunde KH rein dann wird das schon von ganz alleine

Subject: Aw: Muskeln aufbauen

Posted by [Rosso](#) on Mon, 13 Apr 2015 13:19:40 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Yes No schrieb am Mon, 13 April 2015 10:02Schnitzelchen schrieb am Sat, 11 April 2015 23:44
Brot - nur als Beispiel - ist billig, schmeckt gut und ist pflegeleicht in der Aufbereitung.

Problem im Brot ist der sehr hohe Salzgehalt (der geringste Salzgehalt den ich gesehen habe war 12,5 g Salz/kg Brot und es gibt locker welche mit über 20 g Salz/kg). Bspw die amerikanische Empfehlung für Salzzufuhr je Tag liegt bei 1,5 g Salz..

Aber das ist allgemein ein Problem mit Getreide-Zubereitungen - ohne Salz kann man das Zeug kaum geniessen und dann ist man schnell mit mehreren Gramm Salz dabei.. Meines Erachtens ist Brot und Getreide allgemein in jeder Hinsicht minderwertige Nahrung. Esse ich äußerst ungerne und nur wenn ich keine andere Wahl habe.

Besonders Brot u.ä. + Milch -> gesund. Probleme ahoi!

Und noch ein Wort zur Milch: Wenn man sich die antun will oder gar muß, dann besser nur fermentierte Milchprodukte (Joghurt, Sauermilch, Kefir etc pp). Weil Lactose ist blutgefäßentzündend (arteriosklerotisch). In den ferm. Produkten ist weniger Lactose.

Also soweit ich das so gelesen habe bist du ein veganer, auf Getreideprodukte verzichtender Kraftsportler. Mich würde schon interessieren, was du so isst, um auf deine Kalorien und Nährwerte zu kommen.

Subject: Aw: Muskeln aufbauen

Posted by [Yes No](#) on Mon, 13 Apr 2015 15:01:08 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Rosso schrieb am Mon, 13 April 2015 15:19

Also soweit ich das so gelesen habe bist du ein veganer, auf Getreideprodukte verzichtender Kraftsportler. Mich würde schon interessieren, was du so isst, um auf deine Kalorien und Nährwerte zu kommen.

Ich würde gerne ganz auf Getriede verzichten, nur leider habe ich dabei ein paar Probleme.. Meine bevorzugte Nahrung oder Plan wäre Obst, Obstgemüse und bestimmt Gemüse, evtl. Vollzucker, und Protein.

Leider habe ich Probleme mit der Fructose-Aufnahme und bin sofern eingeschränkt.

Darum kann ich nicht ganz auf Getreide bzw Produkte verzichten, weil ich sonst in der Tat nichts zu Essen hätte. Dann esse ich i.d.R. Reis und vermentierte Getreideprodukte (Sirup, Drink a.k.a. "Getreidemilch").

Bin auch nicht immer vegan unterwegs.

Z.B. für heute: Mandeln (bzw. Extrakt), Kokosnuss (bzw. Extrakt), Kartoffeln (Pulver), Protein (Whey/Soja), Honig, Reissirup, Gerstenmalz (Sirup) und etwas Reis, Öl, Karotten, Obst, Gemüsesaft, Vollzucker.. Supps wie Kreatin usw. Naja ich hab's nicht so mit dem Kochen. Im Moment ist das kalorienmäßig nicht viel aber diese Woche mache ich etwas leicht und ich bin auch kein Massemonster

Subject: Aw: Muskeln aufbauen

Posted by [ru-power](#) on Mon, 13 Apr 2015 16:29:05 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ricc123 schrieb am Mon, 13 April 2015 12:04 Auch wenn es grundsätzlich richtig ist, dass man einen Kalorienüberschuss auch mit Bananen und Snickers erreichen kann ist das natürlich nicht gerade förderlich.

Gerade im Bezug auf Kohlenhydrate sollte man zwischen kurz- und langkettigen bzw. Lebensmittel, die einen hohen glykämischen Index oder einen niedrigen haben, unterscheiden.

Kurzkettige Kohlenhydrate lassen Insulin, welches ein anaboles Speicherhormon ist, sehr schnell sehr hoch ansteigen, jedoch auch schnell wieder fallen. Kurzkettige KH eignen sich also vor allem nach dem Training z.B. durch Zugabe von Maltodextrin in einen Whey Shake. Dadurch können die Aminosäuren bestens in den Muskel geschleust werden und die Glycogenspeicher aufgefüllt werden, um die Regeneration zu beschleunigen.

Langkettige Kohlenhydrate lassen Insulin, langsam ansteigen und nur langsam wieder fallen. Sie eignen sich bestens einige Stunden vor dem Workout, um Energie für das Training zu haben oder als erste Mahlzeit nach dem Training in Kombination mit viel Proteinen.

Leider denken viele Anfänger, Kohlenhydrate sind alle gleich, egal ob Einfachzucker oder Vollkornnudeln.

Hoffe das war jetzt nicht zu kompliziert.

Aber für den Anfang gilt: Geh regelmässig RICHTIG trainieren und hau dir viele Proteine und gesunde KH rein dann wird das schon von ganz alleine
Dem stimme ich zwar grundsätzlich zu, ist aber zu vernachlässigen. Der größte Vorteil besteht im längeren Sättigungseffekt und dem Mikronährstoffgehalt der Lebensmittel, insbesondere während der Diät von Vorteil.

Ich zitiere mal kurz von fitness-experts.de:

(<http://fitness-experts.de/muskelaufbau/perfekte-ernaehrung-vor-nach-und-waehrend-dem-training-fuer-muskelaufbau>)

"Insulin: Es ist bekannt, dass Insulin förderlich für die Proteinsynthese ist.

Weniger bekannt ist, dass die benötigte Dosis dafür eher gering ist. Bereits ein Insulinspiegel von 15-30mU/L reicht aus um die Proteinanreicherung maximal zu stimulieren (12,11). Lediglich

25 g Whey-Protein nach dem Training können den Insulinspiegel auf 19mU/L heben. Selbst die Zugabe von 50g Maltodextrin hat den Insulinspiegel in einem Experiment nicht weiter erhöht (13)."

"Sofern du kein Athlet bist, der mehrere Wettkämpfe innerhalb wenigen Stunden bestreiten musst, ist die maximale Geschwindigkeit der Glykogenresynthese kein interessantes Thema für dich."

Auch interessant bzgl Insulin

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/9356547>

http://weightology.net/weightologyweekly/?page_id=319

Subject: Aw: Muskeln aufbauen

Posted by [egal123](#) on Mon, 13 Apr 2015 16:47:24 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ru-power schrieb am Mon, 13 April 2015 18:29ricc123 schrieb am Mon, 13 April 2015 12:04Auch wenn es grundsätzlich richtig ist, dass man einen Kalorienüberschuss auch mit Bananen und Snickers erreichen kann ist das natürlich nicht gerade förderlich.

Gerade im Bezug auf Kohlenhydrate sollte man zwischen kurz- und langkettigen bzw. Lebensmittel, die einen hohen glykämischen Index oder einen niedrigen haben, unterscheiden.

Kurzkettige Kohlenhydrate lassen Insulin, welches ein anaboles Speicherhormon ist, sehr schnell sehr hoch ansteigen, jedoch auch schnell wieder fallen. Kurzkettige KH eignen sich also vor allem nach dem Training z.B. durch Zugabe von Maltodextrin in einen Whey Shake. Dadurch können die Aminosäuren bestens in den Muskel geschleust werden und die Glycogenspeicher aufgefüllt werden, um die Regeneration zu beschleunigen.

Langkettige Kohlenhydrate lassen Insulin, langsam ansteigen und nur langsam wieder fallen. Sie eignen sich bestens einige Stunden vor dem Workout, um Energie für das Training zu haben oder als erste Mahlzeit nach dem Training in Kombination mit viel Proteinen.

Leider denken viele Anfänger, Kohlenhydrate sind alle gleich, egal ob Einfachzucker oder Vollkornnudeln.

Hoffe das war jetzt nicht zu kompliziert.

Aber für den Anfang gilt: Geh regelmässig RICHTIG trainieren und hau dir viele Proteine und gesunde KH rein dann wird das schon von ganz alleine
Dem stimme ich zwar grundsätzlich zu, ist aber zu vernachlässigen. Der größte Vorteil besteht im längeren Sättigungseffekt und dem Mikronährstoffgehalt der Lebensmittel, insbesondere während der Diät von Vorteil.

Ich zitiere mal kurz von fitness-experts.de:

(<http://fitness-experts.de/muskelaufbau/perfekte-ernaehrung-vor-nach-und-waehrend-dem-training-fuer-muskelaufbau>)

"Insulin: Es ist bekannt, dass Insulin förderlich für die Proteinsynthese ist.
Weniger bekannt ist, dass die benötigte Dosis dafür eher gering ist. Bereits ein Insulinspiegel von 15-30mU/L reicht aus um die Proteinanreicherung maximal zu stimulieren (12,11). Lediglich 25 g Whey-Protein nach dem Training können den Insulinspiegel auf 19mU/L heben. Selbst die Zugabe von 50g Maltodextrin hat den Insulinspiegel in einem Experiment nicht weiter erhöht (13)."

"Sofern du kein Athlet bist, der mehrere Wettkämpfe innerhalb wenigen Stunden bestreiten musst, ist die maximale Geschwindigkeit der Glykogenresynthese kein interessantes Thema für dich."

Auch interessant bzgl Insulin

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/9356547>

http://weightology.net/weightologyweekly/?page_id=319

Ja dem stimmt ja ein jeder denk ich hier zu. Es geht viel mehr darum die Glycogenspeicher als Ganzes wieder aufzuladen. Hauptenergiequelle beim Hyp - Training ist? ... Kohlenhydrate ... Dh...wenn ich nach der hyp Methode trainiere, entleerst du welche Speicher ? Richtig Kohlenhydratspeicher ... Dh was musst du nach dem Training machen? ... Richtig Kohlenhydrate zuführen um die Speicher wieder aufzuladen. Wir wollen ja nicht unnötig den Stresspegel (Kortisol) erhöhen Dieser kann nämlich die Proteinsynthese wieder runterregulieren...

Lies dich doch ein wenig mehr in Energiebereitstellung u co ein

Btw. redest du von Makronährstoffe und nicht Mikronährstoffe. Da besteht ein bedeutender Unterschied

Du zitierst hier wild durcheinander ohne einen Plan zu haben...

Subject: Aw: Muskeln aufbauen

Posted by [ru-power](#) on Tue, 14 Apr 2015 00:00:45 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Eine Kartoffel oder Haferflocken enthält mehr Mikronährstoffe als es die gleiche Menge KH in Form von zB Haushaltszucker enthält. So steht es in meinem Text und ich weiß was Micro/Makro ist.

Mir geht es darum die unnötige Verkomplizierung die in diesem Sport betrieben wird mal ins rechte Licht zu rücken. Den TE interessiert wie er zu seinem Ziel kommt.. und man liest aus seinen Sätzen schon raus dass ihm schon viel Mist eingetrichtert wurde.

Und hier wird damit noch gnadenlos weitergemacht.. wahrscheinlich ist er jetzt noch verwirrter als zuvor.

zum Thema Cortisol: <http://fitness-experts.de/abnehmen/diaet-luege-8-fasten-erhoeht-kortisol>
Ist übertragbar..

"Kurzzeitfasten hat keinen Effekt auf die durchschnittlichen Cortisolspiegel"

Zum Thema KH-Speicher. Schau dir die Quelle an:

"Kernaussage: Aufgrund langsamer Verdauungsvorgänge ist das exakte Planen der Mahlzeiten für kaum einen Amateursportler relevant. Nährstoffe stehen in der Regel bei täglicher Nahrungszufuhr ausreichend zur Verfügung."

"Verdauung und Nährstoffaufnahme ist ein langsamer Prozess. Eine Mahlzeit mit 600 kcal, 75 g Kohlenhydrate, 37 g Protein und 17 g Fett gibt noch nach 5h Aminosäuren und Kohlenhydrate ins Blut ab (1)."

Subject: Aw: Muskeln aufbauen

Posted by [egal123](#) on Tue, 14 Apr 2015 05:42:59 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ru-power schrieb am Tue, 14 April 2015 02:00Eine Kartoffel oder Haferflocken enthält mehr Mikronährstoffe als es die gleiche Menge KH in Form von zB Haushaltszucker enthält. So steht es in meinem Text und ich weiß was Micro/Makro ist.

Mir geht es darum die unnötige Verkomplizierung die in diesem Sport betrieben wird mal ins rechte Licht zu rücken. Den TE interessiert wie er zu seinem Ziel kommt.. und man liest aus seinen Sätzen schon raus dass ihm schon viel Mist eingetrichtert wurde.

Und hier wird damit noch gnadenlos weitergemacht.. wahrscheinlich ist er jetzt noch verwirrter als zuvor.

zum Thema Cortisol: <http://fitness-experts.de/abnehmen/diaet-luege-8-fasten-erhoeht-kortisol>
Ist übertragbar..

"Kurzzeitfasten hat keinen Effekt auf die durchschnittlichen Cortisolspiegel"

Zum Thema KH-Speicher. Schau dir die Quelle an:

"Kernaussage: Aufgrund langsamer Verdauungsvorgänge ist das exakte Planen der Mahlzeiten für kaum einen Amateursportler relevant. Nährstoffe stehen in der Regel bei täglicher Nahrungszufuhr ausreichend zur Verfügung."

"Verdauung und Nährstoffaufnahme ist ein langsamer Prozess. Eine Mahlzeit mit 600 kcal, 75 g Kohlenhydrate, 37 g Protein und 17 g Fett gibt noch nach 5h Aminosäuren und Kohlenhydrate ins Blut ab (1)."

OMG!!! Folgendes steht sogar in deinem "äußerst" seriösen Link drinnen: "Sehr langes Fasten oder sehr starke Kalorienrestriktion verursachen erhöhte Cortisolspiegel. Dies geschieht

im Zusammenhang mit einer Entleerung der Glykogenspeicher in der Leber.

Somit stützt deine Lieblingsquelle sogar meine Aussagen... Keiner redet hier (im Forum) von kurzzeitigem Fasten...

Btw. kann ich nicht nachvollziehen, wie man als vermeintlicher Hochschulabsolvent alles so unkritisch reflektieren kann bzw. sich Informationen beschafft, die über irgendwelche Internetseiten auf einem Serviertablett angeboten werden, anstatt mal Eigenrecherche zu betreiben

Wie dem auch sei...Zu diesem Thema schreibt Kraemer (Renommierter Experte im Bereich Hormone & Training): "...This theoretical relationship between RE volume, muscle glycogen, and AMPK signalling is supported by research demonstrating that low muscle glycogen potentiates exercise-induced AMPK activity' and attenuates RE-induced Akt signalling"

Hier gehts gar nicht um "Verkomplizierung"... Es geht lediglich darum dass Low Carb Nonsens ist wenn man hyp betreibt. Wenn der TE diese Message mitnimmt hat er bereits gewonnen

Hast du meinen Beitrag nicht verstanden? Ich sagte doch dass hier ein jeder zustimmt dass Mahlzeitenplanen im Sinne einer gesteigerten Rate von Muskelglykogen-resynthese vernachlässigbar ist. Es geht viel mehr darum dass die Speicher in der Muskulatur als Ganzes wieder aufgeladen werden...

Btw.: "Eine Mahlzeit mit 600 kcal, 75 g Kohlenhydrate, 37 g Protein und 17 g Fett" kommt einer High-Carb Mahlzeit sehr nahe....

Vi sollte man mal definieren was du unter Low-Carb meinst...Wenn du Low-Carb fährst bedeutet dies im Umkehrschluss du fährst ne High fat diät...Redest du somit von Ketogener Ernährung??! Ist dem so, dann bist du aber komplett am falschen Dampfer mit deinen Zahlen...

Wie auch immer. Ich glaub jetzt ists wirklich an der Zeit. Ich bin raus...

Subject: Aw: Muskeln aufbauen

Posted by [ru-power](#) on Tue, 14 Apr 2015 10:16:16 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Deine Aussage "Dh was musst du nach dem Training machen? ... Richtig Kohlenhydrate zuführen um die Speicher wieder aufzuladen. Wir wollen ja nicht unnötig den Stresspegel (Kortisol) erhöhen Wink"

ist aber auf kurzzeitiges fasten ausgelegt. Und das widerlege ich damit.

"Hier gehts gar nicht um "Verkomplizierung"... Es geht lediglich darum dass Low Carb Nonsens ist wenn man hyp betreibt. Wenn der TE diese Message mitnimmt hat er bereits gewonnen Wink ". Darum gehts schon länger nicht mehr, aber da würde ich dir zustimmen. Ist jetzt aber auch

nicht soo krass wie man denkt.. auch damit wird er gut aufbauen.

Btw die Quellen sind top, alle super ausgearbeitet.

Subject: Aw: Muskeln aufbauen

Posted by [egal123](#) on Tue, 14 Apr 2015 11:06:08 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ru-power schrieb am Tue, 14 April 2015 12:16 Deine Aussage "Dh was musst du nach dem Training machen? ... Richtig Kohlenhydrate zuführen um die Speicher wieder aufzuladen. Wir wollen ja nicht unnötig den Stresspegel (Kortisol) erhöhen Wink" ist aber auf kurzzeitiges fasten ausgelegt. Und das widerlege ich damit.

"Hier gehts gar nicht um "Verkomplizierung"... Es geht lediglich darum dass Low Carb Nonsens ist wenn man hyp betreibt. Wenn der TE diese Message mitnimmt hat er bereits gewonnen Wink ". Darum gehts schon länger nicht mehr, aber da würde ich dir zustimmen. Ist jetzt aber auch nicht soo krass wie man denkt.. auch damit wird er gut aufbauen.

Btw die Quellen sind top, alle super ausgearbeitet.

Junge,,Gar nichts widerlegst du. Du kennst dich leider nicht mit den ganzen Begrifflichkeiten aus... Kurzzeitiges Fasten bezieht sich auf einen kurzen Zeitraum (zbsp eine Woche etc) und hat nichts damit zu tun ob man nach dem Training Kh zuführt. Beim "Fasten" stellt sich nicht die Frage ob man Kh zuführt, sondern wie viel man zuführt. Wenn du eine Woche weniger Kh zuführst als empfohlen, wird nichts großartig negatives passieren. Dem ist aber nicht so, wenn dies über einen längeren Zeitraum geschieht...

American College of Sports Medicine:

Athletes need to consume adequate energy during periods of high-intensity and/or long-duration training to maintain body weight and health and maximize training effects. Low energy intakes can result in loss of muscle mass; menstrual dysfunction; loss of or failure to gain bone density; an increased risk of fatigue, injury, and illness; and a prolonged recovery process.

Carbohydrate recommendations for athletes range from 6 to 10 g/kg body weight/d. Carbohydrates maintain blood glucose levels during exercise and replace muscle glycogen...

Das ist das aktuelle position statemant von den renommiertesten Wissenschaftlern der Ernährungswissenschaften... Aber glaub einfach was du willst...

Subject: Aw: Muskeln aufbauen

Posted by [ru-power](#) on Tue, 14 Apr 2015 12:48:38 GMT

"Dh was musst du nach dem Training machen? ... Richtig Kohlenhydrate zuführen um die Speicher wieder aufzuladen. Wir wollen ja nicht unnötig den Stresspegel (Kortisol) erhöhen Wink"

Wenn ich als fremder diese Aussage lese heißt es für mich: Wenn ich meinen Glycospeicher nicht durch das zuführen von KH nach dem Training auffülle erhöht sich Cortisol und meine Muskeln bauen ab.

Das habe ich meines Empfindens widerlegt. Jetzt komm mir nicht mit Fastenperioden >1 Woche oder sowas.

Aber ich finde es ist der Zeitpunkt gekommen sich hier auszuklinken. Du wirst in dem Bereich immer eine Aussage oder Studie die gegenteiliges spricht finden. Quellen wie FE oder code-fitness haben kompetente Leute dahinter (die zT in Köln studiert haben und die HS verteufeln für den Wissensstand der Profs) denen man das ein oder andere sicher glauben kann.

Subject: Aw: Muskeln aufbauen

Posted by [egal123](#) on Tue, 14 Apr 2015 13:23:47 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ru-power schrieb am Tue, 14 April 2015 14:48"Dh was musst du nach dem Training machen? ... Richtig Kohlenhydrate zuführen um die Speicher wieder aufzuladen. Wir wollen ja nicht unnötig den Stresspegel (Kortisol) erhöhen Wink"

Wenn ich als fremder diese Aussage lese heißt es für mich: Wenn ich meinen Glycospeicher nicht durch das zuführen von KH nach dem Training auffülle erhöht sich Cortisol und meine Muskeln bauen ab.

Das habe ich meines Empfindens widerlegt. Jetzt komm mir nicht mit Fastenperioden >1 Woche oder sowas.

Aber ich finde es ist der Zeitpunkt gekommen sich hier auszuklinken. Du wirst in dem Bereich immer eine Aussage oder Studie die gegenteiliges spricht finden. Quellen wie FE oder code-fitness haben kompetente Leute dahinter (die zT in Köln studiert haben und die HS verteufeln für den Wissensstand der Profs) denen man das ein oder andere sicher glauben kann.

Ja natürlich sollst du nach dem Training Kh zuführen....Machst du dies einmal oder 2 mal nicht, ist es aber völlig egal u hat keine negativen Konsequenzen...Ist wie bei allem im Leben...Wenn du einmal rauchst: Wie hoch ist die Chance dass du Lungenkarzinom bekommst? Vernichtend klein, im Vergleich zu jemanden der seit 30 - 40 Jahre raucht....Ist doch logisch oder? ... Wenn du dich nur ein bissl mit Ernährung u co auskennen würdest, wüsstest du dass man nicht "einmalig" fasten kann. Das ist komplett irrelevant. Wenn ich heute den ganzen Tag nichts esse, werd ich morgen noch Kh in meinen Muskeln gespeichert haben. Mache ich das aber über Monate, komme ich in eine chronische Unterversorgung mit all seinen biochemischen, endokrinen & physiologischen negativ-Begleiterscheinungen.

Subject: Aw: Muskeln aufbauen
Posted by [krx](#) on Tue, 14 Apr 2015 13:31:53 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Um den TE mal wirklich zu helfen:

Am Anfang ist wichtig :

Trainiere hart und sauber - schau dass du die Ausführung richtig machst. Meiner Meinung nach ist wichtig, dass du Kniebeugen oder Kreuzheben mit drin hast, sowie eine Ruder Variante T-Bar Rudern,vorg.Rudern oder ähnliches.

Bei dem Rest, such dir Übungen die dir Spaß machen, sonst bleibst du nicht dran. Übungen gibt es genügend.

Versuch sauber zu essen, vor dem Hintergrund, dass du dann dich mehr mit dem Essen auseinander setzt, und es eine Sache ist, die mir zumindest immer ein gutes Gefühl gibt.

Ob du jetzt nach einem halben Jahr 500g mehr oder weniger Muskelmasse aufgebaut hast ist erstmal egal, wichtig ist, dass du dran bleibst. Und dass erreichst du eher mit Sachen die dir Spaß machen.

Wenn du dich mit der Ernährung quälen willst, lies dich ein, wenn nicht, nimm einen Proteinshake nach dem Training und schau dass prozentual einigermaßen genügend Proteine am Tag dabei sind. Das reicht aus.

Subject: Aw: Muskeln aufbauen
Posted by [egal123](#) on Tue, 14 Apr 2015 13:38:45 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

krx schrieb am Tue, 14 April 2015 15:31Um den TE mal wirklich zu helfen:

Am Anfang ist wichtig :

Trainiere hart und sauber - schau dass du die Ausführung richtig machst. Meiner Meinung nach ist wichtig, dass du Kniebeugen oder Kreuzheben mit drin hast, sowie eine Ruder Variante T-Bar Rudern,vorg.Rudern oder ähnliches.

Bei dem Rest, such dir Übungen die dir Spaß machen, sonst bleibst du nicht dran. Übungen gibt es genügend.

Versuch sauber zu essen, vor dem Hintergrund, dass du dann dich mehr mit dem Essen

auseinander setzt, und es eine Sache ist, die mir zumindest immer ein gutes Gefühl gibt.

Ob du jetzt nach einem halben Jahr 500g mehr oder weniger Muskelmasse aufgebaut hast ist erstmal egal, wichtig ist, dass du dran bleibst. Und dass erreichst du eher mit Sachen die dir Spaß machen.

Wenn du dich mit der Ernährung quälen willst, lies dich ein, wenn nicht, nimm einen Proteinshake nach dem Training und schau dass prozentual einigermaßen genügend Proteine am Tag dabei sind. Das reicht aus.

Wenn du ihm schon ernsthaft helfen willst, komm mit Zahlen & (mehr) Übungen... Alles andere ist ws nicht hilfreich...

Übung:
Sets:
Reps:
Intensität:
Pause:
Anpassung:

Subject: Aw: Muskeln aufbauen
Posted by [ru-power](#) on Tue, 14 Apr 2015 13:55:19 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

er soll sich den MASS Plan laden von der Code-Fitness Site. Der ist super.

Subject: Aw: Muskeln aufbauen
Posted by [Yes No](#) on Tue, 14 Apr 2015 15:05:54 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Mach gleich PITT-Force Hardcore (oder PITT Hardcore/ PITT HC d.h. durchgehende plus Einzel-WH). lol
Spart vllt unnötiges Gehampel.

Wo verbleibt eigtl OP? Keine Lust sich an unserem keinen Chat zu beteiligen?

Subject: Aw: Muskeln aufbauen
Posted by [Schnitzelchen](#) on Tue, 14 Apr 2015 16:39:33 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Yes No schrieb am Tue, 14 April 2015 17:05Mach gleich PITT Force. lol
Spart vllt unnötiges Gehampel.

Wo verbleibt eigtl OP? Keine Lust sich an unserem keinen Chat zu beteiligen?

Also ich lese hier sehr interessiert jeden Beitrag mit. Nur wie heißt es doch so schön: "Wenn man keine Ahnung hat, einfach mal die Fresse halten."

Und es geht hier in Bereiche von denen ich keine Ahnung habe. Da muss ich mich nicht dazwischen stellen und ganz vorsichtig meinen Finger heben. Vielen Dank aber natürlich für eure Tipps. Die ganz grundlegenden Dinge werden hier doch im Grunde genommen gleich gesehen.

Ich werde mich jetzt an die Seiten von padesch halten. Whey Shake will ich auf jeden Fall nehmen, denn ich glaube an die Kraft des Shakes.

Gefahr sehe ich darin, dass ich evt. zu wenig esse, weil ich zu viel drüber nachdenke und es zu gut machen will - ist immer so bei mir. Ich bin ohnehin viel zu kopflastig. Is scheiße wenn man so is btw.

Ich will den Thread aber hiermit nicht schließen. Ganz im Gegenteil, ich lese definitiv alles mit

Subject: Aw: Muskeln aufbauen
Posted by [Yes No](#) on Tue, 14 Apr 2015 16:50:23 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Schnitzelchen schrieb am Tue, 14 April 2015 18:39
Ich will den Thread aber hiermit nicht schließen. Ganz im Gegenteil, ich lese definitiv alles mit

Subject: Aw: Muskeln aufbauen
Posted by [egal123](#) on Tue, 14 Apr 2015 16:56:32 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Schnitzelchen schrieb am Tue, 14 April 2015 18:39Yes No schrieb am Tue, 14 April 2015 17:05Mach gleich PITT Force. lol
Spart vllt unnötiges Gehampel.

Wo verbleibt eigtl OP? Keine Lust sich an unserem keinen Chat zu beteiligen?

Also ich lese hier sehr interessiert jeden Beitrag mit. Nur wie heißt es doch so schön: "Wenn man keine Ahnung hat, einfach mal die Fresse halten."

Und es geht hier in Bereiche von denen ich keine Ahnung habe. Da muss ich mich nicht dazwischen stellen und ganz vorsichtig meinen Finger heben. Vielen Dank aber natürlich für eure Tipps. Die ganz grundlegenden Dinge werden hier doch im Grunde genommen gleich gesehen.

Ich werde mich jetzt an die Seiten von padesch halten. Whey Shake will ich auf jeden Fall nehmen, denn ich glaube an die Kraft des Shakes.

Gefahr sehe ich darin, dass ich evt. zu wenig esse, weil ich zu viel drüber nachdenke und es zu gut machen will - ist immer so bei mir. Ich bin ohnehin viel zu kopflastig. Is scheiße wenn man so is btw.

Ich will den Thread aber hiermit nicht schließen. Ganz im Gegenteil, ich lese definitiv alles mit

<http://myweb.facstaff.wvu.edu/chalmers/PDFs/Strength%20size%20or%20power.pdf>

Dieser Beitrag erklärt dir alles was du als Hobbysportler wissen musst.
Dieser Beitrag stammt von der National Strength and Conditioning Association die marktführend auf diesem Gebiet sind.
Ein Beispielstrainingsprogramm findest auf Seite 4 auf dem eben gezeigten Link

Die Übungen kannst du dir alle auf youtube reinziehen ...

Edit: Bedenke wenn du eine Muskelgruppe bereits trainiert hast beispielsweise via 5 Serien, trainiere sie am selben Tag nicht nochmal mit einer anderen Übung...Lies dich ein wenig ein, dann wirds schon

Subject: Aw: Muskeln aufbauen
Posted by [Yes No](#) on Tue, 14 Apr 2015 17:02:36 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Yes No schrieb am Tue, 14 April 2015 17:05Mach gleich PITT-Force Hardcore (oder PITT Hardcore/ PITT HC d.h. durchgehende plus Einzel-WH).

Beziehungsweise Rest-Pause Training.
Rest-Pause Training schafft dasselbe in kürzerer Zeit und erhöht Energieverbrauch post-workout.