

# Die schlimmsten Fehler beim Masseaufbau

Wenn das Training stimmt, steht erst die erste Hälfte der Basis für den Trainingserfolg. Die zweite Säule des Erfolgs bildet die Ernährung. Doch gerade hier gibt es ein paar Fehler, die dem Aufbau an Muskelmasse im Weg stehen können, die aber immer wieder gemacht werden. Was Sie beim Masseaufbau vermeiden sollten:

## **Zu wenig Kohlenhydrate**

Low Carb hat sich in der Fitnessszene mittlerweile als übliche Ernährungsweise durchgesetzt. Eine durchaus durchdachte Ernährungsweise, wenn es ums Abnehmen geht. Wer intensiv trainiert, braucht aber Kohlenhydrate - sonst fehlt die Energie im Training. Diese sollten sogar den Großteil der Nahrung ausmachen. Warum? Kohlenhydrate sind unsere Nummer 1 Energielieferanten. Nur, wenn wir ausreichend Kohlenhydrate zu uns nehmen, sind unsere Glykogenspeicher im Muskel immer gut gefüllt, sodass wir im Training volle Leistung bringen können. Volle Glykogenspeicher wirken sich nicht nur auf die Leistungsfähigkeit aus, sondern sorgen allein für sich schon für größeres Volumen.

Bevorzugen Sie komplexe Kohlenhydrate und setzen Sie einfache Kohlenhydrate gezielt ein! [Mehr dazu](#)

## **Verzicht auf Fett**

Fett macht fett - oft gehört, aber falsch. Circa 30 Prozent unserer Nahrung sollte aus Fetten bestehen. Dazu zählen aber nicht die Burger der Fast Food Ketten. Gesunde Fette finden sich in z.B. in Nüssen, Fisch und Leinöl. Fett mit der Nahrung aufzunehmen bedeutet nicht, dieses direkt einzulagern. Wir lagern Fett erst ein, wenn wir unseren täglichen Kalorienbedarf deutlich überschreiten.

## **Zu hoher Kalorienüberschuss**

Wir wollen Muskeln aufbauen und nicht einfach nur schwerer werden. Täglich sollten Sie etwa 300 Kcal mehr zu sich nehmen, als Sie verbrauchen. So lässt sich etwa 1 - 1,5 Kg im Monat zunehmen. Auch hierbei handelt es sich nicht um reine Muskelmasse, aber das Verhältnis zwischen Muskel- und Fettaufbau stimmt. Ein größerer Überschuss sorgt aber einfach nur dafür, dass Sie jede Menge Fett aufbauen, das sie sich nachher - inklusive der aufgebauten Muskelmasse - wieder runter hungern müssen. Das Ziel des Masseaufbaus ist also kein Freifahrtschein für Fast Food Orgien.

## **Zu wenig Protein**

Das ist eigentlich ein Problem, das in unserer Gesellschaft eher selten ist. Meist sind davon eher Vegetarier oder Veganer betroffen. Diese haben es wesentlich schwerer, ausreichend Protein aus pflanzlichen Nährstoffen zu gewinnen. Es ist aber möglich!

Beginner starten mit 1,5 g Protein pro Kilogramm Körpergewicht. Nach und nach sollte die Proteinzufuhr (innerhalb von ca 6-8 Monaten) auf 2-3 g pro Kg Körpergewicht gesteigert werden. Eine regelrechte Proteinmast ist aber keineswegs notwendig.