

Weight Gainer

Weight Gainer sind in erster Linie Produkte, die besonders hochkalorisch sind und meistens eine Mischung aus Kohlenhydraten und Eiweißen enthalten. Der Kohlenhydrat-Anteil sollte dabei deutlich überwiegen.

Für wen eignen sich Weight Gainer?

Im Grunde für jeden, der gerne zunehmen möchte. Um Muskelmasse aufzubauen ist es in der Regel notwendig eine positive Kalorienbilanz zu erreichen. Anders sieht es das thermodynamische Prinzip nicht vor. Natürlich ist der menschliche Körper noch nicht vollends entschlüsselt, sodass wir nicht davon ausgehen können, dass das thermodynamische Prinzip alleinige Gültigkeit hat, jedoch haben sich auf dieser Grundlage viele Studien erfolgreich durchführen lassen. Persönliche Erfolge bestätigen das.

Natürlich muss weiterhin zwischen einzelnen Personen bzw. **Stoffwechseltypen** unterschieden werden. Ein ektomorpher Typ wird von Weight Gainern eher profitieren als ein endomorpher Typ, da es ihm von Natur aus schwerer fällt eine positive Kalorienbilanz zu erreichen als dem endomorphen Typ. Für den endomorphen Typ kann ein Weight Gainer sogar schnell zum „Fat Gainer“ werden, denn er erreicht ohnehin schon schnell eine positive Bilanz, eine noch deutlich positivere Bilanz setzt sich leider eher in Form von Fett auf den Hüften ab, als dass es in Form von Muskulatur in Erscheinung tritt.

Der mesomorphe Typ kann durchaus auch von Weight Gainern profitieren. Er muss allerdings mit der Dosierung etwas herum experimentieren, denn der Grad zwischen optimalem Muskelaufbau und Fettaufbau ist bei ihm sehr schmal.

Weight Gainer und der Insulinspiegel

Einen Teil ihrer Wirkung haben Weight Gainer durch ihren hohen Kaloriengehalt. Gleichzeitig beeinflussen sie jedoch auch den Insulinspiegel. Durch die hohe Kohlenhydrataufnahme ist der Insulinspiegel beim gesunden Menschen auch entsprechend hoch. Und das über einen längeren Zeitraum. Insulin ist ein anaboles Hormon. Das heißt, es beschleunigt die Aufnahme von Proteinen und Nährstoffen in die Muskelzellen und sorgt für ein Dickenwachstum der Muskulatur. Gleichzeitig wird allerdings auch die Fettverbrennung gehemmt.

Bei optimaler Dosierung sollte also die Muskelmasse und die Fettmasse absolut ansteigen, der Körperfettanteil sollte dabei allerdings möglichst gleich bleiben.