

# Zunehmen - aber bitte gesund!

Es gibt mit Sicherheit viele, die sich dieses Problem wünschen, aber es tatsächlich viele Menschen, die Probleme haben, zunehmen zu können. Das kann verschiedenste Gründe haben. Der Begriff „Hardgainer“, der den ektomorphen Körpertyp beschreibt, wird dabei leider viel zu schnell in den Raum geworfen. Dabei liegt das Problem meist an der Ernährung oder an der Gewohnheit einfach viel zu wenig zu essen. Doch was tun, wenn ich zunehmen will? Einfach hoch kalorische Nahrung zu mir nehmen, egal was kommt?

Schließlich wollen wir ja in erster Linie Muskelmasse zulegen und nicht lediglich mehr Fettmasse bekommen.

## Wie nehme ich gesund zu?

### **Erhöhen Sie den effektiven Kaloriengehalt, indem Sie Ihre Nahrung in den Mixer geben**

Nahrung, die wir in gemixter oder pürierter Form zu uns nehmen, wird leichter von unserem Körper aufgenommen. Das lässt sich sogar messen, denn der Energiegehalt unserer Ausscheidungen ist dann geringer. Ihr Körper kann aus so **vorbereiteten Lebensmitteln mehr Energie gewinnen**.

## Wie viel Kalorien brauche ich täglich mehr?

Viel ist nicht immer besser. Wenn Sie zu viel Kalorien zu sich nehmen, werden Sie vor allem Fett ansetzen. Wichtig ist, dass Sie Ihren individuellen Kalorienbedarf kennen. Sie sollten täglich zwischen 300 und 400 Kcal mehr zu sich nehmen, als Sie benötigen. Bedenken Sie aber, dass Ihr Körper(s.o.) niemals alle Kalorien resorbiert, die in einem Nahrungsmittel enthalten sind. Essen Sie vieles, das eine komplizierte Zellstruktur enthält, müssen Sie eventuell deutlich mehr essen.

## Aus welchen Lebensmitteln die Kalorien kommen ist wichtig

Die Nährstoffzusammensetzung gibt Ihrem Körper teilweise auch vor, was er mit den Nährstoffen machen soll. Langkettige Kohlenhydrate und Eiweiße sorgen für einen langen konstanten Insulinspiegel. Die Tore zum Muskelwachstum lange bleiben offen. Essen Sie mit zu hoher Kaloriendichte, wird ihr Insulinspiegel schwanken.

## Viele Mahlzeiten sollten es sein

Viele Mahlzeiten zu sich zu nehmen hat mehrere Vorteile. Wenn wir uns daran gewöhnt haben, können wir schnell insgesamt mehr konsumieren. Unsere Gesamtbilanz steigt also. Wenn Sie sich in der Anfangszeit noch zwingen müssen, obwohl Sie keinen Hunger haben, wird sich der Körper irgendwann schnell daran gewöhnen. Außerdem sorgen wir damit weiterhin für einen konstanten Insulinspiegel. Unser Körper wird die zusätzlichen Kalorien dann in erster Linie für unsere Ziele nutzen: Muskelaufbau.

## Vergessen Sie das Training nicht

Fettmasse aufzubauen fällt unserem Körper immer leichter, als Muskelmasse. Ohne Training werden Sie mit einem Kalorienüberschuss immer nur Fett aufbauen. Wo keine Reize, da kein Wachstum. Viel Muskelmasse ist evolutionär gesehen für unseren Körper unnötiger Luxus und verbraucht lebenswichtige Energie. Wird die Muskelmasse nicht benötigt, wird unser Körper diese abbauen und lieber in den sinnvolleren Energiespeicher Fett investieren. Immerhin kann er davon in schlechten

Zeiten zehren.