

Wie baue ich sichtbar Muskeln auf, wenn ich ein Hardgainer bin?

Nach Schätzungen von Albers (2013) sind bis zu 20 % der Trainierenden im Fitnessstudio klassische Hardgainer, d. h. sie bauen nur sehr schwer Muskulatur auf. Diese Zahl entspricht ungefähr auch meiner persönlichen Einschätzung. Diese Menschen sind meistens sehr dünn und haben ein geringes Körpergewicht! **Sie trainieren oft hart, aber leider passiert beim Muskelaufbau nicht viel! Diese Menschen müssen unbedingt mit ihrer Ernährung einen Kalorienüberschuss erzielen, um einen sichtbaren Muskelaufbau zu erreichen!** Der Muskelaufbau muss sich letztendlich auf der Waage bemerkbar machen. Du musst schwerer werden, ohne einen Kalorienüberschuss geht dies jedoch nicht. Die Angst, dass du dadurch übermäßig Fett aufbaust, ist unbegründet. Gerade als Trainingsanfänger (in erst Linie abhängig von deiner Trainingsleistung und nicht von deinen Trainingsjahren) baust du überproportional Muskulatur bei einem Kalorienüberschuss auf. Ein wenig Fett baut man auch auf, aber das hast du mit einer guten Diät schnell wieder runter. Aber erstmal musst du Muskelsubstanz aufbauen, bevor du an eine Diät denkst, sonst wirst du immer dünn bleiben!

Viele machen den Fehler, dass sie nie in den Kalorienüberschuss gehen oder nur halbherzig und bauen dann über Jahre keine Muskulatur auf. Dies gilt insbesondere für Hardgainers. Wenn jemand Softgainer oder übergewichtig ist, dann kann es die ersten Trainingsjahre anders sein. Bei einem klassischen Hardgainer (sehr dünne Person) ist jedoch der Kalorienüberschuss ein MUSS, wenn die Person sichtbar Muskulatur aufbauen möchte. Das schöne dabei ist, dass der sichtbare Muskelaufbau dauerhaft (!) bleibt, sofern du weiter trainierst und danach keine Radikaldiät durchführst. **Du hast deinen Körper durch solch eine Muskelaufbauphase auf ein neues Muskellevel gebracht! Lasst dir diese Chance nicht nehmen!**

Für klassische Hardgainers ist es aber nicht so leicht, einen konstanten Kalorienüberschuss zu erzielen. Dies liegt zum einen daran, dass der Körper sich

gegen die Gewichtszunahme wehrt (Kalorienverbrauch geht unbewusst hoch & Appetit/Hunger geht unbewusst runter) und zum anderen, dass diese Menschen es gewohnt sind wenig zu essen. Bei Letztgenannten haben Hardgainers oft eine verzerrte Wahrnehmung. Sie glauben, sie würden viel essen, obwohl sie in Wirklichkeit wenig essen. Es ist wissenschaftlich belegt, dass Menschen, die zunehmen wollen, meist ihre tägliche Kalorienaufnahme überschätzen (Johansson et al., 1998).

Wie kannst du leicht einen Kalorienüberschuss erzielen?

Um eine sinnvolle Muskelaufbauernährung umzusetzen, muss ein klassischer Hardgainer nicht unbedingt genau nach Kalorien essen oder diese tracken. Letztgenanntes kann auch zur Überforderung und dann zum Abbruch der Ernährungsstrategie führen. Daher empfehle ich diesen Menschen, gerade dann, wenn sie Trainingsanfänger (abhängig von der Leistung und nicht von den Trainingsjahren) sind, **zu Beginn** ohne genaues Kalorienzählen in den Kalorienüberschuss zu gehen. Hierzu solltest du folgende Empfehlungen umsetzen:

- 5-6 Mahlzeiten am Tag (keine Mahlzeit ausfallen lassen, auch wenn kein Hunger da ist!)
- Eine Zwischenmahlzeit durch einen Weight Gainer ersetzen
- Wenig Wasser/Sprudel trinken, sondern mehr Milch (günstiges Nährstoffprofil trinken)
- Kalorienreiche Lebensmittelauswahl (Nüsse, Salami, Pizza, Sahne, Süßigkeiten etc.)
- Vernünftige Eiweißzufuhr → 1,5 g – max. 2,0 g Eiweiß/kg Körpergewicht/Tag
- (Eiweiß hat den höchsten Sättigungseffekt daher nicht mehr) → Die Eiweißzufuhr solltest du grob nachrechnen, ob diese passt!

Der täglich Kalorienüberschuss sollte bei einem Hardgainer zwischen 500 – 1.000 kcal liegen. Werden o. a. Maßnahmen konsequent umgesetzt, dann ist die Wahrscheinlichkeit sehr hoch, dass du dich in diesem Bereich einpendeln wirst.

Empfehlenswert ist eine Gewichtszunahme von 1 bis 2 % des Körpergewichtes pro Monat. Solange du in diesem Bereich liegst und 3-mal in der Woche oder öfters ein intelligentes progressives Krafttraining (kein Ausdauertraining) durchführst, wirst du überwiegend Muskulatur und nur wenig Fett aufbauen. **Das Krafttraining ist hier der Game-Changer!** Durch das Krafttraining wandern die Kalorien primär in die Muskelzellen und nicht in die Fettzellen.

Solltest du trotz konsequenter Umsetzung nicht in diesem Bereich liegen, dann musst du die Kalorienaufnahme genauer überprüfen. Ggf. musst du dann doch die Kalorien tracken und anhand eines Kalorienrechners deine Kalorienzahl festlegen. Nach 14 Tagen solltest du immer eine kleine Zwischenbilanz ziehen, ob du auf dem richtigen Weg bist. Solltest du zu schnell zu nehmen, dann musst du die Kalorienaufnahme leicht reduzieren, bei einer zu geringen Gewichtszunahme dementsprechend leicht erhöhen (jeweils um 100 – 200 kcal).

Wie lange sollte die Muskelaufbauphase dauern?

Die Muskelaufbauphase sollte **ca. 6 bis 8 Monate** dauern und du solltest **ungefähr 10 % (+- 2 %) deines Körpergewichtes zugenommen haben**. Anschließend bietet sich eine 2-3monatige Erhaltungsphase an. Danach musst du für dich entscheiden, ob du nochmal in den Aufbau gehst oder evtl. eine intelligente (langsame) Fettabbauphase durchführt.

Fazit:

Ungefähr jeder Fünfte im Fitnessstudio ist ein klassischer Hardgainer (sehr dünn und leicht). Diese Menschen müssen, um sichtbaren Muskelaufbau zu erzielen, Körpergewicht zuzulegen. Einfache Ernährungsmethoden mit einer konsequenten Umsetzung reichen dabei zu Beginn meisten aus. Das Ziel sollte eine Gewichtszunahme von ungefähr 10 % des Körpergewichtes in sechs Monaten sein.

Mit sportlichen Grüßen

*Christian Hill
Trainings- und Ernährungsexperte*