

How to gain weight

By Nikita Berger



Inhaltsverzeichnis

Kapitel 1: Den Kalorienüberschuss verstehen.....	3
Kapitel 2: Die richtige Ernährung für die Gewichtszunahme	4
Kapitel 3: Muskelaufbau durch Krafttraining	5
Kapitel 4: Tipps und Tricks für die Gewichtszunahme.....	6
Kapitel 5: Vermeiden von Fehlern.....	7
QUELLENVERZEICHNIS	8

Kapitel 1: Den Kalorienüberschuss verstehen

Um Gewicht zuzunehmen, ist es wichtig, mehr Kalorien zuzuführen, als der Körper verbrennt. Dies wird als Kalorienüberschuss bezeichnet. Der genaue Kalorienbedarf variiert von Person zu Person und hängt von Faktoren wie Alter, Geschlecht, Größe und Aktivitätsniveau ab.

Kalorienbedarf berechnen:

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, den Kalorienbedarf zu berechnen. Eine einfache Möglichkeit ist die Verwendung eines Kalorienrechners. Online finden Sie viele kostenlose Kalorienrechner, wie zum Beispiel den von rockanutrition.de:

Link: <https://www.rockanutrition.de/pages/kalorienrechner>

Kapitel 2: Die richtige Ernährung für die Gewichtszunahme

Es ist wichtig, sich auf nährstoffreiche Lebensmittel zu konzentrieren, die eine hohe Kaloriendichte haben. Dazu gehören:

Proteine: Fleisch, Fisch, Eier, Milchprodukte, Hülsenfrüchte

Kohlenhydrate: Vollkornprodukte, Obst, Gemüse, Reis, Nudeln

Fette: Gesunde Öle, Nüsse, Samen, Avocados

Empfehlungen für die tägliche Nährstoffzufuhr:

Proteine: 1,2 - 2,0 Gramm pro Kilogramm Körpergewicht

Kohlenhydrate: 50 - 60% der täglichen Kalorienzufuhr

Fette: 30 - 35% der täglichen Kalorienzufuhr

Kapitel 3: Muskelaufbau durch Krafttraining

Neben einer gesunden Ernährung spielt auch Krafttraining eine wichtige Rolle beim Zunehmen. Durch Krafttraining wird Muskelmasse aufgebaut, was wiederum den Kalorienverbrauch erhöht.

Tipps für ein effektives Krafttraining:

Konzentriere dich auf große Muskelgruppen: Übungen wie Kniebeugen, Kreuzheben und Bankdrücken trainieren mehrere Muskelgruppen gleichzeitig und sind daher besonders effektiv.

Verwende Gewichte, die dich herausfordern: Wähle ein Gewicht, mit dem du 8 - 12 Wiederholungen pro Satz sauber ausführen kannst.

Steigere dich regelmäßig: Wenn du die Übungen mit dem gewählten Gewicht 12 Wiederholungen pro Satz sauber ausführen kannst, erhöhe das Gewicht.

Kapitel 4: Tipps und Tricks für die Gewichtszunahme

Regelmäßige Mahlzeiten und Snacks: Anstatt drei große Mahlzeiten pro Tag zu essen, ist es besser, fünf bis sechs kleine Mahlzeiten und Snacks zu essen.

Kalorienreiche Snacks: Zwischen den Mahlzeiten können kalorienreiche Snacks wie Nüsse, Samen, Früchte oder Joghurt gegessen werden.

Proteinreiche Lebensmittel: Proteine sind wichtig für den Muskelaufbau. Daher sollten proteinreiche Lebensmittel zu jeder Mahlzeit gehören.

Ausreichend Schlaf: Schlaf ist wichtig für die Regeneration des Körpers und den Muskelaufbau.

Geduld: Es braucht Zeit, um Gewicht zuzunehmen. Daher ist es wichtig, geduldig zu sein und sich nicht zu entmutigen, wenn die Ergebnisse nicht sofort sichtbar sind.

Kapitel 5: Vermeiden von Fehlern

Ungesunde Lebensmittel: Vermeide ungesunde Lebensmittel wie Fast Food, Junk Food und zuckerhaltige Getränke.

Zu viel Cardio-Training: Cardio-Training kann den Kalorienverbrauch erhöhen und es somit schwieriger machen, Gewicht zuzunehmen.

Stress: Stress kann den Hormonhaushalt beeinflussen und es somit schwieriger machen, Gewicht zuzunehmen.

Quellenverzeichnis

Titel: Kalorienrechner

URL: <https://www.rockanutrition.de/pages/kalorienrechner>

Beschreibung: Berechnet den individuellen Kalorienbedarf basierend auf Alter, Geschlecht, Größe und Aktivitätsniveau.

Titel: Ernährungspyramide

URL: <https://www.ages.at/mensch/ernaehrung-lebensmittel/ernaehrungsempfehlungen/die-oesterreichische-ernaehrungspyramide>

Beschreibung: Zeigt die optimale Verteilung der Makronährstoffe (Kohlenhydrate, Proteine und Fette) in der Ernährung.

Titel: Krafttraining für Anfänger

URL: <https://www.menshealth.de/krafttraining/die-wichtigsten-11-tipps-fuer-einsteiger-beim-krafttraining/>

Beschreibung: Enthält Übungen und Trainingspläne für Krafttraining, um Muskelmasse aufzubauen.

Titel: Tipps und Tricks für die Gewichtszunahme

URL: <https://www.gala.de/lifestyle/food/gesund-zunehmen--8-tipps--wie-es-mit-der-gewichtszunahme-klappt-22379042.html>

Beschreibung: Enthält praktische Tipps und Tricks, um die Kalorienzufuhr zu erhöhen und Gewicht zuzunehmen.

Titel: Fehler vermeiden beim Zunehmen

URL: <https://eatsmarter.de/ernaehrung/gesund-ernaehren/gesund-und-schnell-zunehmen#:~:text=Um%20gesund%20und%20schnell%20zuzunehmen,Eiweiß%20pro%20Kilogramm%20Körpergewicht%20essen.>

Beschreibung: Informiert über häufige Fehler beim Zunehmen und wie man diese vermeiden kann.

Titel: Proteinzufuhr für Sportler

URL: <https://www.loewenanteil.com/blogs/wissen/proteinbedarf-fur-sportler>

Beschreibung: Enthält Informationen zum optimalen Proteinbedarf für Sportler und wie dieser gedeckt werden kann.

Titel: Gesunde Fette

URL: <https://www.gesundheitsforschung-bmbf.de/de/gutes-fett-schlechtes-fett-8035.php#:~:text=Welche%20Fettquellen%20sind%20besonders%20gesund,oder%20sind%20reich%20an%20Ölsäure.>

Beschreibung: Informiert über die verschiedenen Arten von Fetten und welche Fette besonders gesund sind.

Titel: Die optimale Proteinzufuhr

URL: <https://www.ndr.de/ratgeber/gesundheit/Wie-viel-Eiweiss-ist-gesund,eiwiss102.html#:~:text=So%20viel%20Gramm%20Eiweiß%20benötigt%20der%20Körper%20täglich&text=Jeden%20Tag%20benötigt%20der%20Körper,Eiweißbedarf%20von%20rund%2075%20Gramm.>

Beschreibung: Wissenschaftliche Studie zur optimalen Proteinzufuhr für Erwachsene. Autoren: Phillips SM, Chevalier S, Leidy HJ. Jahr: 2016.

Titel: Einfluss von Krafttraining auf die Muskelmasse

URL: https://www.sg.tum.de/fileadmin/tuspfsp/www/my_direct_uploads/Die_Gesundheitseffekte_von_Krafttraining_werden_oft_deutlich_unterschaetzt_-_WELT.pdf

Beschreibung: Wissenschaftliche Studie zum Einfluss von Krafttraining auf die Muskelmasse. Autoren: