



*Einfach anders.*

## FAQs Proteine

Kaum ein anderes Nahrungsergänzungsmittel ist so beliebt wie Protein. Besonders Sportler, aber auch immer mehr Menschen, die die Vorzüge einer eiweißreichen Ernährung entdeckt haben, entscheiden sich für Einnahme dieses vielseitigen Supplements. Durch die richtige Dosierung, dem passenden Einnahmezeitpunkt und die ideale Kombination lässt sich das Optimum aus der Anwendung herausholen. Hier fasse ich alles über die richtige Einnahme von Protein zusammen.

### DIE RICHTIGE DOSIERUNG BEI DER PROTEIN-EINNAHME

Die Einnahme von Protein erfolgt zumeist zur Förderung des Muskelaufbaus, immer öfter auch zur Unterstützung bei Diäten. Hierbei verhindert die erhöhte Zufuhr von Protein den Muskelabbau infolge starker Kalorienreduzierung. Eine eiweißreiche Ernährung sorgt dafür, dass der Körper nicht auf sein größtes Eiweißdepot - die Muskulatur - zurückgreift. Die Dosierung ist sowohl für das Trainingsziel Muskelaufbau als auch beim Abnehmen gleich. Pro Anwendung sind 30 g Pulver ideal. Die maximale Stimulation des Muskelaufbaus ist bei der Einnahme von 20 bis 30 g Protein pro Mahlzeit erreicht. Mengen darüber hinaus bieten bezüglich des Abnehm- oder Trainingsfortschritts keinen Mehrwert, da sie vom Körper nicht in Form von Muskulatur "verbaut" werden und somit nur zusätzliche Kalorien liefern.

**Sportler wird eine tägliche Zufuhr von 1,7 g je Kilogramm Körpergewicht nahegelegt.**

### DER RICHTIGE ZEITPUNKT FÜR DIE PROTEIN-EINNAHME

Wann sollte man Protein zu sich nehmen? Der größte Vorteil von Protein liegt in seiner schnellen Verfügbarkeit im Körper: Der Körper kann das Eiweiß sofort aufnehmen und verarbeiten. Daher ist eine Einnahme direkt nach dem Training ideal. Der Körper benötigt dann Eiweißbausteine, die er sofort zum Muskelaufbau verwenden kann. Protein ist also die perfekte Zutat für deinen Post-Workoutshake. Wer sich in der Kraft- und Muskelaufbauphase befindet, kann **zwei- bis dreimal täglich** einen 30 g-Shake einnehmen. Sinnvoll ist auch die Einnahme morgens direkt nach dem Aufstehen. Die Nacht stellt für den Körper eine Fastenphase dar, in der er zur Aufrechterhaltung der Körperfunktionen und Regenerationsprozesse auf seine Energiespeicher zurückgreifen muss. Hier eignet sich Protein für Leute, die morgens keinen Appetit auf Festnahrung verspüren oder vor der frühen Trainingseinheit eine schnelle und leicht verdauliche Frühstücksergänzung suchen.

