

# Ben (15): „Muskeln aufbauen durch die Ernährung – geht das?“

*Hallo Foodstamatic-Team,*

*mein bester Kumpel und ich wollen mit Kraftsport anfangen und Muskeln aufbauen. Der Bruder von meinem Kumpel ist Trainer in einem Fitness-Studio und hat gesagt, dass das nur mit bestimmter Ernährung und Nahrungsergänzungsmitteln klappt. Er meint, dass man nur Eiweiß essen darf, also ganz viel Quark und Hähnchenfleisch und dass wir jeden Tag trainieren müssen. Außerdem soll man Protein-Shakes trinken und er hat auch Kreatin und L-Carnitin empfohlen. Ich habe das mal gegoogelt, verstehe es aber nicht so richtig. Und das ist ja auch ganz schön teuer – geht das auch anders? Und was ist L-Carnitin und Kreatin eigentlich? Und ist das eigentlich gesund?*

*Liebe Grüße, Ben*

Lieber Ben,

oft empfehlen Fitnesstrainer Nahrungsergänzungsmittel wie Protein-Shakes oder -Riegel mit Inhaltsstoffen wie Kreatin und L-Carnitin. All diese Stoffe braucht der Körper zwar zum Muskelaufbau und zur Regeneration, aber sie sind in unserer täglichen Nahrung enthalten und brauchen dem Körper nicht zusätzlich zugeführt zu werden.

ABER: Gerade Kreatin ist eines der am besten erforschten Nahrungsergänzungsmittel. Es kann Deine Leistung minimal verbessern. Grundsätzlich würden wir Dir aber empfehlen, erstmal langsam mit dem Krafttraining anzufangen. Deine Ernährung solltest du auch erstmal grundlegend gesund und

abwechslungsreich gestalten, also mit hochwertigen Eiweißen (also kein Billig-Hähnchen!), komplexen Kohlenhydraten und viel Obst und Gemüse.

Erst wenn das sitzt, kann man sich Gedanken um Nahrungsergänzungsmittel machen. Wie eine ausgewogene Ernährung aussehen sollte und worauf Du dabei achten solltest, kannst Du in unserem Artikel „Power for You – Die Basics der Sporternährung“ nachlesen.

Viel Erfolg wünscht Dir, lieber Ben,

Dein Foodstamatic-Team