

06 WARM-UP ZUR MISSION MUSKELAUFBAU

08 Mission Muskelaufbau: Einmal den Masterplan, bitte!

10 DAS HARDGAINER-GEN: MEHR SEGEN ALS FLUCH

12 Vom Glück, ein Hardgainer zu sein

12 Gibt es Menschen mit Turbo-Stoffwechsel?

14 Schnell-Check: Bin ich zu dünn?

14 Ektomorph, mesomorph, Düsseldorf: Sheldons Körpertypentheorie im Check

16 Fazit zu Sheldons Körpertypentheorie

18 LET'S GO! IN 3 SCHRITTEN ZUM KÖRPER-KURSWECHSEL

20 Schritt 1: Den persönlichen Kalorienbedarf berechnen

23 Alles viel zu kompliziert?

23 Schritt 2: Den Nährstoffbedarf berechnen

24 Welche Nährstoffverteilung für Muskelaufbau ideal ist

25 Wie viel Eiweiß braucht dein Körper?

26 Nährstoffbedarf für den Alltag berechnen: So geht's

27 Schritt 3: Ziel anvisieren und loslegen

28 DIE ANTI-LAUCH-STRATEGIE: EAT, TRAIN, SLEEP, REPEAT

30 RICHTIG ESSEN

30 Warum Hardgainern oft der Hunger fehlt

32 Der ständige Fight: anaboler vs. kataboler Stoffwechsel

33 Die Aufgaben der Makronährstoffe und ihre Rolle beim Muskelaufbau

33 Proteine

35 Kohlenhydrate

36 Fette

37 Is(s)t-Status checken – mit dem Ernährungsprotokoll

39 Grundregeln für das Ernährungs-Tracking

40 Hardgainer-Ernährungsprotokoll

42 Ernährungs-Basics für Hardgainer: Wann, wie oft und was essen?

44 Die W-Fragen

50 Die Säulen der Hardgainer-Ernährung

55 Bauen Vegetarier langsamer Muskelmasse auf als Fleischesser?

55 Sind Nahrungsergänzungsmittel sinnvoll?

57 Welche Nahrungsergänzungsmittel sind okay?

59 Essen nicht vergessen: 3 Tricks

61 Einkaufsliste: Was Hardgainer immer zuhause haben sollten

64 Tool-Time: 3 Küchengeräte, die beim Zunehmen helfen

66 RICHTIG TRAINIEREN

- 67 Ran an die Hanteln! Mit Gewichten Gewicht machen
- 69 No pain, no gain? Bullshit!
- 72 Pumper-Physiologie: Wie Muskeln wachsen
- 73 Wie hart sollte das Training sein? Den idealen Reiz finden
- 76 Per Krafttest oder Taschenrechner den idealen Trainingsreiz finden
- 78 Mit dem SMART-Prinzip Ziele setzen – und erreichen
- 80 10 Gym-Gebote, die Gains garantieren
- 89 Die Big-Five-Übungen für mehr Muskelmasse
- 95 Cardio: Ist das Kunst oder kann das weg?
- 97 Voller Fokus auf die Disco-Muskeln
- 102 Checkliste: zuhause trainieren oder im Fitnessstudio?
- 104 Das richtige Fitnessstudio finden: 3 Faktoren zählen
- 105 Die beste Home-Gym-Ausstattung für Hardgainer

107 RICHTIG REGENERIEREN

- 108 Das Prinzip von Power und Pause
- 109 Was beim Sport im Körper passiert
- 110 Woran erkenne ich, ob und wie viel Erholung ich brauche?
- 114 Warum Schlaf für Sportler so wichtig ist
- 117 5 Regeln für perfekten Schlaf
- 118 Regenerationsstrategien im Check
- 123 Streit ums Stretching: Sinnvoll oder nicht?
- 126 10 Ideen für schnelle Power-Pausen
- 128 Stark werden wie Thor: Hilft dieser Trick?
- 129 Biohacks, die entspannter machen

136 DER MUSKEL-MASTERPLAN: 12 WORKOUTS FÜR 12 MONATE

- 138 Training im Gym oder im Home-Gym? Beides möglich
- 139 Die Pausentage nicht vergessen!
- 140 Was dich erwartet
- 144 Workout-Phase 1 149 Workout-Phase 3 153 Workout-Phase 5
- 147 Workout-Phase 2 151 Workout-Phase 4 155 Workout-Phase 6
- 157 Übungsbeschreibungen

160 PROTEIN-SNACK-REZEPTE FÜR STABILE GAINS

- 162 Protein-Porridge: 3 Varianten
- 164 Protein-Pancakes: 3 Varianten
- 166 Post-Workout-Shakes: 3 Varianten
- 168 DIY-Weightgainer-Shakes: 3 Varianten
- 170 Wunder-Waffeln: 3 Varianten

172 Cool-down mit warmen Worten

- 174 Der Autor