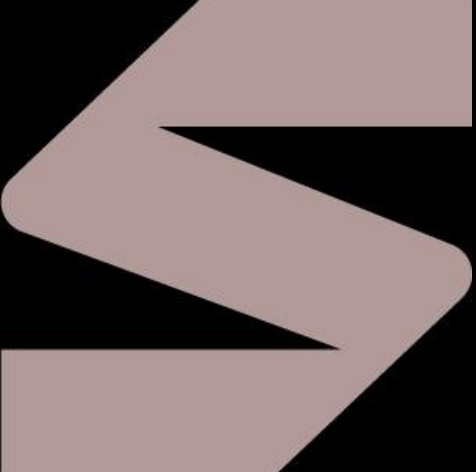




Strong Motion Journal

BESSER INFORMIERT. STÄRKER TRAINIERT.

Protein – Der Baustein für Regeneration, Muskelaufbau und langfristigen Erfolg

Ausgabe 2 – Juni, 2026

Wenn Menschen an Muskelaufbau denken, denken sie oft zuerst an das Training. Dabei wird ein entscheidender Faktor häufig unterschätzt: die Ernährung. Genauer gesagt: die ausreichende Versorgung mit Protein. Egal ob dein Ziel Muskelaufbau, Fettabbau, Leistungssteigerung oder gesundes Altern ist – Protein spielt dabei eine zentrale Rolle.

Warum braucht unser Körper Protein?

Proteine bestehen aus Aminosäuren, den Bausteinen unseres Körpers. Sie werden benötigt, um Muskeln, Sehnen, Haut, Organe und viele andere Gewebe zu erhalten und zu reparieren. Beim Krafttraining entstehen kleine Belastungen in der Muskulatur. Damit sich der Körper anpassen und stärker werden kann, benötigt der Körper ausreichend Protein. Ohne genügend Protein kann die Regeneration verlangsamt werden und Trainingserfolge bleiben oft hinter den Erwartungen zurück.

Wie viel Protein ist sinnvoll?

Für Menschen, die regelmäßig Krafttraining betreiben, werden etwa **1,5 bis 2,2 Gramm Protein pro Kilogramm Körpergewicht pro Tag** empfohlen. Ein Beispiel:

- 60 kg Körpergewicht → 90–132 g Protein täglich
- 70 kg Körpergewicht → 105–154 g Protein täglich
- 80 kg Körpergewicht → 120–176 g Protein täglich
- 90 kg Körpergewicht → 135–198 g Protein täglich

Auf den ersten Blick klingt das nach viel. Tatsächlich lässt sich diese Menge mit den richtigen Lebensmitteln aber oft leichter erreichen als gedacht.

Wie viel Protein steckt in typischen Lebensmitteln?

Ungefähre Beispiele:

- 250 g Mager-Topfen → ca. 30 g Protein
- 250 g Skyr → ca. 25–30 g Protein
- 200 g Cottage Cheese/Hüttenkäse → ca. 24–26 g Protein

- 3 Eier → ca. 18–20 g Protein
- 150 g Hühnerbrust → ca. 35–40 g Protein
- 150 g Lachs → ca. 30 g Protein
- 200 g Tofu → ca. 25–30 g Protein
- 30 g Whey-Protein → ca. 22–25 g Protein

So könnte ein Tag für eine Person mit einem Ziel von etwa 110 g Protein aussehen:

- Frühstück: 250 g Skyr → 25 g
- Mittagessen: 150 g Hühnerbrust → 40 g
- Snack: 200 g Cottage Cheese → 25 g
- Abendessen: 3 Eier → 20 g

Muss ich Proteinshakes trinken?

Nein. Proteinshakes sind keine Voraussetzung für Muskelaufbau oder Regeneration. Sie sind lediglich eine praktische Möglichkeit, den täglichen Proteinbedarf einfacher zu erreichen. Wer seinen Bedarf problemlos über normale Lebensmittel deckt, benötigt keine Supplements. Wer im Alltag wenig Zeit hat oder Schwierigkeiten hat, genügend Protein zu essen, kann von einem hochwertigen Proteinpulver profitieren.

Häufige Fehler

Viele Menschen achten auf einzelne Trainingsdetails, nehmen aber über den Tag verteilt zu wenig Protein auf. Typische Beispiele sind:

- Frühstück ohne nennenswerte Proteinquelle
- Zu lange Pausen zwischen proteinreichen Mahlzeiten
- Fokus auf Supplements statt auf die tägliche Ernährung

Die Basis bleibt immer eine ausgewogene Ernährung mit ausreichend Protein aus hochwertigen Lebensmitteln.

Geht das auch vegetarisch oder vegan?

Ja. Der tägliche Proteinbedarf kann sowohl vegetarisch als auch vegan problemlos erreicht werden. Lebensmittel wie Skyr, Topfen, Hüttenkäse, Tofu, Tempeh, Sojaprodukte, Hülsenfrüchte und pflanzliche Proteinpulver liefern große Mengen an hochwertigem Protein.

Fleisch und Fisch sind daher keine Voraussetzung für Muskelaufbau oder Regeneration. Sie machen es vielen Menschen lediglich etwas einfacher, größere Proteinmengen mit einer Mahlzeit aufzunehmen. Entscheidend ist am Ende die gesamte Proteinzufuhr über den Tag – nicht, ob sie aus tierischen oder pflanzlichen Quellen stammt.

Unsere Empfehlung

Versuche, zu jeder Mahlzeit eine gute Proteinquelle einzuplanen. So verteilt sich die Proteinzufuhr über den Tag und das Tagesziel wird deutlich leichter erreicht. Bevor du über das nächste Supplement nachdenkst, wirf einen Blick auf deine tägliche Proteinzufuhr. Oft bringt eine ausreichende Versorgung mit Protein mehr Fortschritt als die meisten Produkte, die mit großen Versprechen beworben werden.

Häufige Protein-Mythen

„Zu viel Protein schadet den Nieren.“

Für gesunde Menschen gibt es keine Hinweise darauf, dass eine proteinreiche Ernährung im empfohlenen Bereich die Nieren schädigt. Bei bestehenden Nierenerkrankungen gelten andere Empfehlungen, für gesunde Trainierende ist eine höhere Proteinzufuhr jedoch unbedenklich.

„Der Körper kann nur 30 Gramm Protein pro Mahlzeit aufnehmen.“

Dieser Mythos hält sich seit Jahren. Tatsächlich kann der Körper deutlich mehr als 30 Gramm Protein verdauen und verwerten. Je nach Körpergewicht, Muskelmasse und Aktivitätsniveau können auch größere Mengen sinnvoll sein.

„Protein braucht man nur für Muskelaufbau.“

Protein unterstützt nicht nur den Muskelaufbau, sondern auch Regeneration, Sättigung, den Erhalt von Muskelmasse, das Immunsystem und zahlreiche weitere Körperfunktionen.

„Frauen sollten weniger Protein essen als Männer.“

Der Proteinbedarf richtet sich in erster Linie nach Körpergewicht, Aktivitätsniveau und Trainingsumfang – nicht nach dem Geschlecht. Frauen profitieren genauso von einer ausreichenden Proteinzufuhr wie Männer.

„Proteinshakes sind unnatürlich.“

Ein Proteinshake ist letztlich nichts anderes als ein praktisches Lebensmittel. Er ersetzt keine ausgewogene Ernährung, kann aber helfen, den täglichen Proteinbedarf einfacher zu erreichen.

„Ich trainiere nur für meine Gesundheit, deshalb brauche ich nicht so viel Protein.“

Gerade mit zunehmendem Alter wird eine ausreichende Proteinzufuhr wichtiger. Sie hilft dabei, Muskelmasse, Kraft, Leistungsfähigkeit und Selbstständigkeit langfristig zu erhalten.

Das Wichtigste in Kürze

Die meisten Menschen unterschätzen ihren Proteinbedarf deutlich. Wer regelmäßig Krafttraining betreibt, sollte nicht fragen: „Brauche ich Protein?“, sondern eher: „Bekomme ich genug davon?“

Eine ausreichende Proteinzufuhr gehört zu den einfachsten und gleichzeitig wirksamsten Maßnahmen, um Trainingserfolge, Regeneration und langfristige Gesundheit zu unterstützen.

Training setzt den Reiz. Protein hilft deinem Körper, daraus Fortschritt zu machen.

Train hard. Recover smart.

Dein Strong Motion Team

**Artikel online
lesen? Einfach
den QR-Code
scannen.**

