



Geht da noch was? / Muskelaufbau

Krafttraining: "Muskelkater ist ein schöner Schmerz"

43 Min.

 Abonnieren

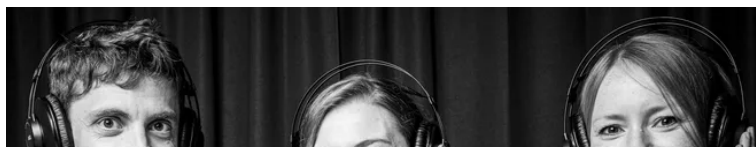
Alle Folgen > [<https://www.zeit.de/serie/geht-da-noch-was>]

Viele Eier essen, schon läuft das mit dem Krafttraining? Protein ist nur ein Erfolgsfaktor – der Optimierungspodcast erklärt, was noch zählt.

Von [Rose Tremlett](#), [Lisa Hegemann](#) und [Sebastian Horn](#)

30. Januar 2024, 14:19 Uhr

 1





© Jacobia Dahm für ZEIT ONLINE

Wenn man nach einem Workout Schmerzen hat, hat man alles richtig gemacht – Rose Tremlett, enthusiastische, aber sehr amateurhafte Bench-Presserin, kennt alle Sprüche und Mythen rund ums Krafttraining und fragt sich ständig, was wirklich nachweislich effektiv ist, um den Muskelaufbau beim Sport zu fördern. Sebastian Horn und Lisa Hegemann finden Krafttraining eher langweilig – aber vielleicht aus dem Grund, dass sie nie optimal trainiert haben?

In einer neuen Folge des Optimierungspodcasts fragen sich die drei Hosts, wie man das Krafttraining verbessert. Die zwei Experten in der Folge haben nicht nur wissenschaftliche Belege für ihre Empfehlungen, sondern ihr Wissen auch selbst eingesetzt, um ihre eigene Fitness und das ihrer Klientinnen und Klienten als Personal Trainer zu optimieren.

Daniel Gärtner, Sportwissenschaftler und Dozent an der TU München [<https://dr-daniel-gaertner.de/>], und Daniel Gildner, Natural Bodybuilder und Sportwissenschaftler [<https://danielgildner.com/>], erklären, was in unserem Körper passiert, wenn wir Krafttraining machen, und was man machen kann, um möglichst schnell und nachhaltig Muskelmasse aufzubauen. Zudem haben sie die wichtigste Frage beantwortet: Muss man ständig Proteinshakes trinken, wenn man einen schönen Bizeps haben möchte?

Im Optimierungspodcast *Geht da noch was?* suchen Rose Tremlett, Sebastian Horn und Lisa Hegemann Tipps für ein leichteres und entspannteres Leben und sprechen dafür mit Vorbildern und Expertinnen. Was für sie gut funktioniert hat und was auch nicht, davon erzählen sie immer montags alle zwei Wochen in einer neuen Folge. Schreiben Sie uns an gehtdanochwas@zeit.de.