

# Rezensionen von Buchtips.net

## Sebastian Priggemeier: Der MensHealth Hardgainer Guide

### Buchinfos

Verlag: Pietsch ([weitere Bücher von diesem Verlag zeigen](#))  
Genre: [Sachbuch](#)  
ISBN-13: 978-3-613-50946-7 ([bei Amazon.de bestellen](#))  
Preis: 26,00 Euro (Stand: 29. April 2025)

Nahrung, das passende Training und optimale Regeneration verständlich beschrieben

Da müht man sich ab und es hapert einfach deutlich am Ergebnis. Was den Muskelaufbau angeht. Das hat, wie Priggemeier sachlich erläutert, in nicht wenigen Fällen in starkem Maße genetische Hintergründe, die ein regelgerechtes Muskelwachstum auf die althergebrachte Art und Weise zumindest stark hindert. Der Fachbegriff für diese Mühe ohne eindeutiges und gutes Ergebnis lautet "Hardgainer". Und, das ist der eigentliche rote Faden dieses gut zu lesenden und nachvollziehbaren Einblicks in das Muskelwachstum durch das richtige Training und allgemeines Verhalten, das ist kein "unentrinnbares Schicksal".

Mit dem durchaus guten Hintergrund, dass Priggemeier das gleiche Schicksal teilt, von Natur aus also auch ein "Spargeltarzan" ist. Und somit aus erster Hand zu berichten versteht, was dagegen wirkt, wie Zugenommen werden kann und er Muskelmasse und welche Wege dafür allerdings bei einer Hardgainer-Veranlagung auch unabdingbar notwendig sind. So bietet Priggemeier von A-Z fundiert seine Einblicke in genau passende Trainings und, vor allem, eine genau passende Ernährung für jene Menschen an, die Stoffwechsel-Turboverbrenner sind. Diese "Anti-Auch" Strategie hat zudem den Vorteil, nicht aus unendlich vielen und dann unübersichtlich werdenden Übungen zu bestehen, sondern im Gegenteil eine reduzierte Konzentration an Übungen beinhaltet. Wie auch die dazu notwendige Ernährung keinesfalls eines Chemie-Studiums vorher bedarf.

"Du wirst mit weniger Aufwand deutlich mehr erreichen. Weil Du strukturierter und effektiver trainierst als zuvor" - "Und Du wirst schlemmen. Aber nicht wahllos, sondern passgenau, damit Dein Körper genügend Material für den Muskelaufbau hat".

Diese beiden Elemente samt einer klaren und angenehmen Regeneration führen bereits nach relativ kurzer Zeit zu seiner sichtbaren Veränderung und motivieren durch ihre relative Einfachheit umgehend zum Erproben. Ein wenig Mühe steht dabei nur am Anfang der Umstellung. Wobei Mühe fast schon zu viel gesagt ist, denn es ist kein Hexenwerk, den persönlichen Kalorienbedarf und den Nährstoffbedarf sich vor Augen zu führen um dann in einem weder überfordernden noch ständig peinvollen Erleben sich "an die Gewichte" zu machen. Im steten Wechsel von Essen, trainieren, Schlafen und Wiederholen der Abfolge. Die man recht leicht und flüssig in den täglichen Ablauf einbauen kann, auch wenn z.B. Regelmäßigkeiten des Schlafes einfach zunächst auch als Gewohnheit sich anerkennen werden.

Vor allem die "Big Five", die zentralen Übungen für mehr Muskelmasse, stehen dabei im Zentrum des Geschehens, gepaart mit Cardio- und anderen "Nebentrainings", aufbauend auf einer Ernährung des "Muskelmasse-Boosters" mit einem deutlichen Achten auf der Zufuhr von genügend Kohlehydraten als Basis-Baustein der "Muskel-Chemie". Wohlgemerkt, "gute und Passende" Kohlehydrate sind je gemeint. Was sich im Blick auf eine eher niedrige glykämische Last, dafür aber umso mehr Ballaststoffe umsetzen sollte. Nur in der Phase direkt nach dem Workout sollte auf einer zuckerhaltigere Nahrung geachtet werden.

Mit klaren Beschreibungen, übersichtlichen Illustrationen und Schaubildern versehen macht einem das Werk den Einstieg leicht und fordert durch den nicht überfordernden "Lebensstil" in Ernährung, Training und Regeneration zum Weitermachen geradezu auf. Eine hilfreiche Lektüre für jeden "Hardgainer", aber auch für jeden und an sich fitnessinteressierte Leser und Leserinnen.

9 von 10 Sternen

Vorgeschlagen von [Lesefreund](#)  
[24. April 2023]