

## **EAA kaufen – essenzielle Aminosäuren für den Muskelaufbau**

Bei Kraftsportlern hat die Einnahme von Aminosäuren in den letzten Jahren enorm an Bedeutsamkeit gewonnen. Was genau es mit den sogenannten EAA auf sich hat und was du speziell bei der Einnahme beachten solltest, erfährst du in diesem Beitrag.

### **EAA kaufen – Was bedeutet eigentlich „EAA“?**

EAA steht für „essential amino acids“. Sie stellen dementsprechend essenzielle Aminosäuren und damit Bausteine von Proteinen dar. Während dein Körper nicht essenzielle Aminosäuren selbst herstellen kann, können essenzielle Aminosäuren nicht so einfach von deinem Körper produziert werden. Deshalb musst du sie täglich über die Nahrung aufnehmen – EAA findest du zum Beispiel in eiweißhaltigen Lebensmitteln wie Fleisch und Fisch, in Eiern und Milchprodukten sowie in Soja und Quinoa.

### **EAA kaufen und Muskelmasse aufbauen**

Wenn du deinen „normalen“ Tagesbedarf an Proteinen und essenziellen Aminosäuren decken möchtest, reicht eine Zufuhr über eine ausgewogene Ernährung aus. Kraftsportler jedoch benötigen eine zusätzliche Portion an Proteinen und essenziellen Aminosäuren. Denn diese sind für den Aufbau neuer Muskelzellen und für eine optimale Muskelregeneration enorm wichtig.

Weil der Bedarf eines Kraftsportlers nicht mehr über die „normale“ Ernährung gedeckt werden kann, kommen jetzt Nahrungsergänzungsmittel ins Spiel. Um eine erhöhte Zufuhr an EAA zu erreichen, kannst du nämlich auch eine Extra-Portion EAA kaufen und ergänzend in deine Ernährung einbinden. So unterstützt du deinen Muskelaufbau und kannst schon bald Trainingserfolge erzielen und bewundern.

### **EAA kaufen – Welche essenziellen Aminosäuren solltest du zu dir nehmen?**

Wenn du EAA kaufen möchtest, wirst du feststellen, dass es sich dabei um acht verschiedene essenzielle Aminosäuren für Erwachsene handelt. Diese heißen

- Isoleucin,
- Lysin,
- Leucin,
- Methionin,
- Phenylalanin,
- Threonin,
- Tryptophan und
- Valin.

Beim Kauf von EAA wirst du außerdem vor die Wahl gestellt, ob du die essenziellen Aminosäuren lieber in Pulver-, in Kapsel- oder in Tablettenform zu dir nehmen möchtest. Es stehen auch EAA in verschiedenen Geschmacksrichtungen zur Auswahl – triff die Entscheidung je nach deinem persönlichen Empfinden.

### **EAA kaufen – Tipps für die Einnahme**

Wie viel EAA du zu dir nehmen solltest, hängt davon ab, wie viele essenzielle Aminosäuren du deinem Körper bereits über die Nahrung zugeführt hast. Für die Einnahmemenge ist auch entscheidend, wie intensiv deine Trainingseinheit wird oder war und welches Körpergewicht du hast.

<b>Richtwert Einnahmemenge</b>	Ganz allgemein wird jedoch die Einnahme einer Dosis von etwa zehn bis 20 Gramm EAA pro Tag empfohlen.
<b>Einnahmezeitpunkt</b>	Ob du die essenziellen Aminosäuren vor, während oder nach der Trainingseinheit schluckst, spielt dabei eine eher untergeordnete Rolle. Es bietet sich jedoch an, EAA nach dem Workout zu konsumieren, weil dein Körper nun neue Nährstoffe benötigt und insgesamt aufnahmefähiger ist.

Als Sportler kannst du EAA kaufen, um mehr Muskeln aufzubauen und Trainingserfolge zu erzielen. Vor der Einnahme solltest du aber nicht zuletzt unbedingt daran denken, dir auch die Empfehlungen des jeweiligen Herstellers durchzulesen und die Hinweise darin zu beachten.

Noch ein letzter Tipp: Führe dir vor der Einnahme zusätzlich vor Augen, dass es sich auch bei EAA letztendlich nur um Nahrungsergänzungsmittel handelt und es vor allem darauf ankommt, dass du auf eine gesunde und ausgewogene Ernährung achtest.