



# HARDGAINER HACKS™

## 10 Strategien für massiven Muskelaufbau - trotz schlechter Genetik.

Hinweis: Diese Inhalte richten sich an gesunde Erwachsene (18+) und ersetzen keine medizinische Beratung. Keine Diagnose, Behandlung oder Heilungsempfehlung. Bei Vorerkrankungen, Medikation, Schwangerschaft/Stillzeit ärztlichen Rat einholen. Umsetzung von Training/Ernährung erfolgt eigenverantwortlich.

---

**GENE BESTIMMEN  
DEINE STARTLINIE,  
NICHT DEIN ZIEL.**

**WE SUPPLY YOUR HARD GAINS™**

# EIN WORT VOM GRÜNDER

„**GENETIK WAR MEINE AUSREDE.  
DISZIPLIN WURDE MEINE ANTWORT.**“



Ich bin Christian - Gründer von Hardgainer Performance Nutrition®.

Ich startete dort, wo viele aufgeben: zu dünn, zu schwach, zu spät.  
Heute weiß ich: Grenzen sind Illusionen.

Hardgainer Performance Nutrition® ist mehr als eine Firma.

Es ist eine Arche - gebaut für Disziplin, Transformation und echten Fortschritt. Für alle, die scheinbar benachteiligt sind - und zeigen wollen, dass Wille stärker ist als Genetik.

Seit über 25 Jahren habe ich Systeme getestet, Fehler gemacht und Details studiert. Das Ergebnis ist kein weiteres Supplement-Label, sondern ein System:

Funktional. Transparent. Wirksam.  
Entwickelt für Hardgainer - von einem Hardgainer.

Diese 10 Hacks sind keine Theorien. Sie sind Praxis.  
Verdichtet aus Erfahrung, Studien und unzähligen Trainingstagen.

Lies sie nicht - verkörpere sie.  
Denn Wissen ist Potenzial; Handeln baut Muskel, Charakter, Leben.

Christian Schönbauer

Gründer, Hardgainer Performance Nutrition®

**WE SUPPLY YOUR HARD GAINS™**



# INHALT



- 1. Warm essen, nicht frieren**
- 2. Genug essen - aber intelligent**
- 3. Training ≠ Zerstörung**
- 4. Schlaf = dein anaboler Multiplikator**
- 5. Verdauung = Wachstum**
- 6. Hydration - der vergessene Gain-Faktor**
- 7. Der Pump-Mythos**
- 8. Genetik ist keine Ausrede**
- 9. Die Leucin-Schwelle**
- 10. Haxen hoch nach fettem Essen**

# HACK #1



## WARM ESSEN, NICHT FRIEREN

**KÄLTE BREMST FORTSCHRITT.**

WÄRME UNTERSTÜTZT. SIE KANN WOHLBEFINDEN UND VERDAUUNG FÖRDERN UND MACHT MAHLZEITEN OFT VERTRÄGLICHER – IDEAL IN EINER AUFBAUORIENTIERTEN ERNÄHRUNG.

So setzt du's um:

- Iss **zweimal täglich warme** Mahlzeiten – besonders morgens und abends.
- **Vermeide** eiskalte Shakes oder Drinks, lieber lauwarm statt eiskalt, besonder nach dem Training.
- Greif **öfter** zu thermischen Meals: Suppen, Bowls, Eintöpfen, Currys – angenehm & oft besser verträglich.
- **Tee/warmes Wasser**, Gewürze für Wärmegefühl; eiskalte Liter zum Essen meiden.

HINWEIS: HINWEIS: NICHT ZU HEISS.  
TEMPERATUR/SCHÄRFE AN VERTRÄGLICHKEIT  
ANPASSEN; ALLERGENE CHECKEN. KÄLTE/  
HITZE OPTIONAL – BEI HERZ/KREISLAUF  
ABKLÄREN; STARKE KÄLTE DIREKT NACH  
HARTEM TRAINING MEIDEN.

**SAVAGE INSIGHT:**  
**Zittern frisst Output.**  
**Wärme spart Ressourcen für Training & Regeneration.**

# HACK #2



## GENUG ESSEN - ABER INTELLIGENT

**STRUKTUR BAUT MUSKULATUR.**

EIN KONTROLIERTER KALORIENÜBERSCHUSS SCHAFT DAS UMFELD - TRAINING + PLANUNG LIEFERN DEN ZUWACHS. HARDGAINER MÜSSEN ESSEN, UM ZU WACHSEN - ABER GEZIELT, NICHT UNKONTROLLIERT.

So setzt du's um:

- **Start:** +300-500 kcal über Erhalt pro Tag (Richtwert).
- Kontrolliere dein **Rate of Gain**  
(max. + 0,25 - 0,5 % Körpergewicht pro Woche).
- Nutze **Carb-Triaden** (Hafer + Reis + Süßkartoffel) für konstante Energie und stabile Performance.
- **Bei wenig Appetit:** Flüssigkalorien/Shakes einbauen.

HINWEIS: ANGABEN SIND RICHTWERTE;  
INDIVIDUELLE UNTERSCHIEDE SIND NORMAL.  
ALLERGENE/UNVERTRÄGLICHKEITEN  
BEACHTEN.

**SAVAGE INSIGHT:**  
**Lean Gain > Dirty Bulk.**  
**Kontrollierter Überschuss hält die Performance hoch.**

# HACK #3



## TRAINING ≠ ZERSTÖRUNG

**ZERSTÖREN IST KEINE STRATEGIE – DER REIZ IST DER WEG.  
MUSKELN WACHSEN NICHT DURCH MAXIMALEN SCHMERZ, SONDERN  
DURCH PLANBAREN TRAININGSREIZ + ERHOLUNG.  
TRAINING IST STEUERUNG – NICHT VERNICHTUNG.**

So setzt du's um:

- **Trainiere mit Plan:** Fokus auf saubere Technik, kontrollierte Exzentrik, volle ROM.
- **Intensität dosieren:** Arbeitet meist bei RIR 1-3.
- **Progression simpel:** pro Woche +1-2 Wdh. **oder** +2,5-5 kg; Qualität > Volumen (1-3 Arbeitssätze/Übung).
- **Regeneration fest einplanen:** 7-9 h Schlaf, Rest-Days; Deload alle 6-8 Wochen; DOMS ≠ Fortschritt.

**HINWEIS: SAUBERE TECHNIK & ANGEMESSENE PROGRESSION SIND PFLICHT.  
BEI SCHMERZ/SCHWINDEL/BRUSTSCHMERZ SOFORT ABBRECHEN; GGF. NOTRUF (EU 112, AT 144).**

**SAVAGE INSIGHT:  
Wer Reize steuert, wächst.  
Überleben. Regenerieren. Expandieren.**

# HACK #4



## SCHLAF = DEIN ANABOLER MULTIPLIKATOR

**SCHLAF MULTIPLIZIERT DEINEN FORTSCHRITT.**

KONSTANTER, AUSREICHENDER SCHLAF UNTERSTÜTZT HORMONELLE RHYTHMEN UND FÖRDERT ERHOLUNG – DIE BASIS FÜR ANPASSUNG & MUSKELAUFBAU.

So setzt du's um:

- **7-9 Stunden** pro Nacht, gleiche Ein-/Aufstehzeit ( $\pm$  30 Min).
- **Abendroutine:** Licht dimmen, Screens aus; 60-90 Min vor dem Schlafen runterfahren.
- **Umgebung:** dunkel · kühl ( $\approx$ 18-20 °C) · ruhig;  
ggf. Maske/Ohrstöpsel.
- **Timing:** Koffein >6-8 h vorher cutten, letzte große Mahlzeit  
2-3 h vor dem Zubettgehen.

HINWEIS: BEI ANHALTENDEN  
SCHLAFPROBLEMEN, LAUTEM  
SCHNARCHEN ODER ATEMAUSSETZERN  
ÄRZTLICH ABKLÄREN.

**SAVAGE INSIGHT:**  
**Training triggert - Schlaf baut.**  
**Konstanter Schlaf macht Reize verwertbar.**

# HACK #5



## VERDAUUNG = WACHSTUM

**WAS DU ISST ZÄHLT – WAS DU VERARBEITEST ENTSCHEIDET.  
WENN NAHRUNG GUT VERTRÄGLICH IST UND EFFIZIENT VERARBEITET  
WIRD, KANN DEIN KÖRPER SIE FÜR TRAINING, REGENERATION &  
AUFBAU NUTZEN.**

So setzt du's um:

- **Bewusst & langsam essen:** gründlich kauen (z. B. 20-30×); ohne Ablenkung – die Verdauung startet im Mund.
- **Ballaststoffe smart:** auf vollwertige, ballaststoffreiche Lebensmittel setzen; Menge schrittweise erhöhen und ausreichend trinken.
- **Regelmäßigkeit:** feste Mahlzeitenfenster und Ruhephasen – Routine entlastet die Verdauung.
- **Verträglichkeit tracken:** notiere Foods, die wiederholt Blähungen/Unwohlsein auslösen – Menge/Timing anpassen.

HINWEIS: ALLERGENE/  
UNVERTRÄGLICHKEITEN BEACHTEN.  
BEI ANHALTENDEN BESCHWERDEN,  
BLUT IM STUHL ODER UNGEWOLLTEM  
GEWICHTSVERLUST ÄRZTLICH ABKLÄREN.

### SAVAGE INSIGHT:

**Du wächst, was du verarbeitest. Verdauung entscheidet, ob Kalorien ankommen - nicht nur der Teller.**

# HACK #6



## HYDRATION - DER VERGESSENE GAIN-FAKTOR

**DEHYDRATION BREMST PERFORMANCE.**

**SIE KANN DIE TRAININGSLEISTUNG MINDERN, DIE GLUKOSEREGLATION BEEINTRÄCHTIGEN UND DEN MUSKEL-PUMP SCHWÄCHEN. HYDRIERT BLEIBEN UNTERSTÜTZT TRAINING & REGENERATION.**

So setzt du's um:

- **Konstant trinken:** über den Tag verteilt, nicht stoßweise; morgens mit einem Glas Wasser starten.
- **Rund ums Training (Richtwerte):** 2-3 h vorher 5-7 ml/kg, währenddessen kleine Schlucke nach Durst, innerhalb 60 Min danach ca. 300-600 ml.
- **Elektrolyte/Salz situativ:** bei Hitze, viel Schweiß oder langen Sessions; Low-Carb? eine Prise Salz/Elektrolyt-Drink hilft.
- **Feedback nutzen:** Urin hellgelb anstreben; > 2 % Gewichtsverlust pro Session = beim nächsten Mal mehr trinken/Elektrolyte.

**HINWEIS: NICHT ÜBERTREIBEN; TRINKMENGE AN DURST, KLIMA & BELASTUNG ORIENTIEREN. HERZ-/NIERENTHEMEN ODER WASSERHAUSHALT-EINSCHRÄNKUNGEN ÄRZTLICH ABKLÄREN.**

### SAVAGE INSIGHT:

**Hydration ist kein Detail. Sie entscheidet, ob dein Körper fließt - oder stockt.**

# HACK #7



## DER PUMP-MYTHOS

**KEIN PUMP ≠ KEIN WACHSTUM.**

**WACHSTUM KOMMT VON SPANNUNG, RANGE OF MOTION & PROGRESSION. DER PUMP IST FEEDBACK, NICHT DAS ZIEL.**

So setzt du's um:

- **Kontrollierte Reps:** volle ROM, ruhige Exzentrik (z. B. 2-0-2).
- **Spannung im Zielmuskel:** Exzentrik 2-3 s, kein Schwung; optional 1 s Pause im Schwachpunkt.
- **Rep-Zonen:** Grundübungen 5-10, Isos 10-15(-20). Top-Set + Back-off.
- **Pausen:** Grundübungen 2-3 min, Isos 60-90 s, Qualität > Pump.
- **Logbook > Spiegel:** Leistung dokumentieren, nicht den Pump.

HINWEIS: FORM VOR PUMP.  
BEI SCHMERZ/SCHWINDEL/  
BRUSTSCHMERZ/NEUROLOGISCHEM  
SYMPTOMEN SOFORT ABBRECHEN;  
GGF. NOTRUF (EU 112, AT 144).

**SAVAGE INSIGHT:**  
**Der Pump vergeht. Progress bleibt.**  
**Spannung + Logbook formen deinen Körper.**

# HACK #8



## GENETIK IST KEINE AUSREDE

**GENETIK BESTIMMT DEN STARTPUNKT – NICHT DAS LIMIT.  
FORTSCHRITT ENTSTEHT AUS KONTROLIERBAREN VARIABLEN:  
TRAINING, ERNÄHRUNG, SCHLAF, STRESS-MANAGEMENT.  
VERANTWORTUNG HEISST: STEUERN, MESSEN, ANPASSEN.**

So setzt du's um:

- **Kontrollierbares fixieren:** Trainingstage (z. B. 3-5/Woche), 7-9 h Schlaf, Kalorien + Protein einhalten.
- **Metriken tracken:** Gewicht (Wochenschnitt) · Leistung (Schlüsselübungen) · Adherence %.
- **Review alle 14 Tage:** Trend passt nicht? Kalorien  $\pm 100-150$  oder Satz-/Rep-Ziel moderat anpassen – nur eine Variable ändern.
- **Vergleich mit dir selbst:** gleiche Check-in-Fotos, gleiche Uhrzeit/ Licht/Waage; Umfeld bauen (Meal-Prep, Trainingsslot, Phone aus).

HINWEIS: INDIVIDUELLE UNTERSCHIEDE SIND  
NORMAL.  
8-12 WOCHEN KONSENT UMSSETZEN UND  
TRENDS PRÜFEN. BEI UNERKLÄRlichEM  
GEWICHTSVERLUST, STARKER MÜDIGKEIT ODER  
SCHMERZEN BITTE ÄRZTLICH ABKLÄREN.

**SAVAGE INSIGHT:  
Genetik ist gegeben.  
Disziplin, Systeme & Zeit schreiben die Geschichte.**

# HACK #9



## DIE LEUCIN-SCHWELLE

**MUSKELAUFBAU BEGINNT BIOCHEMISCH.**

**ETWA 2-3 G LEUCIN PRO MAHLZEIT KÖNNEN DIE MUSKELPROTEINSYNTHESE (MPS) ANSTOSEN - MEIST ERREICHT MIT  $\approx$  25-40 G HOCHWERTIGEM PROTEIN.\* ZIEL: TAGESPROTEIN SICHERN & SINNVOLL VERTEILEN.**

\* ABHÄNGIG VON QUELLE, KÖRPERGEWICHT, ALTER & TRAININGSKONTEXT.

So setzt du's um:

- **Pro Portion:** 25-40 g Protein (oder  $\approx$  0,4-0,6 g/kg) aus Whey, Ei, Skyr/Quark, Fisch/Fleisch oder Soja/Tofu.
- **Verteilung:** 3-5 Protein-Meals/Tag (z. B. Frühstück, Pre/Post-Workout, Abend).
- **Pflanzlich:** Quellen kombinieren (z. B. Reis+Erbse, Soja) und auf  $\approx$  2-3 g Leucin/Meal achten.
- **Rund ums Training:** leicht verdaulich innerhalb 1-2 h nach dem Training.
- **Konstanz > Perfektion:** Tagesprotein  $\approx$  1,6-2,2 g/kg & und auf regelmäßige „Leucin-Trigger“ achten.

**SAVAGE INSIGHT:**  
**Muskelaufbau ist Rythmus.**  
**Konstante Signale & Tagesprotein bringen Fortschritt.**

HINWEIS: ANGABEN SIND RICHTWERTE;  
INDIVIDUELLE RESPONSE VARIERT. BEI NIEREN-/  
STOFFWECHSELERKRANKUNGEN ODER MEDIKATION  
ÄRZTLICH ABKLÄREN. ZIEL IST AUSREICHENDES  
TAGESPROTEIN & VERTEILUNG – KEINE  
HEILSVERSPRECHEN.

# HACK #10



## HAXEN HOCH NACH FETTEM ESSEN

**SCHWERKRAFT CLEVER NUTZEN.**

**NACH GRÖSSEREN/FETTREICHEREN MAHLZEITEN HILFT EINE RUHIGE,  
LEICHT AUFRECHTE POSITION. SIE ENTLASTET DRUCK IM BAUCHRAUM  
UND MACHT DIE VERDAUUNGSPHASE OFT ANGENEHMER.**

So setzt du's um:

- **10-15 Min „Position & Ruhe“:** Oberkörper leicht erhöht (Kissen/Lehne), Beine entspannt ablegen (z. B. 90-90 auf Hocker).
- **Locker statt eng:** Gürtel/Kleidung lösen; ruhig durch die Nase atmen (2-3 Min), Schultern sinken lassen.
- **Bildschirm-Pause:** kein Doomscrolling; hinsetzen, atmen, ankommen.
- **Danach optional:** nach 20-30 Min ein 5-10-Minuten Spaziergang - locker, kein Cardio.

**HINWEIS:** BEI REFLUX/SODBRENNEN, HIATUSHERNIE ODER IN DER SCHWANGERSCHAFT LIEBER AUFRECHT SITZEN ODER EINEN KURZEN SPAZIERGANG MACHEN; FLACH HINLEGEN VERMEIDEN. MEDIZINISCHE THEMEN (HERZ-/KREISLAUF, ÖDEME/VENÖSE STAUNG, LYMPHÖDEM) BITTE ÄRZTLICH ABKLÄREN. INDIVIDUELLE VERTRÄGLICHKEIT ZÄHLT.

**SAVAGE INSIGHT:  
Gravity gains.  
Verdauung liebt Ruhe & Position - nicht Heldenaten.**

# von der Erkenntnis zur Transformation

**ERKENNTNIS IST DER ANFANG.  
ANWENDUNG IST DER WEG.  
TRANSFORMATION IST DAS ZIEL.**

Du weißt jetzt, was Wachstum wirklich bedeutet.

Es ist mehr als Zufall, mehr als Genetik, mehr als Glück.

Es ist System, Routine, Fokus – Tag für Tag.

Wissen wird erst dann Macht, wenn du es lebst.

Die 10 Hacks sind mehr als Tipps.

Sie sind ein Protokoll. Eine Erinnerung.

Eine Einladung, dich selbst zu transformieren.

Nur wer handelt, transformiert. Nur wer bleibt, gewinnt.

## **Ernährung - Training - Regeneration - Fokus - Kontinuität**

Das sind die fünf Säulen des Hardgainer-Codes.

Sie tragen, was du aufbaust – und was du wirst.

Jede Entscheidung, jede Mahlzeit, jede Wiederholung.

Jeder Impuls folgt einem System.

Beherrschst du diese Sprache, wirst du antifragil.

Wenn du dabei bleibst, wirst du unaufhaltsam.

Bleib wach. Bleib hungrig. Bleib diszipliniert.

**WE SUPPLY YOUR HARD GAINS™**



# RECHTLICHER HINWEIS & SICHERHEIT

## HARDGAINER PERFORMANCE NUTRITION®

**Keine medizinische Beratung:** Informationen zu Training, Ernährung und Supplementierung dienen allgemeinen Informationszwecken und ersetzen nicht die individuelle Beratung durch Ärzt:innen/ Ernährungsfachkräfte/Physio- oder Sporttherapeut:innen/qualifizierte Coaches. Keine Arzt-/Patient-Beziehung.

**Training & Sicherheit:** Technik, Progression und sichere Umgebung beachten. Bei Schmerz, Schwindel, Atemnot, Brustschmerz, neurologischen Symptomen sofort abbrechen (EU 112, AT 144). Medizinisches Go-ahead bei Vorerkrankungen, nach Verletzungen/ OPs.

**Ernährung & Nahrungsergänzungsmittel:** Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine abwechslungsreiche, ausgewogene Ernährung und gesunde Lebensweise. Empfohlene Verzehrmengen nicht überschreiten. Wechselwirkungen (Medikation), Allergene, Koffein/ Stimulanzien und Aufbewahrung außerhalb der Reichweite von Kindern beachten.

**Health-Claims:** Keine Heilversprechen, keine krankheitsbezogenen Aussagen. Nährstoffaussagen – sofern verwendet – basieren auf EU-zugelassenen Health-Claims. Disclaimer ersetzt keine Claim-Compliance.

**Doping/Verbandsregeln:** Getestete Athlet:innen prüfen WADA/NADA und Verbandslisten eigenverantwortlich.

**Individuelle Ergebnisse:** Resultate variieren; keine Garantien für spezifische Ergebnisse/Zeitpläne.

**Haftung:** Nutzung der Inhalte auf eigenes Risiko; HGPN haftet nicht für direkte/indirekte Schäden (gesetzliche Grenzen vorbehalten).

**Datenschutz:** Details siehe <https://hardgainerperformance.com/>