



ANLEITUNG · HARDGAINER TOOLS

KALORIENRECHNER

Dein Lean-Bulk-Ziel in unter 60 Sekunden

**Tempo wählen.
Der Rest rechnet sich selbst.**

We supply your hard gains™

So nutzt du den Rechner · Die fünf Zonen · Ergebnisse lesen · Free vs Pro · Profi-Tipps

WAS DIESES TOOL FÜR DICH TUT

Du denkst in Ergebnissen, nicht in Formeln

Tempo wählen — Surplus und Kalorienziel ergeben sich.
Rückwärts gerechnet, ehrlich und konkret.

Die meisten Rechner schätzen nur deinen Bedarf. Dieser Lean-Bulk-Rechner geht rückwärts: Du wählst, wie schnell du zunehmen willst, und er berechnet den nötigen Kalorienüberschuss und dein Tagesziel. Für den hard gainer, der nicht raten, sondern wissen will.

Standard-TDEE-Formeln unterschätzen Hardgainer oft, weil NEAT (Alltagsbewegung) und TEF (Verdauung) höher liegen. Die Gratis-Version rechnet mit dem Standard-TDEE; du gleichst über dein getracktes Gewicht ab. In Pro korrigiert der Hardgainer-Boost das direkt mit bis zu 15 % auf den TDEE.

Alles rechnet in Echtzeit: Kalorienziel, Makros, Mahlzeitenaufteilung und Hydration. Kein Konto,

keine Anmeldung. Du siehst sofort, ob dein Wunschtempo realistisch ist — und justierst gramm-genau.

Das Ergebnis ist kein starrer Wert, sondern ein Startpunkt mit Korridor. Tracke ein bis zwei Wochen, gleiche gegen die Waage ab, und der Rechner wird zu deinem ehrlichsten Feedback.

**Rückwärts gerechnet
Tempo · Surplus · Ziel**

HARDGAINER PERFORMANCE NUTRITION® · WIEN · WE SUPPLY YOUR HARD GAINS™

So funktioniert's



Der Rechner in vier Schritten

Von der Eingabe zum fertigen Kalorienziel — in unter einer Minute.

Du arbeitest dich von oben nach unten durch. Jede Eingabe verändert das Ergebnis sofort, du musst nichts bestätigen.

Der Ablauf

— Aufbautempo wählen

Klick eine der fünf Zonen — von Erhaltung bis Maximum. Oder stell die Zunahme gramm-genau über den kg/Woche-Regler.

— Körperdaten einstellen

Geschlecht, Alter, Größe und Gewicht — die Basis deines Grundumsatzes.

— Kalorienziel erscheint in Echtzeit

TDEE plus Surplus plus Trainingsbonus — automatisch, ohne Klick.

— Runterscrollen für die Details

Makros, Aufteilung pro Mahlzeit, Hydration und die Makro-Split-Vergleichstabelle.

Merke

Du wählst kg pro Woche, nicht Kalorien.

Weil du in Ergebnissen denkst — und sofort siehst, ob dein Ziel realistisch ist.



Die fünf Zonen

Je schneller das Tempo, desto größer der Surplus — und der Fettanteil.

Die Zonen übersetzen dein Wunschtempo in einen konkreten Kalorienüberschuss. Realistisch für sauberen Aufbau liegen die meisten zwischen Lean und Moderat.

Die fünf Zonen

- **Erhaltung · 0 kg/Mo**
Gewicht halten — die Referenzlinie. Hier liegt dein TDEE.
- **Lean · ~0,8 kg/Mo**
Sauberster Aufbau mit minimalem Fettzuwachs. Ideal für Geduldige.
- **Moderat · ~1,2 kg/Mo**
Solider Standard für die meisten Hardgainer. Gute Balance.
- **Aggressiv · ~1,8 kg/Mo**
Schneller Aufbau — höherer Fettanteil wird in Kauf genommen.
- **Maximum · 2,5+ kg/Mo**
Nur für kurze Push-Phasen mit klarem Plan zum Zurückrudern.

Faustregel

Im Zweifel: Moderat.

Lieber etwas langsamer und sauber als schnell und fett. Das Tempo kannst du jederzeit nachschärfen.



Deine **Regler** im Detail

Fünf Stellschrauben — jede verändert das Ergebnis sofort.

Du musst nicht alles anfassen. Die Standardwerte passen für die meisten; das Feintuning holt die letzten Prozent.

Deine Regler

— Primäre Steuerung

Wie schnell willst du zunehmen? Fünf Zonen plus ein gramm-genauer kg/Woche-Regler.

— Körperdaten

Geschlecht, Alter, Größe, Gewicht — bestimmen deinen Grundumsatz.

— Aktivität & Training

Aktivitätslevel und Trainingstage pro Woche fließen in deinen TDEE ein.

— Makro-Feintuning

Protein 1,6–3,0 g/kg, Fett 0,6–1,5 g/kg. Carbs füllen den Rest auf dein Ziel.

— Mahlzeiten pro Tag

Drei bis sechs — bestimmt, wie dein Tagesziel aufgeteilt wird.



Dein Ergebnis lesen

Sechs Werte sagen dir alles, was du zum Start brauchst.

Oben steht dein Kalorienziel, darunter die Details. Lies sie von oben nach unten – sie bauen aufeinander auf.

Was du siehst

— Kalorienziel · kcal/Tag

TDEE plus Surplus plus Trainingsbonus. Dein Tagesziel für sauberen Aufbau.

— RoG · Rate of Gain

Deine erwartete Zunahme in kg pro Woche – die Übersetzung deines Tempos.

— Realistischer Bereich

TDEE-Schätzungen schwanken $\pm 10-15\%$. Tracke 10–14 Tage, dann justiere.

— Makros & pro Mahlzeit

Protein, Carbs, Fett – fürs Tagesziel und je Mahlzeit aufgeschlüsselt.

— Hydration & Surplus

Wasser pro Tag und dein konkreter Überschuss auf einen Blick.

— Makro-Splits

Mehrere Aufteilungen treffen dasselbe Kalorienziel – wähle, was zu dir passt.

MEHR IST NICHT BESSER: ÜBER ETWA 500 KCAL SURPLUS STEIGT VOR ALLEM DER FETTANTEIL – NICHT DAS AUFBAUTEMPO.

Free vs Pro

MEHR MIT PRO



Frei liefert das Ziel. Pro liefert das ganze Bild.

Die kostenlose Version gibt dir Kalorienziel, Makros und KPIs — genug zum Starten. Pro zeigt dir, wie effizient dein Setup wirklich ist — plus den Hardgainer-Boost, der NEAT- und TEF-Varianz mit 0–15 % direkt auf deinen TDEE korrigiert.

Was Pro zusätzlich liefert

- **Hardgainer Score™**
0–100, mit Aufschlüsselung: Protein-Ratio, RoG-Zone, Trainingsfrequenz, Surplus-Effizienz.
- **Körperkomposition**
24-Wochen-Projektion: Muskel gegen Fett, mit Konfidenz-Korridor.
- **Metabolismus-Analyse**
BMR, EAT, NEAT, TEF — wohin deine Energie wirklich geht.
- **Wochenplan · Auto-Cycling**
Kalorien für Trainings- und Ruhetage automatisch verteilt.



Pro freischalten · **Einmalzahlung**
• **kein Abo**
[hardgainerperformance.com/
hardgainer-pro/](https://hardgainerperformance.com/hardgainer-pro/)



Zum Umsetzen

DEINE FREE TOOLS

Trainingsplan Generator

Dein Split, dein Volumen, deine Übungen · in einem Klick.

hardgainerperformance.com/hardgainer-trainingsplan-generator/

MealPlan Generator

Aus deinen Makros werden konkrete Mahlzeiten mit Mengen.

hardgainerperformance.com/hardgainer-mealplan-generator/

Kalorienrechner

Bedarf, Erhaltung & 3 Aufbau-Ziele in 60 Sekunden.

hardgainerperformance.com/hardgainer-kalorienrechner/

Alle drei dauerhaft kostenlos · kein Konto nötig.



Scan → alle Tools auf einen Blick

Endstufe

HARDGAINER PRO

Dieselben Werkzeuge · entfesselt.

Trainingsplan Generator Pro

Volle Periodisierung, Deload-Logik · 10 Pro-Features.

MealPlan Generator Pro

Tiefere Mahlzeiten-Logik & MPS-Steuerung · 6 Pro-Features.

Kalorienrechner Pro

Erweiterte Bedarfs- & Ziel-Steuerung · 4 Pro-Features.

EINMALZAHLUNG · KEIN ABO

hardgainerperformance.com/hardgainer-pro/



Scan → Pro freischalten



Jetzt kommt die **Umsetzung**

Das Ziel steht. Mach Mahlzeiten und einen Wochenauftrag daraus.

Ein Kalorienziel allein baut keinen Muskel — die Umsetzung tut es. Zwei Schritte bringen dich ins Tun.

So geht es weiter

— MealPlan Generator

Macht aus deinem Kalorienziel konkrete Mahlzeiten mit Mengen. Werte werden automatisch übernommen.

— Hardgainer Mission Briefing™

Jede Woche ein klarer Auftrag statt Informationsflut. Kostenlos, ein Klick zum Abmelden.



Scan → MealPlan Generator ·
mach Mahlzeiten aus deinem
Ziel.



DISCLAIMER

Kurzfassung. Dieses Tool und diese Anleitung dienen der allgemeinen Information und ersetzen keine medizinische, diätologische oder physiotherapeutische Beratung. Die Umsetzung erfolgt eigenverantwortlich.

Keine individuelle Beratung

Rechner und Generatoren liefern datenbasierte Richtwerte und Ausgangspunkte, keine auf deine Person abgestimmten Empfehlungen. Bei Vorerkrankungen, Medikamenteneinnahme, in Schwangerschaft oder Stillzeit halte vor Ernährungs- oder Trainingsumstellungen Rücksprache mit einer Ärztin oder einem Arzt.

Individuelle Ergebnisse

Berechnete Werte sind Schätzungen mit individueller Abweichung (TDEE typischerweise $\pm 10-15\%$). Sie sind kein garantiertes Ergebnis. Tracke deine Entwicklung und passe in kleinen Schritten an.

Gesundheit & Sicherheit

Steigere Kalorien, Volumen oder Intensität schrittweise. Bei Schmerz, Schwindel oder anderen Warnzeichen brich ab und hole ärztlichen Rat ein. Im Notfall gilt die europaweite Notrufnummer 112 (Österreich: 144).

Urheberrecht & Daten

Inhalte, Gestaltung und Marken sind urheberrechtlich geschützt. »Hardgainer Performance Nutrition®« ist eine eingetragene Marke. Hinweise zur Verarbeitung personenbezogener Daten findest du unter hardgainerperformance.com/datenschutz.

Vollständiger Disclaimer: hardgainerperformance.com/disclaimer-de · Stand: Juni 2026 · © 2026 Hardgainer Performance Nutrition® GmbH.



IMPRESSUM · ANGABEN GEMÄSS § 5 ECG & § 25 MEDIENG

HARDGAINER PERFORMANCE NUTRITION®

WIEN · ÖSTERREICH · GEGR. 2025 · WE SUPPLY YOUR HARD GAINS™ · DISZIPLIN · KLARHEIT · FORTSCHRITT

Muskelaufbau für Hardgainer – mit System statt Zufall.

MEDIENINHABER & HERAUSGEBER

Hardgainer
Performance Nutrition
GmbH

ANSCHRIFT

Margit-Doppler-Gasse
5/2
1220 Wien · Österreich

GESCHÄFTSFÜHRUNG



Mag.
Christian
Schönbauer
Für den Inhalt
verantwortlich

FIRMENBUCH

FN 649265 b
Handelsgericht Wien

UID-NUMMER

ATU81920325

UNTERNEHMENSgegenstand

Entwicklung, Herstellung &
Vertrieb von
Nahrungsergänzungsmittel

KONTAKT

+43 676 363 47 58
kontakt(at)hardgainerperformance.com

WEB & SOCIAL

hardgainerperformance.com
@hardgainerperformance

BEHÖRDE (§ 5 ECG)

Magistratisches Bezirksamt
des 22. Wiener Bezirks

Angaben gemäß § 5 ECG & § 25 MedienG. EU-Streitbeilegung: ec.europa.eu/consumers/odr · Zur Teilnahme an einem Streitbeilegungsverfahren vor einer Verbraucherschlichtungsstelle sind wir weder verpflichtet noch bereit.

GRUNDLEGENDE RICHTUNG · BLATTLINIE

System vor Produkt · Disziplin · Klarheit · Fortschritt · Resilienz · Exzellenz · Gesundheit

© 2026 Hardgainer Performance Nutrition® · Eingetragene Marke · Alle Rechte vorbehalten · Stand: Juni 2026