



HARDGAINER HACKS™



10 Strategien für massiven Muskelaufbau –
trotz schlechter Genetik.

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

WE SUPPLY YOUR HARD GAINS™

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.

Muskelaufbau für Hardgainer – mit System statt Zufall

Zehn Strategien, die Genetik zur Startlinie machen – nicht zum Urteil.

Hardgainer Performance Nutrition® ist eine österreichische Marke aus Wien Donaustadt. Wir bauen ein System für Hardgainer, die trainieren und essen, aber nicht konstant zunehmen – keine Slogans, sondern Methode.

Gegründet wurde die Marke, weil Hardgainer ein anderes Problem haben als fehlende Motivation. Viele scheitern an Struktur: planbar essen bei hohem TDEE, den Überschuss halten trotz wenig Puffer, Training sauber dosieren, Regeneration ernst nehmen.

Die meisten Produkte am Markt ignorieren diese Realität – schlechte Verträglichkeit, unnötige

Komplexität, null Bezug zur Zielgruppe. Die Antwort ist ein System aus Diagnose, Plan und Umsetzung, dazu Supplements, die hardgainer-tauglich sind: kaloriendicht, verträglich, simpel.

System vor Produkt. Zuerst Steuerung, dann Verstärker. Wenn die Struktur sitzt, werden Supplements zum echten Hebel statt zur Hoffnung.

System vor Produkt
Disziplin · Klarheit · Fortschritt

HARDGAINER PERFORMANCE NUTRITION® · WIEN · 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.

Mag. Christian Schönbauer

Gründer, Hardgainer Performance Nutrition®

WE SUPPLY YOUR HARD GAINS™



Scan → hardgainerperformance.com



INHALT

- | | | |
|-----------|--|-------|
| 01 | Warm essen, nicht frieren | S. 05 |
| 02 | Genug essen – aber intelligent | S. 06 |
| 03 | Training ≠ Zerstörung | S. 07 |
| 04 | Schlaf = dein anaboler Multiplikator | S. 08 |
| 05 | Verdauung = Wachstum | S. 09 |
| 06 | Hydration – der vergessene Gain-Faktor | S. 10 |
| 07 | Der Pump-Mythos | S. 11 |
| 08 | Genetik ist keine Ausrede | S. 12 |
| 09 | Die Leucin-Schwelle | S. 13 |
| 10 | Haxen hoch nach fettem Essen | S. 14 |



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, besonders nach dem Training.
- **Greif öfter zu thermischen Meals**
Suppen, Bowls, Eintöpfe, Currys – angenehm & oft besser verträglich.
- **Tee/warmes Wasser, Gewürze für Wärmegefühl**
; eiskalte Liter zum Essen meiden.

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.



GENUG ESSEN – ABER INTELLIGENT

Struktur baut Muskulatur.

Ein kontrollierter Kalorienüberschuss schafft 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.



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

Arbeite 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.



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.



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 UNGEWOLTEM GEWICHTSVERLUST
ÄRZTLICH ABKLÄREN.

SAVAGE INSIGHT

Du wächst, was du verarbeitest.

Verdauung entscheidet, ob Kalorien ankommen – nicht nur der Teller.



HYDRATION – DER VERGESSENE GAIN-FAKTOR

Dehydration bremst Performance.

Sie kann die Trainingsleistung mindern, die Glukoseregulation 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 WASSERHAUSHALTS-EINSCHRÄNKUNGEN ÄRZTLICH ABKLÄREN.

SAVAGE INSIGHT

Hydration ist kein Detail.

Sie entscheidet, ob dein Körper fließt – oder stockt.



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/NEUROLOGISCHEN
SYMPTOMEN SOFORT ABBRECHEN; GGF. NOTRUF (EU
112, AT 144).

SAVAGE INSIGHT

Der Pump vergeht. Progress bleibt.

Spannung + Logbook formen deinen Körper.



GENETIK IST KEINE AUSREDE

Genetik bestimmt den Startpunkt – nicht das Limit.

Fortschritt entsteht aus kontrollierbaren 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 ± 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 KONSEQUENT UMSETZEN UND TRENDS PRÜFEN. BEI UNERKLÄRlichem GEWICHTSVERLUST, STARKER MÜDIGKEIT ODER SCHMERZEN BITTE ÄRZTLICH ABKLÄREN.

SAVAGE INSIGHT

Genetik ist gegeben.

Disziplin, Systeme & Zeit schreiben die Geschichte.



DIE LEUCIN-SCHWELLE

Muskelaufbau beginnt biochemisch.

Etwa 2–3 g Leucin pro Mahlzeit können die Muskelproteinsynthese (MPS) anstoßen – meist erreicht mit $\approx 25\text{--}40$ 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 $\approx 0,4\text{--}0,6$ 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 $\approx 2\text{--}3$ g Leucin/Meal achten.

— Rund ums Training

leicht verdaulich innerhalb 1–2 h nach dem Training.

— Konstanz > Perfektion

Tagesprotein $\approx 1,6\text{--}2,2$ g/kg & auf regelmäßige „Leucin-Trigger“ achten.

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

SAVAGE INSIGHT

Muskelaufbau ist Rhythmus.

Konstante Signale & Tagesprotein bringen Fortschritt.



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/SOGBRENNEN, HIATUSHERNIE ODER IN DER SCHWANGERSCHAFT LIEBER AUFRECHT SITZEN ODER EINEN KURZEN SPAZIERGANG MACHEN; FLACH HINLEGEN VERMEIDEN. MEDIZINISCHE THEMEN (HERZ-/KREISLAUF, ÖDEME/VENÖSE STAUUNG, LYMPHÖDEM) BITTE ÄRZTLICH ABKLÄREN. INDIVIDUELLE VERTRÄGLICHKEIT ZÄHLT.

SAVAGE INSIGHT

Gravity gains.

Verdauung liebt Ruhe & Position – nicht Heldentaten.

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. Beherrscht du diese Sprache, wirst du antifragil. Wenn du dabei bleibst, wirst du unaufhaltsam.

Bleib wach. Bleib hungrig. Bleib diszipliniert.

WE SUPPLY YOUR HARD GAINS™





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

RECHTLICHER HINWEIS & DISCLAIMER



HARDGAINER PERFORMANCE NUTRITION®

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

Keine medizinische Beratung

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

Training & Sicherheit

Korrekte Technik, angemessene Progression und sichere Umgebung sind essenziell. Bei Schmerz, Schwindel, Atemnot, Brustschmerz oder neurologischen Symptomen sofort abbrechen und ggf. Notruf (EU: 112, AT: 144) wählen. Vor Start eines intensiven Programms nach Verletzungen/Operationen oder bei Vorerkrankungen medizinisch abklären.

Ernährung & Nahrungsergänzung

Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine abwechslungsreiche, ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise. Empfohlene Verzehrmenngen nicht überschreiten.

Wechselwirkungen: Bestimmte Inhaltsstoffe können mit Medikamenten interagieren. Bei Medikation, Vorerkrankungen sowie Schwangerschaft/Stillzeit vorher ärztlich abklären.

Allergene: Zutatenlisten und mögliche Spuren beachten (z. B. Gluten, Milch, Soja, Nüsse).

Stimulanzen/Koffein: Nicht für Kinder, Schwangere/Stillende und koffein-sensible Personen geeignet. Nicht wahllos mit weiteren Stimulanzen kombinieren.

Aufbewahrung: Kühl, trocken, lichtgeschützt lagern. Außer Reichweite von Kindern aufbewahren.

Gesundheits- & Leistungsaussagen

Keine Heilversprechen, keine krankheitsbezogenen Aussagen. Nährstoffaussagen – sofern genutzt – basieren auf in der EU zugelassenen Health-Claims. Botanicals werden ohne Heilsversprechen kommuniziert. Ein Disclaimer ersetzt keine Claim-Compliance.

RECHTLICHER HINWEIS • FORTSETZUNG



Doping / Verbandsregeln

Getestete Athlet:innen sind selbst verantwortlich, WADA/NADA-Regeln und Verbandslisten zu prüfen.

Individuelle Ergebnisse

Resultate variieren (Genetik, Training, Ernährung, Schlaf, Stress, u. a.). Keine Garantien für spezifische Ergebnisse/Zeitpläne.

Aktualität der Inhalte

Unsere Inhalte spiegeln den wissenschaftlichen Kenntnisstand zum Zeitpunkt der Veröffentlichung wider. Sportwissenschaftliche und ernährungswissenschaftliche Erkenntnisse entwickeln sich laufend weiter. Wir aktualisieren unsere Inhalte regelmäßig, können jedoch keine Gewähr für permanente Vollständigkeit übernehmen.

Urheberrecht & geistiges Eigentum

Sämtliche Inhalte dieser Website (Texte, Grafiken, Bilder, Logos, Tools, Konzepte) sind urheberrechtlich geschützt. Jede Vervielfältigung, Verbreitung oder Verwertung außerhalb der Grenzen des Urheberrechts bedarf der vorherigen schriftlichen Zustimmung der Hardgainer Performance Nutrition GmbH.

Hardgainer Performance Nutrition® ist eine eingetragene Marke.

Externe Links

Diese Inhalte können Links zu externen Websites Dritter enthalten. Auf deren Inhalte haben wir keinen Einfluss und übernehmen dafür keine Haftung. Für die Inhalte verlinkter Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber verantwortlich. Verlinkte Seiten wurden zum Zeitpunkt der Verlinkung auf mögliche Rechtsverstöße geprüft; eine permanente inhaltliche Kontrolle ist ohne konkreten Anhaltspunkt nicht zumutbar. Bei Bekanntwerden von Rechtsverletzungen werden entsprechende Links umgehend entfernt.

Haftung

Nutzung der Informationen/Programme erfolgt auf eigenes Risiko. Hardgainer Performance Nutrition® haftet nicht für direkte oder indirekte Schäden, die aus der Anwendung entstehen, soweit gesetzlich zulässig.

Daten & Datenschutz

Hinweise zur Verarbeitung personenbezogener Daten findest du in unserer Datenschutzerklärung: hardgainerperformance.com/datenschutz/

Letzte Aktualisierung: Juni 2026 · © Hardgainer Performance Nutrition® — Informationen ohne Gewähr; Umsetzung in eigener Verantwortung.



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
Nahrungsergänzungsmitteln

KONTAKT

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

WEB & SOCIAL

hardgainerperformance.com
@hardgainerperformance

BEHÖRDE (§ 5 ECG)

Magistratisches Bezirksamt
des 22. Wiener Bezirks

AUFSICHT (AVMD)

KommAustria · Mariahilfer Str. 77–79 ·
1060 Wien

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