



Muskelaufbau beginnt im Glas oder auf dem Teller

Du stemmst Gewichte, ziehst deine Trainings durch – aber irgendwie bleiben die sichtbaren Erfolge aus? Dann lohnt sich ein Blick auf deine Ernährung. Denn für effektiven Muskelaufbau braucht dein Körper nicht nur Trainingsreize, sondern vor allem: genügend hochwertiges Protein. Und das steckt in der Milch – ganz natürlich.

Milchprotein besteht aus einer Kombination von zwei Eiweissarten: etwa 80 Prozent Kasein und 20 Prozent Molkenprotein (Whey). Diese Mischung wirkt besonders effektiv. Whey wird schnell vom Körper aufgenommen – ideal direkt nach dem Training. Kasein dagegen wird langsam verdaut und versorgt deine Muskeln über mehrere Stunden mit wichtigen Eiweissbausteinen (Aminosäuren) – zum Beispiel über Nacht. Beide liefern deinem Körper alle Aminosäuren, die er selbst nicht herstellen kann und die ihm deshalb über die Nahrung zugeführt werden müssen. Besonders wichtig ist dabei der Eiweissbestandteil Leucin im Milchprotein, der den Muskelaufbau direkt anstösst.

Darum ist Milchprotein oft besser als pflanzliches Eiweiss

Was Milchprotein so stark macht? Seine hohe biologische Wertigkeit, also seine Qualität. Untersuchungen in der Sportwissenschaft zeigen: Dein Körper kann Milchprotein besonders effizient verwerten – besser als viele pflanzliche oder andere tierische Proteinquellen.

Wie viel Protein braucht dein Körper?

- Pro Portion: ca. 25 g Protein (ältere Erwachsene bis 40 g)
- Pro Tag: 3–4 Portionen
- Timing: Ideal direkt nach dem Training – innerhalb von 30–60 Minuten. Damit nutzt du das sogenannte «anabole Fenster» optimal aus – also die Phase, in der dein Körper besonders aufnahmefähig ist.

Regional, natürlich, nachhaltig

Hast du gewusst: Milchprotein aus der Schweiz überzeugt nicht nur mit seiner Qualität, sondern auch mit seiner Herkunft. Wer auf Schweizer Milch setzt, unterstützt die Schweizer Landwirtschaft und kurze Transportwege.



Mehr Tipps, Infos und Rezepte für deinen Muskelaufbau:

swissmilk.ch/milchprotein

So integrierst du Milchprotein einfach in deinen Alltag

Fitnessfood muss nicht kompliziert sein. Milchprodukte liefern dir Protein in natürlicher Form – fein und vielseitig:



Recovery-Shake mit Milch und Früchten



Protein-Pancakes mit Quark zum Frühstück



Selbstgemachte Protein-Riegel für unterwegs

swissmilk



Muskelaufbau beginnt im Glas oder auf dem Teller

Du stemmst Gewichte, ziehst deine Trainings durch – aber irgendwie bleiben die sichtbaren Erfolge aus? Dann lohnt sich ein Blick auf deine Ernährung. Denn für effektiven Muskelaufbau braucht dein Körper nicht nur Trainingsreize, sondern vor allem: genügend hochwertiges Protein. Und das steckt in der Milch – ganz natürlich.

Milchprotein besteht aus einer Kombination von zwei Eiweissarten: etwa 80 Prozent Kasein und 20 Prozent Molkenprotein (Whey). Diese Mischung wirkt besonders effektiv. Whey wird schnell vom Körper aufgenommen – ideal direkt nach dem Training. Kasein dagegen wird langsam verdaut und versorgt deine Muskeln über mehrere Stunden mit wichtigen Eiweissbausteinen (Aminosäuren) – zum Beispiel über Nacht. Beide liefern deinem Körper alle Aminosäuren, die er selbst nicht herstellen kann und die ihm deshalb über die Nahrung zugeführt werden müssen. Besonders wichtig ist dabei der Eiweissbestandteil Leucin im Milchprotein, der den Muskelaufbau direkt anstösst.

Darum ist Milchprotein oft besser als pflanzliches Eiweiss

Was Milchprotein so stark macht? Seine hohe biologische Wertigkeit, also seine Qualität. Untersuchungen in der Sportwissenschaft zeigen: Dein Körper kann Milchprotein besonders effizient verwerten – besser als viele pflanzliche oder andere tierische Proteinquellen.

Wie viel Protein braucht dein Körper?

- Pro Portion: ca. 25 g Protein (ältere Erwachsene bis 40 g)
- Pro Tag: 3–4 Portionen
- Timing: Ideal direkt nach dem Training – innerhalb von 30–60 Minuten. Damit nutzt du das sogenannte «anabole Fenster» optimal aus – also die Phase, in der dein Körper besonders aufnahmefähig ist.

Regional, natürlich, nachhaltig

Hast du gewusst: Milchprotein aus der Schweiz überzeugt nicht nur mit seiner Qualität, sondern auch mit seiner Herkunft. Wer auf Schweizer Milch setzt, unterstützt die Schweizer Landwirtschaft und kurze Transportwege.



Mehr Tipps, Infos und Rezepte für deinen Muskelaufbau:

swissmilk.ch/milchprotein

So integrierst du Milchprotein einfach in deinen Alltag

Fitnessfood muss nicht kompliziert sein. Milchprodukte liefern dir Protein in natürlicher Form – fein und vielseitig:



Recovery-Shake mit Milch und Früchten



Protein-Pancakes mit Quark zum Frühstück



Selbstgemachte Protein-Riegel für unterwegs

swissmilk