# PROTEIN-GUIDE

**Warum du wahrscheinlich zu wenig Eiweiß bekommst – und was das wirklich mit deiner Energie zu tun hat.**

---

## Kennst du das Gefühl?

Du lebst eigentlich gesund. Du bewegst dich. Du achtest auf deine Ernährung. Und trotzdem bist du abends leer, regenerierst schlechter als früher, und das Gefühl von echter Leistungsfähigkeit – das du als Jüngerer kanntest – bleibt irgendwie aus.

Die gute Nachricht: Das ist kein Zufall. Und es ist auch nicht dein Alter.

**In den meisten Fällen ist es ein einziger, massiv unterschätzter Baustein – Eiweiß.**

**In diesem Guide erfährst du:**

→ Warum die meisten Menschen chronisch unterversorgt sind
→ Wie viel du wirklich brauchst (nach Alter und Gewicht)
→ Was passiert, wenn der Körper nicht genug bekommt
→ Und welche Lösung mir persönlich den größten Unterschied gemacht hat

---

# Warum so viele Menschen chronisch unterversorgt sind

Noch nie war das Wissen über Ernährung so groß wie heute. Und trotzdem sehe ich in meiner täglichen Arbeit immer wieder dasselbe Problem: Die meisten Menschen essen deutlich zu wenig hochwertiges Eiweiß. Nicht ein bisschen zu wenig – oft nur die Hälfte dessen, was ihr Körper tatsächlich braucht.

Das ist kein Zufall. Es ist das Ergebnis unserer modernen Lebensweise.

## 1. Eiweiß wurde systematisch wegrationalisiert

Über Jahrzehnte wurde Fett als Hauptfeind dargestellt. Viele klassische "gesunde" Mahlzeiten bestehen deshalb aus:

- Brot, Müsli oder Haferflocken
- Nudeln, Reis oder Kartoffeln
- Obst, Gemüse, Salat

Alles wertvolle Lebensmittel – aber oft mit minimalem Proteingehalt. Ein typisches Frühstück aus Brot und Marmelade liefert vielleicht 8–12 g Protein. Der Körper eines aktiven Erwachsenen

benötigt jedoch pro Mahlzeit eher 30–40 g, um Muskelaufbau, Hormonproduktion und Zellreparatur optimal zu unterstützen.

**Das Defizit beginnt also bereits am Morgen.**

## 2. Hochwertige Proteinquellen sind teurer geworden

Fleisch, Fisch, Eier, hochwertige Milchprodukte – all das ist in den letzten Jahren deutlich teurer geworden. Viele Menschen sparen deshalb genau an den Lebensmitteln, die ihr Körper am dringendsten benötigt.

Kurzfristig spart man Geld. Langfristig zahlt man mit Energieverlust, Muskelabbau und sinkender Leistungsfähigkeit.

## 3. Pflanzliche Ernährung ohne Strategie

Eine pflanzenbasierte Ernährung kann funktionieren – aber nur, wenn sie bewusst geplant wird. Viele Menschen streichen tierische Proteinquellen, ohne sie ausreichend zu ersetzen. Pflanzliche Proteinquellen haben oft eine geringere biologische Wertigkeit, weniger essentielle Aminosäuren und eine geringere Verdaulichkeit.

**Selbst wenn die Proteinmenge auf dem Papier stimmt – im Körper kommt oft weniger an.**

## 4. Mit zunehmendem Alter steigt der Bedarf

Einer der größten Ernährungsirrtümer: "Im Alter braucht man weniger Eiweiß." Das Gegenteil ist der Fall.

Ab dem 35.–40. Lebensjahr beginnt der Körper langsam Muskelmasse abzubauen – Sarkopenie. Die Folgen: sinkender Grundumsatz, steigender Körperfettanteil, langsamere Regeneration, erhöhtes Verletzungsrisiko.

**Um diesen Prozess zu bremsen, braucht der Körper mehr Eiweiß – nicht weniger.**

---

### Wie viel Protein dein Körper tatsächlich braucht

| Alter | Frauen (g/kg) | Männer (g/kg) | Bsp. Frau 70 kg | Bsp. Mann 80 kg |
|---|---|---|---|---|
| 20–35 | 1,2–1,6 | 1,4–1,8 | 84–112 g | 112–144 g |
| 35–50 | 1,4–1,8 | 1,6–2,0 | 98–126 g | 128–160 g |
| 50–65 | 1,6–2,0 | 1,8–2,2 | 112–140 g | 144–176 g |
| 65+ | 1,6–2,2 | 1,8–2,4 | 112–154 g | 144–192 g |

---

## 5. Viele Menschen – besonders Frauen – essen grundsätzlich zu wenig

In meiner täglichen Arbeit sehe ich immer wieder Frauen, die pro Tag nur 40–60 g Protein aufnehmen – deutlich unter dem tatsächlichen Bedarf. Die Folgen zeigen sich oft nicht sofort, sondern schleichend:

- Chronische Müdigkeit und Antriebslosigkeit
- Schwaches Bindegewebe
- Schlechte Regeneration nach dem Training
- Heißhunger und unkontrolliertes Naschen
- Verlust an Muskeltonus

**Protein ist kein Bodybuilder-Nährstoff. Es ist ein Grundbaustein für jeden Menschen.**

### 6. Stress erhöht den Bedarf zusätzlich

Chronischer Stress ist heute allgegenwärtig. Was viele nicht wissen: Stress erhöht den Bedarf an Aminosäuren erheblich – für Neurotransmitter wie Dopamin und Serotonin, für Stresshormone, für Reparaturprozesse und das Immunsystem. Ein Körper unter Stress verbraucht Eiweiß schneller. Wenn die Zufuhr nicht steigt, entsteht ein Defizit.

---

### Willst du wissen, wie viel Protein du persönlich brauchst?

Ich begleite Menschen dabei, ihre Ernährung gezielt auf ihre Ziele abzustimmen – egal ob mehr Energie, bessere Regeneration oder Gewichtsabnahme. Trag dich in meinen Newsletter ein und ich schick dir deinen persönlichen Rabatt-Code für Gamino:

**→ Jetzt Newsletter abonnieren & Rabatt-Code sichern**

---

## Meine persönliche Geschichte

Vor einigen Jahren habe ich mich über längere Zeit vegan ernährt. Aus ethischen und gesundheitlichen Gründen – und weil ich überzeugt war, meinem Körper damit etwas Gutes zu tun.

Was ich damals bemerkte, war subtil. Meine Regeneration wurde langsamer. Meine Leistungsfähigkeit stagnierte. Und trotz ausreichend Kalorien fehlte mir etwas, das ich zunächst nicht genau benennen konnte.

**Heute weiß ich: Es waren nicht die Kalorien. Es waren die Aminosäuren – die eigentlichen Bausteine des Körpers.**

Egal ob Muskeln, Enzyme, Hormone oder Immunsystem – der Körper baut alles aus essentiellen Aminosäuren auf. Wenn auch nur eine davon fehlt, kann der Aufbau nicht optimal stattfinden.

---

# Warum klassische Proteinshakes für viele keine echte Lösung sind

In meiner Praxis und im Club sehe ich immer wieder typische Probleme mit Standard-Proteinpulvern:

- Blähungen und Verdauungsprobleme
- Hautunreinheiten durch Zusatzstoffe
- Unnötig hohe Kalorienzufuhr
- Schlechte Aufnahme durch minderwertige Rohstoffe

Der Grund: Normale Proteine müssen erst vollständig verdaut und in ihre einzelnen Aminosäuren zerlegt werden. Dieser Prozess dauert Stunden – und ein Teil geht dabei verloren.

**Freie Aminosäuren hingegen stehen dem Körper sofort zur Verfügung.**

## Der entscheidende Unterschied: freie essentielle Aminosäuren

Der menschliche Körper benötigt 8 essentielle Aminosäuren, die er selbst nicht herstellen kann. Nur wenn sie gleichzeitig und im richtigen Verhältnis vorhanden sind, kann der Körper daraus eigenes Protein aufbauen.

Freie Aminosäuren müssen nicht verdaut werden und können bereits innerhalb von ca. 23 Minuten vollständig aufgenommen werden – ohne den Verdauungstrakt zu belasten.

**Das ist besonders relevant für:**

→ Menschen über 40
→ Sportler mit erhöhtem Bedarf
→ Vegetarier und Veganer
→ Personen in Diät- oder Stressphasen
→ Alle, die trotz Training nicht optimal regenerieren

## Mein persönlicher Gamechanger: Gamino

Auf der Suche nach einer Lösung bin ich auf ein Produkt gestoßen, das genau dieses Prinzip nutzt: Gamino – entwickelt auf Basis von MAP (Master Amino Acid Pattern) – enthält die 8 essentiellen Aminosäuren in freier, kristalliner Form, ohne Zucker, ohne Zusatzstoffe und ohne unnötige Belastung für die Verdauung.

Was ich persönlich bemerkte:

- Schnellere Regeneration nach dem Training
- Stabilere Leistungsfähigkeit den ganzen Tag
- Weniger muskuläre Ermüdung
- Ein insgesamt besseres Körpergefühl

Heute nutze ich Gamino selbst täglich und empfehle es meinen Klienten im Club. Nicht als Ersatz für eine gute Ernährung – sondern als gezielte Ergänzung dort, wo Ernährung allein oft nicht mehr ausreicht.

## Dein nächster Schritt

Trag dich jetzt in meinen Newsletter ein.

**Du bekommst sofort deinen persönlichen 10%-Rabatt-Code für Gamino.**

**→ JETZT EINTRAGEN & RABATT SICHERN**

---

# Wer schreibt dir hier eigentlich?

Ich bin Alex Gaugler. 51 Jahre alt, aufgewachsen in Oberbayern, seit über 25 Jahren täglich mit dem Thema Ernährung, Leistung und Vitalität beschäftigt.

Seit 1999 beschäftige ich mich intensiv mit Nahrungsergänzung und funktioneller Ernährung. Seit 2009 bin ich Heilpraktiker. Seit 2020 führe ich meinen eigenen Functional-Training-Club in Burghausen, wo wir über 500 Menschen zu mehr Lebensqualität verholfen haben.

Ich teste alles selbst – und gebe erst danach Empfehlungen ab. Im Februar 2026 habe ich den Altersklassen-Sieg im Hyrox Pro-Race 50–54 in Wien geholt. Und starte 2026 zum dritten Mal in Folge bei der Hyrox-Weltmeisterschaft.

**Ich weiß, was es bedeutet, mit 51 leistungsfähiger zu sein als mit 30. Und ich weiß, was dazu notwendig ist.**

**Auch als Buch erhältlich:**
"Müde, schlapp & antriebslos" – mein Buch zum Thema Eiweißversorgung, erhältlich auf Amazon.

---

**Alex Gaugler | Mein Club Burghausen**
info@mein-club-burghausen.de
Newsletter abonnieren