



Muskelgesundheit

volle Kraft – dank bewusstem Essen

swiss**milk**

Impressum

© Swissmilk 2026

Herausgeberin: Schweizer Milchproduzenten SMP, Swissmilk, Bern

Projektleitung: Susann Wittenberg, Oecotrophologin BSc, Swissmilk

Texte: Celina Kaelin, designierte Ernährungsberaterin BSc, Swissmilk

Korrektorat: Markus Schütz, Bern; Rieke Krüger, Bern

Gestaltung und Grafik: Qturn GmbH, Bolligen

Fotos: Stocksy, Swissmilk

Druck: Vögeli AG, Langnau i. E.

Art.-Nr. 158689D

Liebe Leserin, lieber Leser

Die Muskeln leisten tagtäglich Beeindruckendes: Sie stabilisieren unseren Körper, ermöglichen uns Bewegung und geben uns Energie für alltägliche Aufgaben. Damit die Muskeln leistungsfähig bleiben, lohnt es sich daher, regelmässig etwas für ihre Gesundheit zu tun.

Diese Broschüre fasst das Wichtigste kompakt zusammen und zeigt Wege zur Stärkung und zum langfristigen Erhalt der Muskulatur. Dabei erfahren Sie, welche Rolle Ernährung und Bewegung spielen, welche Nährstoffe besonders wichtig sind und weshalb Milchprodukte einen wertvollen Beitrag zu gesunden Muskeln leisten können. Zusätzlich liefert die Broschüre praxisnahe Empfehlungen für den Alltag.

Eine genussvolle, ausgewogene Ernährung und gesunde Muskeln in jedem Alter und jeder Lebenssituation sind das Ziel. Wir hoffen, dass Sie beim Lesen viele neue Erkenntnisse gewinnen, die Sie erfolgreich in den Alltag einbauen können.

Die für diese Broschüre verwendeten Quellen sowie verschiedene weiterführende Informationen und Arbeitsblätter finden Sie auf unserer Website.

Ihr Swissmilk-Ernährungsteam



**Muskelgesundheit
und Sarkopenie**
swissmilk.ch/muskeln





Inhaltsverzeichnis

Was beeinflusst die Muskelgesundheit?	6	Leucin	16
Ernährung	7	Tipps	18
Protein und muskelrelevante Nährstoffe	8	Sarkopenie	20
Protein: Bedarf, Lebensmittel, Verteilung und Qualität	10	Bewegung	21
Energie	15	Rezepte und Beratung	22

Muskelgesundheit

Was beeinflusst die Muskelgesundheit?

Was beeinflusst die Muskelgesundheit?

Muskeln sind Teil unseres Bewegungsapparats. Ob Treppensteigen, Einkäufe tragen oder Aufstehen: Muskeln sind ständig im Einsatz. Wie stark und belastbar unsere Muskeln bleiben, ist von mehreren Faktoren abhängig. Auf viele davon haben wir selbst einen grossen Einfluss. Dazu zählen unser Körpergewicht, wie regelmässig und wie intensiv wir uns körperlich betätigen sowie unsere Ernährungsweise.

Daneben gibt es aber auch Faktoren, die ausserhalb unseres Einflusses liegen, etwa das zunehmende Alter. Umso wichtiger ist es daher, auf Körpergewicht, Bewegung und Ernährung zu achten – so können wir auch im Alter viel zur Muskelgesundheit beitragen und Begleiterkrankungen wie Osteoporose vorbeugen.



Muskelaufbau

- + Proteinreiche Ernährung
- + Ausreichende Energiezufuhr
- + Regelmässige Bewegung
- + Gesundes Körpergewicht

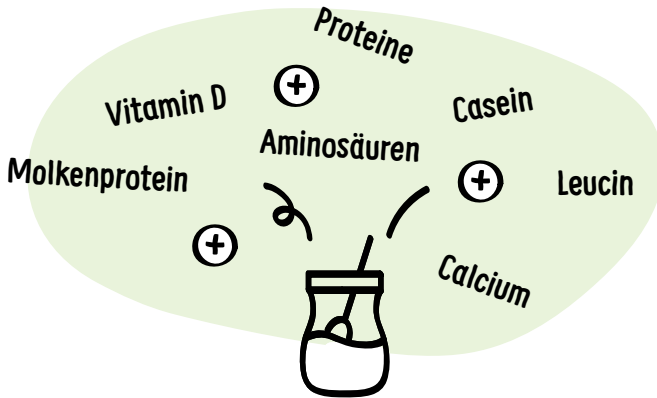
Muskelabbau

- Proteinarme Ernährung
- Ungenügende Energiezufuhr
- Unzureichende Bewegung
- Natürlicher Alterungsprozess

Ernährung und Muskeln

Eine nährstoffreiche Ernährung unterstützt die Muskelgesundheit. Lebensmittel liefern wichtige Bausteine, die zum Erhalt der Muskulatur beitragen und den Muskelaufbau fördern. Besonders wichtig sind Proteine und die Bausteine, aus denen Proteine zusammengesetzt sind – die sogenannten Aminosäuren.

Für starke und leistungsfähige Muskeln sind nicht nur Proteine entscheidend, sondern auch Calcium, Vitamin D sowie viele weitere Nährstoffe.

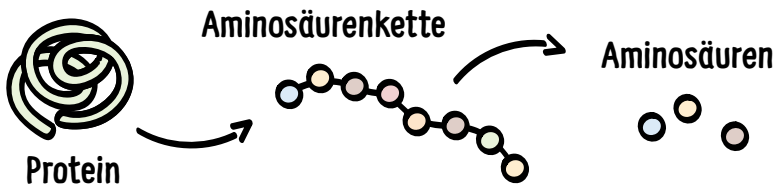


Möchten Sie mehr darüber erfahren, wie unser Muskelstoffwechsel funktioniert? Dann wird Ihnen das Arbeitsblatt «**Muskelstoffwechsel**» weiterhelfen.

Protein und Aminosäuren

Proteine sind für den Körper unverzichtbar und an vielen wichtigen Funktionen beteiligt. Sie dienen als Bausteine für Muskeln, Knochen, Haut und Haare und sind zudem Bestandteil von Hormonen und Enzymen. Eine ausreichende Proteinversorgung unterstützt den Erhalt und Aufbau der Muskulatur, die uns unter anderem Bewegung und eine aufrechte Körperhaltung ermöglicht.

Der Körper ist jedoch nicht nur auf Proteine angewiesen, sondern auch auf ihre Bausteine: die Aminosäuren.



Einige dieser Aminosäuren werden als «unentbehrlich» bezeichnet. Dies, weil der Körper sie nicht selbst herstellen kann – sie müssen daher über die Ernährung zugeführt werden. Diese Aminosäuren sind besonders wichtig für den Erhalt und Aufbau der Muskulatur.

unentbehrliche
Aminosäuren

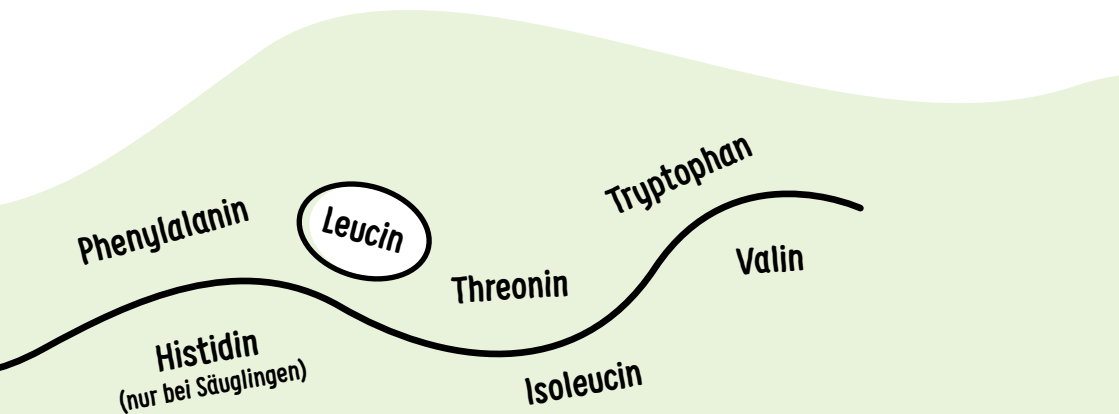
Methionin

Lysin

Milchprotein, Calcium und Vitamin D

Milchprotein besteht hauptsächlich aus zwei Proteinarten: Molkenprotein und Casein. Molkenprotein wird schnell verdaut und steht dem Körper rasch zur Verfügung. So gelangen die Aminosäuren in Milch und Milchprodukten schnell ins Blut und werden zu den Muskeln transportiert. Casein wird hingegen langsamer verdaut und versorgt die Muskeln dadurch über längere Zeit mit Aminosäuren. So trägt es dazu bei, dass die Muskeln kontinuierlich versorgt sind.

Nicht nur Protein, sondern auch Calcium und Vitamin D sind wichtig für Knochen sowie für die Muskelkraft und -funktion, besonders im Alter. Milch und Milchprodukte sind bedeutende Calciumquellen, während Vitamin D überwiegend über die Haut gebildet wird. Bei Bedarf kann eine Supplementierung die Muskelfunktion unterstützen und Stürzen vorbeugen.



Wovon ist der Proteinbedarf abhängig?

Der Proteinbedarf wird durch verschiedene Faktoren beeinflusst. Er verändert sich zum Beispiel mit dem Alter, dem allgemeinen Gesundheitszustand (etwa bei chronischen Erkrankungen oder Entzündungen), in Schwangerschaft und Stillzeit oder wenn man gezielt Muskelmasse aufbauen möchte.

Besonders im Alter steigt der Bedarf deutlich an, weshalb in dieser Lebensphase speziell auf eine ausreichende Versorgung über die Ernährung geachtet werden muss.

	Alter	g / kg KG / Tag*
	1–3 Jahre	1,0
	4–14 Jahre	0,9
	15–17 Jahre (w)	0,8
	15–17 Jahre (m)	0,9
	18–65 Jahre	0,8
	66 Jahre +	1–1,2

* Gramm pro Kilogramm Körpergewicht pro Tag

Quelle: Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen (BLV).
Schweizer Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr (admin.ch) (2026).

Wo sind Proteine enthalten?

Auf dem Teller sollten proteinreiche Lebensmittel einen besonderen Platz einnehmen. Sie sorgen dafür, dass der Körper mit ausreichend unentbehrlichen Aminosäuren versorgt wird.

Proteine stecken in vielen Lebensmitteln, die Sie vielleicht schon regelmässig essen. Besonders Milch und Milchprodukte wie Quark, Käse oder Joghurt sind gute Proteinlieferanten. Auch Eier, Fleisch und Fisch versorgen den Körper mit wertvollen Proteinen, ebenso gehören dazu pflanzliche Proteinquellen wie Hülsenfrüchte, Tofu, Tempeh, Quorn oder Seitan.



Im Arbeitsblatt **«Proteinliefernde Lebensmittelgruppe»** finden Sie mehr rund um proteinreiche Lebensmittel. Mit unserem Proteinbedarfsrechner kann ausserdem der persönliche Bedarf ganz einfach selbst berechnet werden.



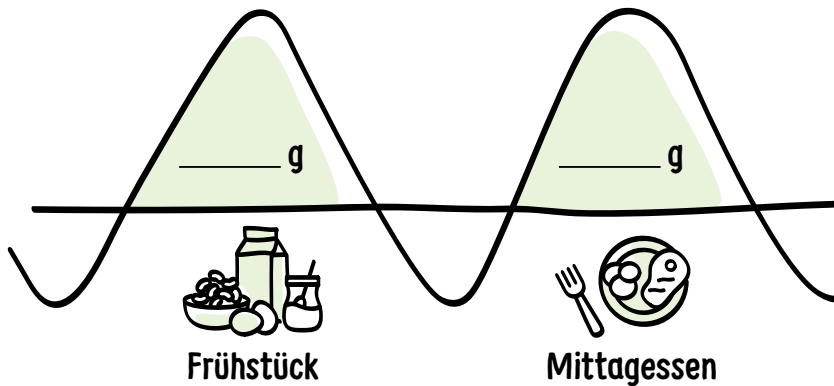
Muskelgesundheit

Protein: Bedarf, Lebensmittel, Verteilung und Qualität

Proteinverteilung über den Tag

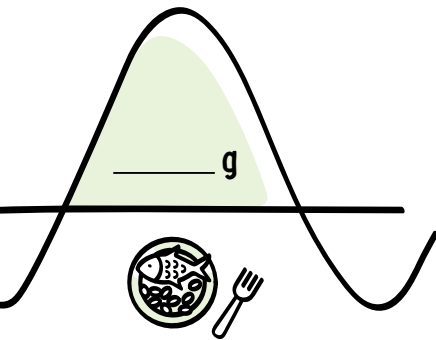
Proteine kann unser Körper optimal nutzen, wenn sie gleichmässig über den Tag verteilt aufgenommen werden. Idealerweise sollten daher je nach Alter etwa 20 bis 30 g Protein pro Hauptmahlzeit eingenommen werden. Mahlzeiten für ältere Personen sollten etwas proteinreicher gestaltet sein und etwa 30 g Protein enthalten.

Eine regelmässige Proteinzufuhr zu Frühstück, Mittag- und Abendessen fördert die Neubildung von Proteinen in den Muskelzellen und damit den Aufbau von Muskulatur. Planen Sie deshalb zu jeder Hauptmahlzeit eine Portion einer Proteinquelle ein.





Das Arbeitsblatt «**Proteinverteilung**» hilft dabei, Proteinportionen bedarfsgerecht auf die verschiedenen Mahlzeiten aufzuteilen.



Abendessen

Total Protein

_____ g

Proteinqualität

Die Qualität von Protein hängt davon ab, wie hoch der Gehalt an unentbehrlichen Aminosäuren ist. Tierische Lebensmittel wie Milch und Milchprodukte, Eier, Fleisch oder Fisch sind oft qualitativ hochwertig: Sie ähneln in ihrer Zusammensetzung mehr unseren körpereigenen Proteinen als pflanzliche Proteine. Unser Körper kann sie daher auch gut aufnehmen und verwerten.

Pflanzliche Lebensmittel sind ebenfalls gute Proteinquellen. Sie liefern jedoch je nach Lebensmittel nur einzelne Aminosäuren in geringeren Mengen und sind für den Körper weniger gut verdaulich. Eine Ausnahme bilden Soja und Sojaprodukte, die ebenfalls viele unentbehrliche Aminosäuren liefern.

Verschiedene pflanzliche Lebensmittel enthalten unterschiedliche Aminosäuren. Werden beispielsweise Hülsenfrüchte und Getreide zusammen gegessen, ergänzen sich ihre Aminosäuren gegenseitig. Dadurch verbessert sich die Proteinqualität, und der Körper kann das enthaltene Protein besser nutzen.



Das Arbeitsblatt **«Protein: Dichte, Qualität, Nährwert»** bietet weitere Informationen zum Thema.

Energie

Damit die Muskeln gesund bleiben, braucht der Körper nicht nur Protein, sondern auch genügend Energie. Wer über längere Zeit zu wenig isst und seinen Energiebedarf nicht deckt, baut leichter Muskelmasse ab.

Wer Muskulatur gezielt aufbauen möchte, benötigt einen Energieüberschuss. Dafür sollte über die Ernährung mehr Energie aufgenommen werden, als der Körper im Alltag und bei körperlicher Aktivität tatsächlich verbraucht.



Leucin

Um Muskeln aufbauen zu können, muss unser Körper in den Muskeln neues Protein bilden. Dieser Prozess wird als Muskelproteinsynthese bezeichnet. Dafür nutzt der Körper die Proteine aus der Nahrung und setzt daraus neues sogenanntes «Muskelprotein» zusammen. Dazu benötigt er insbesondere die Aminosäuren aus den Proteinen als Bausteine. Deshalb spielt nicht nur die Menge an aufgenommenem Protein eine Rolle, sondern auch, aus welchen Bausteinen diese Proteine bestehen.

Besonders wichtig für die Muskeln ist die Aminosäure Leucin. Sie fördert die Neubildung von Muskelprotein besonders stark. Eine ausreichende Versorgung mit Leucin unterstützt daher den Erhalt und den Aufbau von Muskulatur.



Leucin in Lebensmitteln

Leucin kommt vor allem in proteinreichen Lebensmitteln vor, insbesondere in Milch und Milchprodukten, aber auch in Eiern, Fleisch oder Fisch und ausgewählten pflanzlichen Proteinquellen.



Im Arbeitsblatt **«Leucin»** gibt es weitere Informationen zur Aminosäure Leucin.



Tipps für den Alltag

Unser tägliches Essen beeinflusst direkt unsere Muskelgesundheit. Eine muskelfreundliche Ernährung lässt sich mit folgenden Tipps gezielt unterstützen:

- Sicherstellen, dass jede Hauptmahlzeit eine hochwertige Proteinquelle enthält. Zum Beispiel Käse, Joghurt, Milch, Hülsenfrüchte, Eier, Fleisch oder Fisch.
- Milchprodukte mit höherem Proteingehalt wählen, wie Hüttenkäse oder Magerquark. Bei Bedarf kann auf proteinangereicherte Milchgetränke oder Joghurts zurückgegriffen werden.
- Proteinreiche Lebensmittel auch als Snack einbauen, zum Beispiel Hüttenkäse oder milchbasierte Smoothies.
- Desserts mit Milchprodukten ergänzen, um den Proteingehalt zu erhöhen.
- Wird der Bedarf an Protein und Leucin über die normale Ernährung nicht gedeckt, können leucinangereicherte Molkenprotein-Supplemente eingesetzt werden.
- Proteinreich in den Tag starten: Das Frühstück mit Joghurt, Quark, Hüttenkäse, Eiern, Hummus oder Aufschnitt ergänzen.
- Snacks oder Zwischenmahlzeiten mit proteinreichen Lebensmitteln aufwerten: Quark oder Hüttenkäse in Dips, Milch im Porridge, Quark oder Pudding zu Früchten.
- Leucinreiche Lebensmittel regelmässig einbauen, zum Beispiel Milchprodukte, Hülsenfrüchte oder Sojaprodukte, Eier, Fleisch oder Fisch.
- Pflanzliche Proteinquellen kombinieren, etwa Hülsenfrüchte mit Getreide.



Das Arbeitsblatt **«Mahlzeiten muskelfreundlich gestalten»** unterstützt Sie dabei, wichtige Nährstoffe für die Muskulatur in den Alltag einzubauen.



Sarkopenie und sarkopene Adipositas

Als Sarkopenie wird der schleichende ungewollte Verlust der Muskelmasse und der Muskelkraft beschrieben. Eine Sarkopenie tritt vor allem im Alter auf. Sie wird aber auch durch krankheitsbedingte Bewegungseinschränkungen, wenig körperliche Aktivität oder Adipositas beziehungsweise starkes Übergewicht begünstigt.

Was bedeutet das für die Ernährung?

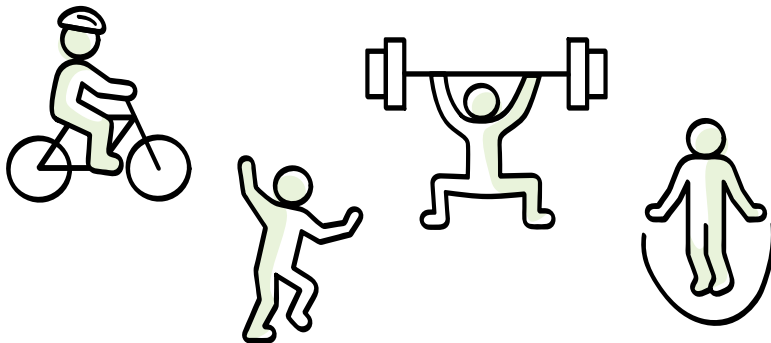
- ✓ Zu jeder Hauptmahlzeit eine Proteinquelle einplanen.
- ✓ Hochwertige Proteinquellen bevorzugen.
- ✓ Ausreichend essen und den Energiebedarf im Blick behalten.
- ✓ Muskeln regelmässig durch Bewegung aktivieren.



Wie trägt Bewegung zur Muskelgesundheit bei?

Körperliche Aktivität steigert die Neubildung von Proteinen in den Muskeln und die Muskelkraft. Dabei zählt jede Bewegung: Auch leichtere Alltagsaktivitäten wie Spazierengehen leisten einen Beitrag zur Muskelgesundheit. Besonders wirksam ist jedoch regelmässiges angeleitetes Krafttraining – idealerweise mindestens einmal pro Woche – in Kombination mit einer proteinreichen Ernährung.

Wird direkt nach dem Training Protein zugeführt, zum Beispiel in Form von Quark oder einem milchbasierten Smoothie, kann dies den Muskelaufbau zusätzlich unterstützen. Gleichzeitig hilft es, das Risiko für Sarkopenie zu senken.



Weitere Informationen finden sich im Arbeitsblatt
«Bewegen und aktiv bleiben».



Rezepte und Umsetzung

Möchten Sie Ihre Ernährung muskelgesund gestalten und suchen Sie Ideen für die Umsetzung im Alltag? Unsere Website liefert eine breite Auswahl an leckeren proteinreichen Rezepten und Snack-Ideen.



**Muskelgesundheit
und Sarkopenie**
swissmilk.ch/muskeln





Ernährungsberatung SVDE

Eine gute Ernährung unterstützt starke Muskeln – die Umsetzung im Alltag kann jedoch auch eine Herausforderung sein. Ob die Muskelkraft im Alter unterstützt, in besonderen Lebensphasen gezielt gestärkt oder präventiv etwas für die Muskulatur getan werden soll: Ernährungsberaterinnen und -berater SVDE bieten eine kompetente Beratung. Sie helfen, individuelle Bedürfnisse zu erkennen und passende Veränderungen im Alltag umzusetzen. Dabei fliessen nicht nur der aktuelle Gesundheitszustand ein, sondern auch Lebensstil, Vorlieben und körperliche Aktivität.

Die Krankenkasse übernimmt die Kosten für eine Ernährungsberatung, wenn sie ärztlich verordnet wurde. Eine Liste der anerkannten Ernährungsberaterinnen und -berater sowie das Verordnungsformular finden Sie unter: svde-asdd.ch

**Schweizer Milchproduzenten SMP
Swissmilk
Gesundheit & Genuss**

Laubeggstrasse 68
CH-3006 Bern

marketing@swissmilk.ch
[swissmilk.ch](https://www.swissmilk.ch)

Bern, August 2026

© Swissmilk

Schweiz. Natürlich.

