

**BEREND BREITENSTEIN
PRESSE**

QUO VADIS BODYBUILDING?

Wenn Sie diese Zeilen lesen, ist der neue Mr. Olympia bereits ermittelt. Geschrieben wurden sie vor dem Großereignis in Atlanta, der jetzigen Heimatstadt des Rekordmeisters Lee Haney. Wird sich der apollinische Typ durchsetzen oder der des Herkules, oder bringt extremste Muskulosität die Entscheidung?

Diese und noch viele weitere Fragen werden alljährlich im Vorfeld der Mr.-Olympia-Wahl teilweise sehr leidenschaftlich diskutiert. Das Namens-Spekulations-Karussell dreht sich noch schneller als sonst, andere Themen treten vorübergehend etwas in den Hintergrund. Die analog dazu vielleicht wichtigste Frage wird dabei wenig oder gar nicht erörtert: Welche Auswirkungen hat das Aussehen bzw. der Körpertyp des Mr.-Olympia-Siegers auf den Leistungssport im Bodybuilding und welchen auf Bodybuilding ganz allgemein – oder ist Bodybuilding heute so vielfältig und der Breitensport so groß geworden, daß das Aussehen des Mr. Olympia keinen Einfluß mehr auf die Gesamtentwicklung hat?

Gleiches muß man auch bei der Miss Olympia fragen. Die Antworten werden, je nach persönlichem Standpunkt und Bezug zur Sache sehr unterschiedlich ausfallen. Der Beurteilung werden die unterschiedlichsten Kriterien zugrundeliegen, und Emotionen werden eine Rolle spielen. Wohin geht Bodybuilding aber wirklich, und schöpfen wir die großartigen Möglichkeiten, die in dieser Form des Trainings liegen, wirklich ganz aus? Nun, heute gibt es kaum mehr einen Leistungssportler, der zur Ergänzung seines Trainings und zur Verbesserung seiner Leistung nicht Übungen aus dem Bodybuilding-System ausführen würde. Dafür war und ist das Aussehen des Mr. Olympia

sicher nicht relevant. Außerdem verwenden viele Sportler anderer Disziplinen den Begriff „Krafttraining“, auch wenn die Übungen eindeutig aus dem Bodybuilding-System stammen oder durch die-

Menschen nutzt dieses Training, um fit zu werden oder zu bleiben und den Kampf gegen die „Pölstärchen“ zu gewinnen. Auch für diese sehr große Gruppe ist Wettkampf-Bodybuilding von unter-

ing betreibt oder dem Sport nahesteht. Als noch junge Sportart wird Bodybuilding von Außenstehenden kritischer betrachtet als die alteingesessenen sogenannten „klassischen Sportarten“, wobei es eigentlich nichts „klassischeres“ gibt als einen aus Fleisch und Blut durch eigene Anstrengung geformten Körper – wenn die Klassik mit griechischen Idealen gleichgesetzt wird. Wenn wir als Mitglieder der „Bodybuilding-Familie“ mit Geduld, Sachverstand, Toleranz und Liebe zur Sache „unseren Sport“ repräsentieren, werden wir vielen Menschen die Bereicherung ihres Lebens durch ein ganz neues oder intensiveres Körperbewußtsein mit allen positiven Begleiterscheinungen ermöglichen. Daß man auch bei überdurchschnittlicher Zielsetzung ohne jegliches Doping sehr gute Ergebnisse erzielen kann, erläutert SPORTREVUE-Leser Breitenstein. Über diese Zuschrift habe ich mich genau so gefreut wie über den kommenden und sicher faszinierenden Mr.-Olympia-Wettkampf, über den ich selbstverständlich ausführlich berichten werde.

Bis zum November verbleibe ich

herzlichst
als
Ihr

A. Busek

Albert Busek
Chefredakteur



Berend Breitenstein aus Hamburg ist auf seine Art ein ebenso großes Vorbild wie Top-Athleten im Leistungssport. In der Redaktion haben wir uns über seine akribisch zusammengestellte Zuschrift (S. 129) sehr gefreut. Danke.

ses erst populär und damit zugänglich gemacht wurden. Tausende von Sportstudios leisten heute alleine in Deutschland einen ganz gewaltigen Beitrag zur Verbesserung der Volksgesundheit und bieten Menschen aller Altersgruppen beiderlei Geschlechts häufig die für sie einzige real umsetzbare Möglichkeit an, prophylaktisch oder rehabilitativ den Bewegungsapparat bedürfnisorientiert nach ganz individuellen Zielen und Möglichkeiten partiell, effektiv und weitestgehend risikolos zu trainieren. Auch für diese Menschen ist das Aussehen des Mr. Olympia oder der Miss Olympia nicht von Bedeutung.

Eine große Zahl von Bodybuilding betreibenden

geordneter Bedeutung. Der Anteil der wirklichen Bodybuilding-Fans, also die Mitglieder der „BB-Hardcore-Family“ ist in bezug auf die Gesamtzahl der Breitensportler sehr gering, auch wenn man bedingt interessierte Menschen noch dazu zählt. Die gesamte Doping-Problematik lasse ich in diesem Zusammenhang einmal außen vor, da ich weit und breit keine Ansätze zu einer befriedigenden Lösung sehe und viele diesbezügliche Aussagen mich an Pharisäer und „doppelzüngige Doppel-Moralisten“ erinnern. Wohin sich Bodybuilding entwickelt, liegt meines Erachtens nicht daran, wer Mr. oder Miss Olympia wird, sondern in überwältigendem Maße an jedem Einzelnen, der Bodybuild-

Vorbildfunktion – richtig verstanden

In Ihrer SPORTREVUE sehen Sie, liebe Leser, allmonatlich zahlreiche Wettkampfberichte mit vielen bekannten Bodybuildingstars und Trainingsartikel, in denen die Erfolgreichen unseres Sports detailliert auf bevorzugte Übungs- und Ernährungsprinzipien eingehen. Fakt ist, daß nicht wenige dieser Top-Athleten mit an Sicherheit grenzender Wahrscheinlichkeit durch die Einnahme von Dopingmitteln der Erlangung derart spektakulärer Leistungen „nachhelfen“. Dies ist zweifellos eine traurige Tatsache, und es liegt uns fern, derartige Auswüchse abzustreiten oder gar totzuschweigen. Doch es scheint allmählich, als entstände in der Öffentlichkeit ein Bild, nach dem es ganz und gar unmöglich sei, herausragende sportliche Leistungen zu entwickeln, ohne auf solch zweifelhafte Segnungen der Pharmaindustrie zurückzugreifen. Noch fataler ist die Überzeugung mancher, nach der es theoretisch ohne weiteres jedem möglich sei, etwa den Körper eines Mr. Olympia zu entwickeln, wenn der Betreffende nur über die entsprechende

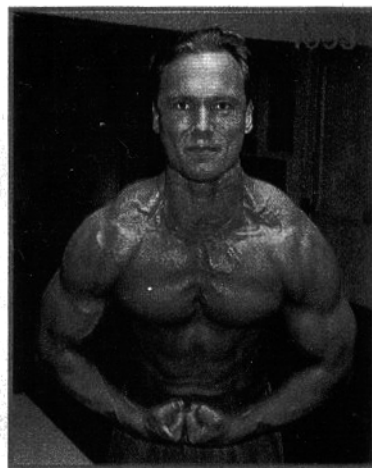
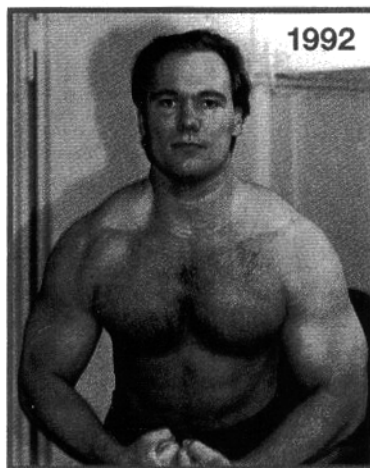
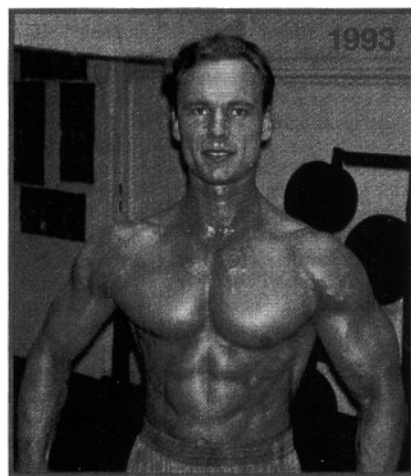
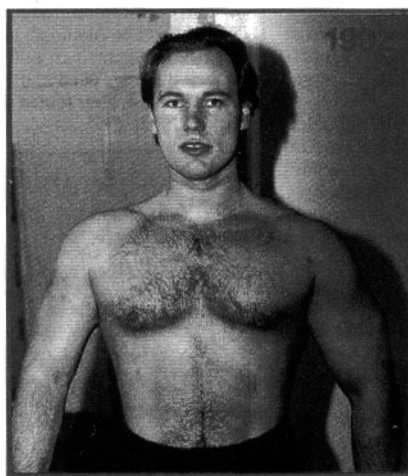
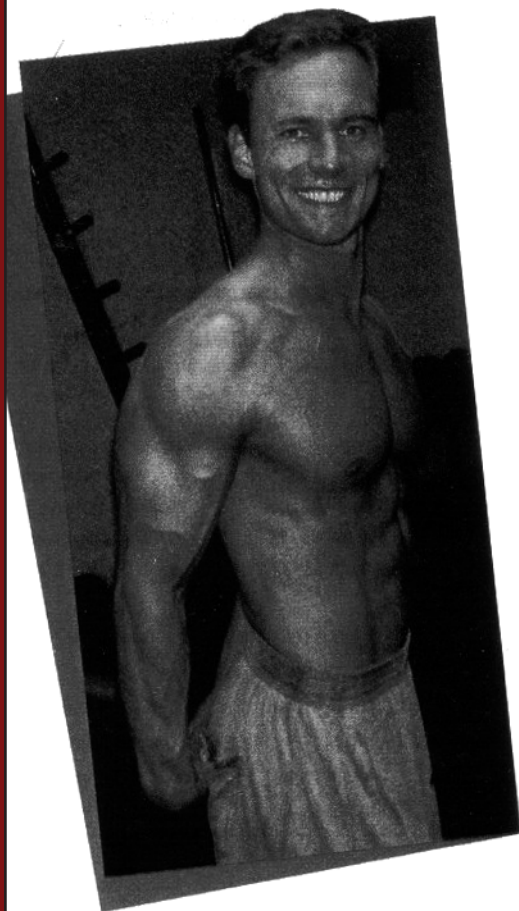
„Kamikazementalität“ verfügt, den „unabdingbaren“ exzessiven Anabolika mißbrauch ohne Rücksicht auf zu befürchtende gesundheitsschädliche Nebenwirkungen mitzumachen. Dies jedenfalls entspricht dem Kontext einer nicht unerheblichen Zahl von Leserzuschriften, die die Redaktion regelmäßig erreichen.

Mitverantwortlich für derartige Fehleinschätzungen sind mit Sicherheit die öffentlichen Medien, die seit einigen Jahren, spätestens nach dem Ben-Johnson-Skandal 1988, häufig in einer Ausschließlichkeit über den illegalen Einsatz von Dopingmitteln im Zusammenhang mit dem Hochleistungssport berichten, die den betroffenen Athleten einfach nicht gerecht wird. Ohne die Dopingproblematik bagatellisieren zu wollen, möchten wir doch festhalten, daß die in der SPORTREVUE dokumentierten Leistungen in erster Linie auf eine Hingabe an den Sport und all die damit zusammenhängenden Aspekte zurückzuführen sind, die nur wenige Menschen in einer solchen Ausprägung zu erfüllen imstande sind. Diese

Hingabe an das eigene wie auch immer geartete Ziel ist es, die uns nachahmenswert erscheint, nicht das Streben nach unfairen oder gesundheitsschädlichen Abkürzungen. Diese Hingabe ist es auch, aufgrund derer solche Top-Athleten als Vorbilder dienen können. Ein verhängnisvoller Fehler wäre es dagegen, sich genau die (eventuellen) negativen Eigenschaften dieser Sportler als Vorbildfunktion herauszusuchen.

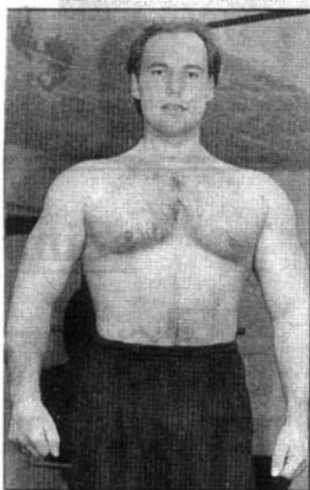
Einen aussagekräftigen Beweis dafür, daß es durchaus möglich ist, eindrucksvolle Ergebnisse auch völlig ohne Dopingmißbrauch zu erreichen, lieferte uns kürzlich ein Leser, der seine großartigen Fortschritte in einem ausführlichen Brief sowie mit entsprechendem Fotomaterial dokumentierte. Sein Schreiben liefert ein erfreuliches Beispiel richtig verstandener Vorbildfunktion von in der SPORTREVUE gezeigten Leistungen, aufgrund dessen wir uns entschlossen haben, seine Ausführungen auch Ihnen, liebe Leser, in voller Länge zugänglich zu machen.

– Florian Schneider



Quelle: Sportrevue, 1993

Natural Bodybuilding: Diesmal kommt es nicht auf Drogen an



Vorher und nachher: Berend Breitenstein entwickelte sich innerhalb von sieben Monaten zu einem Modellathleten.

Das neuartige Trainingsprogramm eines Hamburger Ernährungswissenschaftlers

Von LARS HAIDER

Hamburg – Wie hat der Mann sich verändert. Berend Breitenstein (32) war zwar auch früher schon ein Mensch mit breiten Schultern und umfangreichen Oberarmen. Doch gleichzeitig, so sagt er, neigte er dazu, Fett anzusetzen.

Davon ist heute nichts mehr zu sehen. Der Körper des Ernährungswissenschaftlers hat sich innerhalb von nur sieben Monaten komplett verändert.

Wo das Fleisch früher schwach war, ist es jetzt stark und muskulös – Breitenstein hat im Selbstversuch bewiesen, daß man große Mengen an Muskeln auch ohne pharmazeutische Hilfe aufbauen kann.

SPORT *Fitneß*

„Ich bin durch ein ausgeklügeltes Trainings- und Ernährungsprogramm so weit gekommen“, sagt der Hamburger, der schon seit seinem 15. Lebensjahr Gewichte stemmt. Aufputschmittel und Anabolika sind ihm immer wieder angeboten worden, genommen hat er sie nach eigener Aussage nie. „Ich habe an Bekannten gesehen, wie diese Mittel wirken. Das war Abschreckung genug“, so Breitenstein. Ein Trainingspartner hatte ständig Nasenbluten, ein anderer bekam auf einmal verrunzelte Haut. „Das wollte ich nicht.“

Berend Breitenstein setzt auf „Natural Bodybuilding“, eine Trainingsform, in der es „auf größte Disziplin“ und nicht auf Drogen ankommt. Sieben Monate war der Wissenschaftler jeden Tag im Fitneßstudio, hat seinen Tagesablauf und die Trainingsergebnisse akribisch protokolliert. Inzwischen hat der Modellathlet darüber nicht nur ein Buch geschrieben, sondern gibt auch Seminare, in denen die Teilnehmer alles über ein „natürliches und gesundes Körperaufbautraining“ erfahren. Außerdem kann man ihn als Personaltrainer verpflichten.

Breitensteins wichtigster Tip vor dem Beginn eines Trainingsprogramms: „Jeder Sportler muß erkennen, welcher Körpertyp er ist.“ Der Bodybuilding-Coache unterscheidet unter drei verschiedenen: Der ektomorphe Typ ist hager und dünn, hat wenig Körperfett, aber auch wenig

Muskelmasse. Für ihn ist es schwer, letztere aufzubauen; der mesomorphe Typ hat von Natur aus die besten genetischen Voraussetzungen, Muskeln zu kräftigen. Sein Brustkorb ist groß und breit und zeigt eine ausgeprägte V-Form; der endomorphe Typ nimmt leicht zu, nur leider nicht immer an Muskelmasse. Er muß aufgrund seines langsamen Stoffwechsels aufpassen, daß er nicht fett wird. Breitenstein ist ein endomorpher Typ.

Für alle drei Körpertypen gilt: Regelmäßiges Training ist zwar unverzichtbar, ein besonderer Ernährungsplan jedoch weitaus wichtiger. „Die richtige Ernährung macht 70 Prozent eines erfolgreichen Bodybuilding-Programms aus“, sagt Breitenstein. Wenn die Ernährung nicht stimmt, nützt auch das intensivste Training wenig.

Seine fünf wichtigsten Regeln für die Ernährung im Rahmen des Natural Bodybuilding:

1. Körpertypgerecht ernähren.

2. Ausdauertraining (Joggen, Radfahren, etc.) kann ruhig auf nüchternen Magen erfolgen – so läßt sich Fett besser abbauen.

3. Auf die Zufuhr von Kohlehydraten achten, das heißt wenig Kartoffeln, Nudeln und Reis essen. Auf Süßigkeiten verzichten.

4. Was der Körper zum Muskelaufbau braucht, sind tierische Eiweiße, die unter anderem in Fisch, Geflügel und magerem Fleisch enthalten sind.

5. Viel Wasser trinken: drei bis vier Liter am Tag. Das regt den Stoffwechsel an.

Für die Zeit im Fitneßstudio oder Kraftraum hat Breitenstein vor allen Dingen einen Tip: „Training ist Training. Dabei sollte man sich von nichts ablenken lassen.“ Wer mit voller Konzentration dabei ist, muß zunächst nicht mehr als zwei- bis dreimal jeweils eine Stunde in der Woche trainieren. Dabei am Anfang an den Kraftmaschinen immer wenig Gewicht auflegen und die Übungen oft (etwa 15mal) wiederholen. Alle sechs Wochen, so Breitenstein, sollten man die Intensität erhöhen – und niemals die Geduld verlieren: „Fortschritte kommen nicht über Nacht.“

Berend Breitenstein ist für weitere Informationen telefonisch unter dem Anschluß 81 69 92 zu erreichen. Unter der gleichen Nummer kann man ihm auch ein Fax schicken.

Doping im Kraftsport

Hände weg von Steroiden und Anabolika-Präparaten

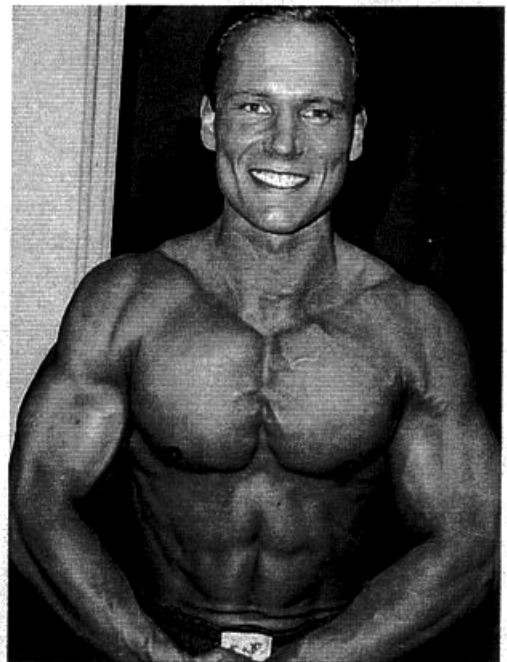
Eine altbekannte Tatsache: In vielen Fitness-Centern floriert der Handel mit verbotenen Mitteln wie Steroiden und anderen gefährlichen Anabolika – ohne jede ärztliche Überwachung. Erst kürzlich wurde in Mainz ein Studiobetreiber verhaftet: Er bot einem Kunden vier Kilogramm Amphetamine an. Der vermeintliche Käufer entpuppte sich jedoch als V-Mann. Auf den Dealer wartet nun eine mehrjährige Haftstrafe – eine Warnung für alle, die sich unter dem Studiotresen auf diese Weise ein Zubrot verdienen. Das Geschäft mit den sogenannten Wundermitteln und deren Einnahme ist nicht nur untersagt, sondern rückt den ganzen Kraftsport immer wieder in ein schlechtes Licht. Der Körper braucht schließlich eine gewisse Zeit, um



Leistung zu zeigen – das ist bei anderen Sportarten genauso.

Um an die Spitze zu kommen, muß man schon fünf bis zehn Jahre trainieren. Manche Kraftsportler versuchen, diese Zeit durch Steroide zu verringern. Es gibt zahlreiche Berichte über Doping im Bodybuildingsport, und immer wieder taucht die Frage auf, ob Aktive überhaupt noch darauf verzichten können, wenn sie die Chance auf einen Sieg haben wollen. Daß es auch ohne Drogen geht, beweist der Hamburger Bodybuilder Berend Breitenstein. Über viele Jahre hinweg baute er seinen Körper lediglich

mit gesunder Ernährung und fundierten Trainingsprogrammen auf. Jetzt hat er seine Erfahrungen zusammengefaßt und gemeinsam mit dem Ernährungsexperten Professor Dr. Michael Hamm ein Buch geschrieben („Bodybuilding. Erfolgreich, natürlich, gesund“, Rowohlt, 19,90 Mark, ab Mitte Juni erhältlich).



Drogenfrei zum Athletenkörper:
Der Hamburger Berend Breitenstein schwört auf „Natural Bodybuilding“

Quelle: „Fit for Fun“ / 1996

Ein Körper wie Superman – aber ohne Doping

Von UWE PRIESER

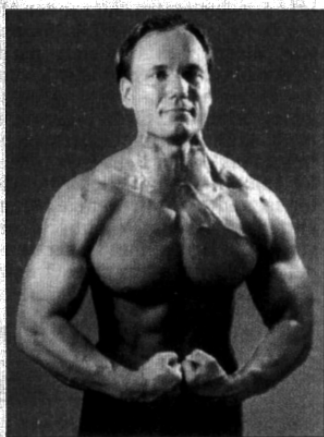
Hamburg

In seinem neunzehnten Jahr als Bodybuilder sieht Berend Breitenstein sich einem Ziel nahe, das er in der Realität der Bodybuilder-Welt längst abgeschrieben hatte: einmal an einer Weltmeisterschaft teilzunehmen. Die unverhoffte Perspektive kam mit einem Brief von der „World Natural Bodybuilding Federation“ in New York, die ihn zu einem ihrer Wettbewerbe einlud.

„Natural“ bedeutet Bodybuilding ohne Chemie. „Es geht auch ohne Muskelpillen“, predigt Breitenstein seit Jahren als Trainer in Fitness-Studios, als Referent auf Seminaren des Deutschen Bodybuilding- und Fitness-Verbandes. Fragten sie ihn dann, ob er schon einmal an einer internationalen Meisterschaft oder am „Mister Universum“ teilgenommen hat, mußte er resignierend den Kopf schütteln: „Ohne Anabolika und verwandte Dopingmittel zum Muskelaufbau hat man dort keine Chance.“

Die Existenz eines Weltverbandes für natürliches Bodybuilding war die zweite große Überraschung seiner Laufbahn. In Deutschland ist Breitenstein einer von denen, die es ablehnen, die Grenzen ihres Körpers mit Hilfe der Chemie hinauszuschieben.

Seine erste Überraschung war auch der Beginn seiner Karriere. Wie fast alle Jungs seines Alters blätterte der 15jährige gerne in Comics. „So einen Körper haben wie Superman oder Batman. Aber das ist ja unmöglich.“ Eines Tages entdeckte er ein Bodybuilding-Magazin. Es war wie eine Offenba-



rung für den Heranwachsenden: Solche Körper konnte man machen. Wenn er hart genug trainierte, würde er aus ihm hervorstechen.

Mit fünfzehn war er der jüngste Teilnehmer, der je an einer Juniorenmeisterschaft teilgenommen hatte, er wurde Fünfter. Es dauerte nicht mehr lange, bis ihm dämmerte, daß seine Wettkampf-Karriere bereits zu Ende war, sofern er nicht tat, was ihm gegen die Natur ging. „Ich sah, wie andere schneller vorankamen als ich, obwohl ich körperlich die gleichen Voraussetzungen hatte.“ Er sah aber auch, wie manche von ihnen aussahen: Der Rücken mit Pickel übersät, eine unnatürlich wuchernde Brustmuskulatur, die groteske Ähnlichkeit mit der weiblichen Anatomie bekam.

Der heranwachsende Herkules stand am Scheideweg – und entschied sich für den gesunden, an-

Wer, wie der Bodybuilder und Ernährungswissenschaftler Berend Breitenstein (Foto), nur in einem drogenfreien Studio trainieren will, muß sehr aufmerksam sein. Der Handel mit Anabolika und Wachstumshormonen ist zwar verboten – aber dennoch. Anzeichen auf Drogen liefert das Aussehen der Trainierenden: Pickel, Akne, wuchernde Brustmuskulatur, zuweilen aggressives Verhalten. Und falls der Studio-Inhaber gesprächsweise äußert: „Wenn du mal auf die Bühne willst, mußt du aber neben Eiweiß und Aminosäuren zusätzlich noch etwas nehmen“, kann sich dahinter durchaus ein unseriöses Angebot verstecken.

stelle des künstlich hochgezüchteten Körpers. Und damit hatte er zugleich seinen Beruf gefunden.

Nach dem Abitur begann er eine Lehre als Einzelhandelskaufmann. Nicht, weil er sich zum Kaufmann berufen fühlte, sondern weil er auf diese Weise ins Reformhaus kam. Zweieinhalb Jahre stand er dort hinter dem Ladentisch, doch in Wahrheit hatte er eine neue Welt betreten: die Welt der Aminosäuren, Mineralien, Vitamine, Proteine, die unabdingbaren Gesetze des Stoffwechsels. Im Krafraum formte er alle diese Informationen in Bausteine für seinen Körper um. Und dann studierte er Oecotrophologie, machte sein Diplom als Ernährungswissenschaftler.

„Viele sehen im Bodybuilding bloß stures Eisengepumpe, Narzißmus, Drogen. Aber für mich ist das einfach ein Mittel zu mehr Lebensqualität.“ Die frühen Morgen,

wenn er nach zwei Tassen Kaffee (aber ohne Marmeladenbrötchen) mit nüchternem Magen mit dem Rad zum Training fährt und seinen Körper den ersten Arbeitsgang des Tages vollziehen läßt: Fettabbau, weil Coffein den Fettstoffwechsel aktiviert und der ungesättigt arbeitende Körper notgedrungen auf seine Fettreserven zurückgreifen muß.

Diese Lust, in der Erschöpfung die Leistungsreserven seines Körpers zu spüren. Die Wonnen der Entspannung, wenn das Eisen ihn müde gemacht hatte und ihm sein Leben klar, wie von innen her gereinigt und harmonisch vorkam. Nicht, weil er im Bankdrücken eine Bestleistung geschafft hatte, sondern weil sein Körper während des Trainings das Serotonin produzierte, einen Botenstoff, der über die Blutbahn das Gehirn erreicht und diesen harmonischen Gemütszustand bewirkt. Natürlich nur, wenn er zuvor über die Mahlzeiten ausreichend mit Kohlehydraten versorgt worden ist, einer Voraussetzung zur Bildung von Serotonin.

„Ich hätte das alles vielleicht nie erfahren, wenn ich nicht mit Bodybuilding angefangen hätte.“ Und auch das Buch über natürliches Bodybuilding wäre ungeschrieben geblieben. Der 34jährige Hamburger kann behaupten, daß der Körper sein Leben gelenkt hat; und weiterhin lenkt. „Bodybuilding kann man bis ins hohe Alter machen“, sagt er. Die Entdeckungsreise zum eigenen Körper ist niemals zu Ende.

Buchtip: „Bodybuilding“ von Berend Breitenstein, Rowohlt-Verlag, Preis: 19,90 Mark.

Eine Gebrauchsanleitung, die über Muskelmast weit hinausgeht

Bodybuilding als körperliche Harmonisierung

Im Grunde ist jeder, der nicht nur in, sondern auch mit seinem Körper lebt, ein „Bodybuilder“, denn er möchte ihn gesund, belastbar, leistungsfähig haben. Der Körper nicht nur als Ausdruck, sondern auch als Ursache eines vitalen Lebensgefühls. Dafür muß man in den Trainingsraum gehen und nicht in die Apotheke. Das ist eine der Grundthesen eines bemerkenswerten Buches über Bodybuilding von einem Bodybuilder, Berend Breitenstein.

Bodybuilding steht allerdings im Verruf der unnatürlichen, gesundheitsschädigenden Muskelmast mit Hormonen. Insofern ist der Titel „Bodybuilding – erfolgreich, natürlich, gesund“ auch eine Provokation für das Muskelgewerbe. Für jene Leser jedoch, die ohne Herkules-Ambitionen nur gerne ein kleines bißchen mehr Muskelkraft hätten, dazu einen schlankeren, strafferen Körper und ein (oft längst vergessenes) Spannungsgefühl anstelle der Abgeschlafftheit, ist es nicht nur eine Trainingsanleitung (die ist es auch).

Es ist ein Ernährungs-Ratgeber (auch für solche, die gar nicht stärker, sondern bloß schlanker werden wollen), ein Erklärungsbuch über die Umwandlungsprozesse von Nahrung in Energie – oder auch in unnötigen Überschuß. Ein Buch, das einem hilft, seinen Körper zu verstehen, und sagt, wie man ihn, vom Essen über die Bewegung zum Schlaf, behandeln sollte. Abgesehen davon kommt auch der ambitionierte Herkules auf seine Kosten, sofern er gewillt ist, auf Hormone zu verzichten. Was auch ohne pharmazeutische Mittel möglich ist, wird anschaulich an den Trainingsfotos des Autors demonstriert.

Breitenstein ist diplomierte, sein Mitarbeiter Professor Michael Hamm habilitierter Ernährungswissenschaftler. Deshalb

erfährt man nicht nur den Unterschied zwischen isotonischer Arbeit (der Muskel wird verkürzt, behält aber die gleiche Spannung) und isometrischer Arbeit (die Spannung wird erhöht, ohne daß sich der Muskel verkürzt). Man erfährt auch, daß sich Koffeingetränke nicht als Wasserersatz im Körper eignen, aber zum Fettabbau genutzt werden können: Wer nach dem Morgenkaffee (ohne Honigbrötchen) auf nüchternen Magen maßvoll trainiert, zwingt seinen Körper geradezu, Fettreserven zu mobilisieren – sprich abzubauen. Nichtkaffeetrinker bekommen Trainingstips, wie man im günstigen Fall gleichzeitig die Muskulatur auf- und Fettgewebe abbauen kann.

Ein Kapitel widmet sich Vitaminen und Spurenelementen, ihrer Wirksamkeit und wie man sie bekommt. Jod zum Beispiel kurbelt den Stoffwechsel an, jodreich sind Seefisch und Meeresfrüchte. Aber Vorsicht bei Natrium – zuviel davon schwemmt auf. Wie man dies alles nutzt, wird in detaillierten Trainingsplänen sowohl für den Freizeit- als auch für den Leistungssportler dargestellt. Und auch der Schmerz bekommt sein Recht. Ohne Schmerz ist Trainingsfortschritt nicht zu haben. Das Ausmaß wird von der Leistungserwartung bestimmt. „Jedes Training bedeutet eine Störung des Gleichgewichtszustandes der Muskulatur.“ Ein Satz, der über Bodybuilding und Sport hinausweist. Wo man Leistung verbessern will, muß man kurzzeitig die gewohnte Harmonie verlassen, damit sie sich auf einem höheren Niveau wieder einstellen kann.

UWE PRIESER

Besprochenes Buch: Berend Breitenstein/Michael Hamm: „Bodybuilding – erfolgreich, natürlich, gesund“. Rowohlt Taschenbuch Verlag, Reinbek, 222 Seiten, 19,90 Mark.

Saubere Muskeln

Bodybuilding ohne Anabolika? Berend Breitenstein will beweisen, daß dies möglich ist. Am 12. September kämpft der Hamburger in New York um den Titel des „Mister International“ / VON UWE PRIESER

Wenn Berend Breitenstein vor dem Spiegel steht, um seinen Körper zu kontrollieren, sieht er nicht nur Masse und Struktur seiner Muskulatur. Er sieht auf sein Leben. Ein solcher Körper wächst einem nicht zu, man muß ihn sich schaffen. Ein Bildhauer am eigenen Fleisch. Die Muskelfaser ist das Material, die Ernährung der Meißel, das Training der Hammer.

Bodybuilder werden nicht von dem Wunsch nach Selbsterkenntnis getrieben, wenn sie ihren Körper modellieren. Bei dem jungen Berend war es der Ansatz zur Dicklichkeit, unter dem er in der Schule litt. Über den Comics von Batman und Superman träumte er sich in Körper hinein, die er niemals haben konnte. Eines Tages fiel ihm ein Magazin für Bodybuilding in die Hände. Es war eine Offenbarung: Wenn er hart genug trainierte, würde ihm ein solcher Körper wachsen.

In den Magazinen wurde die chemische Muskelmast verdammt, doch bald entdeckte er in den Studios die verbotenen Spritzen und Päckchen mit Hormonpräparaten. Plötzlich begriff er, woher die unglaublichen Fortschritte eines seiner Trainingskameraden kamen; die Aggressivität, das ewige Nasenbluten, der von Akne übersäte Streuselkuchenrücken.

Mit fünfzehn war Berend Breitenstein der jüngste Bodybuilder, der je an Hamburger Juniorenmeisterschaften teilgenommen hatte. Er glaubte an die Kraft der Kohlehydrate, Proteine, Vitamine. Eines Tages würde er auch ohne Doping beim Wettbewerb „Mister Olympia“ antreten. „Ich habe vier Jahre gebraucht, bis ich einsah, daß das eine Illusion ist“, sagt er heute. „Mister Universum“ löste sich für ihn zwar im Dunst der Illegalität auf, sein Körper aber entwickelte sich trotzdem weiter.

Zum Aufwärmen zehnmal sechzig Kilo stemmen

Das Tretlager des Standfahrrades surrt. Hinter den Fensterscheiben liegt die Straße im Frühlicht. Es ist Sonntag morgen, sechs Uhr. Vor ei-

ner Stunde ist er aufgestanden, hat zwei Tassen Kaffee getrunken und ist ins Studio gegangen.

Kaffee und Nüchterntraining am frühen Morgen sind an Effektivität nicht zu schlagen. Um diese Zeit ist das für das Muskelwachstum wichtige männliche Geschlechtshormon Testosteron auf seinem Höchststand. Die Energiespeicher in der Muskelzelle werden jetzt schnell entleert. Wenn man den Körper in diesem Zustand hart arbeiten läßt, ohne die Zufuhr von Kohlehydraten, zum Beispiel durch das Frühstücksbrotchen mit Honig, zwingt man ihn, seine Fettreserven anzugreifen. Ehe es als Energielieferant verfügbar ist, muß sich das Körperfett in freie Fettsäuren umwandeln. Diesen Vorgang begünstigt das Koffein. Und das Insulin, das den Fettabbau behindert, kann noch nicht dazwischenfunkt, weil der Insulinspiegel im Hungerzustand niedrig ist.

Das alles erfuhr er erst nach seinem Eintritt in die Welt, in der die unumstößlichen Gesetze des Stoffwechsels herrschen. Er betrat sie nach der Schule als Lehrling durch die Ladentür

des Reformhauses. Was er dort über Ernährung erfuhr, formte er im Kraftraum zu Bausteinen für seinen Körper um. Für die Architektur des Körpers, wie er ihm vorschwebte, reichte das Wissen aus dem Reformhaus nicht aus, so landete Breitenstein im Hörsaal für Ernährungstrophologie. Mit 28 Jahren machte er sein Diplom als Ernährungswissenschaftler. Bodybuilding war zum Brainbuilding geworden.

Das Training beginnt mit einer Viertelstunde auf dem Standfahrrad, um den Körperbetriebstemperatur, den Kreislauf auf Touren zu bringen. Ringsum chromblanke Gewichte, Hanteln, Druck- und Zugggeräte, vor denen die Morgensonne blitzt. Eine Atmosphäremaschinenhafter Eleganz, in der der Schweigen des Lifestyles gerinnt. Breitenstein seinen Körper nicht als Lifestyleobjekt. Eisen nicht elegant, Eisen ist elementar. Eisen schwarz sein. Jenseits des Saals führen vier Treppenstufen in eine andere Welt hinab.

Durch zwei über dem Keller in den Ringeingelassene Oberlichter dringt schwacher C

geruch. Ein Sandsack schwankt träge, vom Luftstrom und dem eigenen Gewicht bewegt. Eisengestänge vor rohen Ziegelmauern, Langhanteln, Kurzhanteln, Eisenscheiben aufgereiht nach Größe und Gewicht.

Heute sind Brustmuskulatur und Trizeps dran. Jeden Tag wird eine andere Kombination von Muskelpartien trainiert: Waden, Oberschenkel, Rücken, Bizeps, Schulter, Bauch. Dieser Rhythmus gibt jedem Muskel ausreichend Zeit, sich zu erholen und sich an die ihm auferlegte Arbeit anzupassen – also zu wachsen. Ehe er für die schmerzvollen Sekunden seiner maximalen Kontraktionsfähigkeit abermals ans Eisen geschmiedet wird.

Erste Übung: Schrägbankdrücken. Je steiler die Rückenlehne gestellt ist, um so ungünstiger ist der Winkel für die Arme. Am leichtesten ist es im Liegen aus der Horizontalen. Breitenstein hat die Bank extrem steil gestellt, um eine maximale Wirkung auf die obere Brustmuskulatur zu erzielen. Zum Aufwärmen zehnmal sechzig Kilo und achtmal achtzig Kilo. Was danach kommt, ist der schmerzvolle Vorgang, der jedem Aufbau des Muskels vorausgeht – seine partielle Zerstörung.

Hundert Kilo liegen auf. In dieser Position entsprechen sie gut zweieinhalb Zentnern aus der Horizontalen. „Es liegt am Kopf. Wenn du schwer trainierst, mußt du die Verbindung herstellen vom Kopf zu den Muskeln.“ In der Ruhe, mit der seine Hände das Eisen umfassen, ertasten, dann fest werden, liegt etwas Intimes. Dahinter steht die vom Willen auferlegte Unausweichlichkeit.

Augenblicke geballter Stille. Dann ein „pscht-pscht-pscht“, wie aus einem Dampfblaßventil. Der Atem pumpt Sauerstoff und baut die Körperspannung auf. Training mit schweren Gewichten verlangt ein starkes Herz, sonst versagt die Atmung vor den Muskeln. Die Organkraft holt er sich in Dauerläufen. Die Hände sind nun ein Paar heller Schrauben, deren Oberfläche sich unter dem Druck auf die Eisenslange leicht verfärbt. Zweimal sechs Wiederholungen sind sein Rekord.

Bei drei läßt eine kaum wahrnehmbare Ungleichheit in den Armen die Scheiben auf der Hantel leise klappern. Bei vier erstarrt das Gesicht, als müsse es das Zittern in den Unterarmen ausbalancieren. Dann bricht ein Schrei die Macht des Eisens. Fünf. Und noch ein Schrei. Drei Minuten Pause, und das Ganze noch einmal. Bis die Muskeln versagen.

Er steht auf, geht auf und ab, atmet tief. Mit jedem Schritt scheint etwas von ihm abzufallen. Schließlich sagt er: „Im letzten Satz war noch Luft.“ Diese Erkenntnis wird ihn durch die Eisenmassen der kommenden eineinhalb Stunden treiben; jenem 12. September entgegen, wenn er in New York zum Wettkampf antritt: „Mister International“.

„Es geht auch ohne Doping“, predigt Berend Breitenstein als Trainer und als Referent auf Bodybuilding- und Fitneß-Seminaren. Der Schlüssel sei die Ernährung. Fragten sie ihn allerdings, ob er schon einmal bei einer Weltmeisterschaft angetreten sei, schüttelte er den Kopf. „Ohne Anabolika und verwandte Dopingmittel hat man keine Chance.“

Als 34-jähriger erlebt er nun die Renaissance seines Jugendtraums. Vor einem Jahr wurde in den USA die World Natural Bodybuilding Federation gegründet. Bodybuilding ohne Chemie. Das ist schon kein Affront mehr gegen die Schwarzenegger-Jünger der Profi-Szene, die stets ihre chemische Unschuld beteuern, das ist eine Beachtung. „Natural Bodybuilder“ sehen nicht aus wie fleischgewordene Träume eines großenwahn sinnigen Bildhauers.

Eine Garantie, daß nicht die falschen Leute im „Natural Bodybuilding“ die Siegpokale abräumen, gibt es freilich nicht. Verdachtsmomente sind Pickel, Akne, eine wuchernde Brustmuskulatur, die groteske Ähnlichkeit mit der weiblichen Anatomie annimmt. Geschrunppte Hoden (wegen der künstlichen Hormonzufuhr stellen sie mitunter ihre Testosteronproduktion ein) lassen sich im Wettbewerb durch Taschentücher in der Badehose kaschieren. Der Arzt hat da als Kontrollur keinen Zugriff. Er nimmt zur Dopingkontrolle lediglich die Urinprobe ab. Und weil Bodybuilder genauso gut wie die Leichtathleten wissen, wie man Dopingkontrollen unterläuft, ist bei ihnen das Kernstück der Kontrolle auf chemische Reinheit ein Lügendetektor. Der Test dauert neunzig Minuten und soll zu 95 Prozent sicher sein.

Station zwei, die „fliegende Bewegung“. Er liegt auf dem Rücken, die Arme wie zum Flug ausgebreitet, nur daß die Hände in den beiden Schlußsätzen Kurzhanteln halten, die wie Dinosaurierknochen aussehen. Rechts und links jeweils 42,5 Kilo, die er an ausgestreckten Armen in die Höhe bringt, bis sie senkrecht über ihm sind. Gut für die seitliche Brustmuskulatur. Nach der letzten Streckung fallen sie ihm aus den Händen. Beim Bankdrücken mit der Langhantel ist es gefährlicher. Wenn er das Ge-

wicht am Ende nicht in die Gabel zurückheben kann, strangulieren die zwei Zentner Eisen den ausgelaugten Körper.

In der Pause vor der nächsten Station tritt Breitenstein vor dem Spiegel – und damit hinein ins Vorurteil von der stupiden Eitelkeit des Muskelprotzes. Goldkettchen, Cabrio mit Hund und Blondine – gesellschaftlich ist der Bodybuilder der stigmatisierte Athlet. Breitenstein erlebt häufig, daß sein Körper als Provokation empfunden wird. Um dem zu entgegen, trägt er stets weite Sweatshirts.

Der Körper, den Berend Breitenstein an diesem Morgen im Spiegel erblickt, ist nur ein Übergangstorso. Noch befindet er sich in der Aufbauphase. Mit 98 Kilo hat er 12 Kilo Übergewicht. Angefüttert durch die energiespendenden, kalorienreichen Kohlehydrate, von denen der Körper in der Aufbauphase nicht genug bekommen kann.

Keine Kohlehydrate mehr – das macht reizbar

Dies ist noch die Zeit des schweren Eisens. Um fünf Uhr aufstehen, von sechs bis acht Uhr Training. Anschließend zum Frühstück ein paar Dragees Aminosäuren und selbstgemachte Haferflockenwaffeln. Eine halbe Stunde hinlegen, Muskeln, Gelenke, Nerven entspannen.

Danach fängt der Tag noch einmal an. Breitenstein arbeitet an seinem zweiten Buch über Bodybuilding; das erste wurde inzwischen mehr als 14 000mal verkauft. Training mit Privatkunden, die bei ihm ein neues Verhältnis zu ihrem Körper und zur Ernährung bekommen. In Augenblicken totaler Erschöpfung fällt ihm manchmal ein, daß das Schwerste noch bevorsteht: die Definitionsphase. Dann müssen die 98 weitgehend noch unmodellierten Kilo auf eine 86-Kilo-Skulptur eingeschmolzen und verdichtet werden.

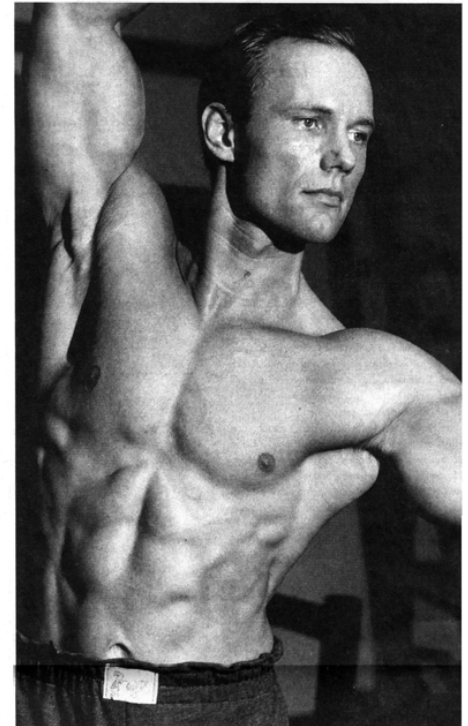
Plötzlich gibt es keine Fruchtsäfte mehr, keine Milch, nichts Süßes, keine Pasta, keine Butter, keine Kartoffeln, nicht einmal mehr Brot. Jetzt gibt es vor allem Haferflocken und Gemüse, die die wenigen Kohlehydrate langsam ins Blut lenken und auf diese Weise einen anhaltenden Energiestrom bewirken.

Fast täglich kann er nun beobachten, wie sein Körper plastischer wird. Dennoch verliert er jetzt viel eher das Gleichgewicht, wenn es im Training einmal nicht so gut geht. Der Entzug der Nervennahrung Kohlehydrat (von 500 bis 600 Gramm auf 100 Gramm täglich reduziert) macht nervös und reizbar. Die notwendigen Kalorien holt er sich über erhöhte Eiweißzufuhr; eine Steigerung um 50 bis 100 Prozent. Das bedeutet täglich bis zu einem Kilo Fleisch essen und Eiweißpulver löffeln.

Wenige Tage vor dem Wettbewerb wird die Wasserzufuhr beinahe auf Null gesenkt. Der an die Ausscheidung gewöhnte Körper quetscht dann die letzten Milliliter heraus, die sich noch zwischen Muskelzelle und der Haut befinden,

so daß sich diese immer enger um den Muskel zusammenzieht und der Muskel immer praller und plastischer hervortritt.

Bis dahin ist es für Berend Breitenstein an diesem Sonntag morgen noch ein langer Weg. Für heute hat er es wieder geschafft. Die Muskeln sind jetzt bis zum Bersten mit Blut gefüllt. Sein Leben liegt dann jedesmal in einer seltsamen, klaren Distanz vor ihm, und in der Müdigkeit und Schwäche, die ihn nun überfällt, hat er das Gefühl, daß ihn nichts aufhalten kann.

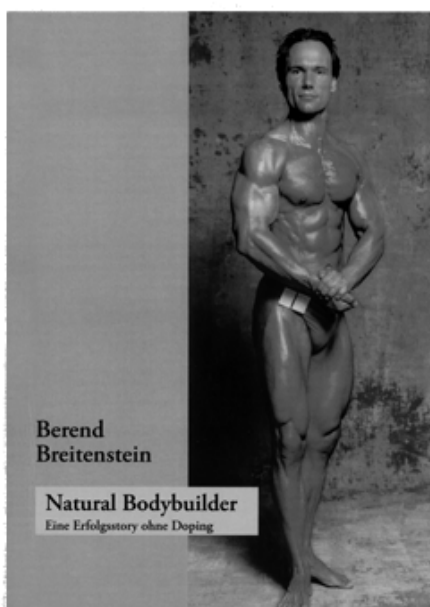


ES GEHT AUCH OHNE DOPING,
predigt Breitenstein in Seminaren

BEREND BREITENSTEINS ERFOLGSSTORY

Der Name Berend Breitenstein ist Ihnen vielleicht kein unbekannter mehr. Mittlerweile hat der passionierte Bodybuilder sieben Bücher zum Thema gesundes Bodybuilding verfasst und veröffentlicht, von denen wir einige auf diesen Seiten vorgestellt haben. Sein neuestes Werk richtet sich diesmal nicht so sehr an den Bodybuilder, der nach Trainingsplänen sucht, sondern an den interessierten Leser, der sich durch die ganze eigene Geschichte von Berend Breitenstein motivieren und inspirieren lassen möchte. In „Natural Bodybuilder – Eine Erfolgsstory ohne Doping“ beschreibt der Autor seinen ganz persönlichen Weg im Eisensport, von den bescheidenen Anfängen über tiefe Krisen bis hin zur Teilnahme an den Natural Profi-Weltmeisterschaften in den USA. Dabei legt er wirklich sein Leben offen, lässt nichts aus, berichtet ebenso offen über

seine Berufswahl, Rückschläge beim Verlust von Job und Partner wie auch über seine Trainingsplanungen und Ernährungsgewohnheiten. Als Leser erfahren Sie nicht nur etwas über den Sportler, den Menschen, den Autor und den begeisterten Bodybuilder, sondern erhalten gleichermaßen viel Informatives in Sachen Training und Ernährung. Das Buch ist über seine Website www.berend-breitenstein.de oder auf Bestellung im Buchhandel erhältlich.



BODYBUILDING

Muskeln machen ohne Doping

Rund 100 000 deutsche Bodybuilder, so schätzt die German Natural Bodybuilding Federation (GNBF), greifen zu verbotenen Mitteln, um Muskelberge aufzubauen. Die erst kürzlich gegründete GNBF will durch ihre Aufklärungsarbeit zeigen, dass man imposante Muskeln auch ohne Doping entwickeln kann. Die GNBF veranstaltet sogar eigene Wettkämpfe. Infos: www.gnbf.de



Berend Breitenstein:

Die Erfolgsstory eines Natural Bodybuilders!

Steckbrief: Berend Breitenstein

Geburtsort:	<i>Hamburg</i>
Geburtsdatum:	<i>11.06.1964</i>
Erlerner Beruf:	<i>Ernährungswissenschaftler (Dipl.oec.troph), FH</i>
Grösse:	<i>179 cm</i>
Gewicht Aufbauphase:	<i>103-108 kg</i>
Gewicht Wettkampf:	<i>78-80 kg</i>
Angestrebtes	
Wettkampfgewicht:	<i>83-85 kg</i>
Hobbies:	<i>Lesen, Kino, Reisen</i>
Wohnort:	<i>Hamburg</i>
Grösster BB-Erfolg:	<i>Pro Status der WNBf (World Natural Bodybuilding Federation) seit 1997 / Teilnahme an der Pro Natural World Bodybuilding Championships 2000 in den USA</i>

Einleitung

„Please welcome, from Germany: Berend Breitenstein, Competitor Nr. 6.“ Die Begrüßungsworte von Steve Downs, dem Vorsitzenden der WNBf klingen mir heute noch in den Ohren, als wäre es gestern gewesen. Da stand ich nun hinter dem Vorhang einer Bühne eines grossen Kasinos in Atlantic City in den USA. Jetzt war es an der Zeit, vor die Zuschauer zu treten und eine oder zwei meiner besten Posen zu zeigen. Das hier war die Profi-Weltmeisterschaft der Natural Bodybuilder und für mich der Höhepunkt meiner bisherigen sportlichen Laufbahn. Doch beginnen wir ganz von vorne....

Die frühen Jahre

Superman. Batman. Spiderman. Das waren meine Lieblings-superhelden, als ich im zarten Alter von 12 Jahren war. Immer, als ich die bunten Comic-Hefte las, fragte ich mich, wie es für meine Helden nur möglich war, derart muskulöse Körper aufzubauen. Eines Tages kam dann durch eine Ausgabe von „Batman“ die Antwort auf diese Frage. Es war auf einem Bild zu sehen, wie „Batman“ mit der Langhantel trainierte. Für einen Jungen, der sich am Beginn der Pubertät befand und von einigen Selbstzweifeln bezüglich seiner Figur geplagt wurde, war diese Erkenntnis natürlich nicht ohne Folgen. Ich besorgte mir von meinem Taschengeld ein Expander und später bekam ich dann von meinen Eltern ein Hantelset und eine Trainingsbank geschenkt. Fortan



1979



Mr. Hamburg '79
Mr. Hamburg
International '79

**5. Platz bei der Hamburger
Junioren Meisterschaft mit
15 Jahren.**

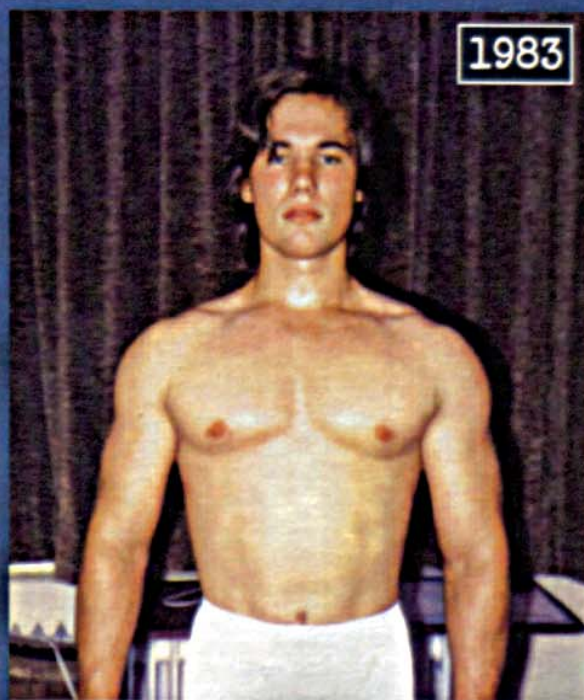
stellten die Trainingsbank und die Gewichte den Mittelpunkt meines Zimmers dar. Ich trainierte jeden Tag, besonders gerne Bankdrücken und Bizepscurls. Doch schon bald kam der Zeitpunkt, an welchem diese Grundausstattung nicht mehr genügte, um mich meinen Zielen näherzubringen. Ich kann mich noch sehr gut daran erinnern, wie ich mir am Bahnhofskiosk eine Ausgabe des Athletik Sportjournals kaufte. Dave Johns, ein wahrlich imposanter, farbiger Bodybuilder war dort auf dem Cover zu sehen und für mich stand schnell fest, das ich eines Tages auch so gewaltig wie dieser Dave Johns aussehen wollte. Es war für mich keine Frage, das ich Bodybuilding als Wettkampfsport betreiben wollte, nur etwas auf Fitness zu machen, entsprach nicht meinen Vorstellungen.

So kam es, das mein Vater mit mir losging und wir gemeinsam nach einem geeigneten Studio für mich Ausschau hielten. Das war gar nicht so leicht, schließlich war ich damals erst 14 Jahre alt und so war es nicht verwunderlich, das die ersten angesteuerten Studios mich aufgrund meines Alters nicht als Mitglied aufnehmen wollten. Schließlich wurden wir dann doch fündig. Ich wurde in einem Bodybuilding-Studio eingeschrieben, mein Vater musste natürlich die Bürgschaft für die zu entrichtenden Monatsbeiträge geben. Es war das Jahr 1978 und damals gab es noch keine grossen Wellness-Anlagen, wie Sie heute so zahlreich zu finden sind. Und das war mein grosses Glück. Ich wurde in einem Studio Mitglied, welches sich ganz und gar dem Bodybuilding verschrieben hatte. Kein Fitness oder Wellness, sondern Training bis zum Erbrechen war die Devise. Das kam mir als ehrgeizigen Nachwuchsathleten gerade recht. Die ganze Atmosphäre dieses Studios war auf Erfolg im Muskelaufbau eingestellt. Zumal das Studio immer auch einige Starter an der Hamburger Bodybuilding Meisterschaft stellte...

Der erste Wettkampf

Nach gut 1½ Jahren Training war ich dann in den Augen des Studiobesitzers gut genug, es einmal als Teilnehmer an den Hamburger Bodybuilding Meisterschaften der Junioren zu versuchen. Ich war 15½ als ich das erste Mal auf einer Bodybuilding Bühne stand. In meiner Klasse starteten sechs Athleten und ich belegte den fünften Platz, knapp vorbei am vierten. Ich war stolz wie Bolle als ich den Pokal für meine Platzierung auf der Bühne überreicht bekam. Im stillen sagte ich zu mir selbst „Dies ist erst der Anfang“ und als ich dann den Kommentar von Albert Busek über diese Meisterschaft in der Sportrevue las, war mein Ehrgeiz vollends entbrannt. Er bezeichnete die Juniorenklasse 1979 als die bisher beste und wagte die Aussage, das vielleicht der eine oder andere Teilnehmer eines Tages zur Deutschen Spitzenklasse zählen könnte.

1983



Im Alter von 19 Jahren

Die Entscheidung gegen Doping

Nach der Hamburger Junioren Meisterschaft 1979 stellte ich mir die Frage, wie es denn nun sportlich weitergehen sollte. Im Grunde wußte ich ganz genau, wo ich hinwollte: In die Weltspitze. Aber es zeigte sich auch, das ich in den nächsten Jahren nicht die erhofften Fortschritte im Muskelaufbau machte. Zwar nahm ich kontinuierlich an Masse zu, aber für einen Durchbruch bei den Junioren reichte es nicht. Als dann der mehrfache Hamburger Meister, der im gleichen Studio wie ich trainierte, eines Tages zu mir sagte: "Ohne Stoff wirst Du nichts", da wollte ich es



Massephase mit 108 kg. Mehr ist nicht immer besser!

zunächst nicht wahrhaben, das man nur mit Doping Siegchancen auf einer Bodybuildingbühne hätte. Natürlich gab mir seine Aussage zu denken. Auf der einen Seite wollte ich es bis ganz nach oben im Bodybuilding schaffen, auf der anderen Seite widerstrebte es mir zutiefst, mit Hormonen der körperlichen Entwicklung auf die Sprünge zu helfen. Ein Schlüsselerlebnis für mich war es, als dieser besagte Hamburger Meister eines Tages eine Posingshow im Studio zeigte. Er hatte eindrucksvolle Muskelmasse bei gleichzeitig guter Definition vorzuweisen, aber ästhetisch war seine Gesamterscheinung aufgrund einer starken Akne, die den ganzen Rücken bedeckte, wahrlich nicht. Mir war durch das Lesen der einschlägigen Bodybuilding-Magazine sehr wohl bekannt, das es so etwas wie Steroid-Akne gibt. Hier hatten wir das beste Beispiel dafür. Außerdem erlebte ich nicht nur einmal, dass er mit plötzlichem, starken Nasenbluten das Training abbrechen musste. Eine Nebenwirkung, die ebenfalls von den Steroiden herrühren konnte. Nein, das konnte nicht der Sinn des Bodybuildings sein. Erfolg ja, aber nicht um jeden Preis! Schon gar nicht, wenn die Gesundheit dabei gefährdet wird.

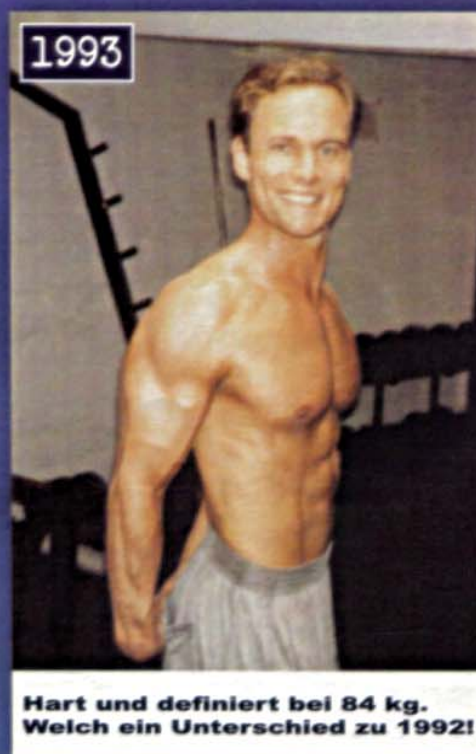
Die Jahre der Orientierung

Die 80er Jahre waren für mich in sportlicher Hinsicht eher mager. Zwar belegte ich bei den Hamburger Junioren Meisterschaften 1983 den zweiten Platz, aber das war es dann mit meinen Wettkampfteilnahmen bis zu diesem Zeitpunkt. Nach dem Abitur machte ich zunächst eine Lehre als Einzelhandelskaufmann und später schloss sich dann das Studium der Oecotrophologie (Ernährungs- und Haushaltswissenschaften) an. Während dieser Jahre trainierte ich weiterhin recht intensiv, hatte aber mein Ziel aus frühester Jugend, einmal zur Bodybuilding-Weltspitze zu zählen, aus den Augen verloren.

Der Neuanfang

Das Studium war im Herbst 1992 zu Ende. Ich hatte meinen Hochschulabschluß als Dipl.oec.troph. in der Tasche. Eigentlich sollte jetzt ein neuer Lebensabschnitt beginnen. Und in der Tat, es begann eine neue Zeit, aber anders, als ich es mir vorgestellt hatte. Es kam zur Trennung zwischen meiner Freundin und mir, woran ich ganz schön zu knabbern hatte. Okay, also machte ich eine Bestandsaufnahme. Ich fragte mich "wer bin ich?" und „wohin will ich gehen"? Und als ich mir diese Fragen ganz ehrlich in meinem Innersten beantwortete, so erschien mir die Antwort plötzlich ganz klar vor Augen: Ich wollte ein Bodybuilder sein. Und wenn ich es schon nicht bis zum Mr. Olympia bringen würde, dann wollte ich zumindest wissen, wie weit ich meinen Körper mit einem gut durchdachten und diszipliniert eingehaltenen Trainings- und Ernährungsprogramm entwickeln konnte. Ich gab mir insgesamt sechs Monate Zeit. Eine Zeit, in der ich keine Ablenkungen durch Freundin oder Arbeit wollte. Schließlich konnte ich mich ja nach dieser Zeit dann um eine regelmäßige Arbeit kümmern. Die Sache hatte nur einen Haken: Ich hatte nicht genügend Geld flüssig, um einen derartigen Lebensstil zu finanzieren. Meine Eltern hielten mich für völlig verrückt und schüttelten über meine Entscheidung, mich für ein halbes Jahr ausschließlich dem Sport zu widmen, nur den Kopf. Da ich während meines Studiums in den Abendstunden als Trainer in einem Sportstudio jobbte, hatte ich mir ein Auto anschaffen können. Ich entschied mich, dieses zu verkaufen. So war genügend Geld in der Kasse, um ungestört trainieren zu können.

Ich entwickelte eine Strategie, die mich zu meinem Ziel, nämlich persönliche Bestform zu erlangen, führen sollte.



Hart und definiert bei 84 kg. Welch ein Unterschied zu 1992!

Alles, was ich bezüglich Training und Ernährung in den letzten Jahren in der Praxis und in der Theorie erlernt hatte, wurde kritisch hinterfragt. Was hatte mir im Training und der Ernährung Erfolge gebracht und was nicht? So erkannte ich einige Fehler, die ich gemacht hatte. Jahrelang hielt ich mich an die Empfehlungen der sogenannten Experten, die auf eine Ernährung setzten, welche kohlenhydratreich und fettarm sein sollte. Und wohin hatte mich das geführt? Meine Masse war zwar ganz ansehnlich, aber von Definition keine Spur. Also entschied ich mich, die KH-Zufuhr drastisch zu senken und gleichzeitig die Proteinaufnahme zu erhöhen. Auch dem Verzehr von kaltgepressten Ölen und der Wasseraufnahme schenkte ich verstärkte Beachtung. In Verbindung mit äußerst intensivem, frühmorgendlichem Training von 6.00-7.30 Uhr auf nüchternen Magen, wohl dosiertem aeroben Training und ausreichenden Ruhephasen, veränderte sich mein Körper fast täglich.



Eines meiner Lieblingsfotos.

Die Fettdepots schmolzen nur so dahin und es bildete sich zunehmend dichte, harte Muskelmasse. Diese körperliche Veränderung und das Hochgefühl von Leistungsfähigkeit und Kraft hatten natürlich auch Auswirkungen auf meine Psyche. Ich fühlte mich jeden Tag besser und blickte optimistisch in die Zukunft. Nach knapp einem halben Jahr hatte ich dann mein Ziel erreicht - ich war in bis dato persönlicher Bestform und dokumentierte dies glücklicherweise auch anhand einiger Fotos. Glücklicherweise deshalb, weil diese Vorher-Nachher-Fotos meiner Laufbahn als Bodybuilder schließlich die entscheidende Richtung gaben.



Neue Perspektiven

Im Jahre 1995 ergab sich ein zufälliges Treffen mit meinem ehemaligen Professor für Ernährungswissenschaften. Ich wußte, das er bereits einige Bücher zum Thema Gesundheit und Ernährung geschrieben hatte und so machte ich ihm den Vorschlag für ein gemeinsames Buchprojekt über dopingfreies, erfolgreiches Bodybuilding. Er war sofort einverstanden. Das gemeinsame Gespräch beim Rowohlt Verlag verlief so gut, dass wir kurze Zeit später den Vertrag für unser Buchprojekt in den Händen hielten. Jetzt hatte ich eine neue Aufgabe: Ein Buch über Natural Bodybuilding zu schreiben. Und da ich außerdem als Cover-Modell und für die Übungsfotos vorgesehen war, verstand es sich von selbst, das ich wieder auf Bestform trainieren würde. Diese Chance wollte ich mir nicht nehmen lassen! 1996 erschien dann "Bodybuilding.Erfolgreich.Natürlich.Gesund" und fast zeitgleich machte ich mich als Personaltrainer selbständig. Bis heute sind insgesamt sechs Bücher von mir zum Thema gesundes Bodybuilding erschienen, und es geht weiter...

Bodybuilding-Profi

Die FIBO 1997 sollte ein weiterer Meilenstein in meiner sportlichen Laufbahn werden. Ich präsentierte dort an meinem eigenen Stand mein Erstlingswerk, als ein deutlich sichtbar trainierter Athlet auf mich zukam, mir die Hand reichte und sagte „Hi, ich bin Francois Gay. Hast Du schon einmal daran gedacht, an Natural Wettkämpfen in den USA teilzunehmen?“ Wie bitte, hörte ich richtig? Natural Wettkämpfe, so etwas gibt es? Francois erzählte mir in einem sehr netten Gespräch von der WNBf und dass er selber dort startet, weil er den Medikamenten-Wahnsinn, der in einigen anderen Verbänden herrscht, nicht mitmachen wollte. Er erklärte sich bereit, Steve

1998



Hinter der Bühne beim WNBf Natural-Wettkampf in New York bei 79 kg in absoluter Topform.

Downs, dem WNBf Vorsitzenden einige Fotos von mir zu schicken und eine Empfehlung für mich auszusprechen. Ich war geradezu euphorisch obwohl dieser neuen Chance. Hier könnte ich meinen längst vergessenen Jugendtraum, nämlich zur Weltspitze im Bodybuilding zu zählen, vielleicht doch noch realisieren. Und tatsächlich, im Herbst 1997 kam ein Brief aus den USA. Steve hieß mich als Athlet der WNBf herzlich willkommen und lud mich ein, an einer der jährlich drei veranstalteten Profi-Meisterschaften teilzunehmen. Was für eine Chance! Ich war Feuer und Flamme und entschied mich dafür, mein Pro Debüt beim Mr. International 1998 zu geben. Das Training in der Vorbereitung war wirklich brutal. Ich zog alle Register und baute intensitätssteigernde Methoden wie abnehmende Sätze, Intensivwiederholungen und Peak-Contraction in meine Trainingseinheiten ein.

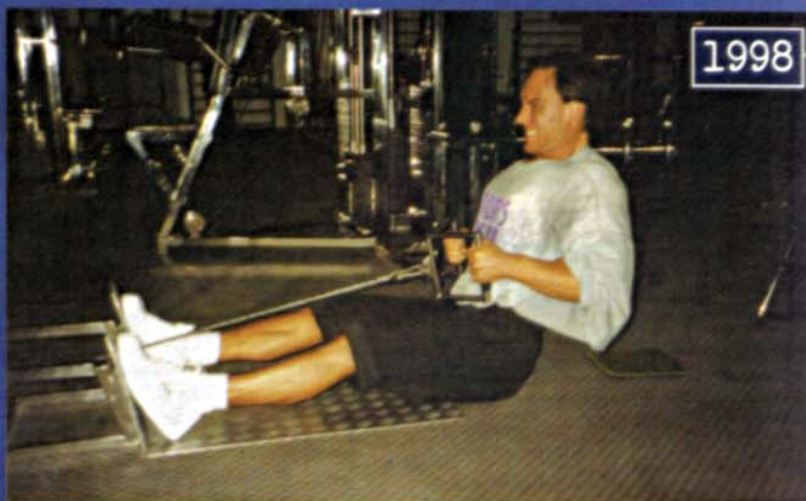
Als ich dann nach New York flog, wußte ich, dass ich meine Hausaufgaben gemacht hatte. Ich war in meiner bis dahin absoluten Bestform und fühlte mich bereit für das Ungewisse, welches in Form meiner Gegner im Wettkampf auf mich wartete. Schließlich kam der Tag der Entscheidung. Als ich zusammen mit Richard Schwartzkopf, dem Inhaber des Studios, in welchem ich trainierte, in den Aufwärmraum der Athleten kam, verschlug es mir fast die Sprache. Besonders die farbigen Athleten sahen einfach umwerfend aus! Gute Masse bei

gleichzeitiger Super-Symetrie gepaart mit wunderschönen Linien. Ich entschied mich, zu kämpfen, schließlich hatte ich viel Zeit, Schweiß und Geld in die Teilnahme an diesem Wettkampf gesteckt. Der Wettkampf selbst war eine tolle Erfahrung. Zwar reichte es für mich noch nicht ganz für einen Platz unter den ersten drei und damit, um in den Genuß von Preisgeld zu kommen, aber mein Pro-Debüt war gelungen. Das New Yorker Publikum nahm mich freundlich auf und als ich durch meine Kür ging, wurde bei einzelnen Posen Beifall laut. Auch Steve Downs zeigte sich zufrieden mit meiner Leistung.

Aufgrund dieser Erfahrung entschloss ich mich es noch einmal zu versuchen. Allerdings nicht im darauffolgenden Jahr, sondern erst im Jahre 2000. So hatte ich gut ein Jahr Zeit, um weitere Muskelmasse aufzubauen. Mein Ziel war es, mit 82-85 kg bei dem Top-Wettkampf der WNBf, den Pro World Championships 2000 in Atlantic City, anzutreten. Ich vermied es während der gesamten Vorbereitungszeit, mich zu wiegen, sondern orientierte mich ausschliesslich am Spiegelbild und daran, wieviel Fettgewebe ich noch am Unterbauch und an den Hüften fassen konnte. Ich wollte so hart wie nur möglich werden und trainierte wie ein Bessesener für dieses Ziel. Mein Video "Natural Training" zeigt die Vorbereitung auf diesen Wettkampf, für den ich sehr, sehr hart trainierte. Ca. 3 Wochen vor dem Wettkampf hatte ich eine wirklich tolle Form. Zwar war ich nicht ganz so hart wie am Wettkampftag selbst, aber die Muskeln waren voll und prall.

Es ist wirklich ein schmaler Grad, um auf den Tag genau die optimale Mischung von Muskelhärte und Muskelmasse zu bringen. Und als ich dann mit den besten Natural-Bodybuildern der Welt zusammen auf der Bühne stand, fühlte ich mich einfach großartig. Ich war in Topform und das gab mir ein Gefühl von Zuversicht und Kampfbereitschaft. Der Wettkampf verlief sehr gut, ich wurde einige Male zu Vergleichen aufgerufen und gab

1998



Während der Vorbereitung auf die WNBf Natural-Meisterschaft 1998.

mein Bestes. Am Ende reichte es zwar nicht für einen Platz unter den ersten Zehn, aber ich bekam ein Menge positives Feedback.

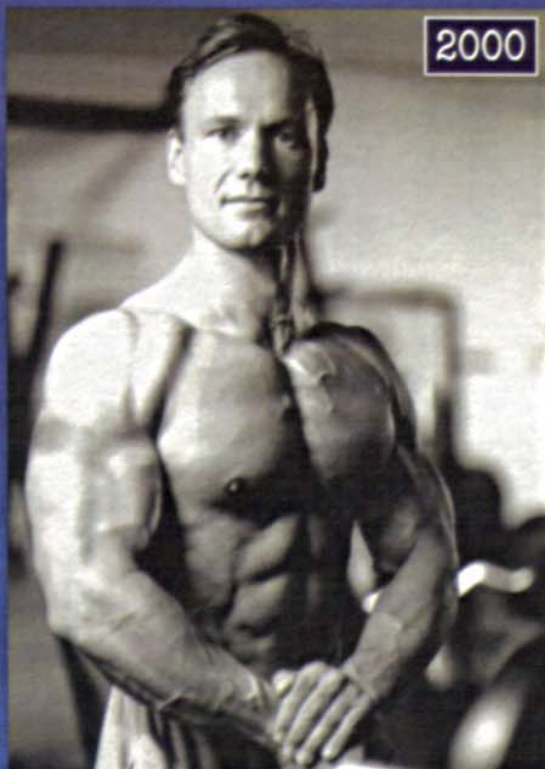
Ausblick

Steve Downs schrieb nach dem Wettkampf, dass ich mit mehr Masse eine wirkliche Bedrohung werden könnte. Also arbeite ich seit einigen Monaten intensiv an der Entwicklung von Muskelmasse und Muskeldichte. Im Januar diesen Jahres zeigte die Waage dann 108 kg an. Zeit, um wieder etwas zurückzuschrauben, zumal sich am Bauch und den Hüften doch das eine oder andere unerwünschte Fettpolster zeigte. Ich möchte bis Mai 2002 bei ca. 95 kg liegen und plane eine Wettkampfteilnahme im September beim WNB Pro Mr.International 2002 in Las Vegas und Anfang November bei der WNB Pro World Championships 2002 in New York. Mein Zielgewicht liegt bei ca. 83-85 kg. Ob ich die Einladung eines anderen Verbandes, nämlich an der Musclemania 2002 teilzunehmen, annehmen werde, steht noch in den Sternen. Wie dem auch sei, 2002 will ich mit einem "neuen Look" überraschen: Mehr Masse bei gleichzeitiger Härte wie 2000 und deutlicher Verbesserung meiner schwächer entwickelten Muskelgruppen, sprich Oberschenkel und Rücken. Das Ziel: Unter die besten sechs beim Mr. International und eine Top 10 Platzierung bei der Weltmeisterschaft. Es ist ein langer Weg, aber was



Auf der Bühne beim WNB Pro World 2000 in Atlantic City, USA.

zählt ist die harte, kontinuierliche Arbeit und der unerschütterliche Glaube an sich selbst. Diese Lektion habe ich in den vielen Jahren als Bodybuilder gelernt! Ich würde mich freuen, wenn Sie aus diesem Artikel die eine oder andere Information für Ihr eigenes Training sowie der Ernährung gewinnbringend verwenden könnten und wünsche Ihnen dabei viel Erfolg.



3 Wochen vor der Natural-BB Weltmeisterschaft.



Berend Breitenstein beim täglichen Training.

Einige Worte zur Ernährung

Während der Aufbauphase ernähre ich mich Kohlenhydrat- und Eiweißreich und auch der Fettanteil ist nicht sehr niedrig. Der nachfolgende Ernährungsfahrplan gibt einen beispielhaften Tag bezüglich meiner Ernährung während der Aufbauphase wieder:

		kcal	kJ
Frühstück			
100 g	Früchtemüsli	340	1423
250 g	Quark, 20 % Fett i. Tr.	250	1045
2 Tassen (120 g)	Natreen-Früchtdrink	42	176
Glas (200 ml)	Orangensaft	90	376

Zwischenmahlzeit			
2 Scheiben (90 g)	Vollkornbrot	169	707
2 Scheiben (50 g)	gekochter Schinken	56	236
2 Scheiben (60 g)	Gouda	180	755
2 TL (10 g)	Butter	74	310

Mittagessen			
1 Tasse (75 g)	Vollkornreis	262	1097
300 g	Rindersteak	438	1839
1/2 (30 g)	Zwiebel	8	35
1 Portion (120 g)	Eisbergsalat	16	66
2 (160 g)	Tomaten	27	117
2 TL (10 g)	Distelöl	88	368

Zwischenmahlzeit			
2 Gläser (500 ml)	Vollmilch	320	1345
2 (180 g)	Bananen	171	716

Abendessen			
3 (240 g)	Eier	370	1550
2 Scheiben (90 g)	Vollkornbrot	169	707
150 g	Gurke	18	76
1 Portion (150)	Porree	39	160

Gesamtsumme		3127	13107
Eiweiß	203 g (26%)		
Fett	120 g (35%)		
Kohlenhydrate	299 g (39%)		

Tipp: Trinken Sie mindestens drei Liter Wasser am Tag!

Ganz anders sieht es dagegen mit der Lebensmittelauswahl während der Definitionsphase aus. Während der 12-16 wöchigen Vorbereitungsphase



Beim Fototermin für eine US-Zeitschrift.



In der Dusche nach einem harten Training.

reduziere ich sehr stark die Kohlenhydrataufnahme, erhöhe die Eiweißaufnahme und achte sehr genau auf die Fettzufuhr. Üblicherweise verzehere ich unter 100 g Kohlenhydrate pro Tag, dazu 2,5-3,5 g Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht täglich und ergänze meinen Speiseplan durch eine Handvoll Nüsse und 2-4 Esslöffel kaltgepresster Öle. Ein typischer Ernährungsfahrplan für einen Tag sähe dann beispielsweise so aus

		kcal	kJ
Frühstück			
80 g	Haferflocken	296	1238
1 g	Apfel	62	260
250 ml	Buttermilch	90	375
1 (90 g)	Banane	86	358

Zwischenmahlzeit			
1 Glas (250 ml)	fettarme Milch	120	508
30 g	Mandeln	171	715

Mittagessen			
1 Tasse (75 g)	Vollkornreis	262	1097
300 g	Hühnerbrustfilet	306	1278
1/2 (80 g)	grüne Paprika	16	68
1/2 (80 g)	rote Paprika	30	123
2 EL (10 g)	Olivöl	88	369
1 (30 g)	kleine Zwiebel	8	35

Zwischenmahlzeit			
250 g	Quark, 20% Fett i. Tr.	250	1045
2 EL (20 g)	Leinöl	176	736
30 g	Sultaninen	89	374

Abendessen			
200 g	Lachs, frisch oder tiefgekühlt	262	1094
1 (30 g)	kleine Zwiebel	8	35
2 TL (10 g)	Küchenkräuter	6	374

Gesamtsumme		3127	13107
Eiweiß	177 g (31%)		
Fett	86 g (33%)		
Kohlenhydrate	203 g (36%)		

Tipp: Trinken Sie mindestens drei Liter Wasser am Tag!

Das Training

Ich achte während der Aufbauphase sehr darauf, überwiegend die Grundübungen mit freien Gewichten zu trainieren. Aber auch während der Definitionsphase darf das schwere Training mit freien Gewichten nicht fehlen, damit die, während der Aufbauphase gebildete, Muskelmasse- und dichte erhalten bleibt. Mein Trainingsprogramm während der Vorbereitung auf die WNB Pro World Championships 2000 sah so aus:

Tag 1: Brust/Trizeps/Waden

Übung	Sätze	WH	Methode
1. Schrägbankfliege	3	5-8	Pyramide, Intensiv WH
2. Flachbankfliege	3	6-10	Pyramide
3. Bankdrücken	3	6-10	Pyramide, Intensiv WH
4. Kabel-Cross	3	15-20	gleiches Gewicht
5. Dips	3	6-10	mit Zusatzgewicht
6. Kabel-Pushdowns	3	12-15	gleiches Gewicht/Pyramide
7. Kurzhanteldrücken über Kopf	2-3	10-12	gleiches Gewicht
8. Wadenheben sitzend	2-3	8-15	Pyramide
9. Wadenheben stehend	2-3	15-25	gleiches Gewicht
10. Wadenheben an der Beinpresse	2-3	15-25	Pyramide

Tag 2: Morgens: Beine/Bauch

Übung	Sätze	WH	Methode
1. Beincurly	3	8-15	umgekehrte Pyramide
2. Beinpresse	3	15-20	Pyramide
3. Kreuzheben	2-3	15	Pyramide
4. Beincurly am Seil	3	15-25	gleiches Gewicht
5. Frontkniebeuge	3	4-10	Pyramide
6. Beinstrecken	3	12-15	umgekehrte Pyramide
7. Beinheben hängend	2-3	20-25	Dreifachsatz mit
8. Beinheben liegend	2-3	25-50	und
9. Crunch	2-3	25-50	

Tag 2: Nachmittags: Bizeps

Übung	Sätze	WH	Methode
1. Kurzhantelcurls sitzend	3	6-10	Pyramide
2. SZ-Curls	3	6-8	Pyramide
3. Curls am Kabelzug	3	12-15	gleiches Gewicht

Tag 3: Morgens: Schulter/Rücken

Übung	Sätze	WH	Methode
1. Nackendrücken	3	5-8	Pyramide, Intensiv WH
2. Seitheben sitzend	3	10-12	gleiches Gewicht
3. Seitheben einarmig am Kabel	3	15-20	gleiches Gewicht
4. Seitheben vorgebeugt	3	12-15	umgekehrte Pyramide
5. Nackenziehen	3	12-15	Pyramide
6. Rudern einarmig	3	12-15	gleiches Gewicht
7. Rudern sitzend	3	6-10	Pyramide
8. Kabelziehen knieend	2-3	15-20	gleiches Gewicht

Am vierten Tag machte ich aerobes Training, vorzugsweise 35 bis 45 Minuten Waldlauf, frühmorgens auf nüchternen Magen. Da schmilzt das Fett wie Butter in der Sonne! Am Tag 5 begann dann der Drei-Tage-Zyklus von vorne. Ich ging nach Gefühl vor, wann es Zeit für einen kompletten Ruhetag war. In der Regel machte ich alle 8-10 Tage einen Tag vollständig Pause. Während der Vorbereitung kam auch das Iso-Tension Prinzip sehr häufig zur Anwendung. Das halten der verschiedenen Posen für 15 bis 30 Sekunden zwischen den Sätzen brachte in Bezug auf die Ausprägung der bestmöglichen Muskelhärte sehr viel. Ich machte auch regelmäßig isometrisches Muskelanspannen, wobei ich für 30-45 Minuten immer wieder die Grundposen und meine Kür durchging und dabei jede Pose für jeweils 10 bis 30 Sekunden hielt.

Berend Breitenstein ist Autor sechs erfolgreicher Bodybuilding-bücher, die alle im Rowohlt Verlag erschienen sind und im Buchhandel gekauft werden können. Berend kann über seine Internetseite www.berend-breitenstein.de kontaktiert werden.



Berend Breitenstein ist lebender Beweis, dass man auch als Naturalbodybuilder einen super Körper aufbauen kann.



Zu Besuch in Steinheim: Professor Martin Hörning (links) konnte jetzt den GNBf-Präsidenten und Natural Bodybuilder Berend Breitenstein im Steinheimer „Ego Fitness Park“ begrüßen. Breitenstein gab Tipps zum natürlichen Bodybuilding.

FOTO: FRANK BEINEKE



Dopingfrei: Die durch Hormone hervorgerufenen Monster-Muskelberge gibts beim Natural Bodybuilding nicht. Das Erfolgsrezept von Berend Breitenstein (Foto) beinhaltet ein jahrelanges, diszipliniertes und kontinuierliches Training sowie eine ausgewogene Ernährung. FOTO: NW

Doping? Nein danke!

Steinheim: Berend Breitenstein kämpft für sauberen Bodybuilding-Sport

VON FRANK BEINEKE

■ **Steinheim.** Kaum eine andere Sportart wird so oft mit Doping in Verbindung gebracht wie das Bodybuilding. Leider handelt es sich dabei nicht nur um unbegründete Vorurteile. Bundesweit helfen schätzungsweise bis zu 250.000 Bodybuilder mit Hormonen und/oder Anabolika nach. Doch es geht auch anders. Dies beweist die „German Natural Bodybuilding & Fitness Federation“ (GNBF), dessen Präsident Berend Breitenstein nun im Steinheimer „Ego Fitness Park“ gastierte.

Den Kontakt hatte Professor Martin Hörning aus Steinheim hergestellt, der selbst der GNBf als medizinischer Beirat angehört. Bei dem Tagesseminar im „Ego Fitness Park“ gab Berend Breitenstein 16 Hobby-Sportlern wertvolle Tipps zur richtigen Ernährung und Trainingsgestaltung.

Schließlich ist der Ernährungswissenschaftler, Autor (über 100.000 verkaufte Bücher) und passionierte Bodybuilder der wohl versierteste deutsche Experte in Sachen Natural Bodybuilding.

Am 1. März 2003 hatte der in Hamburg geborene Berend Breitenstein die GNBf gegründet,

die dem 1989 ins Leben gerufenen Welt-Dachverband WNBf angehört. Derzeit zählt die deutsche Vereinigung allerdings nur 85 Aktive.

Denn das Natural Bodybuilding fristet noch ein Nischendasein. „Wir gewinnen zwar immer mehr Mitglieder“, erklärt Berend Breitenstein, „aber ein generelles Umdenken ist leider noch nicht erfolgt.“

Vielen Bodybuildern fehlt halt vor allem die Geduld. Denn nur mit der chemischen Keule können in relativ kurzer Zeit wahre Muskelberge aufgebaut werden. Beim Natural Bodybuilding ist hingegen Zeit, Disziplin und jahrelanges, kontinuierliches Training angesagt.

Der Preis, den Dopingsünder zahlen, ist jedoch oftmals immens hoch. Schwere Leber-, Nieren- und Herzschäden, die mitunter auch zum Tod führen, sind alles andere als selten. „Bei manchen Bodybuildern stellt sich nicht die Frage, ob sie Mittel nehmen, sondern wer als nächstes umfällt“, kommentiert Be-

rend Breitenstein den „Selbstmord auf Raten“.

Der Doping-Missbrauch im Profi-Bodybuilding sei dabei nur die Spitze des Eisbergs. „Die Gesundheitsprobleme, die Breitensportler bekommen, tauchen in keiner Statistik auf“, betont der GNBf-Präsident.

Beim Natural Bodybuilding sind Doping-Mittel hingegen absolut tabu. Regelmäßige Kontrollen und sogar der Einsatz

von Lügendetektoren sollen einen sauberen Sport garantieren. Wer einmal erwischt wird, bekommt eine Sperre von sieben Jahren aufgebürdet. Wiederholungstäter werden lebenslang aus dem Verkehr gezogen.

Beim Natural Bodybuilding geht es auch nicht um möglichst dicke Muskelpakete, sondern um die Kombination von Ästhetik und Gesundheit. Zusätzlich zum Krafttraining in der „Mucki-Bude“, steht daher ein intensives Ausdauertraining auf dem Programm, um die Fitness-Werte zu steigern. Zudem gehört eine vollwertige und ausgewogene Ernährung zum Erfolgsre-

zept des GNBf-Präsidenten, der 1997 als erster deutscher Natural Bodybuilder eine Profi-Lizenz erhielt.

Mit einem Wettkampfgewicht von 85 Kilogramm zählt Berend Breitenstein heute zu den Besten seines Fachs. So erreichte der 40-jährige Hamburger Anfang Juni beim „Profi-Mr. Universe-Wettkampf“ auf der Karibik-Insel Barbados den elften Platz. Nächstes sportliches Ziel ist die erste Deutsche Meisterschaft der GNBf, die am 23. Oktober 2004 in Sachsen stattfindet.

Zudem soll die PR-Arbeit weiter forciert werden, um das gesunde und natürliche Bodybuilding in Deutschland populärer zu machen und das Image des durch Doping verrufenen Sports aufzupolieren. Berend Breitenstein, der seit seinem 14. Lebensjahr dem Bodybuilding-Sport frönt, ist es egal, wenn er dabei in der Szene hin und wieder aneckt.

„Klar, wir sind schon so etwas wie Idealisten“, sagt der GNBf-Präsident. Doch die Hoffnung, dass sich bei den vielen Doping-Anhängern letztlich das Gesundheitsbewusstsein und die Vernunft durchsetzen, hat auch Berend Breitenstein noch nicht aufgegeben.

Seminar: „Grundlagen des Natural Bodybuilding“

am 10. Juli 2004 im ego Fitness-Park in Steinheim

Mit dem Präsidenten der German Natural Bodybuilding and Fitness Federation e.V. und Profi Bodybuilder Berend Breitenstein

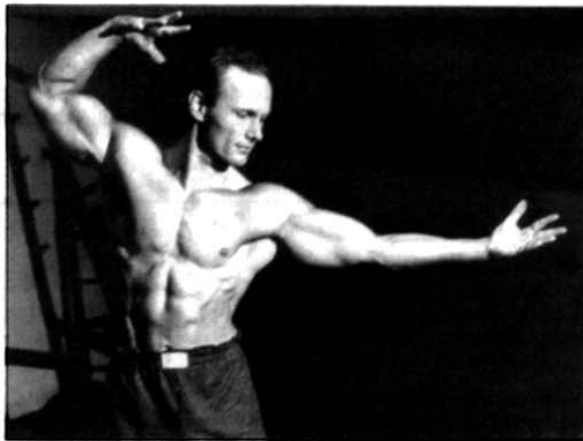
Häufig wird mit Bodybuilding auch der Einsatz von anabolen Steroiden, von Prohormon, Wachstumshormon und Diuretika verbunden. Kein Wunder: Ein Arnold Schwarzenegger hätte - würde er heute mit seiner absoluten Bestform, mit der er damals Mr. Olympia geworden ist - auf der Bühne stehen, nicht einmal mehr Chancen bei einer deutschen Meisterschaft haben.

Wer heute Mr. Olympia wird, ist letztlich eine Frage der optimalen Medikamentisierung, nicht unbedingt des Trainings und der Ernährung. Ein Top-Athlet verbraucht pro Jahr Dopingmittel für 30.000 bis 50.000 Euro. Obwohl dem Leser der vielen Bodybuilding-Magazine etwas anderes vorgegaukelt wird, stehen an der Spitze bis zur Halskrause gedopte Sportler, die nicht gesund sind.

Was den Profis recht ist, ist den Freizeitsportlern leider nur allzu oft billig: Auf rund 100.000 bis 300.000 wird die Zahl der Hobbyathleten geschätzt, die in Deutschland verbotene leistungsfördernde Substanzen einnehmen. Dabei geht es auch ohne Chemie.

In dem Seminar über Natural Bodybuilding erfahren die Teilnehmer, wie auch ohne medikamentöse Hilfen (ohne Hormone, Prohormone und andere Doping-Substanzen) harte Muskelmasse und Definition trainiert werden können.

Als Referent konnte mit Dipl. oec. troph. Berend Breitenstein eine der interessantesten Persönlichkeiten im Bereich des Kraftsports gewonnen werden. Er ist Profi-Bodybuilder der WNBf (World Natural Bodybuilding Federation / USA) und hat Anfang Juni diesen Jahres an den Profi-Mr. Universe-Wettkämpfen der WNBf in Barbados teilgenommen. 2003 hat er die GNBf (German Natural Bodybuilding and Fitness Federation) gegründet. Bekannt ist er unter anderem durch verschiedene Fernsehauftritte und seine Bücher (z.B. im Rowohlt Verlag: „Bodybuilding - Die besten Methoden“ und „Die Kraftküche“ und „Bodybuilding - Massive Muskeln“). Das Seminar beginnt am Samstag, dem 10. Juli 2004 um 11.00 Uhr. Nach einer theoretischen Einführung gibt es einen kleinen Mittagsimbiss und anschließend geht es in den Trainingsbereich. Hier erläutert Berend Breitenstein seine Trainingsprinzipien. Es bleibt genügend Zeit, persönliche Fragen zur optimalen Trainingsgestaltung und Ernährung zu stellen. Ende gegen 15.30 Uhr. Das Seminar kostet (inkl. Verpflegung und Mineraldrinks) pro Teilnehmer 10 Euro für ego-Mitglieder / 20 Euro für Nichtmitglieder und ist teilnehmerbegrenzt. Bitte frühzeitig anmelden: schriftlich (ego Fitness-Park, Flurstr. 10 b, 32839 Steinheim), per Mail (info@egofitness.de) oder direkt an der Empfangstheke des ego Fitness-Parks in Steinheim.



FITNESS-GURU BEREND BREITENSTEIN IM SPORTPARK PLAUE

Ästhetik und Fitness zählen

PLAUEN – Berend Breitenstein ist Buchautor, Videoproduzent, Ernährungswissenschaftler, Trainer, wiegt 92 Kilogramm und hat die Profi-Lizenz für die World Natural Bodybuilding Federation (WNBF). Am Donnerstag las der Modellathlet im Sportpark Plauen Ausschnitte aus einem seiner insgesamt elf Bücher vor. Vor allem viele junge Kraftsportler wollten vom Meister persönlich etwas über die Philosophie, Ernährung und Trainingsmethoden beim Natural Bodybuilding erfahren.

Berend Breitenstein war nicht nach Plauen gekommen, um mit seinem gestählten Körper zu posieren. Ihm ging es vielmehr darum, mit Mitgliedern des Fitness-Studios ins Gespräch zu kommen. Im März 2003 gründete der 40-Jährige den Verein German Natural Bodybuilding & Fitness Federation (GNBF). Als Präsident des Vereines, macht er sich immer wieder für einen sauberen Sport stark. Bodybuilding wird wie kaum eine andere Sportart immer wieder mit Doping in Verbindung gebracht. Nicht selten helfen Hormone und Anabolika, die Muskeln zu gewaltigen Fleischbergen anwachsen zu lassen. Der GNBF will vor allem jungen Menschen zeigen, dass es auch anders geht. Als Paradebeispiel gilt der Frank Günther. Der Hundeführer ist Trainer im Haselbrunner Sportpark. Im Vorjahr holte er sich in den USA den Weltmeistertitel im Natural Bodybuilding für Amateure. Inzwischen hat er ebenfalls die Profi-Lizenz. Im November dieses Jahres will er bei der Profi-Weltmeisterschaft in dieser Sportart erneut ordentlich mitmischen. Das man im Natural Bodybuilding jahrelang hart und kontinuierlich trainieren muss, weiß auch der GNBF-Präsident. Nicht selten wurde der Hühner aus dem Norden Deutschlands gefragt, welchen Stoff er wohl zu sich genommen hat. Inzwischen fasst er so etwas eher als Kompliment auf, es auch ohne die „chemische Keule“ geschafft zu haben. Sein Wettkampfdebüt gab er 1979 zur Wahl zum Mr. Hamburg im Juniorenbereich. 25 Jahre später stellte er seinen durchtrainierten Körper zur Wahl zum Mr. Universum zur Schau. „Meine

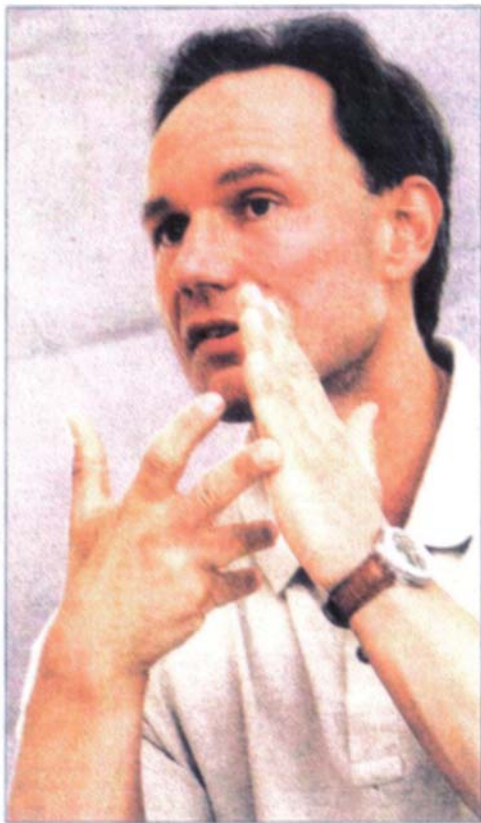
Passion ist es, Wege aufzuzeigen, wie durch geplante körpertypgerechte Ernährung Muskel aufgebaut und Fett abgebaut werden kann.“ Der 92-Kilo-Mann gab den Mitgliedern des Sportparks jede Menge Tipps, wie sie sich je nach Tagesablauf ernähren sollen. „Ab 14 bis 15 Jahren kann man mit diesem Sport beginnen.“

Der Gründer des GNBF sprach aber auch über die andere Seite der Medaille, wenn Doping im Spiel ist. In Verbindung mit jahrelanger Einnahme solcher Mittel warnte Breitenstein vor erheblichen Organschäden und psychischen Veränderungen.

Den GNBF lobte der Bodybuilder als einen Verein, der ernsthaft regelmäßige Tests auf Anabolika vornimmt. „Solche Proben werden nach jedem Wettkampf genommen.“ Im Vorfeld müssen sich die Teilnehmer dem Lügendetektor unterziehen.

Wer Natural Bodybuilding ernsthaft betreibt, müsse vor allem Disziplin und Geduld an den Tag legen, erklärte der Meister. Klar müsse auch sein, dass Natural Bodybuilder nie ganz die Muskelmasse derer erreichen, die ihre Körper mit Anabolika und Hormonen vollpumpen. Für ihn zählt Ästhetik und Fitness.

THOMAS VOIGT



Natural Bodybuilder Berend Breitenstein, der am Donnerstag in Plauen war, lehnt Anabolika strikt ab. FOTO: THOMAS VOIGT

(GNBF) NEWS

German Natural Bodybuilding & Fitness Federation e.V.

BY BEREND BREITENSTEIN

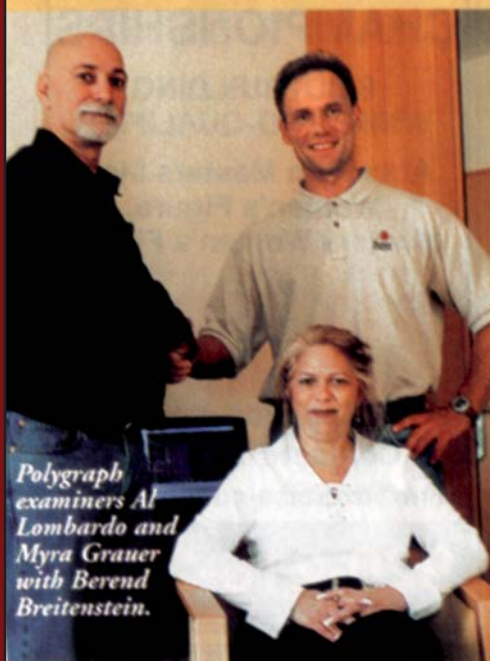
With our federation forming in 2004 and our first contest coming last October, there was lots of excitement in the German natural bodybuilding world. Fortunately, we received lots of press from not only

NB&F magazine worldwide, but also *BMS-Magazin* here in Germany. This is a publication of **BMS Sporternahrung**, a top German supplement company that does business in the U.S. as **Nutrex**.

In the August issue of *BMS-Magazin*, the GNBF and WNBf were mentioned a number of times, and they published several of my photos and articles, plus a six-page feature about myself and the new GNBF. In addition, our official website, www.gnbf.de was very popular and received thousands of hits in 2004.

The GNBF is here to stay, and the strength of our inaugural German Championships is proof of this. In 2005, the German Natural Championships is scheduled for October 29, and will be held again in Werdau/Sachsen. We also plan to work closely with the other natural federations in Europe affiliated with the WNBf (the BNBF in Great Britain and SNBF in Switzerland) to open more international opportunities for German naturals.

As for me, I am now in training for the WNBf Pro Masters Cup, as well as moving over to the fitness side by competing at the Mr. Fitness Male Model Search. ★



Polygraph examiners Al Lombardo and Myra Grauer with Berend Breitenstein.



Berend Breitenstein

PHOTOGRAPHY COURTESY OF GNBF

NATURAL BODYBUILDING DEUTSCHE MEISTERSCHAFT IN DER „TRIBÜHNE“

Dopingmittel sind tabu

Vor dem Wettkampf müssen sich alle Teilnehmer einem Lügendetektortest unterziehen und eine Urinprobe abgeben.

Anne Pamperin
Norderstedt

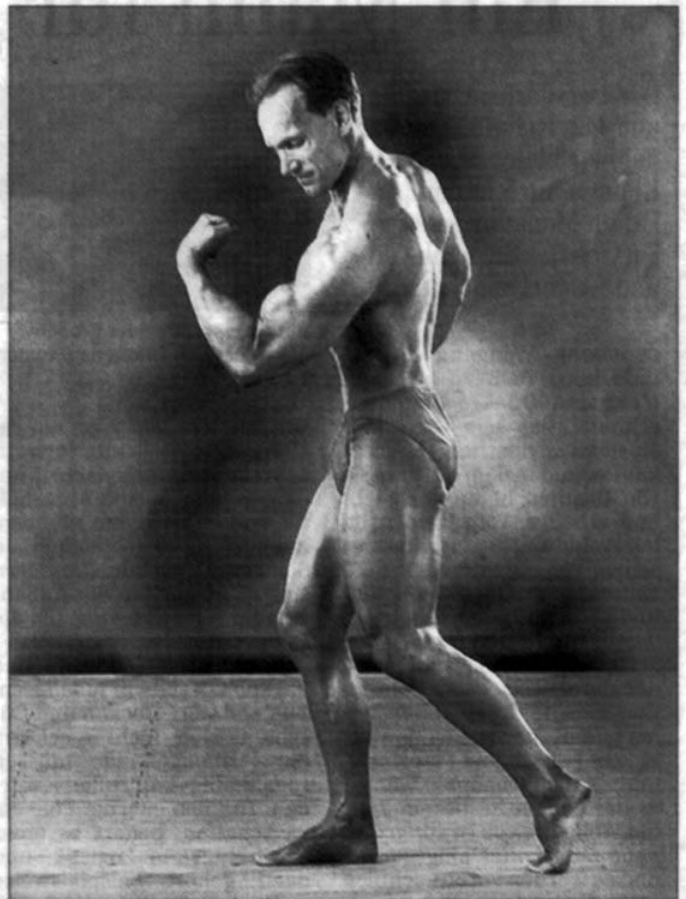
In der Norderstedter „TriBühne“ kommt der Kulturliebhaber voll auf seine Kosten. Ob Theater, Musik, Musicals oder Tanzvorführungen – wer Unterhaltung sucht, findet hier das Richtige für den eigenen Geschmack. In den vergangenen Jahren versammelten sich im Gebäude am Jörg-Peter-Hahn-Platz aber immer öfter auch Kampfsportler oder muskelbepackte Männer und Frauen, um dem Publikum ihren Sport und ihre Körper zu präsentieren.

„Die ‚TriBühne‘ ist dafür einfach ideal geeignet“, sagt Berend Breitenstein (42), Mitbegründer und Vorsitzender der German Natural Bodybuilding and Fitness Federation (GNBF). Er wählte das Norderstedter Veranstaltungszentrum aus, um dort am Sonntag die Deutsche Bodybuilding-Meisterschaft seines Verbandes auszurichten.

Während viele Kraftsportler in Verdacht stehen, unerlaubte Präparate einzunehmen, um den Muskelaufbau zu verstärken, legt Berend Breitenstein Wert auf das gesunde, natürliche Bodybuilding. „Unsere Athleten müssen sich am Tag vor dem Wettkampf einem Lügendetektortest unterziehen und außerdem eine Urinprobe abgeben. Mitmachen dürfen nur Sportler, die mindestens sieben Jahre lang keine unerlaubten Mittel zu sich genommen haben. Anabolika, Wachstumshormone oder verschreibungspflichtige Diuretika haben im Natural Bodybuilding keinen Platz“, so der diplomierte Ernährungswissenschaftler.

Die Deutsche Bodybuilding-Meisterschaft der GNBF beginnt um 16 Uhr. 35 Teilnehmer in acht Klassen stellen sich der Jury, die die Ausprägung und Härte der Muskeln sowie das Gesamterscheinungsbild der Athleten bewertet.

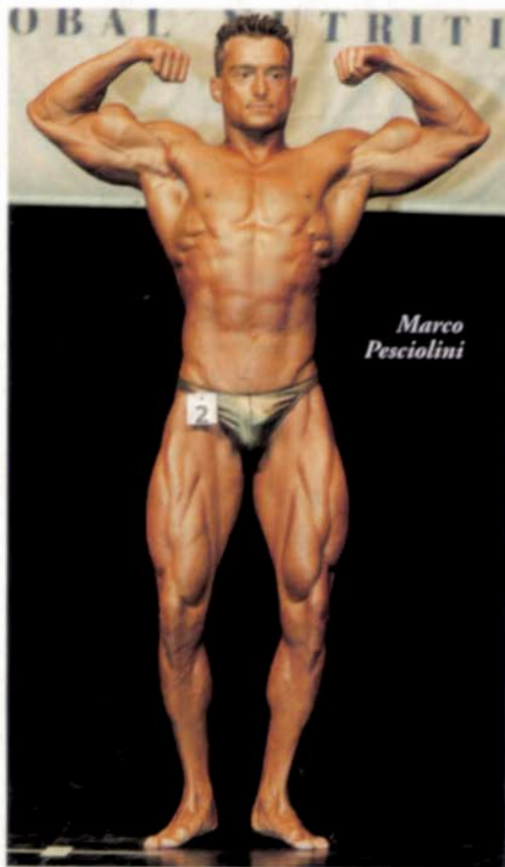
Vier Präsentationsrunden müssen die Teilnehmer überstehen, das Ende der Veranstaltung wird gegen 21 Uhr erwartet. Karten gibt es zum Preis von 15 und 20 Euro unter der Telefonnummer 040/30 98 71 23 oder an der Tageskasse.



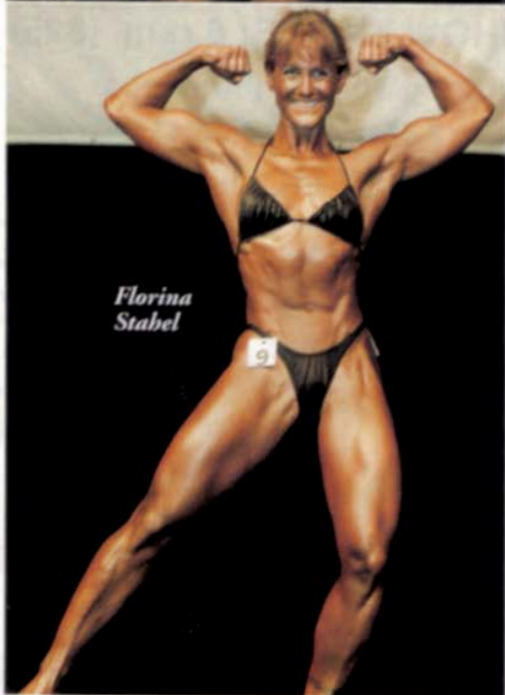
Berend Breitenstein (42), Organisator der Deutschen Meisterschaft in der „TriBühne“, schwört auf natürliches Bodybuilding. FOTO: KL

2006 GNBf German Championships

By Berend Breitenstein



Marco Pesciolini



Florina Stabel

It was a cold day on October 28th, 2006, as the countdown to the 3rd Annual GNBf German Natural Bodybuilding Championships in the city of Hamburg reached its final hours. But once the curtain was raised and action had begun on stage, the heat was on. A total of 30 male and five female bodybuilders battled it out for two WNBf pro cards, in addition to the titles of German National and International Champion.

As with each year since the first GNBf show in 2004, all competitors were polygraph-tested by Al Lombardo and Myra Gauer from the U.S. In addition, the top three in each class were drug-tested via urinalysis after the show. Luckily, not a single athlete failed, proving that the sportsmanship between all competitors was very much alive on this day.

Many of the athletes in this event were at world-class caliber. To illustrate my point, Switzerland's Robby Roos – who took second place in the INBF Worlds one week later – placed only third at the GNBf show. The winner of the International class and WNBf pro card was Italy's Marco Pesciolini. Marco represents the perfect natural bodybuilder: He has very nice lines, awesome definition and a "classical look" that is only displayed by the genetically gifted. And at only 25 years old, he has a lot of time ahead of him as a competitive bodybuilder.

Second place went to a Swiss athlete by the name of Bruno Stadler, who displayed chiseled cuts all over. Troy Saunders from the U.S. took fourth. Troy was in very good shape but missed his peak just slightly. Fifth place finisher Ertan

Demir from Turkey was very massive, and with a little more definition, could have fought for top honors in this class. In sixth place was beautifully shaped Nicolas Rojas from Colombia.

Winner of the Juniors Class was Pierre Vierling, who placed second in 2005. The overall Masters Champ was veteran bodybuilder and multiple winner of the International Class of the SNBF, Andreas Mueller. Andreas also won the Best Poser Award.

Beautiful Kerstin Kenzler won the Women's German Class, going from second place in 2005 to the top spot this time around. In the Women's International Class, the decision came down to the same fine two athletes as in 2005: Florina Stabel from Switzerland and Valerie Sullivan from the United States. Due to her fantastic symmetry and well-shaped body, Florina was crowned GNBf Women's International Champ. Valerie was in great shape too, and with a few more cuts, could be a real threat to top female bodybuilders in her class.

The Men's lightweight division was won by Frank Kaerger, a natural bodybuilder with almost no weak points. His appearance wasn't eye-boggling, but rather, he showed the perfect shape and symmetry needed to win his class. Twenty-four-year-old Tobias Rehagel presented a very fine physique that dominated his opposition in the middleweight category. His nicely developed body earned him the German middleweight title, as well as his WNBf pro card.

Christian Kellenberger was the clear heavyweight winner and also qualified as a new WNBf pro, but being named 2006 GNBf Overall Champion was a very deserving Frank Kaerger. Congratulations Frank, and see you in 2007! ★



(l-r) Frank Kaerger, Berend Breitenstein and Kerstin Kenzler

SPORTPLATZ HAMBURG

Bodybuilder im Lügendetektor-Test

Der Hamburger Fitnesstrainer **Berend Breitenstein** hat Natural Bodybuilding aus den USA nach Deutschland gebracht. Anabolika, Wachstumshormone und alle anderen verbotenen Substanzen sind im Training wie im Wettkampf tabu. Bei den vierten deutschen Meisterschaften im Natural Bodybuilding an diesem Sonnabend in Lübbenau im Brandenburger Spreewald, die Breitenstein moderiert, müssen sich alle Athleten nach US-Vorbild am Tag vor dem Wettkampf wieder einem umfangreichen Lügendetektor-Test („Hast du gedopt?“) unterziehen. Selbstverständlich werden alle Sieger hinterher zur Dopingkontrolle gebeten. Beide Untersuchungen würden die meisten Bodybuilder kaum bestehen. Allein in Deutschland greifen in den Fitnessstudios etwa 200 000 zu verbotenen Mitteln, um beim Krafttraining Muskelberge aufzubauen, schätzt Breitenstein. Herzkrankheiten, Krebserkrankungen von Leber und Niere samt psychischer Veränderungen in Form von erhöhter Aggressivität können die Folgen sein. Diese bekannten Risiken und Nebenwirkungen, selbst das erhöhte Todesrisiko, schrecken nur wenige ab, weiß der Ernährungswissenschaftler. Mit den dopingfreien Titelkämpfen soll ein Anreiz geschaffen werden, auch mit einem natürlichen Körper zu Meisterehren kommen zu können.

Nach zwei Wochen Trainingslager im sonnigen Zypern startet die neue Wettkampfsaison für Hamburgs Olympiakandidaten **Birte Steven** und **Jens Thiele** mit vier Schwimmfesten in 15 Tagen: zweimal Bundesliga (3. und 10. November), zweimal Kurzbahn-Weltcup in Stockholm (13./14. November) und in Berlin (17./18. November). Am Sonnabend, beim Vorkampf in Hannover, soll Steven, deutsche Rekordhalterin über 200 Meter Brust, auf möglichst vielen Strecken möglichst viele Punkte zum Klassenerhalt für Damen-Bundesliga-Aufsteiger AMTV-FTV holen. Bei der Endrunde eine Woche später in Essen werden Meister, Auf- und Absteiger ausgeschwommen. Die Frauen des Hamburger Schwimmclubs

und die Männer der SG HT 16, der SGS Hamburg und der SG AMTV-FTV haben in der Zweiten Bundesliga am Sonnabend (Start: 12 Uhr) im Dulsbergbad (Olympiastützpunkt) zunächst Heimrecht. Das anspruchsvollste Ziel, die Rückkehr in die Erste Bundesliga, verfolgt dabei die SGS Hamburg mit ihrem Cheftrainer **Christian Menk**. Das

die Nachwuchshoffnungen **Marcel Luck**, **Jason Marcus** und **Sven Thöne** setzen.

Der Streit zwischen dem Verband für Turnen und Freizeit (VTF) und dem Altonaer TSV eskaliert. Es geht um das Kunstturn-Leistungszentrum Angerstraße in Borgfelde, das die

Trainingseinheit pro Woche) bis 1139 Euro (drei) im Jahr. Der Altonaer TSV verweigert diese inzwischen mit dem Hinweis, dass der VTF die Kredite für die Halle abbezahlt habe – und fordert stattdessen vom VTF rund 5440 Euro zurück. Schatzmeister **Dr. Udo Schätzle**: „Es gibt keine Grundlage mehr für diese Zahlungen, denn für die Betriebskosten des Leistungszentrums kommt das Bezirksamt Nord auf.“ Der VTF akzeptiert diese Argumentation nicht. Geschäftsführer **Bernd Lange-Beck**, der sich gerade in New York auf den Marathon am Sonntag vorbereitet, drohte Schätzle zuletzt mit einer Zahlungsklage, dem Rausschmiss des Vereins aus dem VTF und einem Ehrengerichtsverfahren. Die Behörde für Bildung und Sport (BBS), ergab eine Anfrage von **Jürgen Schmidt** (SPD), dem Vorsitzenden des Sportausschusses der Bürgerschaft, hält sich aus dem Disput raus. Begründung: Das sei eine interne Angelegenheit des Sports. Rechtsanwalt **Schätzle** wandte sich daraufhin an **Rainer Brechtken**, den Präsidenten des Deutschen Turner-Bundes (DTB), „aber als Privatperson und Anwalt verschiedener Personen, die im Hamburger Turnbereich tätig sind, damit mein Verein keine Sanktionen befürchten muss“. Sein Anliegen: die Gründung eines Hamburger Verbandes für Olympisches Turnen e.V., als zweiter Hamburger Turnverband neben dem VTF. In Bayern gibt es dieses Modell bereits. Eine Antwort des Deutschen Turnbundes steht aus.

Die einmal jährlich in der

tatio bis zum Walddorfer SV, zeigen Grund- und Querschnitte ihrer Angebote und laden zum Mitschwofen ein – spontan und kostenlos. Von Standardtänzen wie Walzer, Slowfox oder Quickstep über Latein (u. a. Samba, Rumba, ChaCha) bis zu Salsa, Jazz und Modern Dance reicht das Spektrum (Infos im Internet unter www.hatv.de).

Den ersten Neuzugang für die Saison 2008 hat German-Football-League-Klub Blue Devils schon: Runningback **Waldemar Weizel** kommt vom Süddeutschen Saarländischen Hurricanes nach Hamburg. Der 21-Jährige, 1,75 m groß und 100 kg massig, soll aber nicht das einzige Schwergewicht bleiben. „Die Tiefe des Kaders war unser Schwachpunkt in den letzten zwei Jahren“, weiß Offensive Coordinator **Knut Kasimir**, woran die Blauen, die sich gestern zum offenen Mannschaftsabend trafen, in der Off-Season arbeiten müssen. Am Sonnabend (ab 9.30 Uhr) in der Halle 34, der „Soccer-Welt“ (Am Neugrabener Bahnhof 34) treten Leistungsträger wie **Max v. Garnier** und **Robert Koster** gegen den runden Ball – beim Benefiz-Turnier der Hanseatic Consulting zugunsten des Kinderhilfsprojekts „Die Arche“.

Hamburgs derzeit bester Amateurboxer **Lukas Schulz** nutzt die Hamburger Meisterschaften an diesem Wochenende in der Halle Budapeststraße (Halbfinals Freitag, Finals Sonnabend, jeweils 20 Uhr) zum Experimentieren. Da der Schwergewichtler vom BSV 19 für die deutschen Meisterschaften (28. November bis 1. De-

Alles Natur. **Berend Breitenstein** (43), 2004 Mister Universe, hat 15 Bücher über Natural Bodybuilding geschrieben. Am Sonnabend stehen die vierten deutschen Meisterschaften an. FOTO: PRIVAT

Team hat seine Vorbereitungen am vergangenen Wochenende mit einem Sieg beim gut besetzten Vestkyst Cup in Esbjerg (Dänemark) abgeschlossen. Ähnlich ambitioniert sind die Männer der SG AMTV-FTV, die auf

Stadt Hamburg 1981 für drei Millionen Mark (1,53 Millionen Euro) gebaut hatte. Der VTF, der sich damals mit 500 000 Mark (rund 255 000 Euro) beteiligte, verlangt von den sechs Vereinen, die dort die Geräte für ihre etwa 50 Leistungssportler nutzen, eine Gebühr. Sie heißt nach einem kurzen juristischen Schlagabtausch jetzt Investitionsbeteiligung und beträgt 576 (eine

Sport-halle stattfindende Veranstaltung „Hamburg tanzt“ gibt es zwar nicht mehr, dennoch wird in der Hansestadt am Sonntag jedermann und -frau aufs Parkett gebeten. Anlass ist der bundesweite „Tag des Tanzens“. „56 Prozent der Hamburger Vereine, in denen 4435 Tänzer organisiert sind, werden ein umfangreiches Programm auf die Beine stellen“, kündigt Landessprecherin **Helga Fuge** Großes an. 19 Klubs, vom Altrahlstedter MTV über Club Ceronne im ETV, Club Sal-

ber in Wolfenbüttel) gesetzt ist, tritt er in Hamburg im Superschwergewicht an. Bei einem Sieg im Halbfinale über **Andre Agboby** vom Mitausrichter HBC Heros (teilt sich die Ausrichtung mit dem SC Condor) würde im Finale wohl das spannende Duell mit **Alexander „Bomber“ Cerketa** vom SV Polizei anstehen. Mit überzeugenden Leistungen wollen sich zudem die Fischbeker Toptalente **Alexander Kuhn** (Klasse bis 64 kg) und **Sebastian Formella** (bis 69 kg) für die nationalen Titelkämpfe empfehlen.



Muskeln, die natürlich wachsen

Bodybuilding geht auch ohne Doping und künstliche Hormone sagt der Deutsche Natural Bodybuilding-Verband (GNBF) und kürte im brandenburgischen Lübbenau seine Meister. Die wurden vorher per Lügendetektor auf Herz- und Nieren und den Missbrauch verbotener Substanzen wie Anabolika, Wachstumshormone oder Aufputzmittel innerhalb der letzten sieben Jahre geprüft. Die Sieger in den insgesamt sieben Männer- und zwei Frauenklassen unterzogen sich zusätzlich noch einem Urin-Test nach IOC-Standard. Den Gesamtsieg holte sich bei den Männern der Kölner Sportstudent Hendrik Richter vor dem Lokalmatadoren Frank Kaerger, der eine Woche später bei der Amateurweltmeisterschaft in New York den Weltmeistertitel im Leichtgewicht für Deutschland holte. Die Frauenklasse gewann einstimmig die aus Plauen stammende Jaqueline Lorenz.