

ALEXANDER BRECHTL

GNBF e. V. Deutscher Meister 2012 im Leichtschwergewicht



FOTO: KONRAD WOLFF

Alexander Brechtel wurde am 20.09.1983 in München geboren. Der 1,83 m große Modell-Athlet überzeugte bei seiner ersten Teilnahme an einem Natural-Bodybuilding-Wettkampf durch eine grandiose Leistung und gewann verdient die Leichtschwergewichtsklasse (80,1 bis 85,0 kg Körpergewicht) bei der 9. GNBF e. V. Deutschen Meisterschaft 2012. Im Gesamtsiegerstechen belegte er unter neun angetretenen Athleten einen hervorragenden 3. Platz.

Nach seiner so überaus erfolgreichen Wettkampf-Premiere plant er seinen nächsten Auftritt auf der GNBF e. V.-Natural-Bodybuilding-Wettkampfbühne für das Jahr 2015, denn zunächst steht für den Fitness-Coach und stellvertretenden Studioleiter die Konzentration auf sein im Mai dieses Jahres begonnenes berufsbegleitendes Masterstudium (Fachrichtung Wirtschaftspsychologie) im Vordergrund.

Bevor Alexander im Jahr 2004 mit Natural Bodybuilding begann, war er bereits vielseitig sportlich aktiv. Skifahren, Fußball, Inlineskating und Joggen waren die von ihm bevorzugten sportlichen Disziplinen. Der erste Kontakt mit unserem Sport kam für Alexander durch diverse Internet-Foren wie beispielsweise www.bodybuilding.com. Seine Lebensphilosophie beschreibt er mit den Worten: „Der Weg ist das Ziel!“ Und diese Lebensphilosophie spiegelt sich auch in seiner Antwort wider, wenn er nach seinen Motiven gefragt wird, warum er sich für das dopingfreie Bodybuilding entschieden hat: „Natural Bodybuilding dient der Bereicherung des Lebens, indem es zur mentalen und körperlichen Gesundheit beiträgt. Sich stets neue Ziele zu setzen und zufrieden auf den Weg zurückschauen zu können, der zur Zielerreichung geführt hat, entfacht Glücksgefühle, die sowohl den Geist als auch den Körper in Schwung bringen und gesund erhalten. Natural Bodybuilding gibt mir genau diese Möglichkeit: körperlich an meine Grenzen zu stoßen, meinen Körper zu stärken, mir immer wieder neue Trainingsziele zu setzen und durch deren Verwirklichung innerlichen Frieden und Glück zu finden.“

Im Training ist es für den in Wettkampfform zwischen 83,0 und 84,0 kg schweren Ausnahmeathleten wichtig, die Gewichte nicht einfach nur von A nach B zu bewegen, sondern vielmehr den trainierten Muskel ganz bewusst dazu zu benutzen, den durch die Gewichte ausgeübten Widerstand zu überwinden. Sein Trainings-Split wechselt ständig. Er probiert regelmäßig neue Trainingsmethoden aus (z. B. High Volume, Low Volume, HIT, Dogg Crap, HST, Max-OT, PHAT u. a.), um seinen Muskeln nicht die Chance der Gewöhnung an bestehende Trainingsreize zu ermöglichen.

Alexander trainiert 3- bis 5-mal pro Woche mit Gewichten und macht dabei 2 bis 6

Übungen pro Muskelgruppe, die mit 1 bis 6 Sätzen und 4 bis 20 Wiederholungen pro Satz durchgeführt werden. Das aerobe Training steht für ihn während der Aufbauphase 2- bis 3-mal pro Woche auf dem Programm, in der Definitionsphase schraubt er dieses Pensum auf bis zu 10 wöchentliche aerobe Trainingseinheiten hoch. Für sein aerobes Training bevorzugt er kurze und hochintensive Trainingseinheiten unter Einsatz der HIIT-Methode.

Damit seine im Training hart geforderten Muskeln genügend Bau- und Brennstoffe bekommen, isst er während der Aufbauphase 3 bis 6 Mahlzeiten pro Tag. Hamburger, Pizza und Eis sind seine Lieblings Speisen, aber er achtet darauf, den Konsum davon nicht zu übertreiben, denn er möchte auch während der Off-Season, in der sein Körpergewicht auf bis zu 96,0 kg ansteigt, nicht übermäßig viel Körperfett ansetzen. Die Nährstoffrelation seiner Ernährung während der Aufbauphase liegt bei ca. 30 % Protein, 40 % Kohlenhydraten und 30 % Fett. Täglich trinkt er in dieser Zeit zwischen 5 und 6 Liter Wasser.

Der GNBF e. V. Deutsche Leichtschwergewichtsmeister von 2012 erhöht seine Mahlzeitenhäufigkeit in der Definitionsphase auf bis zu 9 Mahlzeiten täglich. Während der Wettkampf-Vorbereitung nimmt er im Vergleich zur Aufbauphase mehr Protein zu sich. Dann liegt die Nährstoffrelation bei 50 % Protein, 35 bis 40 % Kohlenhydraten und 10 bis 15 % Fett. In der Definitionsphase trinkt er bis zu 9 Liter Wasser täglich.

Das hält seinen Stoffwechsel auf Trab und bewahrt die Fülle seiner Muskeln.

Die von Alexander bevorzugten Nahrungsergänzungen sind Whey-Protein-Isolate, Mehrkomponentenprotein, Glutamin, Creatin, Multivitamine, Fischölkapseln und Pre-Workout-Booster.

Für Alexander Brechtel ist Natural Bodybuilding ein Sport, der sein Leben in vielerlei Hinsicht bereichert: „Ich versuche so viel Balance wie möglich in mein Leben zu bringen. Natural Bodybuilding ist für mich ein Hobby und ergänzt mein Leben. Ich achte darauf, genauso viel Energie, wie ich ins Natural Bodybuilding stecke, auch in mein Privatleben und in meinen Beruf zu investieren. Während der Wettkampf-Vorbereitung mag sich dieses Verhältnis zugunsten des Bodybuildings zwar verändern, allerdings ist dies zeitlich begrenzt bis zum Wettkampf. Nach dem Wettkampf stellt sich die Balance zwischen meinen verschiedenen Lebensschwerpunkten jedoch wieder her, und ich trete beim Natural Bodybuilding etwas kürzer, um mich wieder vermehrt meinem Privatleben und meiner beruflichen Laufbahn widmen zu können. Natural Bodybuilding hat

meine Denkweise zu den Dingen verändert. Dieser Sport hat mir gezeigt, dass man das, was man sich zum Ziel gesetzt hat, erreichen kann, wenn man ganz fest daran glaubt, gewillt ist, sich dafür den ‚Allerwertesten aufzureißen‘ und alle Hürden überwindet, die sich einem auf dem Weg zum Ziel in den Weg stellen. Natural Bodybuilding ist mehr als nur Training und Ernährung, sprich es ist eine Lebenseinstellung, eine Leidenschaft, ein Glücksgefühl, etwas Unbeschreibliches. Jeder, der Natural Bodybuilding betreibt, versteht, was ich meine. Für mich bedeutet das Training, Zeit mit mir selbst zu verbringen, quasi eine Auszeit vom Alltag zu nehmen. Das zu tun, was ich absolut liebe. Es bedeutet auch, mich zu schinden und mit mir selbst ins ‚Reine‘ zu kommen. Wenn ich trainiere, bin ich ganz ich selbst. Es gibt nur mich, das Eisen und meine inneren ‚Dämonen‘, die es zu besiegen gilt.

Die Art von Dämonen, die mir bei jeder Wiederholung ins Ohr flüstern, dass ich nicht gut genug bin. Dass ich nicht dafür bestimmt bin, meine Ziele zu verwirklichen. ‚Gib endlich auf‘, murmeln sie vor der letzten Wiederholung, ‚Du wirst niemals der Beste sein.‘ Doch diese Stimmen bekommen von mir nur ein ‚NEIN‘ als Antwort zu hören.

Ich beweise ihnen, dass ich meine Ziele erreichen werde und mache diese letzte Wiederholung – auch wenn ich dabei leide wie ein Hund. Ich nehme die Schmerzen in Kauf und stehe sie durch. Und bringe die Dämonen zum Schweigen, die mir einflüstern wollen, dass ich scheitern werde. Dieses Szenario gilt für alle Facetten meines Lebens – sei es in der Liebe oder im Beruf. Jeder hat tagtäglich mit diesen inneren Dämonen zu kämpfen. In allen Bereichen des Lebens. Natural Bodybuilding ist für mich sozusagen ein ‚Lehrmeister‘ des Lebens.

Mir ist es wichtig, das Leben mit all seinen Höhen und Tiefen bewusst wahrzunehmen. Sich stets neue Ziele zu setzen und die ‚Reise‘, die zur Erreichung der Ziele erforderlich ist, schätzen und lieben zu lernen, sowie jede Sekunde und jeden Augenblick auf diesem Weg zu genießen“, sagt er.

Der in einer glücklichen Beziehung lebende Alexander nennt als seine sportlichen Vorbilder Arnold Schwarzenegger, Layne Norton, Jeff Willet, Bode Miller und Michael Jordan. Alexander möchte sich bei seiner Familie, seiner Freundin und seinen Freunden dafür bedanken, dass sie immer hinter ihm stehen, ihn so akzeptieren, wie er ist, und ihn stets mit Rat und zur Seite stehen. ★

Kontakt:

E-mail: sportsman1983@hotmail.com oder via <http://alexbrechtel.blogspot.de>