



# BENNY BRAUN

GNBF e. V. Deutscher Meister  
2012 im Mittelgewicht

## STECKBRIEF:

**Geboren:** 06.09.1983  
**Geburtsort:** Bobingen bei Augsburg  
**Größe:** 1,72 m  
**Wettkampfgewicht:** 76,0 kg  
**Off-Season-Gewicht:** 80,0 bis 83,0 kg  
**Beruf:** selbstständig (Tonstudio, Sicherheitsfirma, Online-Shop für Supplements, Tänzer)  
**Lebensphilosophie:** Man kann alles erreichen, wenn man nur möchte!  
**Hobbys:** Musik, Computer, Tanzen Sport in allen Variationen,  
**Sportliches Vorbild:** Gute Frage – eigentlich keines, ich bin gerne mein eigenes Vorbild.

### Wettkampf-Teilnahmen & Platzierungen:

9. GNBF e. V. Deutsche Meisterschaft 2012:  
 1. Platz im Mittelgewicht (75,1 bis 80,0 kg Körpergewicht)

FOTO: KONRAD WOLFF

**NBB & F:** Hallo Benny, herzlich willkommen zum Interview für das Magazin **NBB & F**. Beginnen wir gleich mit den Fragen. Warum hast Du Dich dafür entschieden, Natural Bodybuilder zu sein?

**Benny Braun:** Ich habe eine ganz klares Gebot: keine Steroide! Der Sinn unseres Sports ist doch schließlich, das Maximum aus seinem Körper auf natürliche Art und Weise herauszuholen, die persönlichen Grenzen zu überwinden und in jedem einzelnen Training sein Bestes zu geben.

**NBB & F:** Wodurch bist Du erstmalig mit Natural Bodybuilding in Kontakt gekommen?

**Benny Braun:** Angefangen hat meine Karriere eigentlich als ein „Muss“. Ich hatte starke Rückenprobleme und ich war auch nicht gerade sehr schlank. Also hieß es, etwas dagegen zu unternehmen. Im Gym hatte ich letztendlich sehr viel Spaß, und ich wollte sehen, wie weit ich meine Muskulatur entwickeln konnte. Ehrlich gesagt, Berend, ich habe Dich zum ersten Mal damals in einem BMS-Magazin gesehen, und von dort an dachte ich: „WOW!“ Wenn man das natürlich erreichen kann, dann mal los ans Eisen! Das Resultat kann man ja jetzt begutachten.

**NBB & F:** Welche Sportarten hast Du vor Beginn des Natural-Bodybuilding-Trainings ausgeübt?

**Benny Braun:** Bevor ich mit dem Natural Bodybuilding begann, war ich nicht besonders sportlich aktiv. Basketball und Tanzen (Standard, Latein und Hip-Hop) waren die Sportarten, die ich damals ausübte.

**NBB & F:** Wie lautet Deine Trainingsphilosophie?

**Benny Braun:** Weniger als 110 Prozent zu geben, bringt nichts!

**NBB & F:** Welchen Einfluss zeigt Natural Bodybuilding auf Dein Privatleben und Deine berufliche Laufbahn?

**Benny Braun:** Natural Bodybuilding hat mir wirklich sehr viele Türen geöffnet. Ich habe fünf eigene Firmen, und mein Selbstbewusstsein ist durch das Training sehr gestiegen. Ich denke, dass alles möglich ist – man muss nur fest genug daran glauben, seine Ziele zu erreichen und dann entsprechend handeln. Mit den Jahren konnte ich mir all meine Träume erfüllen. Ich bin sehr glücklich mit dem, was ich erreicht habe, und auch sehr glücklich darüber, dass ich mit meiner Freundin, meiner Tochter und meiner Familie all den Erfolg und den Ruhm teilen kann. Bodybuilding hat mir gezeigt, dass es möglich ist, durch Ehrgeiz, Disziplin und harte Arbeit sein Leben nicht nur zu träumen, sondern dass diese Träume gelebt werden können.

**NBB & F:** Hat Natural Bodybuilding Deine Denkweise zu den Dingen verändert? Was ist Dir wichtig im Leben?

**Benny Braun:** Auf jeden Fall! Durch Natural Bodybuilding befolge ich eine ganz bewusste Lebensweise. Mich machen Kleinigkeiten glücklich. Speziell wenn ich sehe, wie manche Leute sich täglich quälen in ihrem Job, wie sie rauchen und Party machen. Ich brauche wenig, um glücklich zu sein. Speziell verändert hat sich meine Denkweise in Bezug auf meine Zielsetzungen und meine Arbeitseinstellung. Was mir wichtig ist im Leben? Ganz klar meine Freundin Jessica Lempke, die mich bei der Vorbereitung auf die 9. GNBF e. V. Deutsche

Meisterschaft 2012 in sämtlichen Belangen immer unterstützt hat und natürlich meine kleine süße Tochter und meine Familie. In Bezug auf mich selbst sind mir vor allem drei Grundsätze wichtig: Ehrgeiz, Disziplin und immer 110 Prozent zu geben!

**NBB & F:** Erzähle den Lesern der **NBB & F** bitte etwas über Dein Training.

**Benny Braun:** Ich trainiere sehr gerne Pro- und Antagonist in einer Trainingseinheit. Meinen Trainingsplan ändere ich alle 8 Wochen und mache dazwischen eine zumeist 7- bis 10-tägige strategische Dekonditionierung. Am liebsten trainiere ich mit niedrigen Wiederholungszahlen pro Satz und mit viel Gewicht. Mein Basistraining besteht aus 3 Sätzen pro Übung zu jeweils 8 bis 12 Wiederholungen. Je nachdem, ob ich mich in der Aufbauphase befinde oder gerade ein Kapillarisationstraining mache, ändert sich natürlich auch der Wiederholungszahlenbereich innerhalb der einzelnen Sätze. Besonders gerne trainiere ich meine Brustmuskeln. Auch das Beintraining mag ich sehr, da ist der Schmerz am „schönsten“. Die größeren Muskelgruppen (Rücken, Brust, Oberschenkel) trainiere ich insgesamt mit 9 bis 12 Sätzen, für die kleineren Muskelgruppen (Arme, Waden) mache ich lediglich 6 bis 9 Sätze. Die Bauchmuskeln spanne ich gerne täglich an und trainiere mindestens 3-mal pro Woche gezielt meine Mittelpartie. Cardiotraining muss natürlich auch sein. Vor einem Wettkampf mache ich täglich mindestens 45 Minuten Cardio. Ich arbeite aber auch sehr viel mit meiner Ernährung, um überschüssiges Fett loszuwerden. Dennoch ist 3-mal wöchentliches Cardiotraining für jeweils 45 Minuten ein absolutes Muss für mich.

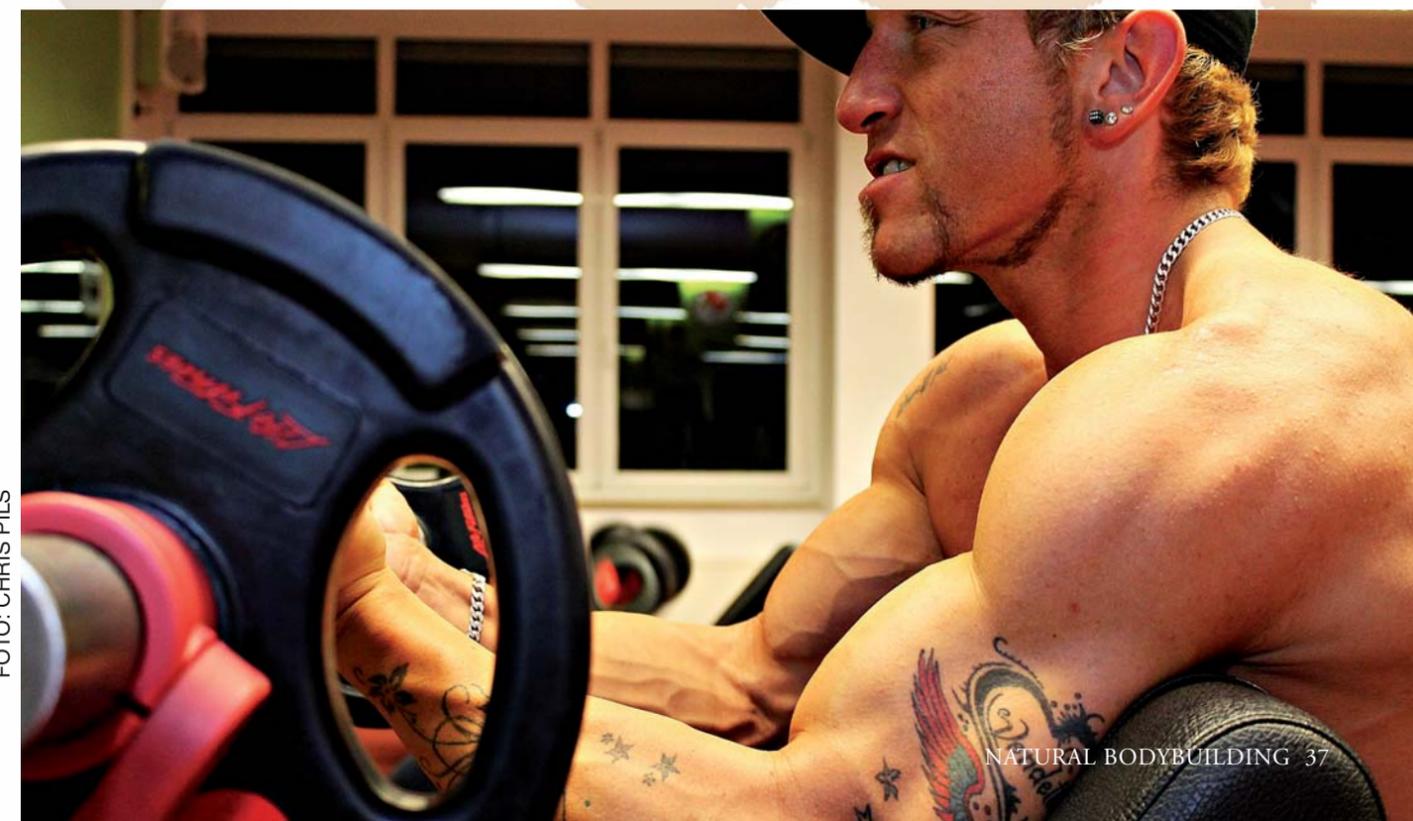


FOTO: CHRIS PILS

# BENNY BRAUN

**Nachfolgend mein Lieblingstrainingsplan, der mir zum Gewinn des GNBF e. V. Deutschen Meistertitels verhalf:**

Tag	Muskelgruppe	Übungen	Sätze	Wiederholungen	
1	<b>Brust (intensiv)</b>	LH-Schrägbankdrücken	3 Sätze	10, 8, 6	
		KH-Schrägbankdrücken	3 Sätze	10, 8, 6	
		KH-Flachbankdrücken	4 Sätze	8, 8, 6, 6	
		Fliegende Flachbank, KH	4 Sätze	15, 12, 10, 10	
	<b>Rücken (leicht)</b>	Latzug, eng zur Brust	2 Sätze	15, 15	
		Rudern, sitzend am Kabel	2 Sätze	15, 15	
		Überzugmaschine	2 Sätze	15, 15	
	<b>Hintere Schulter</b>	Seitheben, vorgebeugt	3 Sätze	12, 10, 8	
	2	<b>Schulter</b>	Frontdrücken, Multipresse	3 Sätze	15, 12, 10
			KH-Nackendrücken	3 Sätze	10, 8, 6
Frontheben (Scheibe)			3 Sätze	12, 10, 8	
Seitheben am Kabel, einarmig			3 Sätze	10, 10, 10	
<b>Arme (Supersatz)</b>		LH-Bizeps-Curls	3 Sätze	10, 8, 6	
		Dips zwischen zwei Bänken	3 Sätze	10, 8, 6	
		Scott-Curls, SZ	3 Sätze	10, 8, 6	
		Trizeps-Drücken hinter dem Kopf, SZ	3 Sätze	10, 8, 6	
		Hammer-Curls, sitzend	3 Sätze	10, 8, 6	
		Kickbacks	3 Sätze	10, 8, 6	
3	<b>Rücken (intensiv)</b>	Latzug zur Brust	4 Sätze	12, 10, 8, 6	
		Latzug, eng zur Brust	3 Sätze	10, 8, 6	
		Rudern, vorgeb. (Untergriff)	4 Sätze	12, 10, 8, 6	
		Rudern, sitzend am Kabel	3 Sätze	12, 10, 8	
		LH-Kinnziehen	3 Sätze	12, 10, 8	
	<b>Brust (leicht)</b>	Fliegende am Kabel, Schrägbank	3 Sätze	15, 15, 15	
		Brustpresse, sitzend	3 Sätze	15, 15, 15	
	<b>Bauch</b>	Crunch, liegend	3 Sätze	30	
		Crunch, kniend am Kabel	3 Sätze	20	
		Beinheben, hängend	3 Sätze	15 bis 20	
4	<b>Beine</b>	Beinstrecken	3 Sätze	15, 12, 10	
		Frontkniebeugen	3 Sätze	10, 8, 6	
		Beinpresse	3 Sätze	10, 8, 6	
		KH-Ausfallschritte	3 Sätze	12, 10, 8	
	<b>Kreuzheben</b>	mit gestreckten Beinen	3 Sätze	12, 10, 8	
		Beincurls, liegend	3 Sätze	15, 12, 10	
		<b>Waden</b>	Wadenhebend, sitzend	3 Sätze	12, 10, 8
	Wadenheben, stehend		3 Sätze	15, 12, 10	

**NBB & F:** Und wie sieht Deine Ernährung aus?

**Benny Braun:** Meine Ernährung ist sehr unkompliziert. Ich esse täglich Fisch, Pute, Eier, Quark, Haferflocken, Reis oder Eiweißbrot und trinke Shakes. Protein nehme ich mindestens 3 g pro Kilogramm Körpergewicht zu mir. Ich trinke ausschließlich Wasser und gelegentlich Tee. Üblicherweise nehme ich täglich 4 Liter Flüssigkeit zu mir. Meine Kohlenhydratzufuhr ist ganzjährig relativ gering bemessen, und grundsätzlich versuche ich, am Abend keine Kohlenhydrate mehr zu verzehren. Nahrungsergänzungen sind ebenfalls ein Muss für mich. Ich sitze diesbezüglich ja durch meinen Online-Shop an der Quelle und verwende das ganze Jahr über folgende Supplements: Glutamin, Protein (Mehrkomponentenprotein, Whey-Protein und Protein-Isolat), Omega-3-Fettsäuren, Multivitamine, Aminosäuren, Zink, Chrom, Magnesium und Calcium. In der Aufbauphase setze ich zusätzlich gerne noch Creatin (Kre-Alkalyn) und einen Testo-Booster ein. Durch dieses Nahrungsergänzungsprogramm bin ich bestens für das Training gerüstet, und meine Muskeln sind perfekt mit Nährstoffen versorgt.

## WETTKAMPF-VORBEREITUNG – beispielhafter Tagesplan zur Ernährung

### Aufstehen:

Kaffee, schwarz; 10 g Aminosäuren, 5 g Glutamin, Omega-3-Fettsäuren, Zink, Magnesium, Calcium

### Training:

06:00 Uhr bis 08:15 Uhr

### Post-Workout-Shake:

75 g Whey-Protein, 5 g Glutamin

### 10:00 Uhr, Frühstück:

9 Eiklar, 1 ganzes Ei, 3 Esslöffel Haferflocken, 1 Apfel oder 100 g Ananas, angeröstet mit Mohn, Zimt und etwas Honig

### 13:00 Uhr, Mittagessen:

ca. 250 bis 300 g Pute oder Fisch, dazu Salat, beispielsweise aus Tomaten, Blattsalat und Paprika, aber auch aus sämtlichen anderen Gemüsesorten

### 16:00 Uhr, Snack:

Proteinshake aus 75 g Whey-Protein und 5 g Glutamin, dazu eine Handvoll Nüsse (Mandeln, Cashew), Omega-3-Fettsäuren, Multivitamine

### 19:00 Uhr, Abendessen:

ca. 250 bis 300 g Pute oder Fisch, dazu Salat, beispielsweise aus Tomaten, Blattsalat und Paprika, aber auch aus sämtlichen anderen Gemüsesorten

### 22:00 Uhr, Snack:

250 g körniger Frischkäse mit 150 g Quark, 15 g Whey-Protein und 5 g Glutamin, Mohn und ab und an 1 bis 2 Haribos, Omega-3-Fettsäuren, Magnesium, Zink

Über den Tag verteilt esse ich auch etwas Eiweißbrot (ca. 5 Scheiben), das insgesamt ca. 12,5 g Kohlenhydrate enthält.

FOTOS: CHRIS PILS



**BENNY BRAUN**

**NBB & F:** Vielen Dank für dieses interessante und aufschlussreiche Interview über Dich und Deine sportliche Laufbahn, Benny! Wie können die Leser dieses Magazins noch weitere Informationen über Dich erfahren und näher mit Dir in Kontakt treten?

**Benny Braun:** Ich danke Dir, Berend, und wünsche Dir und der GNBF e. V. weiterhin viel Erfolg und alles Gute für die Zukunft. ★



Töchterchen  
Melina-Emilia



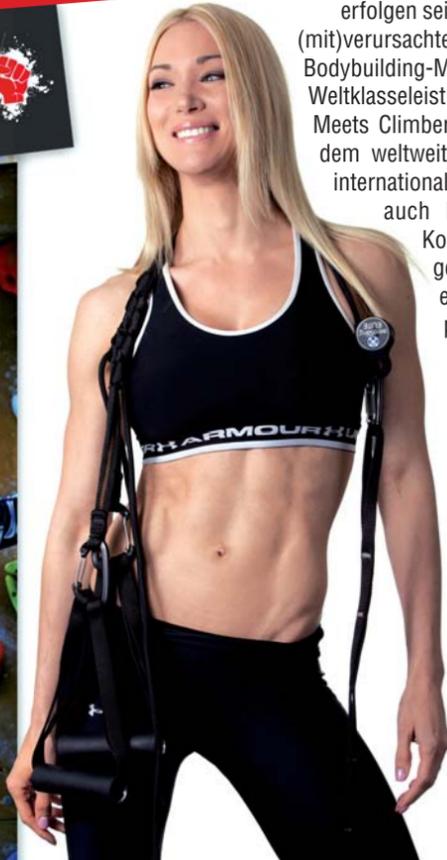
Benny und seine  
Lebensgefährtin Jessica

FOTOS: PRIVAT

Die Kontaktaufnahme zu mir geht am besten über meinen Online-Shop: [www.Beast-Supplements.de](http://www.Beast-Supplements.de), über meine offizielle Seite [www.Benny-Braun.de](http://www.Benny-Braun.de) oder über mein Portal (Calisthenics, Bodybuilding, Fitness): [www.bar-guerillaz.de](http://www.bar-guerillaz.de)

**YouTube-Film der Superlative erlangt Weltklasse-Erfolg!**

**„Natural Bodybuilder Meets Climber“**



**NBB & F** Kolumnist und Kraftsportexperte Jürgen Reis bleibt 2013 on Top – nicht nur via seinem internationalen Wettkampf-Comeback in seiner diesjährigen 17. Profisaison. Nach den Bestseller-

erfolgen seiner fünf Kraftsportbücher und der DVD „Peak-Days“ (mit)verursachte er, als einer der Hauptakteure in einem Natural-Bodybuilding-Movie der Extraklasse bei YouTube, kürzlich eine Weltklasseleistung. In nur 3 Wochen erreichte „Natural Bodybuilder Meets Climber“ Mitte März 2013 die 100.000 Zusehermarke auf dem weltweit größten Online-Videoportal und gilt seither auch international als „Big Star“. Ausführlicher Videoproduzent, bzw.

auch Lesern unseres Magazins sicherlich bekannter Kolumnenautor Konrad Wolff (BodybuildingRev), dazu gegenüber der **NBB & F** Redaktion: „Für mich war es eine besondere Freude, eines meiner Wunschprojekte realisieren zu können. Es ist unser bislang erfolgreichstes Projekt und beweist, dass viele Bodybuilding- und Kraftsport-begeisterte durchaus »über den Tellerrand hinaus trainieren möchten«, wie Jürgen Reis immer so schön sagt.“ Wie Wolff als Berliner überhaupt dazu kam, in Peak-Country bzw. Dornbirn mit Jürgen Reis, Daniel Gildner, Conny Ritzke & Co. den 35-minütigen Sensationsfilm zu drehen berichtete er auch kürzlich in [www.Power-Quest.cc](http://www.Power-Quest.cc) Sendung #397.

Apropos Power-Quest.cc: Mit über 400 (!) Sendungen und weit über 50.000 fixen Zuhörern, steht das durch „Mr. Peak-Prinzip“ Jürgen Reis hauptsächlich moderierte, kostenlose MP3-Portal übrigens auch hier allein auf weiter Flur, was die Podcast-Erfolgsbilanz angeht.  
Infos: [www.JuergenReis.com](http://www.JuergenReis.com)

**4 x frisch im Sortiment:**

# Die neuen leckeren Sportler-Müslis!

**JabuVit** – die neue Marke für Functional-Food aus dem Hause Body Attack.



Aus Bio-Anbau

**Vier Müslis von JabuVit aus biologischem Anbau.**

4x neu. 4x lecker: die köstlichen Müsli-Sorten von JabuVit – der neuen Marke aus dem Hause Body Attack. Hol Dir jetzt das Ausdauer-, Kraft-, Low Carb- oder Low Fat-Müsli – für ein JabuVit-ales Leben.

Ernährungsberatungs-Hotline: +49 (0) 40 - 4600 360-77  
[www.body-attack.de](http://www.body-attack.de)

**Body Attack**  
SPORTS NUTRITION