FOTORECHTE: FRANK PFRAUMER

FRANK »THE BANK« PFRAUMER

DIE BERG- UND TALFAHRT EINES WORLD-CHAMPIONS!

Als mich Frank Pfraumer im Sommer 2012 anrief, kam mir sein Name irgendwie bekannt vor, aber es fehlten konkrete Zusammenhänge zwischen meinen Gedanken und seiner Person. Das änderte sich allerdings schnell, nachdem wir die ersten Sätze miteinander gewechselt hatten. Schlagartig konnte ich die fehlenden Bilder im Zusammenhang mit Frank in mein Gedächtnis rufen. Frank „The Bank" Pfraumer befand sich auf dem Höhepunkt seiner Karriere, als ich Anfang dreißig war. Natürlich hatte ich schon über ihn in den einschlägigen Muskelmagazinen gelesen, verfolgte aber seine Karriere nicht so genau, da er in einer anderen Sportart (Bankdrücken) als der meinen (Natural Bodybuilding) aktiv war. Zugegebenermaßen war ich ziemlich überrascht, als Frank mir sagte, er würde gerne Mitglied bei der GNBF e. V. werden und an der 9. Deutschen Meisterschaft der GNBF e. V. teilnehmen. Als er mir dann seine Lebensgeschichte erzählte, war ich sehr beeindruckt. Deshalb bat ich Frank, seinen Werdegang zu Papier zu bringen. Als Leser der NBB & F sollen Sie ebenfalls teilhaben können an dem außergewöhnlichen Lebensweg dieses Ausnahmeathleten und auch an seinen ehrlichen Aussagen bezüglich seines Dopingkonsums.
Heute ist Frank bekennender Natural Athlet, und die GNBF e. V. heißt ihn herzlich willkommen!
Am 20. Oktober 2012 gab er sein Wettkampfdebüt bei der 9. GNBF e. V. Deutschen Meisterschaft in Neu-Ulm. Er belegte den XX Platz in der Masters-1-Klasse für Athleten über 40 Jahre. Nachfolgend seine Geschichte.

Berend Breitenstein

Frank 2012 – einige Wochen vor der 9. GNBF e. V. Deutschen Meisterschaft

Als ich 14 Jahre alt war, lud mich ein Freund ein, im Kraftraum des Sindelfinger Floschenstadions zu trainieren. Dort trainierten auch die Leichtathleten des VFL Sindelfingen. Damals wog ich 56 kg bei einer Körpergröße von 1,60 m und hatte keine Ahnung vom Bodybuilding. Als ich den Kraftraum betrat, schlug mein Herz sofort schneller. Ich konnte den Geruch von Eisen und Schweiß wahrnehmen. Der Raum war ziemlich klein, und es gab nicht einmal Kurzhanteln, aber ich war sofort Feuer und Flamme für diesen Sport. Meine Trainingskameraden und ich mussten improvisieren. So machten wir beispielsweise Scott-Curls in einem Sprungkasten: Wir hängten das Polster darin schräg ein und mussten in den Kasten klettern, um die Übung ausführen zu können. Das abgewinkelte Polster diente uns als Scott-Bank. Beim Training dieser Übung schaffte ich zunächst nicht, die 20 kg schwere Olympiastange zu bewegen. Also baute ich mir ein Rundholz und legte drei Scheiben mit jeweils 5 kg Gewicht auf. Nach nur zwei Jahren Training hatte ich 20 kg Körpergewicht zugenommen und wog schon 76 kg. Ich hatte meine jetzige Körpergröße von 1,67 m erreicht und schaffte im Bankdrücken 1-mal 120 kg. In der tiefen Kniebeuge bewegte ich 170 kg für eine Wiederholung, und das alles ohne Bandagen und nur mit einem kleinen „Gürtelchen". Nicht schlecht für einen 16-jährigen!
1981 kaufte ich mir dann meine erste „Sportrevue". Franco Columbus Arm zierte das Cover dieser Ausgabe. Auch die „Sport und Fitness" las ich nun regelmäßig. Ich war immer der Erste im Zeitungsladen und konnte das Erscheinen dieser Muskelmagazine kaum erwarten. Ich liebte meinen Sport, und es war eine schöne Zeit. Ich ging noch zur Schule und verdiente mir mit Zeitungsaustragen etwas Geld. Als ich mir von meinem Ersparten dann meine erste Dose „Aminovit"-Protein (mit einem Foto von Arnold Schwarzenegger auf der Dose) kaufen konnte, freute ich mich wie ein Schneekönig.

GNBF e.V.

SPEZIAL-REPORT

Frank Pfraumer

Frank 2012 – einige Wochen vor der 9. GNBF e. V. Deutschen Meisterschaft

1983 eröffnete das erste tolle Studio in Böblingen, das „Body"-Studio. Der Besitzer Herr Stutzig war ein netter Mensch, der mich förderte. Endlich konnte ich mit Kurzhanteln, einer Hackenschmidt-Maschine, einer „richtigen" Scott-Bank und einer Vielzahl an weiteren Trainingsgeräten arbeiten. Ich fühlte mich in diesem Studio beinahe wie im Paradies. Kurze Zeit später gewann ich meine ersten beiden Titel im Bodybuilding: 1983 und 1984 wurde ich jeweils Studiomeister der Männer-Klasse-1.

1985 wechselte ich dann das Studio und schrieb mich in der „Athletenschmiede" in Stuttgart ein. Ich lernte sehr viel von meinem damaligen Trainer, dem Bodybuilding-Weltmeister Erwin Knoller.

Auch lernte ich Athleten wie Samir Banout (Mr. Olympia 1983) kennen und viele weitere Bodybuilding-Champions. Der Besitzer der „Athletenschmiede" war Reinhold Pregler. Er erkannte mein Talent und förderte mich. Leider schloss die „Athletenschmiede" kurz darauf, und ich wechselte zu „Armins Body Gym". Armin Fräßdorf ist ein toller Athlet und Mensch, und er war lange Zeit mit der besten deutschen Bodybuilderin aller Zeiten zusammen (Anja Langer: Vize-Ms. Olympia 1988). Jetzt sollte in meiner sportlichen Karriere richtig die Post abgehen. Mein Körpergewicht lag zu diesem Zeitpunkt zwischen 82 und 85 kg. Ich gewann unzählige Disco-Bankdrück-Wettbewerbe. Als 20-Jähriger lag meine Bestleistung im Bankdrücken, meiner Lieblingsübung, bei 180 bis 190 kg.

Bei meinem ersten „richtigen" Bankdrück-Wettbewerb, dem Champions-Cup des KSC Iggingen, sprach mich der Vorsitzende dieses Vereins an, ob ich nicht in zwei Wochen bei der Deutschen Junioren-Meisterschaft im Bankdrücken mitmachen wolle. Da ich aber gerade den 4. Platz bei der Deutschen Bodybuilding Meisterschaft des BDBs erreicht hatte, sagte ich ihm, dass ich aufgrund der Diät zwar leicht wäre, aber eben auch nicht so stark. Ich hatte Zweifel, dass ich dort etwas „reißen" könnte. Dennoch entschied ich mich zur Teilnahme, und es wurde ein toller Wettkampf: Ich drückte 175 kg bei einem Körpergewicht von 80 kg und wurde Deutscher Juniorenmeister. Im gleichen Jahr gewann ich noch das zu damaligen Zeiten größte Bankdrück-Turnier auf der Welt. Mit bewältigten 190 kg bei 84 kg Körpergewicht wurde ich Junioren-Gesamtsieger beim Rhein Main Cup.

Dieser Erfolg überraschte mich, und ich dachte mir, wenn ich so einfach alles gewinne, ohne spezifische Vorbereitung, dann sollte ich es vielleicht einmal ernsthaft mit dem Bankdrück-Sport probieren. Ich trainierte immer sehr schwer und machte Sätze mit 6 Wiederholungen im Bankdrücken und auch im Training der anderen Übungen. Mein Ziel stand fest: Ich wollte mir und der Welt beweisen, dass man als Bodybuilder auch der stärkste Bankdrücker sein kann auf dieser Erde. Bodybuilding-Champions wie Franco Columbu, Arnold Schwarzenegger und Bertil Fox hatten bereits eindrucksvoll bewiesen, dass auch Bodybuilder sehr stark im Bankdrücken sein können.

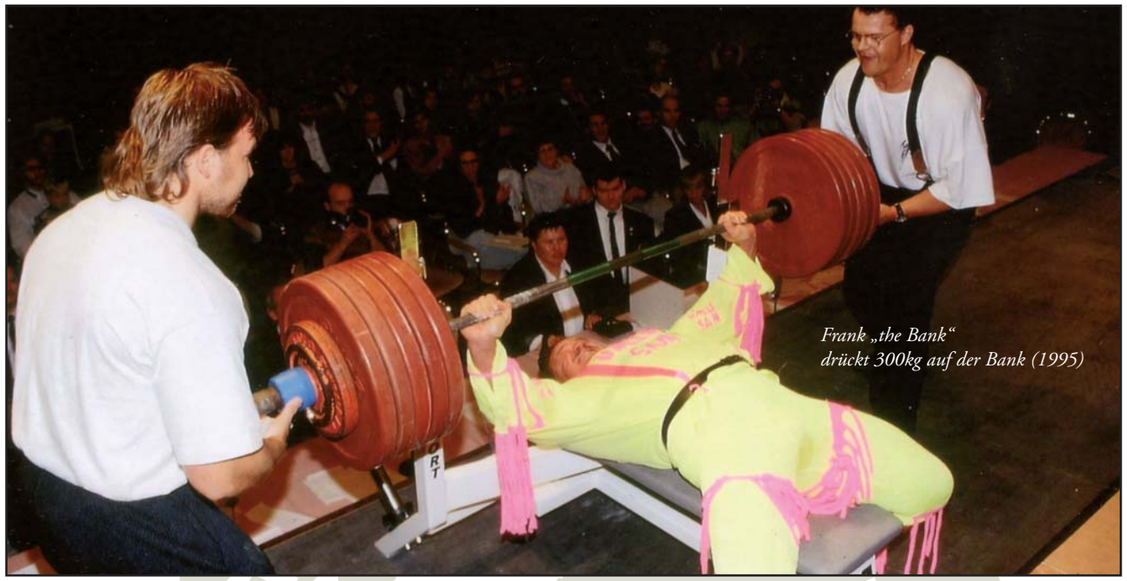
Zeitweise trainierte ich auch im Fitnessstudio „FM" in Maichingen. Dort lernte ich den Vize-Mr. Olympia, Nasser El Sonbaty („Jimmy"), kennen. Wir freundeten uns an und trainierten auch ab und zu zusammen. Wir lernten vieles gegenseitig, ich konnte ihm etwas über das Bankdrücken vermitteln, und er teilte seine Erfahrung im Bodybuilding mit mir. Später ging er dann in die USA, und erst 1996 trafen wir uns bei der „Arnold Classic" in Ohio wieder.

1991 war dann meine letzte Bodybuilding-Wettkampfsaison. Ich erreichte den 3. Platz in der kleinen Männer-Klasse des Verbands BDB. Von nun an wollte ich mich auf das Bankdrücken spezialisieren, denn ich merkte, dass dort mein größeres Talent lag. Ich hatte einen Traum: Ich wollte der außergewöhnlichste Bankdrücker auf dieser Erde werden. Ich wollte das Bankdrücken salonfähig und populär machen. Denn welche Fragen werden einem Bodybuilder meistens als Erstes gestellt? „Welchen Oberarmumfang hast du, und wie viel schaffst du im Bankdrücken?"

1991 gewann ich jeden Bankdrück-Wettkampf in der Gewichtsklasse bis 82,5 kg Körpergewicht mit Ausnahme der Deutschen Meisterschaft. Ich drückte 200 kg ohne Bankdrückshirt und wurde Zweiter hinter Arthur Hirner. Dies war der letzte Wettkampf, den ich verlieren sollte!

Ich entwickelte mich weiter:

Beim Bankdrücken verwendete ich nun die maximale „Brücke" (Hohlkreuz), für die ich später bekannt wurde.



Frank „the Bank" drückt 300kg auf der Bank (1995)

Ich baute weiter Muskeln auf, weil ich wie ein Bodybuilder trainierte, und das mit sehr schweren Gewichten.

1992 gewann ich jeden Wettkampf, bei dem ich an den Start ging: Gesamtsieger der Deutschen Meisterschaft, Gesamtsieger bei der IPF mit gedrückten 230 kg und weniger als 90 kg Körpergewicht (ohne Bankdrückshirt). Bei der Weltmeisterschaft in Taiwan schaffte ich meinen ersten WM-Titel und stelle einen offiziellen Weltrekord mit 220,5 kg in der Klasse bis 90 kg Körpergewicht auf. Mit meiner damaligen Frau Tina zog ich von Sindelfingen nach Forchheim um und leitete dort mein erstes

Frank Pfraumer

Frank und Raimund Megyeri

Frank „the Bank" und „Atomic" Tamara

Fitnessstudio, das „Bodymania". Ich begann, meine ersten Seminare zum Thema Bankdrücken zu geben und machte Bankdrück-Vorführungen.

1993 wurde das Bankdrückshirt wieder eingeführt, in Form der schwächsten Version der Firma Inzer Advancer Designs. Das Blastshirt wurde erlaubt. Ich gewann wieder jeden Wettkampf, wechselte in die Klasse bis 100 kg Körpergewicht und drückte mit 255 kg Weltrekord bei der IPF-Weltmeisterschaft 1993 in Budapest. Die 5-Zentner-Barriere war durchbrochen! Ich hatte das Glück, die Kraftsport-Legende Michael Brügger kennenzulernen. Er nahm mich in seine BSA-Sportmarketing-Agentur auf. Nachdem ich mein Sportstudio verkauft hatte, arbeitete ich zwei Jahre für diese Agentur. Die BSA war einfach toll:

Sie vermittelte Axel Schulz zu Uncle Sam, ich lernte Sportler wie Dariusz Michalczewski kennen und auch Regina Halmich, Mark Warnike und Diskus-Legende Lars Riedel.

Im Frühjahr 1994 drückte ich auf der FIBO-Messe 270 kg vor 1 000 Zuschauern. Das Foto dieser Wiederholung ging um die ganze Welt und ist auch das Cover des Buches „Bankdrücken – Training und Techniken der weltbesten Bankdrücker" (Novagenics-Verlag). Darauf bin ich auch heute noch sehr stolz. 1993 stellte ich in meiner Klasse einen neuen Weltrekord auf und wurde mit gedrückten 260 kg zum 3. Mal IPF-Weltmeister.

1995, was für ein fantastisches Jahr für mich. Einer meiner größten Träume sollte in Erfüllung gehen: Die BSA-Agentur hatte ihre eigene FIBO-Show auf der Uncle-Sam-Bühne. Zu dieser Show hatte ich mir im Vorfeld ausführliche Gedanken zu meinem Outfit gemacht: Ich kombinierte die Farben von „Hulk" Hogen, die Fransen von „Macho Man" Randy Savage, die Rastas vom „British Bulldog" (alles weltbekannte Wrestling-Superstars), untermalte meinen Auftritt mit einer spektakulär komponierten Musik und ließ ein paar Nummerngirls (mit Kurven an den richtigen Stellen) dazu auftreten – Frank „The Bank" und seine Show waren geboren! Wayne Galasch aus Australien produzierte sogar ein eigenes Videotape von mir: „Frank ‚THE BANK' – The Worlds Greatest Benchpresser". Das war eine große Ehre für mich, denn Wayne war durch seine großartigen, zahlreich produzierten Bodybuilding-Videos bereits eine bekannte Größe in diesem Geschäft.

Ich wurde als Gaststar zur Internationalen Meisterschaft im Bodybuilding in Magdeburg des IFBB eingeladen und schaffte dort etwas Außergewöhnliches: Bei einem Körpergewicht von 99 kg drückte ich 300 kg. Mit dieser Leistung war ich der leichteste Mensch und erste Europäer überhaupt, der jemals 300 kg auf der Bank gedrückt hatte. Der MDR sendete diesen Versuch wochenlang im Fernsehen, und ich schrieb meinen ersten großen Artikel in der Sportrevue mit dem Titel „Wenn Träume wahr werden". Dieser gelungene Versuch im Bankdrücken war definitiv der schönste und größte Augenblick in meinem Leben und bedeutete für mich den endgültigen Durchbruch in meiner Sportart. Auch heute noch kann ich mich genau daran erinnern, wie ich die Bühne betrat. Immer, wenn ich mir die CD-Aufnahme von diesem Versuch ansehe, läuft es mir eiskalt den Rücken hinunter.

Zu dieser Zeit war ich beruflich sehr eingespannt. Ich importierte das Powerlifting-Equipment meines Sponsors, der Firma INZER, und verkaufte dieses Equipment in Deutschland, manchmal auch in Österreich, und hatte sogar Kunden in Polen und Belgien. Zusätzlich entwickelte ich viele Details zur Verbesserung der Bankdrückshirts dieser weltbekannten Firma. INZER-Geschäftsführer Peter Thorne war wie ein Vater für mich und mein Mentor. Bei allen Bankdrück-Meisterschaften hatte ich einen Verkaufsstand. Auch das Bankdrück-Buch von Novagenics verkaufte sich sehr gut. Ich führte unzählige Seminare in Fitnessstudios durch und gab Demonstrationen im Bankdrücken. Außerdem hatte ich einige Fernsehauftritte, beispielsweise im ARD-„Fernsehgarten" und in Talkshows wie „Arabella", „Ilona Christen", „Nicole am Nachmittag" und „Sonja Zitlow". Auch bei „talk talk talk" wurde etwas über mich gesendet. Eurosport und DSF berichteten ebenfalls über mich. Meine Rastas wurden zu meinem Markenzeichen, und ich wurde überall erkannt.

1996 klingelte bei mir zu Hause das Telefon. Ich erhielt eine Einladung zur Arnold Schwarzenegger Classic. Sieben Amerikaner und Frank „The Bank" wurden zu diesem bedeutendsten, vom Weltverband WPC veranstalteten Bankdrück-Weltverband eingeladen. Dies war die höchste Ehre für einen Bankdrücker. 1996 und 1997 gewann ich meine Klasse.

1997 schaffte ich als erster Deutscher, einen offiziellen Profi-Weltrekord der WPC aufzustellen, und entthronte den bisherigen Weltrekord-Inhaber, den Amerikaner Chris Confessore. Mit 99 kg Körpergewicht drückte ich 286 kg und scheiterte nur knapp an den 303 kg. Dieses Jahr war mein sportlich erfolgreichstes Jahr. Ich gewann meine Klasse bei der Arnold Classic mit 286 kg, im Herbst siegte ich bei den Finish World Record Benchbreakers in Helsinki mit 290 kg und triumphierte als Gesamtsieger mit gedrückten 297,5 kg (Weltrekord) bei der ersten Profi-Weltmeisterschaft im Bankdrücken des WPC in Chicago. Damals war ich schlichtweg unbesiegbar!

1998 begann ich die Sicherheitsabteilung im Tanzcafe Cinderella in Nürnberg zu leiten. Die Firma Worldfood wurde mein neuer Hauptsponsor. Zu dieser Zeit war ich unheimlich stark: Ich machte ganze Bankdrück-Sätze (3er-Wiederholungen) ohne Shirt mit 240 kg, French Press (sogenannte Nosebreakers mit nach innen gedrehten Ellenbogen) 6- bis 8-mal 140 kg mit der SZ-Stange, Nackendrücken im Sitzen mit 180 kg, Seitheben mit 35-kg-Kurzhanteln und Shrugs mit der Langhantel mit 300 kg. Die Olympiastange verbog sich immer unter dieser gewaltigen Last, und ich benötigte für mein Training die widerstandsfähigere KDK-Stange. Wenn ich heute an diese Monstergewichte denke, dann kann ich es kaum glauben!

Ein sehr bekannter Champion zu sein, hatte aber auch Schattenseiten. Es gab viele Neider. Die Liebe zu einer Frau, die es nicht immer so genau nahm mit der Wahrheit, begann sich negativ auf meinem Gemütszustand auszuwirken. All dieser Stress löste bei mir eine schwere Colitis Ulcerosa (chronische Dickdarmentzündung) aus. Infolge dieser Erkrankung musste ich starke Medikamente nehmen und häufig ins Krankenhaus. Mein Wesen begann sich zu verändern, auch aufgrund der gegen die extremen Schmerzzustände eingenommenen Morphine. Wenn ich heute so darüber nachdenke, kann ich sagen, dass ich von meinem Weg abgekommen war. Trotzdem schaffte ich im Jahr 1999 bei der Deutschen Meisterschaft der NABBA die 700 lbs (englische Pfund)-Grenze zu durchbrechen.

Ich drückte 321 kg, mit denen ich zuvor zwei Mal bei meiner Show auf der Uncle-Sam-FIBO-Bühne gescheitert war. Vielleicht fragt sich der eine oder andere Leser der ***NBB & F***, warum ich bei meinen Showauftritten immer mehr gedrückt hatte als bei meinen Wettkämpfen. Die einfache Erklärung hierfür liegt darin, dass ich beim Wettkampf die Hantel ca. 1 Sekunde auf der Brust ablegen musste, während ich bei meinen Showauftritten und inoffiziellen Weltrekorden von 300 kg und 321 kg ohne Ablage der Hantel auf die Brust, und damit ohne Pause während der Wiederholung gedrückt hatte.

Die Jahrtausendwende leitete die Talfahrt meiner sportlichen Karriere ein. Der Stress mit meiner Lebenspartnerin wurde immer stärker, und ich wurde süchtig nach Schmerzmitteln (Morphin und Diazepam). Ich war nicht mehr ich selbst. Durch die Medikamenteneinnahme versuchte ich der Realität zu entfliehen. So konnte es nicht weitergehen, und ich machte aus eigenem Antrieb drei unter professioneller Aufsicht durchgeführte Entgiftungen. Doch kaum war ich wieder zu Hause in meinem normalen Leben angekommen, begann alles wieder von vorne, und ich wurde rückfällig. Ich war völlig verzweifelt, lebte in meiner eigenen Welt und nahm die Realität durch den Medikamentenmissbrauch nicht mehr richtig wahr. Die auf mir lastende Erwartungshaltung war gewaltig. Bei allen Vorführungen, die ich gab, wurde ich immer an meiner Leistung von gedrückten 300 kg gemessen! Das war der Grund dafür, dass ich fünf Jahre durchgängig Anabolika einnahm. Ich wollte es allen immer recht machen. Dazu kamen noch die unsagbaren Schmerzen, wenn ich mit meinem speziell angefertigten, dreilagigen Denim-Bankdrückshirt von INZER drückte.

Dieses Bankdrückshirt schnitt so stark unter den Armen ein, dass Blut floss. Das war auch ein Grund dafür. dass ich Amphetamine eingenommen hatte. Ich verwendete so ziemlich alle Substanzen, die irgendwie dazu beitrugen, meine Leistung zu steigern. Ich war ein „Chemie-Monster" geworden. Mein Training absolvierte ich nur noch „mechanisch". Durch die vielen Medikamente hatte ich kein Gefühl mehr – für nichts. Die Wahrheit ist, ich nahm nichts mehr wahr: Ich hörte keine Vögel mehr pfeifen, war sehr depressiv und zog mich total zurück. Ich wurde ein anderer Mensch.

2002 leitete ich dann mein zweites Fitnessstudio, den BSC (Body Sport Club Allersberg) in Allersberg. Da meine Lebensgefährtin zum zweiten Mal wegen Betruges inhaftiert wurde, blieb die ganze Arbeit an mir hängen. Ich stand morgens um 7 Uhr auf und ging erst abends nach 24 Uhr ins Bett. Die zahlreichen positiven Rückmeldungen der von mir betreuten Athleten gaben mir die Kraft und die Energie, mit dieser Arbeit fortzufahren. Eines Morgens stand mal wieder die Kripo im Haus. Ich hatte schon zwei laufende Bewährungen wegen Anabolika-Handels im großen Stil und aufgrund des Amphetaminkonsums von ca. 10 g.

Amphetamin gab ich zu. Im Anschluss an diese Hausdurchsuchung wurden beide Bewährungen natürlich widerrufen. Die folgenden fünfeinhalb Jahre verbrachte ich im Gefängnis.

Rückblickend hätte mir tatsächlich nichts Besseres passieren können als diese lange Haftzeit. Vielleicht fragt sich jetzt der eine oder andere von Ihnen, liebe Leser, warum ich so etwas sage? Nun, die ersten zwei Jahre in der Haft waren schlimm: Ich konnte nicht trainieren, nahm bis auf 70 kg ab, hatten keinen Besuch, im Internet wurde über mich gelästert, ich war von der Welt vergessen. Ich gab allen anderen die Schuld, nur nicht mir. Dann besuchte mich eine junge Frau namens Biggi Ulrich, die ich durch meine Arbeit beim BSC Allersberg kannte. Sie gab mir Mut, schrieb mir 1 000 Briefe. Nach zwei Jahren im Gefängnis wurde ich völlig überraschend und zu Unrecht aus der Haft entlassen, denn die zwei Bewährungen, die ich noch abzusitzen hätte, waren ja widerrufen worden. Biggi nahm mich in ihrem Haus auf, und keine zwei Wochen später kam der Bescheid für meinen erneuten Strafantritt. Ich lief nicht weg.

Ich stellte mich pünktlich in der Justizvollzugsanstalt Amberg vor, denn ich sagte zu mir: „Du hast dir die Suppe eingebrockt – also löffele sie auch aus." Nach zwei Jahren Haft war ich clean und konnte endlich wieder klare Gedanken fassen, und der Entschluss, mich meiner Verantwortung zu stellen, war absolut richtig! In der Zeit, die ich in der Justizvollzugsanstalt Amberg verbrachte, entwickelte sich alles zum Guten. 1993 hatte ich für den KSC Amberg meinen zweiten Weltmeistertitel im Bankdrücken geholt. Die Anstaltsleitung meinte nur: „Sie sind ein großer Champion, Sie haben niemandem etwas Böses angetan. Seien Sie korrekt zu uns, dann sind wir korrekt zu Ihnen." Ich bekam sofort eine Arbeit zugewiesen und begann wieder mit dem Training.

Zusätzlich zum 3-mal wöchentlichen Training im Kraftraum trainierte ich abends noch auf meiner Zelle, mit allem, was ich mir so organisiert hatte: Ich füllte sechs verschiedene große Eimer mit Wasser, bastelte mir Griffe aus ca. 10 cm langen abgeschnittenen Gummischläuchen, die ich längs noch einmal durchschnitt. So konnte ich die Griffe um die Henkel der Eimer befestigen.
Ein dicker Besenstil diente mir als Langhantel, an deren Außenseiten ich meine zwei größten 20-Liter-Eimer anhängte und die Henkel mit Schrauben fixierte. Einen Expander hatte ich auch noch zur Verfügung.

Frank im Jahr 1993

Ich wurde ziemlich erfinderisch, was die Kreation meiner Trainingsgeräte anging, aber mir blieb ja auch nicht viel anderes übrig. Mein Trainingspartner und ich machten auch bei minus 15° Grad Celsius Hunderte von Klimmzügen an der Klimmzugstange, die im Außenhofgang befestigt war. In der Haftzeit stehen einem wahrlich nicht viele Trainingsgeräte zur Verfügung, aber die Übungen gaben mir so viel. Ich trainierte so intensiv, dass ich mir bei Klimmzügen den rechten Latissimus anriss. Die dadurch spürbaren Schmerzen waren sehr, sehr stark, aber nach ca. zwei Monaten war wieder alles verheilt. Bis zur Heilung dieser Verletzung trainierte ich eben alle anderen Muskelgruppen. Wo ein Wille, da ein Weg! Das Training machte mir sehr viel Spaß. Ich war total clean: frei von Steroiden, Morphinen und von anderen Medikamenten. Ich fühlte wieder etwas. Emotional ging es mir wieder sehr gut. Schließlich hatte ich meine Lektion gelernt und verstanden, dass ich selbst die Schuld für meine Situation trug und nicht die anderen dafür verantwortlich waren! Ich hatte die Steroide verkauft – es hatte mich niemand dazu gezwungen.
Zwei Jahre vor meinem Haftende wurde ich auf die beste Abteilung, die sogenannte WGV (Wohngruppenvollzug), verlegt. Dort renovierte ich das Fitnessstudio, trainierte die Insassen und durfte auch in Freiheit arbeiten. Ich unterschrieb etwa 180 Autogrammkarten und habe vielen Menschen dort bei Fragen zu ihrem Training und zu ihrer Ernährung beraten und hatte immer ein offenes Ohr für etwaige private Probleme meiner Mithäftlinge. In der WGV fand ich die Zeit und Muße, den Artikel „More Power on the Bench“ zu schreiben, der in der „Sportrevue“ veröffentlicht wurde. Ich baute wieder „saubere“ Muskeln auf, ohne die Einnahme von Steroiden oder anderen Medikamenten. Bei einem Köpergewicht von ca. 90 kg schaffte ich ohne spezielle Ausrüstung, 180 kg auf der Bank zu drücken. Das Zweifache des eigenen Körpergewichts zu drücken, ist keine schlechte Leistung, wenn man berücksichtigt, dass ich zuvor einen nicht unerheblichen Anteil meiner Muskelmasse eingebüßt hatte. Als es Zeit wurde, vor dem Richter um eine Restbewährung zu „feilschen“, sagte ich: „Nein! Ich will bis zum letzten Tag alles absitzen, meine Schuld komplett tilgen! Mir geht es gut hier drin, und draußen wartet niemand auf mich.“
Dann kam der Tag der Entlassung. Mir fehlen einfach die Worte, diesen Tag zu beschreiben. Ich war einfach nur sehr, sehr glücklich. Das freie Leben hatte mich wieder. Ich wohnte bei Biggi und arbeitete an meiner Zukunft, doch die Welt stand während der vergangenen gut fünf Jahre nicht still und hatte sich verändert. Als ich meinen alten Freund Stefan Korte anrief, sagte er zu mir: „Wir wussten schon, dass du eingesperrt wurdest. Leider ist unser Freund Michael Brügger gestorben. Übrigens habe ich den Export von Allstars gekauft, und morgen werden die ersten Pakete mit Produkten geliefert.“ Stefan ist ein toller Mensch und unterstützt mich seitdem regelmäßig.
Eigentlich lief nun alles wieder in den richtigen Bahnen, aber meine Berg- und Talfahrt war noch nicht vorbei. Ich begann Wasser in den Beinen zu bekommen, schob das auf die Creatin-Ladephase zurück, die ich gerade machte, und ignorierte die Symptome einfach. Nach drei quälend langen Wochen fiel ich während eines Besuchs bei meinem Hausarzt um. Unter höchster Lebensgefahr wurde ich im Nürnberger Süd-Klinikum notoperiert. Meine Herz-Aorta (Herzhauptschlagader) war über 12 cm gerissen, der Riss endete 0,5 cm vor der Aortenklappe. Dieser halbe Zentimeter rettete mir das Leben, denn dort konnte die Flow-Wave-Prothese angenäht werden. Doch nach der Operation erlitt ich einen eineinhalbstündigen Herzstillstand. Prof. Dr. Fischlein holte mich mit einer letzten Wahnsinns-Medikamentengabe zurück ins Leben, denn die Anwendung eines Defibrillators ist bei so einer Operation nicht möglich. Genauere Informationen zu dieser Operation können Sie in meinem Artikel: „Das Geschenk des Lebens“ nachlesen, der auf der Homepage http://www.nwa-nuernberg.de/ehrenmitglieder_vips/frank_pfraumer.html veröffentlicht ist. Ich hatte alles Glück dieser Welt, diese Operation lebend überstanden zu haben! Nach der Reha wog ich nur noch ganze 68 kg und durfte aufgrund des Verbots meines Arztes nicht mit Gewichten trainieren. Heute liegt die Absicht der Ärzte darin, mein Herzvolumen von ca. 1 kg durch die Gabe von herzentlastenden Medikamenten wieder zu verringern. Aufgrund meines Anabolika-

Missbrauchs war mein Herz auf dermaßen große Dimensionen angewachsen (das Herzgewicht eines Menschen liegt in der Regel bei 300 g). In Verbindung mit dem erhöhten Blutdruck war meine Herz-Aorta dünn gescheuert. So entstand dieser lebensgefährliche Längsriss. Die Aussage meines Professors lautete: „Wenn du noch einmal Steroide nimmst, wirst du sterben.“ Glücklicherweise sind meine Herzwände durch die Gabe von herzentlasteten Medikamenten, die ich regelmäßig einnehme, schon dünner geworden, und das Herz beginnt, kleiner zu werden.
Doch Frank Pfraumer wäre nicht „The Bank“, wenn er nicht einen Weg zum Training finden würde: Dieser Weg heißt PAM (Pump and Move). Ich habe ein System entwickelt, das höchste Intensität gewährleistet, und das unter Verwendung von kleinsten Gewichten. Bei PAM habe ich viele Grundprinzipien des Trainings eingebaut, beispielsweise Vorermüdung. Ich trainiere 50 Wiederholungen pro Satz mit nur ca. 10 Sekunden Pause zwischen den Sätzen. Dabei mache ich 30 bis 40 Sätze für die großen Muskelgruppen und ca. 20 Sätze für die kleineren Muskelgruppen. Außerdem gab mir mein Kardiologe grünes Licht für 20-minütiges Cardiotraining mit einer Pulsfrequenz von 130 bis 140 Schlägen pro Minute. Das Training macht sehr viel Spaß! So viel Spaß! PAM eignet sich auch hervorragend für Trainingseinheiten, wenn wenige Gewichte vorhanden sind, beispielsweise im Urlaub. Athleten, die durch jahrelanges schweres Training Schulter- oder Gelenkschmerzen haben, können durch die Anwendung von PAM höchste Trainingsintensität erzielen, und das ohne Schmerzen in den Gelenken. Kurz gesagt, ist PAM ein tolles System, quasi eine verbesserte Form des alten Volumentrainings.
Nachdem ich also ein neues Leben geschenkt bekam, bin ich sehr fleißig am Arbeiten und bin sehr bescheiden geworden. Vieles entwickelt sich zum Guten. In der Firma, in der ich arbeitete, lernte ich einen „kleinen“ Wirbelwind kennen: Tamara Platter, zweifache Profi-Kickbox-Weltmeisterin. Diese Frau besitzt unendliche Energie und wird nie müde. Ich gab ihr den Namen „Atomic“ Tamara. Während der Wintermonate trainierten wir beide immer im neuen McFit-Evolution-Studio in Nürnberg. Wir begannen unser Training um 22 Uhr. Meistens folgte im Anschluss an das Training um 2 Uhr nachts noch Schneeräumen, das ich im Auftrag einer Firma erledigte. Oft wurde es 8 Uhr in der Früh, und „Atomic“ lief und lief und lief … Unglaublich!!!! Als hätte sie Uran-Brennstäbe zum Frühstück gegessen.
In unmittelbarer Nähe zum McFit gibt es einen tollen Body-Shop namens „Fitpoint“. Ich lernte den Inhaber Raimund Megyeri kennen, und wir freundeten uns an. Er motivierte mich dazu, Mitglied der GNBF e. V. zu werden. Da ich in meiner sportlichen Laufbahn bereits an einigen Bodybuilding-Wettbewerben teilgenommen hatte, war nun die GNBF e. V. Deutsche Meisterschaft 2012 mein neues Ziel. Dabei ging es mir nicht so sehr um das Gewinnen, denn ich habe doch schon alles erreicht und trage meine Erfolge für immer in meinem Herzen. Vielmehr wollte ich wieder in einer akzeptablen Form auf der Bühne stehen. Ich wollte das Feeling und die Emotionen der Athleten im Aufwärmbereich und hinter der Bühne mitbekommen. Denn ich war so lange weg und konnte nun wieder ruhigen Gewissens in den Spiegel schauen: keine Steroide, keine Medikamente – eben eine ehrliche und natürliche Sache!
Als ich den GNBF e. V.-Gründer und -Präsidenten Berend Breitenstein anrief und mich lange mit ihm über mein Vorhaben, wieder an Wettkämpfen teilzunehmen und diesen Artikel über mein Leben zu schreiben, unterhielt, sagte er zu mir: „Schreib einfach die Wahrheit, und egal, was war – das, was du erreicht hast, nimmt dir niemand mehr weg. Du hast verbotene Medikamente verkauft, und das ist eine Straftat. Dafür hast du gebüßt. Du bist und bleibst in der Geschichte des Bankdrückens für immer ein großer Champion! Die GNBF e. V. freut sich, dich in ihren Reihen begrüßen zu dürfen.“ Seitdem trainierten Tamara und ich jeden Tag wie die Verrückten, weil wir auch gemeinsam in den nächsten Jahren im Paarposing starten wollen. Tamara will dann auch in der Frauen-Bodybuilding-Klasse teilnehmen.
Vielleicht fragt sich jetzt der eine oder andere von Ihnen beim Lesen dieser Zeilen, warum ich das Risiko einer Wettkampf-Vorbereitung eingegangen bin – und das trotz meiner schweren, überstandenen Herzoperation und dem Implantat, das ich in mir trage. Die Antwort auf diese Frage lautet: „Ich kann einfach nicht anders. Ich liebe unseren Sport über alles, und das Training macht mir so viel Freude!“ Tamara, die wie mein kleines Schwesterchen ist, meint auch immer: „Du bist ein so emotionaler Mensch, folge deinem Herzen, genauso wie ich das auch mache.“
In diesem Zusammenhang fällt mir ein Zitat von Reinhold Messner ein. Als er einmal gefragt wurde, warum er trotz Todesgefahr alle 8000er besteigen musste, sagte Rheinhold Messner, dass er gestorben wäre, wenn er diese Berge nicht bestiegen hätte! So ist das auch bei mir in Bezug auf unseren Sport. Was die Zukunft bringt, weiß ich nicht. Ich habe gelernt, dass das Leben morgen schon zu Ende sein kann. Darum freue ich mich über jedes Training und über jeden Sonnenaufgang, den ich noch erleben darf. Und vielleicht ruft eines Tages ja jemand bei mir an und sagt: „Ich habe eine passende Trainerstelle für Dich. Einen Champion mit Deiner Erfahrung kann ich gut gebrauchen.“ Ja, das ist es, was mein Herz sich noch wünscht. Und eines Tages vielleicht eine tolle Frau kennenzulernen, die auch unseren Sport betreibt – das würde mein Glück perfekt machen.
Wer von Ihnen, liebe Leser, Fragen an mich hat, kann mir gerne eine E-Mail an: frankpfraumer@yahoo.de schreiben.
Ich werde mir die Zeit nehmen, alle Fragen zu beantworten, auch wenn es einmal etwas länger damit dauern könnte.

WETTKAMPF-HISTORIE FRANK PFRAUMER

7-facher Deutscher Meister im Bankdrücken

3-facher Amateur-Weltmeister im Bankdrücken

2-facher Profi-Weltmeistertitel im Bankdrücken

2-facher Arnold-Classic-Sieger (höchstdotierter Profititel) in der 100-kg-Klasse im Bankdrücken

Gewinner des Finish Pro Grand Prix im Bankdrücken

2-facher Landesmeister im Bodybuilding und 3. Platz bei der Deutschen Bodybuilding-Meisterschaft (BDB), Männer-Klasse 4

WPC-Bankdrück-Weltmeister aller Klasse

Alle von mir verfassten Artikel aus meiner Bankdrück-Zeit finden Sie unter: http://www.nwa-nuernberg.de/ehrenmitglieder_vips/frank_pfraumer.html.
Dieser Artikel hat Ihnen einen ehrlichen Einblick über die Berg- und Talfahrt meiner Lebens-Achterbahn gegeben. Ich hoffe, dass Sie meine Geschichte dazu motiviert, niemals aufzugeben: BE STRONG.
Ihr Frank „The Bank“ ★