

G N B F e . V . A T H L E T E N - I N T E R V I E W

von Berend Breitenstein



Profi-
Weltmeisterschaft
2008

Sabine Streubels Karriere als Wettkampf-Bodybuilderin erstreckt sich mittlerweile über einen Zeitraum von über 20 Jahren. Ihr Weg von der Berliner Meisterschaft 1991 bis zur Profi-Weltmeisterschaft 2009 zeigt eine beeindruckende Bilanz der sportlichen Laufbahn dieser absoluten Ausnahmeathletin. Sabine Streubel hat etwas vollbracht, was nur sehr wenigen Leistungsbodybuilderinnen möglich ist: Im Jahr 2009 gewann sie in New York City den Titel der Profi-Weltmeisterin im Natural Bodybuilding!

In diesem Interview berichtet Sabine Streubel den Lesern der NBB & F über die Entwicklung ihrer sportlichen Laufbahn und über die von ihr gemachten persönlichen Erfahrungen in unserem Sport.

PROFI-
WELTMEISTERIN!

SABINE STREUBEL

NBB & F: Hallo Sabine, herzlich willkommen zum Interview mit dem Magazin Natural Bodybuilding & Fitness. Ich freue mich sehr, dass wir uns heute einmal persönlich über Deine so erfolgreich verlaufende Karriere als Wettkampf-Bodybuildern unterhalten können. Beginnen wir also gleich mit der ersten Frage: Verrätst Du den Lesern der **NBB & F** Dein Erfolgsrezept?

Sabine Streubel: Ich habe eigentlich kein spezielles Erfolgsrezept. Ich trainiere hart, mache nach jedem Training Dehnübungen und achte auf meine Ernährung. Also nichts, was andere Bodybuilderinnen nicht auch tun.

NBB & F: Du lebst den Natural-Bodybuilding-Lifestyle und bist damit äußerst erfolgreich. Im Jahr 2008 wurdest Du auf Anhieb G N B F e . V . Deutsche Meisterin im Natural Bodybuilding. Im selben Jahr hast Du Dein Profidebüt bei der Profi-Weltmeisterschaft in NYC/USA gegeben. Ich war damals ja selbst auch vor Ort und hatte Dich bei diesem Wettkampf klar auf dem 1. Platz gesehen. Schließlich konntest Du Dir hochverdient den Profi-Vize-Weltmeistertitel sichern. Ich denke, die Amis waren einfach geschockt, eine solche Topathletin aus Übersee zu erleben. Es fehlte ihnen einfach an Konsequenz, Dir den verdienten Sieg zuzusprechen. Der große Wurf gelang Dir dann aber ein Jahr später an gleicher Stelle. Du wurdest Gesamtsiegerin der Profi-Weltmeisterschaft im Natural Bodybuilding! Beginnen wir ganz von vorne und kehren wir zu Deinen Anfängen im Bodybuilding zurück. Warst Du bereits vor Aufnahme des Bodybuilding-Trainings sportlich aktiv? Und wann bist Du zum ersten Mal mit unserem Sport in Kontakt gekommen?

Sabine Streubel: Als ich sieben Jahre alt war, hatte ich mit Kunstturnen begonnen. Im Alter von zwölf Jahren wurde ich Hamburger Meisterin in dieser Sportart. Außerdem machte ich ein Jahr lang Ballett. Leider erlitt ich dann einen Sportunfall, der meine sportliche Karriere als Kunstturnerin beendete. Nach meiner Schulzeit und dem Abschluss meiner Lehre wollte ich wieder sportlich aktiv werden. Mir fehlte einfach das Training, und so schaute ich mich nach einer Sportart um, die mich interessieren könnte. Als ich 17 Jahre alt war, haben mich meine Brüder dann erstmalig in ein Fitnessstudio mitgenommen. Ich konnte mit den dortigen Geräten allerdings nicht so richtig etwas anfangen. Aber ich war von der ersten Sekunde an von den tollen Bildern an den Wänden fasziniert, auf denen durchtrainierte Körper zu sehen waren. Ich bekam dann meinen ersten Trainingsplan, aber dieser Plan langweilte mich schon nach kurzer Zeit, und das Training machte mir so nicht richtig Spaß.

NBB & F: Training ist ein gutes Stichwort. Wie sah Dein Training zu Beginn Deiner Bodybuilding-Karriere aus, und hast Du bereits zu Deinen sportlichen Anfängen auch auf die Ernährung geachtet?

Sabine Streubel: Also, über meine Ernährung hatte ich mir damals überhaupt keine Gedanken gemacht. Ich habe viel Cola getrunken und reichlich Chips gegessen. Erst der Studiobesitzer gab mir den Anstoß dafür, mich mit der Ernährung zu beschäftigen; beispielsweise empfahl er mir, dass ich Cappuccino lieber mit Milchschaum, anstatt mit Sahne trinken sollte. Meine Ernährung habe ich aber erst sehr viel später umgestellt und auf meinen Sport abgestimmt. Damals war ich sehr dünn und wog bei einer Größe von 1,70 m nur 53,0 bis 54,0 kg. Der Studioinhaber gab mir auch viele Tipps zum Training, beispielsweise, wie ich während des Treppensteigens die Geist-Muskel-Verbindung dazu nutzen kann, ganz bewusst die Beine und den Po anzuspannen. Insgesamt war ich damals aber eher weniger ambitioniert im Studio aktiv und lernte zu dieser Zeit auch meinen jetzigen Mann Christian kennen. Mir fehlte damals der richtige Biss im Training. Ich machte lieber Party. Im September 1990 meldete ich mich dann aber doch wieder als Mitglied im Studio an.

NBB & F: Nichtsdestotrotz sprach Dein Körper ja sehr gut auf das Training an. Deine Veranlagung für den Muskelaufbau war schon sehr früh ersichtlich. Was gab schließlich den Ausschlag für Deine Entscheidung, Bodybuilding als Leistungssport zu betreiben, und bei welchem Wettkampf standest Du erstmalig als Athletin auf der Bühne?

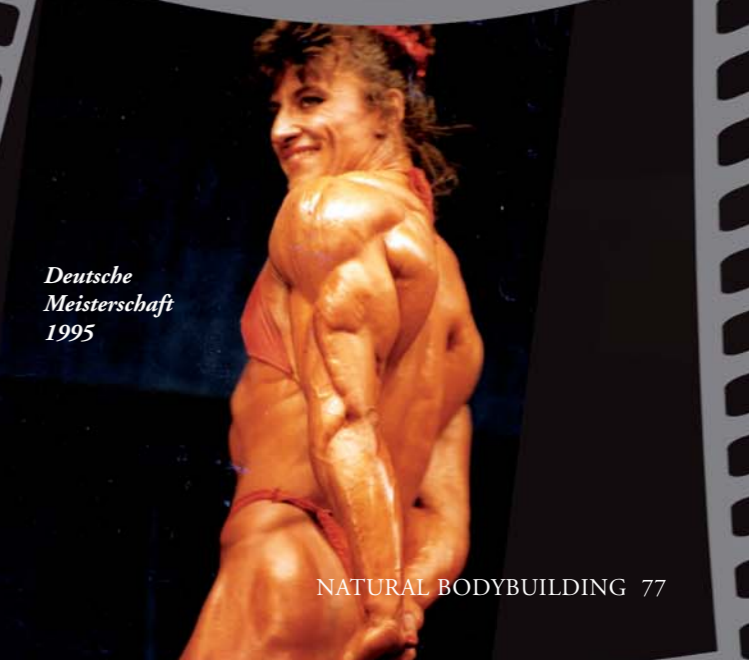
Sabine Streubel: Ich wusste damals nicht, dass der Studiobesitzer sehr schnell mein Potenzial erkannt hatte, Bodybuilding als Leistungssport auszuüben. An einem Tag im September des Jahres 1990 saß ich am Studiotresen und



Turnen in
der Kindheit



Am
Beinstrecker
1991



Deutsche
Meisterschaft
1995

schaute mir ein Video von einer Bodybuilding-Meisterschaft an. In diesem Video war eine Athletin bei der Präsentation ihrer Posingkür zu sehen. Diese Bilder beeindruckten mich sehr. So entstand der Wunsch in mir, auch einmal als Athletin bei so einer Meisterschaft mitzumachen. Ich brauchte immer ein Ziel, und daran hat sich bis heute nichts geändert. Nur so für mich zu trainieren, erschien mir schon damals als wenig motivierend. Besonders gut gefiel mir auch die Körperentwicklung von Anja Langer. Im April 1991 gab ich dann mein Wettkampfbdebüt bei der Berliner Meisterschaft.

NBB & F: Wie hast Du Deine erste Wettkampf-Teilnahme empfunden?

Sabine Streubel: Mir hat es unheimlich viel Spaß gemacht, auf der Bühne zu stehen. Während des Wettkampfes bekam ich sehr viel Applaus aus dem Publikum. Nach Bekanntgabe meines Sieges klopfen mir zahlreiche Menschen auf die Schultern und gratulierten mir zu meiner Form. Leider konnte mein Mann nicht mit dabei sein, da er zu diesem Zeitpunkt eine Schulung hatte. Als ich dann mit einem riesengroßen Pokal nach Hause kam, war er völlig außer sich vor Freude. Ich selbst konnte das zunächst alles gar nicht so richtig verstehen. Ehrlich gesagt, war ich ziemlich baff über das Erlebte. Ich konnte nur schwer begreifen, dass ich bei meiner ersten Wettkampf-Teilnahme die Bühne als Siegerin verließ.

NBB & F: Das hört sich ja wirklich klasse an. Nach diesem Erfolg bei der Berliner Meisterschaft ging es dann ja richtig los mit Deiner sportlichen Karriere. In den 90er-Jahren warst Du eine der Topathletinnen in Deutschland, in Europa und sogar weltweit! Welches waren Deine Beweggründe, die dazu führten, dass Du im Jahr 1996 Deinen Rücktritt vom Wettkampfsport bekannt gegeben hast?

Sabine Streubel: Nun, ich hatte meine sportliche Laufbahn unter der Zielsetzung begonnen, Deutsche Bodybuilding-Meisterin zu werden. Dieses Ziel stand für mich immer im Vordergrund und besaß oberste sportliche Priorität. Zwei Jahre stimmte ich alles darauf ab, dieses Ziel zu erreichen. Ich trainierte sehr hart und ernährte mich genau nach Plan. Als ich es dann geschafft hatte und Deutsche Meisterin geworden war, ist irgendwie so etwas wie eine große Luftblase in meinem Kopf

zerplatzt. Darüber, wie es nach dem Gewinn der Deutschen Meisterschaft sportlich mit mir weitergehen sollte, hatte ich mir keine Gedanken gemacht. Nach dem Gewinn der Deutschen Meisterschaft redeten immer mehr Leute auf mich ein und drängten mich geradezu dazu, an der Europameisterschaft teilzunehmen. Das habe ich dann auch gemacht. Obwohl meine Vorbereitung auf die EM krankheitsbedingt alles andere als optimal verlaufen ist, gewann ich auch diesen Wettkampf. Anschließend ging ich dann bei der Weltmeisterschaft an den Start, hatte aber keinen Spaß mehr am Wettkampf-Bodybuilding. Nach dem Gewinn der Deutschen Meisterschaft setzte ich meine Wettkampfkariere in erster Linie für andere fort. Meine eigenen sportlichen Ambitionen waren nicht mehr ausschlaggebend dafür, dass ich weiterhin an Wettkämpfen teilnahm. Nach der WM stand eines Tages mein Trainer vor meiner Haustür und präsentierte mir überglücklich und sehr stolz meinen Profi-Vertrag. Ich wollte aber nie die Profi-Laufbahn einschlagen, und so hielt sich meine Freude über den Erhalt dieses Schriftstückes eher in Grenzen. Vor Kurzem habe ich meinen ehemaligen Trainer wieder getroffen. Bis heute kann er meine damalige Haltung den Dingen gegenüber nicht verstehen.

NBB & F: Welche Rolle spielten anabole Steroide für Deinen Entschluss, auf die Profi-Laufbahn zu verzichten und Deine Karriere als Wettkampf-Bodybuildern zu beenden?

Sabine Streubel: Doping war natürlich auch ein Faktor, der mich dazu bewog, meine Karriere als Wettkampf-Bodybuildern an den Nagel zu hängen. Bereits 1995 hörte ich mit der Dopingaufnahme auf. Dennoch konnte ich die Europameisterschaft gewinnen und wurde Dritte bei der Weltmeisterschaft. 1996 bekam ich ernste Probleme mit meinem Herzen.

Ich litt unter schweren Herzrhythmusstörungen. Ich kann mich noch gut daran erinnern, wie ich eines Morgens aufgestanden bin und gleich darauf wieder zurück ins Bett fiel. In diesem Moment wusste ich nicht, was mit mir geschah. Als mir dann mein Arzt sagte, dass ich mit spätestens 40 Jahren einen Herzschrittmacher bekäme, wenn ich so weitermachen würde, gab es für mich nur die Entscheidung, mit dem Leistungsbodybuilding – so, wie ich es damals betrieben hatte – aufzuhören.

NBB & F: Wie lange war dann Deine Pause im Bodybuilding, und wodurch bist Du zum ersten Mal mit Natural Bodybuilding und mit der GNBF e. V. in Kontakt gekommen?

Sabine Streubel: Ich hatte sehr damit zu kämpfen, mich vom Wettkampf-Bodybuilding zurückzuziehen. Bis zum Jahr 2000 hatte ich dann sozusagen abtrainiert. Ich gab auch einigen Athleten Hilfestellung für ihre eigene Wettkampf-Vorbereitung. Die Tätigkeit als Coach machte mir viel Spaß, eigene Wettkampfabitionen hegte ich aber keine mehr. Für mich stand der Entschluss fest, mich aus dem Wettkampf-Bodybuilding verabschiedet zu haben. Ich begann dann mit Kickboxen und belegte auch Kurse in Frauen-Selbstverteidigung. Beides gefiel mir gut. Während dieser Zeit stand ich unter einer recht hohen beruflichen Belastung, und so hörte ich dann schließlich komplett mit dem Bodybuilding-Training auf. Irgendwann stand ich dann vor dem Spiegel und war mit meinem Äußeren so gar nicht mehr zufrieden. Der Zahn der Zeit nagte an meiner Figur, und das gefiel mir überhaupt nicht. Im Jahr 2006 fasste ich den Entschluss, wieder mit dem Training zu beginnen. Zunächst nur einmal in der Woche, immer am Sonntag. In jeder Trainingseinheit bearbeitete ich den ganzen Körper. Hinzu kam meine körperlich harte Berufstätigkeit. Jedenfalls sprachen meine Muskeln sehr gut auf das Training an, und ich erzielte sehr schnell wieder gute Fortschritte. Als mich im Studio „Form Fit“ in Neugraben ein junger Athlet ansprach, ob ich ihm nicht bei seiner Vorbereitung auf die GNBF e. V. Deutsche Natural Bodybuilding Meisterschaft 2007 behilflich sein könnte, wusste ich erst einmal gar nicht, wovon dieser Athlet sprach. Bis zu diesem Zeitpunkt hatte ich nichts von der GNBF e. V. gehört. Dieser Athlet zeigte mir dann den Flyer des Vereins und erzählte mir einiges über die GNBF e. V.; beispielsweise auch, dass einmal jährlich die Deutsche Meisterschaft im Natural Bodybuilding stattfindet. Was ich da zu hören bekam, gefiel mir sehr, und so stimmte ich zu, ihn bei seiner Vorbereitung auf die DM 2007 zu unterstützen. Gleichzeitig trainierte ich selbst auch wieder etwas mehr und achtete wieder sorgfältiger auf meine Ernährung. Die Natural Athleten im „Form fit“ trainierten alle sehr verbissen und entfachten in mir mit ihrer Energie erneut das Feuer der Begeisterung für Bodybuilding. Ich informierte mich ausführlicher über die GNBF e. V. und schaute mir im Jahr 2007 erstmalig die Deutsche Meisterschaft dieses Vereins an.

NBB & F: Erzähle doch bitte etwas über Deine Eindrücke, die Du in Deiner Funktion als Coach bei der GNBF e. V. Deutschen Meisterschaft 2007 gewinnen konntest.

Sabine Streubel: Von der Veranstaltung war ich wirklich angetan. Wie sich dort um die Athleten gekümmert wurde, das ganze Drumherum gefiel mir sehr gut. Ich roch das Posing-Öl und spürte dieses gewisse Kribbeln wieder in mir. Ab diesem Tag spielte ich ernsthaft wieder mit dem Gedanken, auf die Wettkampfbühne zurückzukehren. Ich wusste allerdings noch nicht, wie ich das meinem Mann beibringen sollte.

NBB & F: Im Jahr 2008 war es dann soweit. Du gabst Dein GNBF e. V.-Wettkampfbdebüt und hast auf Anhieb den Wettkampf der Frauen-Bodybuilding-Klasse gewonnen. Damit warst Du Deutsche Meisterin im Natural Bodybuilding. Anschließend ging es dann zur Profi-WM nach NYC. Schildere doch bitte kurz, wie Deine Vorbereitung für diese beiden Meisterschaften aussah.

Sabine Streubel: Als ich von der GNBF e. V. Deutschen Meisterschaft 2007 nach Hause kam, sprach ich sofort mit meinem Mann und erzählte ihm von meinen Ambitionen, erneut als Athletin auf der Bühne zu stehen. Ich begann sofort wieder mit dem ernsthaften Training. Vier- bis fünfmal pro Woche trainierte ich im Studio und übte sehr häufig mein Posing. Das Posing verbessert ja bekanntlich die Muskelhärte.



Sabine mit ihrem Mann Christian



FOTO:



Generell trainierte ich mit eher leichteren Gewichten und einer höheren Wiederholungszahl pro Satz. Ich hatte zwar meinen Trainingsplan und wusste vor Beginn des Trainings, welche Muskelgruppen ich trainiere. Im Studio entschied ich dann aber instinktiv, welche Übungen für das jeweilige Training zum Einsatz kamen. Ich richtete mich sehr nach meinem Gefühl, beispielsweise, ob ich an einem entsprechenden Tag eher mit freien Gewichten oder bevorzugt an Maschinen trainierte. Interessierte Leser können mein Trainingsprogramm gerne auf meiner Homepage: www.sabine-streubel.homepage.t-online.de nachlesen. In der Vorbereitung auf die GNBf e. V. Deutsche Meisterschaft 2008 hielt ich zum ersten Mal in meinem Leben eine kohlenhydratarme Diät ein. Allerdings bekam eine solche Ernährung meinem Körper überhaupt nicht, und ich war dann auch sehr flach auf der DM. Nach der Deutschen Meisterschaft verblieben noch zwei Wochen bis zur Weltmeisterschaft. Ich hatte große Probleme damit, meine Muskulatur wieder voll und prall zu bekommen. Ich hatte dann tatsächlich einen Schokoriegel nach dem anderen gegessen. Irgendwann nahm mein Körper diese Kalorien an und ich gewann an Muskelfülle. Allerdings musste ich auch eine leichte Wasserspeicherung zwischen Haut und Muskeln feststellen. Ich wusste, dass ich nicht in meiner Topform nach New York fliege, aber ich wollte unbedingt an der Profi-Weltmeisterschaft teilnehmen.

NBB & F: Du hast mir gesagt, dass Du eine Befürworterin der kohlenhydratreichen Diät bist – und das sowohl während der Aufbauphase als auch in der Wettkampf-Vorbereitung. Wie genau setzt sich Deine Ernährung während der Wettkampf-Vorbereitung zusammen?

Sabine Streubel: Seit meinem Rücktritt vom Wettkampf-Bodybuilding 1996 waren ja acht Jahre bis zu meinem Comeback vergangen. Ich ging davon aus, dass sich meine Stoffwechsellgeschwindigkeit in dieser Zeit verlangsamt hatte. Das ist ja eigentlich üblich, je älter man wird. Aber bei mir

war eher das Gegenteil der Fall. So war ich schon einige Wochen nach der Wiederaufnahme meines Trainings hart und gut definiert, und es blieben ja noch einige Monate Zeit bis zu meiner Teilnahme an der GNBf e. V. Deutschen Natural Bodybuilding Meisterschaft 2008.

Während der Woche habe ich auf die Einhaltung meiner Diät geachtet. Sonntags stand dann regelmäßig ein Restaurantbesuch auf dem Plan, bei dem ich nach Herzenslust schlemmte. Besonders gerne war ich beim Chinesen.

Während der Vorbereitung auf einen Wettkampf esse ich 6 bis 8 Mahlzeiten am Tag. Zum Frühstück gibt es 400 ml Eiklar aus dem Tetrapack. Dazu nehme ich 50 bis 80 g Haferflocken. Grundsätzlich esse ich sehr wenig Fett, und meine Mahlzeiten bestehen hauptsächlich aus Basmati- oder Parboiled-Reis, Pute und Brokkoli. Aber jeder Körper reagiert da unterschiedlich, sprich jede Athletin muss für sich selbst herausfinden, auf welche Ernährungsform sie am besten anspricht. Ich selbst habe viele Jahre dafür gebraucht, um herauszufinden, welche Nährstoffrelation für meinen Stoffwechsel die beste ist, damit ich meine Topform erreiche. Aber ich kenne meinen Körper mittlerweile genau und kann entsprechend gut abschätzen, ob es an einem Tag vielleicht noch mehr Kohlenhydrate sein sollen oder ob ich mehr Fleisch, beispielsweise in Form von Rindertatar, zu mir nehmen sollte. In den letzten sechs Wochen vor einem Wettkampf verzichte ich dann auch auf das Trinken von Proteinshakes.

Als Nahrungsergänzungen nehme ich hochdosiertes Magnesium, Multi-Vitamine/Mineralstoffe und Glutamin. Fatburner überzeugen mich nicht so recht. Ich habe solche Präparate zwar auch schon eingesetzt, konnte aber keinen Unterschied in meiner körperlichen Entwicklung feststellen im Vergleich zum Training ohne die Einnahme von Fatburnern. In den acht Jahren meiner Wettkampfpause hatte sich auf dem Nahrungsergänzungssektor so enorm viel getan, dass ich mich heute immer noch in der Experimentierphase bezüglich meines Nahrungsergänzungsprogramms befinde. Ich versuche, den größten Teil meines Nährstoffbedarfs über die Ernährung abzudecken. Entsprechend klein fällt der Umfang des Sortiments an Supplementen aus, die ich zu mir nehme.

NBB & F: Der Erfolg gibt Dir recht! 2009 wurdest Du Profi-Weltmeisterin im Natural Bodybuilding. Wie sehen Deine zukünftigen Wettkampfpläne aus? Planst Du nach drei Jahren Wettkampfpause ein erneutes Comeback?

Sabine Streubel: Mit dem Gewinn des Profi-Weltmeistertitels ging für mich ein Traum in Erfüllung. Hätte ich den Pokal nicht mit nach Hause genommen, so würde ich es wohl bis heute nicht glauben, dass mir das gelungen ist. Nach der WM 2009 wollte ich zunächst ein Jahr Wettkampfpause einlegen und mich auch mehr um mein Privatleben kümmern. Mein Mann Christian und ich planten beispielsweise nach langer Zeit einmal wieder einen gemeinsamen Urlaub. Es liegt nicht in meiner Natur, danach zu streben, etwas zu wiederholen, das ich bereits einmal errei-

chen konnte. Deshalb war es für mich auch kein Ziel, noch einmal bei der WNBF (World Natural Bodybuilding Federation) - Weltmeisterschaft mitzumachen. Jetzt, wo die GNBf e. V. nicht länger der WNBF angeschlossen ist, sondern der DFAC (Drug Free Athletes Coalition), ist mein Ehrgeiz wieder entfacht, erneut an den Start zu gehen. Ob ich allerdings schon dieses Jahr in Miami bei der 1. DFAC-WM teilnehmen werde, kann ich noch nicht sagen. Ich hatte einige private Probleme, und gesundheitlich ging es mir auch nicht so gut. Eine Zeit lang konnte ich sogar gar nicht trainieren. Aber je öfter ich wieder im Studio war, umso stärker kam der Biss im Training zurück. Ich bin unheimlich motiviert, erneut als Athletin an den Start zu gehen.

NBB & F: Das sind ja wahrlich gute Aussichten für jeden Hardcore-Natural-Bodybuilding-Fan! Du bist ja auch als Coach und Posing-Trainerin für ambitionierte Wettkampfsportler der GNBf e. V. aktiv – erzähle doch bitte etwas mehr darüber.

Sabine Streubel: Gerne bin ich GNBf e. V.-Athleten, die auf die Bühne wollen, bei der Planung ihres Trainings und ihrer Ernährung behilflich. Außerdem stehe ich gerne für die Erstellung einer individuellen Posing-Kür zur Verfügung, helfe bei der Auswahl der Posing-Musik und gebe Tipps zum Zusammenschnitt der Kür-Musik. Sonntags gebe ich Posing-Unterricht in dem Studio, in dem ich auch selbst trainiere. Dabei beginne ich mit Einzelstunden, denn oftmals sind die Kandidaten noch etwas unsicher und möchten keine Zuschauer haben. Außerdem kann ich mir so ein genaueres Bild des einzelnen Athleten machen, beispielsweise über sein Körpergefühl, seine Bewegungen, sein Training und seine Ernährung. Interessierte Athleten/innen können meine Kontaktdaten gerne auf meiner Homepage ersehen.

NBB & F: Hast Du eine bestimmte Trainingsphilosophie?

Sabine Streubel: Ja, ich sage immer: „Gewicht ist nicht alles!“ Wichtig ist, sich auf die trainierten Muskeln zu konzentrieren und im Training das Muskelgefühl bewusst wahrzunehmen.

NBB & F: Gibt es Personen, bei denen Du Dich bedanken möchtest? Personen, die Dir während Deiner bisher so erfolgreich verlaufenden sportlichen Karriere behilflich waren, die Dir immer zur Seite standen?

Sabine Streubel: In erster Linie danke ich meinem Mann Christian. Bis auf meinen ersten Wettkampf hat er mich zu allen Meisterschaften begleitet, bei denen ich als Wettkämpferin an den Start ging. Er hat mich immer unterstützt. Daher fand ich es wirklich toll, dass er 2011 erstmalig selbst als Athlet bei der GNBf e. V. teilnahm (Christian Streubel belegte den 4. Platz in der Masters-Klasse „über 50 Jahre“ – Anm. der Redaktion) und er so die Erfahrung machte, was es bedeutet, für einen Wettkampf zu trainieren und Diät zu halten. Weil ich selbst ja beinahe süchtig nach dem Wettkampfsport bin, dachte er sich, dass da wohl irgendetwas Besonderes dahinterstecken müsste, und so entschied er

sich, einmal selbst als Wettkämpfer an den Start zu gehen. Nach seinem Wettkampfdebüt im letzten Jahr versteht er mich jetzt noch besser. Er sagte mir, dass es wirklich ein großartiges Gefühl ist, in Topform auf der Bühne zu stehen! Außerdem möchte ich mich bei allen meinen Freunden bedanken, die mich während der Wettkampf-Vorbereitung immer unterstützt hatten und dafür Verständnis zeigten, dass ich in einer solchen Phase nur wenig Zeit für sie hatte. Das finde ich einfach Spitze!

NBB & F: Wie würdest Du das Gefühl beschreiben, das Dir der Natural-Bodybuilding-Lifestyle gibt?

Sabine Streubel: Dieses Jahr habe ich meinen 50. Geburtstag gefeiert. Durch mein Training und meine Ernährung fühle ich mich einfach sehr gut. Ich kenne einige Frauen in meinem Alter, und sogar noch jüngere Frauen, die über echte körperliche Schwierigkeiten klagen. Bis auf einige kleinere Wehwechen verspüre ich keine körperlichen Probleme. Das sieht bei deutlich jüngeren Menschen aus meinem Bekanntenkreis oftmals anders aus. Besonders Rücken- und Knieprobleme scheinen häufig verbreitet zu sein. Ich bin mir auch darüber bewusst, dass die Ernährung außerordentlich wichtig für die Gesundheit ist. Nur wenn der Körper „Superbenzin“ in Form von gesunden Lebensmitteln

bekommt, kann er auch super fahren, sprich möglichst lange gesund und leistungsfähig bleiben.

NBB & F: Vielen Dank für das sehr informative und offen geführte Interview, Sabine! Die GNBf e. V. freut sich sehr, eine Topathletin wie Dich in ihren Reihen zu wissen. Ich wünsche Dir für Deine zukünftigen sportlichen Pläne alles Gute!

Sabine Streubel: Ich danke Dir sehr für die Gelegenheit für dieses Interview, Berend. ★



Sabine Streubel – Wettkampf-Historie

1991	Berliner Meisterschaft	1. Platz
1991	Norddeutsche Meisterschaft	1. Platz
1991	Braunschweiger Meisterschaft	2. Platz
1993	Norddeutsche Meisterschaft	1. Platz
1993	Internationale Deutsche Meisterschaft	1. Platz
1995	Norddeutsche Meisterschaft	1. Platz
1995	Deutsche Meisterschaft	1. Platz
1996	Europameisterschaft	1. Platz
1996	Weltmeisterschaft	3. Platz
2008	GNBF e. V. Deutsche Meisterschaft	1. Platz
2008	WNBF Profi-Weltmeisterschaft	2. Platz
2009	WNBF Profi-Weltmeisterschaft	1. Platz