

# NATURAL- BODYBUILDING

Die Frage und Antwort Kolumne mit Berend Breitenstein



**F** Berend, ich habe auf einigen Fotos von Dir gesehen, dass Du echt trocken und hart bei Deinen Wettkämpfen bist. Über ein paar Tipps, wie ich selbst eine bestmögliche Muskelhärte bekomme, würde ich mich sehr freuen. Vielen Dank!

**A** Zuerst möchte ich mich für das Kompliment bedanken. In der Tat muss ich sehr hart arbeiten, um die gezeigte Härte zu bekommen. Die drei- bis viermonatige, spezielle Wettkampfvorbereitungsphase ist geprägt von Quälereien und Entbehrungen. Nur wenn ich im Training über meine eigene Schmerzgrenze hinausgehe und in der Ernährung sehr diszipliniert bin, ist es für mich möglich, mit einer optimalen Muskeldefinition auf der Bühne zu stehen. Als Natural Bodybuilder lehne ich natürlich die Einnahme von diversen, rezeptpflichtigen Medikamenten ab, die eine fettreduzierende, muskelaufbauende und entwässernde Wirkung zeigen. Meine Vorbereitung auf einen Wettkampf stützt sich im wesentlichen auf eine Erhöhung der Trainingsintensität und eine Ernährung die arm an Kohlenhydraten, aber reich an Eiweiß und Wasser ist.

Nur wenn ich im Training mit dem Einsatz von sogenannten Schockmethoden wie abnehmende Sätze, Supersätze, Intensivwiederholungen und Höchstkontraktionen arbeite, erreiche ich die für mich optimale Muskelhärte- und dichte. Ich gehe mal davon aus, dass Du Deine Hausaufgaben im Training machst, d.h., so intensiv wie nur möglich am Eisen arbeitest. Dann kommt es in erster Linie darauf an, wie diszipliniert Du in Deiner Ernährung bist. Um den Körperfettanteil auf ein Minimum zu senken, empfehle ich Dir unbedingt, auf sämtliches „Junk-Food“ wie Süßigkeiten, Pommes Frites, Pizza sowie alle kohlenhydratreichen Lebensmittel mit einem hohen glykämischen Index zu verzichten. Ich habe für mich, bzw.

Der Autor Berend Breitenstein am Strand auf Barbados, einen Tag nach seinem WNBf Mr. Universe Wettkampf.

meinen Stoffwechsel herausgefunden, dass es zum Erreichen optimaler Härte und einem minimierten Körperfettanteil entscheidend darauf ankommt, den körpereigenen Insulinspiegel stets sehr niedrig zu halten. Meine bevorzugten Kohlenhydratträger sind während der Wettkampfvorbereitung deshalb Haferflocken und Gemüse. Die Menge der täglich verzehrten Kohlenhydrate sollte 100g nicht überschreiten. Von dieser Menge sollten bereits 40 bis 60 Gramm mit der Mahlzeit nach dem Training eingenommen werden. So werden die Kohlenhydrate „sauber“ in der Muskulatur und der Leber verstoffwechselt und die Fettzelle geht quasi leer aus. Achte bitte unbedingt darauf, dass Du aufgrund der reduzierten Kohlenhydrataufnahme die Eiweißzufuhr und auch die Aufnahme von guten, ungesättigten Fetten heraufsetzt. Täglich 3 bis 4 Gramm Eiweiß pro kg Körpergewicht schützen Dich vor einem Abbau von hart erarbeiteter Muskelsubstanz.

Die ungesättigten Fettsäuren, welche Du z.B. sehr gut durch kaltgepresste Pflanzenöle oder Nüsse aufnehmen kannst, sind wichtig für einen reibungslosen Stoffwechsel und die Zellfestigkeit. Ganz wichtig sind auch regelmäßige Mahlzeiten. Ich esse immer im Abstand von 2,5 bis 3 Stunden etwas Protein und Fett, um ständig genügend Bau- und Brennstoffe für die Muskeln im Blut zu haben. Zwischen den Mahlzeiten nehme ich zusätzlich auch gerne eine Ampulle AminoPur Flüssig, um den Muskeln eine extra Portion schnell aufnehmbares u n d

hochwertiges Protein zu liefern. Zusätzlich solltest Du täglich mindestens 6 Liter Wasser trinken. Ich selbst nehme jeden Tag zwischen 7,5 und 9 Liter Wasser zu mir, das regt den Stoffwechsel an, macht die Muskeln straff und spült die inneren Organe, wie beispielsweise die Nieren, gut durch. Das ist wichtig für die Organgesundheit, denn aufgrund des hohen Eiweißverzehr in dieser Trainingsphase vor dem Wettkampf werden die inneren Organe sehr stark gefordert.

Der letzten Woche vor einem Wettkampf kommt dann noch einmal eine besondere Bedeutung zu. Eine Woche vor dem großen Tag solltest Du bereit für den Wettkampf sein. D.h., Du solltest ein Höchstmaß an magerer, dichter und kompakter Muskelmasse bei gleichzeitig minimierten Körperfettanteil zeigen. In diesen letzten Tagen vor einem Wettkampf kommt es insbesondere darauf an, anhand der genauen zeitlichen Planung der Wasser-, Protein-, Mineralstoff- und Kohlenhydratzufuhr eine optimale Form exakt am Tag X zu erreichen. Das punktgenaue Timing ist gar nicht so einfach und die diesbezügliche Thematik sehr umfangreich. Bitte erlaube mir daher an dieser Stelle den Hinweis darauf, dass sich einer meiner nächsten Artikel für das BMS-Magazin auf eben diese Zielsetzung konzentriert. Für heute hoffe ich, Dir mit diesen Informationen weitergeholfen zu haben. Falls Du noch weiter in die Materie vordringen möchtest, empfehle ich Dir schon einmal die Seiten 190-194 in meinem Buch „Power-Bodybuilding“. Gutes Training für Dich!



Eine gute Rückenteilung erfordert Disziplin in der Ernährung.

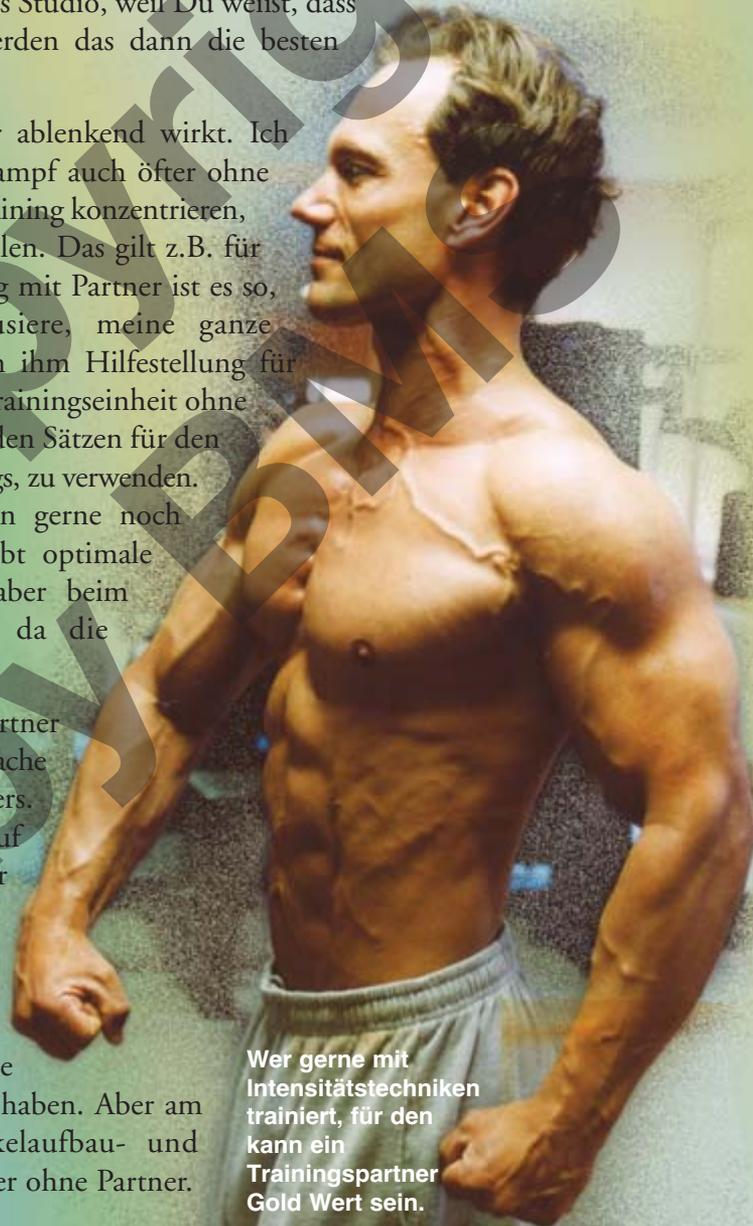
**F** Was hältst Du davon, mit einem Trainingspartner zu trainieren? Würdest Du sagen, ein Partner ist unverzichtbar, um im Bodybuilding optimale Ergebnisse zu erzielen?

**A** Eine gute Frage, auf die es keine allgemeingültige Antwort gibt. Ich habe in meinen Trainingsphasen sowohl mit, als auch ohne Partner trainiert. Beides hat seine Vorteile und daher liegt es bei jedem einzelnen Athleten selber, sich für oder gegen eine Trainingspartnerschaft zu entscheiden. Aus meiner Sicht kann ein guter Partner Gold wert sein. Besonders in der Phase der Wettkampfvorbereitung ist ein zuverlässiger, ehrgeiziger und erfahrener Partner eine sehr grosse Hilfe, um ein Höchstmaß an Trainingsintensität, und folglich die bestmögliche Form, zu erzielen.

Außer dem motivierenden Aspekt, den ein Partner vermitteln kann, ist auch zu berücksichtigen, dass einige intensitätssteigernde Trainingsmethoden, wie beispielsweise Intensivwiederholungen oder abnehmende Sätze, ohne Hilfe eines Partners gar nicht möglich sind. Ebenso wenn es darum geht, den Trainingsrhythmus einzuhalten, kann ein Partner hilfreich sein. So kann es z.B. gelegentlich vorkommen, dass Du an einem Tag überhaupt keine Lust zum Training hast. Aber anstatt dem inneren Schweinehund nachzugeben und das Training ausfallen zu lassen, gehst Du dann doch ins Studio, weil Du weißt, dass Dein Partner auf Dich wartet. Nicht selten werden das dann die besten Trainingseinheiten!

Es könnte aber auch sein, dass ein Partner eher ablenkend wirkt. Ich trainiere in den letzten Wochen vor einem Wettkampf auch öfter ohne Partner, denn so kann ich mich optimal auf mein Training konzentrieren, bzw. brauche mich nicht auf den Partner einzustellen. Das gilt z.B. für den Zeitraum zwischen zwei Sätzen. Beim Training mit Partner ist es so, dass während ich zwischen den Sätzen pausiere, meine ganze Aufmerksamkeit dem Partner zukommt, bzw. ich ihm Hilfestellung für seinen Satz gebe. Im Vergleich dazu ist es in einer Trainingseinheit ohne Partner sehr viel besser möglich, die Zeit zwischen den Sätzen für den Einsatz von beispielsweise Iso-Tension, also des Posings, zu verwenden. Ich spanne die Muskulatur zwischen den Sätzen gerne noch einmal in verschiedenen Posen an, denn das gibt optimale Härte. Das Posing zwischen den Sätzen ist aber beim Training mit Partner nicht immer möglich, da die Aufmerksamkeit dann ihm zukommen muss.

Ob Du Dich für oder gegen ein Training mit Partner entscheidest, ist aus meiner Sicht in erster Linie eine Sache Deines persönlichen Trainingsstils- und charakters. Du solltest Dich fragen, ob es Dir im Hinblick auf die Trainingsmotivation und Ergebnisse mehr bringt, wenn Du mit Partner trainierst, oder ob Du eher der Individualist bist, der im Studio seine Freiheit und Ruhe braucht. Wenn Du Dich für einen Partner entscheidest, dann solltet Ihr Euch nicht nur gut verstehen, sondern auch in etwa die gleiche Leistungsstufe und ähnliche Trainingsziele haben. Aber am Ende zählt neben den Ergebnissen im Muskelaufbau- und Fettabbau auch der Spaß am Training – ob mit oder ohne Partner.



Wer gerne mit Intensitätstechniken trainiert, für den kann ein Trainingspartner Gold Wert sein.

**F**In Deinen Büchern sowie in Deinem Video weist Du immer darauf hin, wie wichtig Ruhe und Entspannung für ein optimales Training und bestmögliche Ergebnisse im Muskelaufbau sind. Kannst Du mir bitte noch einmal kurz die diesbezüglichen, wichtigsten Zusammenhänge erläutern?

**A**„Eigentlich kann ich Dir Deine Frage mit nur einem Satz beantworten: **Muskeln wachsen niemals während des Trainings, sondern immer erst in der Ruhephase danach.** Nur wenn Du Deinem Körper nach dem Training die erforderliche Zeit zur Wiederherstellung, zur Erholung und schließlich zum Aufbau neuer Substanz gibst, wirst Du beste Fortschritte im Muskelwachstum erreichen. Training ist die Voraussetzung für den Muskelaufbau, die Erholung ermöglicht diesen dann aber schließlich erst. Als Stichwort sei hier der Begriff der Superkompensation, also die überschießende Wiederherstellung, genannt.

Dieses Prinzip beruht darauf, dass die Muskeln in der Ruhephase wachsen, bzw. dass erst eine gewisse Zeit im Anschluss an eine Trainingseinheit vergehen muss, bevor es zu einer Verdickung der Muskelfasern kommt. Wie lange Du für ein optimales Muskelwachstum zwischen den Trainingseinheiten pausieren solltest, kann ich Dir konkret leider nicht beantworten. Hier gelten nur allgemeine Richtlinien, die besagen, dass zwischen dem erneuten Training für eine einzelne Muskelgruppe mindestens 72 Stunden, also drei volle Tage, liegen sollte. Manche Athleten trainieren aber mit wesentlich größeren Zeitabständen für jede Muskelgruppe. So ist es z.B. in der Aufbauphase keine Seltenheit, dass jede Muskelgruppe nur einmal innerhalb von 7-10 Tagen gezielt trainiert wird. In der Definitionsphase erhöht sich dann oftmals die Trainingshäufigkeit für die einzelnen Muskelgruppen, häufiger als 2mal pro Woche sollte eine Muskelgruppe aber in keinem Fall trainiert werden. Denn dann wäre mit Sicherheit die Erholungsphase nach dem Training zu kurz, es würden keine Ergebnisse im Muskelaufbau erzielt werden und ein Leistungseinbruch, der mit einem Kraft- und Muskelverlust einhergeht, wäre sehr wahrscheinlich. Auch die Gefahr von Verletzungen ist bei zu häufigem Training deutlich erhöht.

Wie so oft im Bodybuilding heißt es also auch in der Frage der richtigen Trainingshäufigkeit: Experimentieren! Solange Du an Muskelmasse

und Kraft zunimmst, bist Du auf dem richtigen Weg. Dann hast Du den für Dich persönlich geeigneten Wechsel aus Belastung (Training) und Entlastung (Ruhe) gefunden. Bodybuilding ist ein sehr individueller Sport und die allgemeinen Empfehlungen zur Trainingshäufigkeit müssen von jedem einzelnen Athleten selber in der Praxis überprüft werden. Und das solange, bis Du schließlich Dein maßgeschneidertes, individuelles Trainingsprogramm gefunden hast, welches es Dir ermöglicht, Dein volles Potenzial im Muskelaufbau auszuschöpfen.

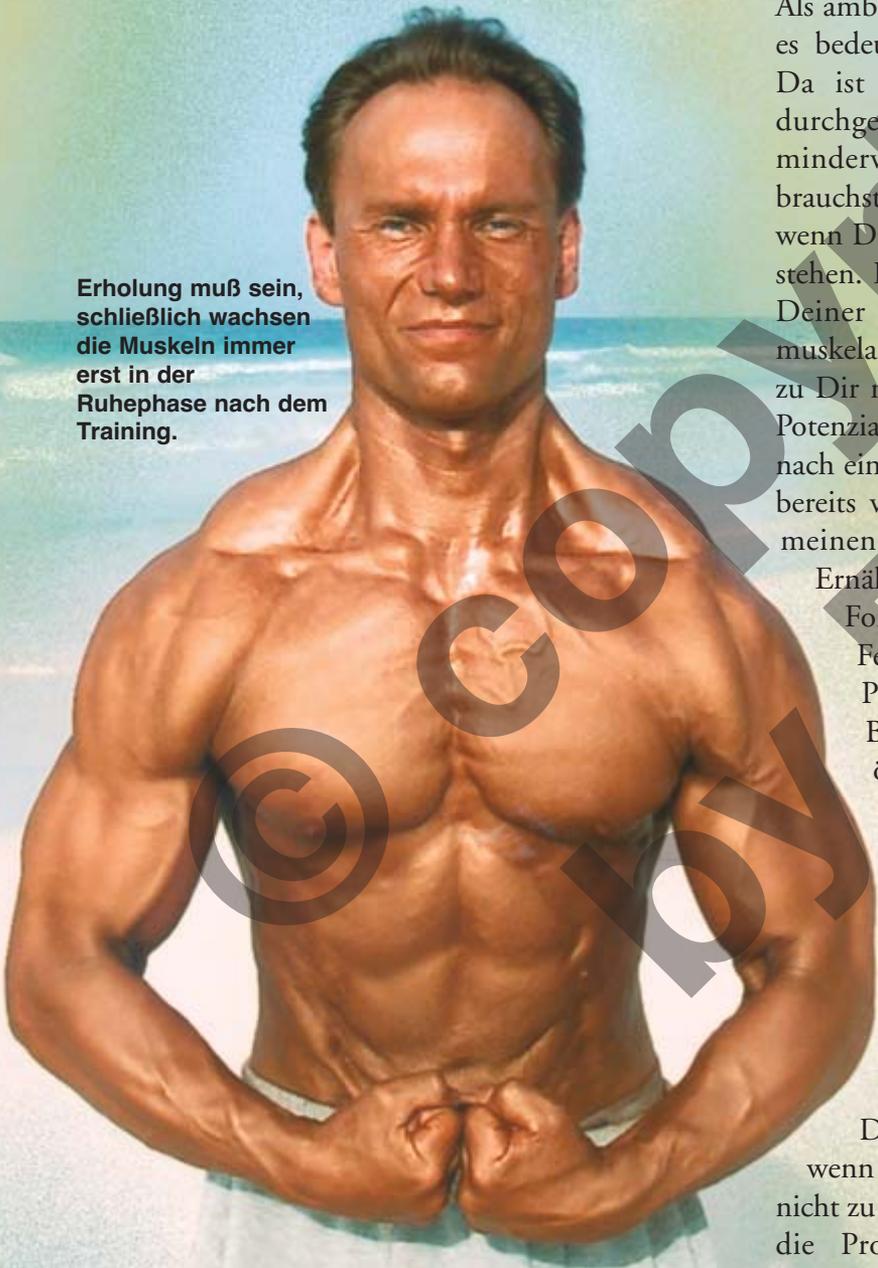


Ein regelmäßiges Anspannen der Muskulatur zwischen den Trainingssätzen verbessert die Qualität.

**F**erend, mein großes Ziel ist es, Bodybuildingprofi zu werden. Ich gehe noch zur Schule und möchte mich am liebsten ganz dem Training widmen. Da ich weiß, dass Du die Profi-Lizenz als Natural Bodybuilder hast, möchte ich Dich fragen, was ich für ein erfolgreiches Profidasein brauche und wie Deine Erfahrungen diesbezüglich sind?

**A** Ich freue mich sehr, dass Du so engagiert und begeistert bei der Sache bist. Das erinnert mich an meine eigenen Anfänge, als ich wie Du noch Schüler war und es kaum erwarten konnte, ins Studio zu gehen und hart zu trainieren. Ich wußte sofort beim ersten Kontakt mit dem Eisen, dass ich meinen Sport gefunden hatte. Das scheint bei Dir genauso zu sein. Du fragst mich um Rat, ob ich Dir empfehlen kann, die Profi-Laufbahn als Bodybuilder anzustreben. Wenn Du diesen Sport von ganzen Herzen liebst und bereit bist, auf allerlei Dinge zu verzichten, die durchaus auch zu den schönen Seiten des Lebens gezählt werden können – warum nicht?

**Erholung muß sein, schließlich wachsen die Muskeln immer erst in der Ruhephase nach dem Training.**



Als ambitionierter Bodybuilder weißt Du bereits, was es bedeutet, sich ganz dem Sport zu verschreiben. Da ist für den Großteil des Jahres nichts mit durchgemachten Nächten, unregelmäßigen und minderwertigen Mahlzeiten, Alkohol etc. Du brauchst ein stabiles soziales Umfeld, am besten ist es, wenn Dich die Menschen unterstützen, die Dir Nahe stehen. Dann ist es absolut wichtig für das Erreichen Deiner Bodybuildingziele, dass Du regelmäßig muskelaufbauende und energispendende Mahlzeiten zu Dir nimmst. Ob Du das körperliche und geistige Potenzial zu einem Profibodybuilder hast, wirst Du nach einiger Zeit feststellen. Ich hatte für meinen Teil bereits viele Jahre trainiert, aber erst als ich die für meinen Körpertyp optimale Trainings- und Ernährungsstrategie gefunden hatte, kamen die Fortschritte in der Muskelentwicklung und im Fettabbau, die mir schließlich die Türen als Profi bei der WNBf (World Natural Bodybuilding Federation; [www.wnbf.net](http://www.wnbf.net)) öffneten.

Aus meiner Erfahrung heraus, kann ich sagen, dass es ein wunderbarer Lebensstil ist, Profibodybuilder zu sein. Aufgrund meines Status als Natural Bodybuilder verzichte ich selbstverständlich auf gesundheitsgefährdende Mittel wie anabole Steroide oder Wachstumshormone. Das möchte ich Dir auch empfehlen. Auf die Dauer wird es Dir Deine Gesundheit danken, wenn Du keine Dopingmittel zu dir nimmst. Ein nicht zu vergessener Aspekt bei Deinen Überlegungen, die Profilaufbahn einzuschlagen, ist auch der finanzielle Teil. Bodybuilding auf höchstem Niveau ist ein ziemlich teurer Sport, ich denke da z.B. an die

Ernährung in der Definitionsphase, die ja sehr viel Fleisch, Fisch usw. enthält, also Lebensmittel, die nicht gerade preiswert sind. Auch die dringend empfohlenen Nahrungsergänzungen gehen ganz schön ins Geld und da kommt dann unter dem Strich einiges zusammen. Das muss erst einmal verdient werden. Wenn Du nicht aus einem reichen Elternhaus kommst (wer kommt das schon?) oder im Lotto gewonnen hast, dann stehen neben der Einhaltung Deines Trainingsplans auch die Anforderungen des täglichen Lebens, sprich des Gelderwerbes auf dem Programm. Die Berufswahl will klug überlegt sein. Als Athlet, der alles im Training gibt, ist es besser, einen Beruf auszuüben, in welchem Du körperlich nicht allzu schwer arbeiten musst. Schließlich brauchst Du Deine Energie für das Training.

Falls Du im Angestelltenverhältnis arbeiten wirst, ist ein Chef, der dafür Verständnis hat, dass Du alle drei Stunden essen musst, ebenfalls sehr hilfreich. Die Doppelbelastung aus Training und Arbeit kann ziemlich aufreibend sein und es ist meiner Ansicht nach schwer, als Profibodybuilder einem geregelten 8-10 Stunden Job nachzugehen. Deinen Lebensunterhalt durch den Gewinn von Preisgeldern zu bestreiten, ist leider in der heutigen Zeit nicht möglich. Als Naturalathlet im Profibodybuilding reichen die Siegpriämien eines größeren Wettkampfes gerade einmal dazu aus, die Kosten für eine Wettkampfvorbereitung zu decken. Allerdings bieten sich für gute Athleten immer Möglichkeiten, im Umfeld des Sports Geld zu verdienen. So kannst Du z.B. Trainings- und Ernährungsseminare anbieten, als Autor für Fachzeitschriften schreiben, als Personal Trainer arbeiten oder eventuell ein Studio eröffnen. Natürlich ist auch ein Sponsor ein super Sache, Firmen wie BMS sind durch Ihr diesbezügliches Engagement vorbildlich.

Zusammenfassend empfehle ich Dir dringend, einen guten Schulabschluss und eine fundierte Ausbildung zu machen und einen Beruf zu wählen, der Dir Freude bereitet. Bodybuilding sollte immer ein Teil Deines Lebens sein und kann Dir zu großer mentaler Stärke und bester Gesundheit verhelfen. Wenn Du schließlich, nach gründlicher und ehrlicher Hinterfragung Deiner persönlichen Voraussetzungen bezüglich der Genetik, des Umfelds, der finanziellen Rahmenbedingungen und Deines Charakters entscheiden solltest, Bodybuildingprofi zu werden,

dann kann ich Dich nur beglückwünschen. Ich habe meinen Entschluss nie bereut und liebe diesen Lifestyle – ich wünsche Dir viel Erfolg und Glück auf Deinem Weg!

---

*Berend Breitenstein ist Autor zahlreicher erfolgreicher Bodybuildingbücher, die alle im Rowohlt Verlag erschienen sind und im Buchhandel gekauft werden können. Berend kann außerdem über seine interessante Internetseite [www.berend-breitenstein.de](http://www.berend-breitenstein.de) kontaktiert werden.*

**Berend Breitenstein**  
repräsentiert die  
positiven Seiten  
des Bodybuilding-  
Lebensstils wie kein  
zweiter.

