

DAS LEBEN BODYBUILD

Bodybuilding ist eine phantastische Sportart. Als Bodybuilder streben Sie nach stetiger Verbesserung Ihrer körperlichen Entwicklung. Der harte Einsatz im Training, die Disziplin in der Ernährung und im täglichen Lebensstil resultieren in bester Gesundheit und einem muskulösen, gut austrainiertem Körper. Als Leser des BMS-Magazins sind Sie an Informationen darüber interessiert, wie bestmögliche Fortschritte im Muskelaufbau und Fettabbau erreicht werden können.

Dieser Artikel beschreibt das Leben als professioneller Bodybuilder und die Faktoren, welche für eine erfolgreiche Bodybuilding-Karriere erforderlich sind. Die folgenden Seiten sollen Ihnen, liebe Leser, auch einen Einblick darin geben, wie jeder Athlet für sich die bestmögliche Trainings- und Ernährungsstrategie entwickeln muss, um das Optimum aus seinen Möglichkeiten zu machen. Ich selber hatte bereits viele Jahre trainiert und mit zahlreichen Trainings- und Ernährungsansätzen experimentiert, bis ich schließlich die für meinen Körper, bzw. meinem Stoffwechsel optimale Vorgehensweise herausgefunden habe und die Profi-Lizenz der WNBFF (World Natural Bodybuilding Federation) erhielt.

Auf den ersten Blick erscheint die Formel für erfolgreiches Bodybuilding



ALS DINGPROFI

Von Berend Breitenstein

ganz einfach: Hartes Training + bedarfsangepasste Ernährung + genügend Ruhe = Muskelaufbau. Diese Formel ist grundsätzlich richtig, erfordert jedoch eine Vielzahl an individuellen Anpassungen des Athleten, um ideale Ergebnisse im Körperaufbau zu erreichen. Um bestmögliche Resultate im Muskelaufbau und Fettabbau zu erzielen, müssen die individuellen, gegebenen körperlichen und geistigen Voraussetzungen des einzelnen Athleten berücksichtigt werden und diese Erkenntnisse dann täglich in die Praxis umgesetzt werden.

GENETIK – „VERANLAGUNG“

Wenn Sie regelmäßiger Leser des BMS- Magazins sind, dann dürfte Ihnen die Einstufung des menschlichen Körperbaus in die drei Körpertypen Ektomorph (schlank), Mesomorph (athletisch) und Endomorph (dicklich) geläufig sein. In der Tat ist es so, dass es für die optimale Gestaltung Ihrer Trainings- und Ernährungsplanung wichtig ist, zunächst zu ermitteln, welcher Körpertyp bei Ihnen der dominierende ist. Als Beispiel: Der schlanke, von Natur aus drahtige Ektomorph sollte



die Häufigkeit und den Umfang des Trainings anders organisieren als der dickliche, zum Fettansatz neigende Endomorph. Auch die Ernährung muß, zum Beispiel hinsichtlich der verzehrten Menge an Kohlenhydraten, Fett und Eiweiß unterschiedlich gestaltet werden, da hier die verschiedene Stoffwechselgeschwindigkeit der einzelnen Körpertypen berücksichtigt werden muss.

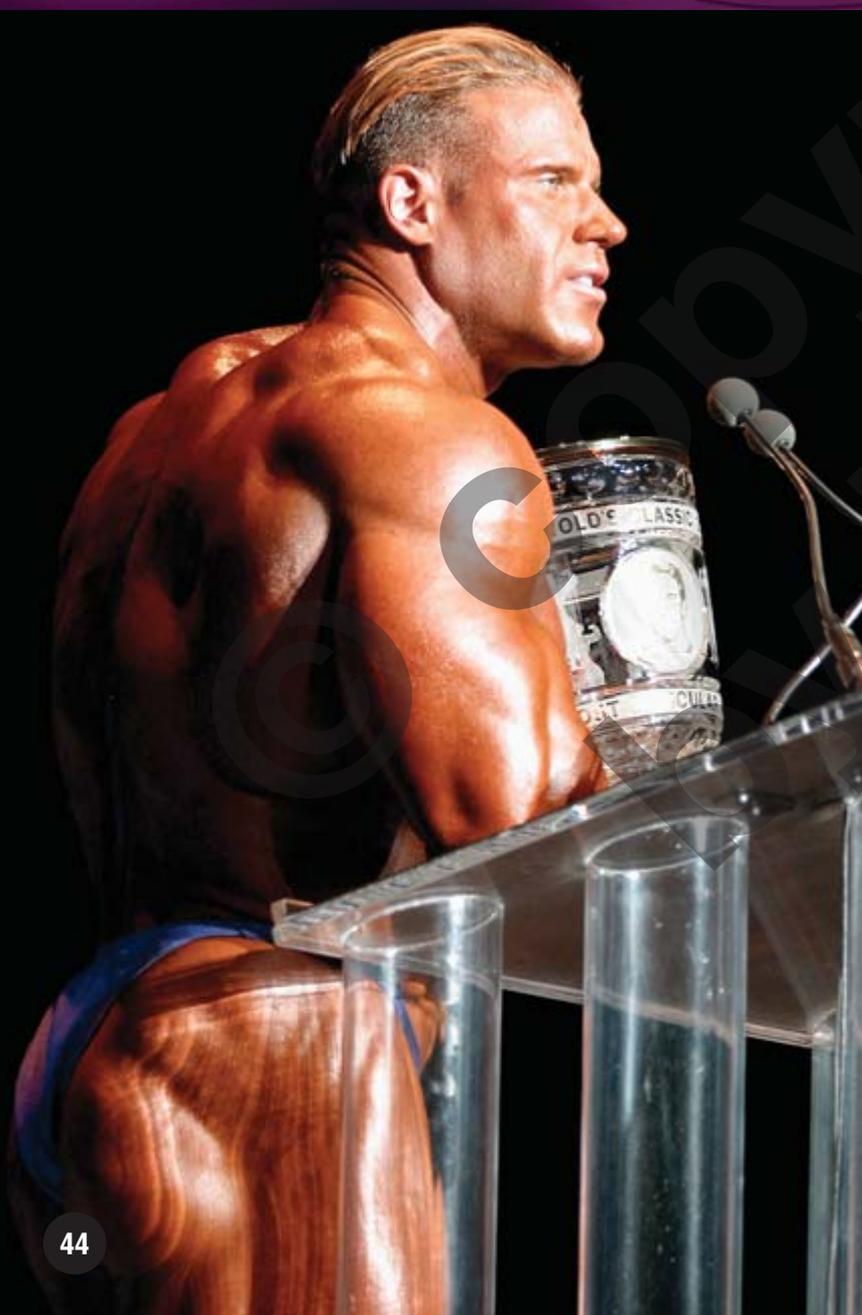
Eine genaue Beschreibung der unterschiedlichen Trainings- und Ernährungsstrategien für die einzelnen Körpertypen würde den Rahmen dieses Artikels sprengen. Erlauben Sie mir bitte daher an dieser Stelle auf die Ausgaben Nr. 5, 6 und 7 des BMS-Magazins und mein Buch „Power Bodybuilding“ hinzuweisen, in dem diese Thematik ausführlich beschrieben wird.

Jeder Bodybuilding-Profi ist ein Meister seines Fachs. Er kennt seinen Körper ganz genau und weiß, welche Auswirkungen unterschiedliche Maßnahmen im Training und der Ernährung auf sein körperliches Erscheinungsbild haben. Im Laufe der Jahre hat es ein Bodybuilding-Profi gelernt, die Anwendung des Instinktivprinzips im Training und der Ernährung zu optimieren. Nur wenn Sie es durch Experimentieren, aufmerksamen Beobachten und Hinterfragen Ihrer körperlichen und geistigen Reaktionen auf unterschiedliche Trainings- und Ernährungsansätze schaffen, die für Sie in diesen Bereichen optimale Vorgehensweise zu erkennen und diese dann auch in die Tat umsetzen, werden Sie bestmöglichen Erfolg im Bodybuilding haben.

Solange sich die Ergebnisse Ihres harten Einsatzes im Studio und die Disziplin in der Ernährung mit Ihren Zielvorstellungen in der Körperentwicklung decken, sind Sie auf dem richtigen Weg. Wenn es allerdings zu einem Mißverhältnis zwischen Einsatz und Ergebnis kommt, dann sollten Sie Ihre Trainings- und Ernährungsstrategie gründlich überdenken und notwendige Anpassungen diesbezüglich vornehmen.

EINSTELLUNG

Die körperliche Veranlagung spielt in jedem Fall eine bedeutende Rolle im Leben eines jeden Profi-Bodybuilders. Allerdings kommt es nicht selten vor, das ein Athlet, der über nicht so gute körperliche Voraussetzungen wie die seiner Konkurrenten verfügt, dafür aber über einen unbändigen Willen zum Erfolg und große Disziplin zeigt, den talentierteren Sportler in Sachen Muskelaufbau überholt. Das passiert immer dann, wenn der von Natur aus begünstigtere Athlet nicht mit vollem Einsatz trainiert und es auch mit seiner Ernährung nicht so streng nimmt. Die Einstellung zu unserem Sport ist daher von größter Wichtigkeit. Jeder Bodybuilder sollte sich zunächst über seine Ziele im klaren sein, die er erreichen möchte. Nachdem diese Ziele definiert sind, müssen die notwendigen Schritte bezüglich des Trainings, der Ernährung und des grundsätzlichen Lebensstils zum Erreichen derselbigen zunächst geplant – und dann in



die Praxis umgesetzt werden. Diesbezüglich empfindet wohl jeder Profi-Bodybuilder eine große Leidenschaft und Begeisterung für seinen Sport.

Diese Emotionen sind eine erforderliche, stabile Grundlage dafür, um als Bodybuilder erfolgreich zu sein. Die Motivation dafür, der beste Bodybuilder zu werden, der Sie sein können, muss ihren Ursprung aus Ihrem tiefsten Inneren haben. Nur wenn Sie es selber für sich als lohnenswertes Ziel empfinden, Profi-Bodybuilder zu sein und entsprechend zu leben, werden Sie den erforderlichen Einsatz im Training, der Ernährung und den Ruhephasen bringen können, der es Ihnen ermöglicht, Ihr volles Potenzial als Bodybuilder zu verwirklichen.

TRAINING

Als Profi-Bodybuilder sollten Sie es kaum erwarten können, ans Eisen zu gehen. Zugegebener Maßen fällt es, insbesondere während der Definitionsphase, wenn die Kohlenhydratzufuhr auf ein Minimum beschränkt ist, nicht immer leicht, mit Freudenschreien ins Training zu gehen. Aber die grundsätzliche Einstellung muss stimmen. Der Schmerz im Training muss als willkommener Begleiter gesehen werden. Wie heißt es doch im amerikanischen so schön: No pain – no gain / kein Schmerz – kein Fortschritt. Wenn das Brennen während eines Satzes nahezu unerträglich wird und Sie weit in die Schmerzzone vordringen, dann ist Ihre ganze Willenskraft gefordert, den Satz nicht eher zu beenden, bis keine weitere Wiederholung mehr möglich ist.

Beobachten Sie einmal einen leidenschaftlichen Bodybuilder beim Training. Die Hingabe, mit welcher er seine Sätze trainiert ist inspirierend und motivierend für das eigene Training. Ein für mich persönlich sehr beeindruckendes Erlebnis war es, vor vielen Jahren Mike Mentzer, den leider verstorbenen Begründer des Heavy-Duty Systems, Weltmeister und Vize-Mr. Olympia, bei einem Satz Konzentrationscurls zusehen zu dürfen. Er war ganz eins mit sich, der Kurzhantel in seiner Hand und dem Muskelgefühl. Während des Satzes schwollen seine Bizeps auf unglaubliche Ausmaße an und die Dichte und Kompaktheit, welche er durch sein schweres Training in seinen Muskeln entwickelt hatte,

machten den Anblick des trainierenden Mike Mentzers zu einem für mich bis heute unvergänglichem Erlebnis.

Das ständige Streben nach dem „perfekten Satz“, in dem einfach alles stimmt, zeichnet jeden Bodybuilding-Profi aus. Wenn ich den „perfekten Satz“ näher beschreiben sollte, dann würde ich sagen, dass es für diesen Satz möglich ist, mit einem gegebenem Trainingsgewicht eine höhere Anzahl an Wiederholungen zu schaffen als je zuvor. Dazu kommt eine ideale Linie in der Bewegungsausführung und eine optimierte Verbindung von Geist und Muskel. Nach dem Satz sollte die trainierte Muskelgruppe dann so stark aufgepumpt bzw. mit Blut gefüllt sein, das Sie das Gefühl haben, die Muskeln würden durch die Haut springen.

Dieses Körpergefühl im Training ist einfach großartig und läßt sich mit Worten nicht beschreiben. Man kann diese Empfindungen nicht





kaufen, für kein Geld der Welt. Um das Hochgefühl eines guten Trainings zu erleben, müssen Sie bereit sein, mit hoher Intensität und großer Konzentration zu trainieren. Wohl jeder Bodybuilding-Profi weiß aus eigener Erfahrung, welche großartigen Empfindungen durch ein hartes und konzentriertes Training hervorgerufen werden. Und das ist aus meiner Sicht auch ein entscheidender Faktor, der für alle erfolgreichen Bodybuilder zutrifft. Das Training macht diesen Athleten einfach Spaß. Sie freuen sich auf das Training und streben in jeder einzelnen Trainingseinheit nach Verbesserung.

ERNÄHRUNG

Als aktiver Bodybuilder wissen Sie aus eigener Erfahrung, wie wichtig die Ernährung für den Trainingserfolg ist. Die Ernährung muß Ihren Bedürfnissen als hart trainierendem Bodybuilders angepaßt sein. Nur so können Sie massive, kompakte Muskeln mit einem minimierten Körperfettanteil präsentieren. Für einen Profi-Bodybuilder gilt dabei bezüglich der Ernährung in erster Linie, dass unbedingt regelmäßig, das heißt alle 2 bis 3 Stunden, gegessen werden sollte und die Lebensmittelauswahl kein „Junk-Food“ wie

Weißmehl, Kuchen, Pizza, Süßigkeiten enthält. Die Menge und Art der verzehrten Lebensmittel hängt natürlich auch vom Stoffwechsel jedes einzelnen Athleten ab. Grundsätzlich gilt es aber, dem Körper nur Lebensmittel mit einer hohen Nährstoffdichte, also Lebensmittel, die ein gutes Verhältnis vom Nährstoffgehalt (z..B. Protein, Vitamine, Mineralstoffe) zum Energiegehalt (Kalorien) aufweisen.

Insbesondere in der Definitionsphase vor einem Wettkampf sind „leere“ Kalorien wie beispielsweise weißer Zucker oder gehärtete Pflanzenfette tabu. Aber auch in der Off-Season, also der Aufbauphase, sollte Disziplin in der Ernährung gehalten werden. Ich habe da aus eigener Erfahrung gelernt. Vor einigen Jahren startete ich ein Selbstexperiment. Ich wollte herausfinden, wie hoch ich mein Körpergewicht steigern könnte. Dazu aß ich alles und viel, was nicht niet- und nagelfest war. Auch Schokolade, Milchshakes, Kuchen usw. fanden den Weg in meinen Verdauungstrakt. So erreichte ich schließlich ein Körpergewicht von 107 kg bei einer Körpergröße von 1,80 Meter. Das wäre natürlich super gewesen, wenn diese Kilogramm hart definiert gewesen wären. Aber weit gefehlt. Zwar

hatte ich eine akzeptable Grundmasse und gute Körperkraft aufgebaut, aber ich sah trotzdem eher wie ein weicher, glatter Pfannkuchen, und nicht wie ein hart trainierender Athlet aus.

Das gefiel mir ganz und gar nicht, denn wenn ich schon im Studio bis an die Grenzen meiner Belastbarkeit ging, dann wollte ich auch so aussehen, bzw. Muskeln präsentieren, die nicht von einer dicken Fett- und Wasserschicht überlagert wurden. Aber aus solchen Experimenten wird man klug. Heute steigere ich mein Körpergewicht in der Off-Season nicht mehr über 88 bis 90 kg. Das ist natürlich auch für eine Wettkampfvorbereitung von Vorteil, denn mein Startgewicht von ca. 85 bis 86 kg liegt sehr nahe an diesem Off-Season Bereich und so bin ich nicht mehr zu Crash-Diäten bzw. größeren Gewichtsverlusten, der ja häufig auch mit einem Verlust an hart erarbeiteter Muskelmasse einhergeht, gezwungen.

Nahrungsergänzungen spielen für einen Profi-Bodybuilder eine sehr große Rolle. Zum Thema Steroide, Wachstumshormone, Diuretika nur soviel – als Natural Athlet der WNBf verzichte ich selbstverständlich auf jegliche Form des Gebrauchs von Dopingmitteln. Um so wichtiger ist es, einen Nahrungsergänzungsfahrplan für die Off-Season und die Wettkampfvorbereitung zu entwerfen, der sich mit dem Dopingreglement der WNBf und der GNBf e.V. (www.gnbf.de) vereinbaren läßt. BMS bietet dabei für diese beiden Trainingsphasen einen breiten Palette an hochwertigen Nahrungsergänzungen, mit denen ich selber bereits sehr gute Ergebnisse erzielt habe und die ich sehr empfehlen kann. Insbesondere LipoTherm, Testalon 2, CreaVitargo und Amino Pur zeigten bei mir ausgezeichnete Ergebnisse.

Wenn Sie also das nächste mal bei einem gemütlichen Zusammensein mit

der Familie sitzen und der Apfelkuchen oder die Schwarzwälder-Kirschtorte Sie anlächelt, dann besinnen Sie sich auf Ihre Bodybuilding-Ziele. Wenn Sie ein wirklicher Bodybuilder sind, vielleicht kurz vor der Stufe zum Pro oder bereits Profi-Standard erreicht haben, dann bin ich davon überzeugt, dass Sie derartigen Versuchungen widerstehen können, während sich die anderen noch das eine oder andere Stück genehmigen.

ERHOLUNG

Muskeln wachsen niemals während des Trainings, sondern immer in der Ruhephase danach. Training, Ernährung und Erholung sind Partner. Durch das Training setzen Sie die notwendigen Reize, welche zu einer Verdickung der Muskelfasern führen. Die Ernährung liefert sowohl die benötigte Energie als auch die Baustoffe für Ihre intensiven Trainingseinheiten und das Muskelwachstum. Während der Ruhephasen geben Sie Ihrem Körper dann die Gelegenheit, den im Training gesetzten Wachstumsreiz in sichtbare Resultate, zum Beispiel den Aufbau von neuer Muskelsubstanz, umzusetzen.

Belastung (Training) und Erholung (Ruhephasen) müssen in einem ausgewogenem Verhältnis zueinander stehen, damit Sie Ihr volles Potenzial als Bodybuilder realisieren können. Dabei wird zwischen passiver und aktiver Erholung unterschieden. Als Beispiel für passive Erholungsmaßnahmen sind zum Beispiel Schlaf, Kinobesuche oder ein gemütlicher Fernsehabend zu nennen, während leichte aerobe Aktivität (ich mache bevorzugt und gerne lockere Waldläufe zur Erholung), Stretching, Saunabesuche und ein befriedigendes Sexualleben zu den aktiven Erholungsmaßnahmen zu zählen sind.

Das Schlafbedürfnis zwischen den Menschen ist unterschiedlich. Der eine braucht mehr, der andere weniger Schlaf. Als hart trainierender Bodybuilder sollten Sie aus meiner Sicht ca. 6 bis 7 Stunden pro Nacht



schlafen und idealerweise zusätzlich noch eine halbe bis eine Stunde Mittagsschlafchen halten. Eine derartige Siesta ist sicherlich für die meisten berufstätigen Menschen nur schwer in die Tat umzusetzen, aber falls Sie dazu Gelegenheit haben, sollten Sie das unbedingt machen. So optimieren Sie nicht nur die körperliche Erholung, sondern fühlen sich nach dem Schlafchen auch frisch und ausgeruht und bereit zu neuen Taten.

SOZIALES UMFELD

Die Menschen, mit denen Sie sich umgeben, spielen ebenfalls eine nicht zu unterschätzende Rolle für Ihren Erfolg als Bodybuilder. Es ist wichtig, dass die Ihnen sehr nahestehenden Menschen, wie beispielsweise Lebenspartnerin oder Familie, Sie auf Ihrem Weg als Profi-Bodybuilder unterstützen. Falls Sie in einer festen Beziehung leben, ist die Unterstützung bzw. das Verständnis Ihrer Partnerin für unseren schönen Sport von großer Bedeutung. Es verbirgt sich ein größeres Konfliktpotenzial darin, wenn Ihre Partnerin wenig Verständnis für Ihren zeitlichen Einsatz im Training oder in der Art und Weise Ihrer Ernährung aufbringt. Ich spreche da aus eigener Erfahrung. Erinnere ich mich doch noch gut an den Satz meiner Ex-Freundin, die der Meinung war, ich hätte nicht genügend Zeit für Sie und die mich eines Sonntagmorgens vorwurfsvoll fragte, ob ich denn schon wieder zum Training müsse? Solche Fragen, bzw. Ansprüche anderer auf die Zeiteinteilung haben im Leben eines Profi-Bodybuilders keinen Platz. Bitte verstehen Sie das jetzt nicht falsch. Es ist nicht erforderlich, dass Sie wie ein Eremit leben oder keine feste Bindung eingehen können, aber eben alles zu seiner Zeit. Und sind wir doch einmal ehrlich – den austrainierten Körper eines Profi-Bodybuilders mögen viele Frauen, aber das Verstehen, bzw. die Akzeptanz, das für das Erreichen

dieses Looks verdammt harte Arbeit und viel Disziplin notwendig ist, ist nicht so oft zu finden.

Die Menschen, mit denen wir uns umgeben, zeigen Einfluss auf unser Denken, Fühlen und Verhalten. Können wir es uns im Privatleben aussuchen, mit wem wir unsere Zeit verbringen, so ist das im Berufsleben nicht so ohne weiteres möglich. Daher gilt es, in diesem Bereich Kompromisse zu schließen. Ideal wäre es natürlich, wenn Sie über eine relativ freie Zeiteinteilung im Beruf verfügen können. So würde es Ihnen leichter fallen, Ihrem Trainingsrhythmus treu zu bleiben und regelmäßig zu essen. Falls Sie in einer Firma arbeiten, ist ein Chef bzw. sind Kollegen, die Verständnis für Ihren speziellen Ernährungsfahrplan aufbringen und Ihre regelmäßigen Essenszeiten tolerieren, von großem Vorteil. Schichtdienst stellt erhöhte Belastungen an die Erholungsfähigkeit und sollte, falls möglich, vermieden werden.

FINANZIERUNG

Wie sagte es doch Tom Platz, Weltmeister 1978 und dritter beim Mr. Olympia 1981, auf einem Seminar so schön: „Bodybuilders have to pay their rent too“, was soviel heißt, wie „auch Bodybuilder müssen ihre Miete bezahlen“. Der Lebensstil eines Profi-Bodybuilders kann ganz schön ins Geld gehen. Wenn sie nicht gerade im Lotto gewonnen haben oder aus einem so reichen Elternhaus stammen, dass Arbeit für Sie nicht zwingend erforderlich ist, dann müssen sich auch Profi-Bodybuilder darüber Gedanken machen, wie sie ihren Lebensstil finanzieren. Besonders die Ernährung kann kostspielig werden. Wenn ich da an meine letzte Wettkampfvorbereitung zum WNBFF Pro Mr. Universe denke, kam pro Tag schon ein ganz hübsches Sümmchen für die Versorgung meiner Muskeln mit Protein zusammen.





Da ich für drei bis vier Monate vor einem Wettkampf auf eine kohlenhydratarme Diät setze, erhöhe ich meinen Fleisch-, Fisch- und Geflügelkonsum in dieser Zeit erheblich und das macht sich dann natürlich auch im Portemonnaie bemerkbar. Die so wichtigen Nahrungsergänzungen nehmen ebenfalls einen Posten in der Soll-Bilanz der Finanzen ein. Allerdings sind diese Kosten im Vergleich zu den finanziellen Aufwendungen eines Athleten, der beispielsweise mit Wachstumshormonen arbeitet, verschwindend gering. Als Natural Bodybuilding Pro entfallen für mich selbstverständlich die enormen Kosten für derartige Dopingsubstanzen. Auf der anderen Seite muss der Lebensstil eines Profi-Bodybuilders gar nicht soviel kostspieliger wie der eines Otto-Normalbürgers sein. Den Proteinbedarf könnte man zumindestens in der Aufbauphase mit einem höheren Anteil an günstigeren Eiweißquellen decken, wie zum Beispiel Quark oder Eiern, auch die Entscheidung für ein gutes Proteinpulver, wie zum Beispiel Desinger Protein von BMS, macht sich unter dem Strich nicht nur für den Muskelaufbau, sondern auch für den Geldbeutel bezahlt.

Schließlich müssen auch diejenigen essen, die kein Bodybuilding machen. Grundsätzlich möchte ich aus meiner Erfahrung jedoch sagen, dass die finanziellen Aufwendungen für die Ernährung eines Profi-Bodybuilders schon über denen für die eines Nichtsportlers liegen. Qualität und Menge der Ernährung erfordern hier die Bereitschaft des Athleten, tiefer in die Tasche zu greifen und dafür eventuell in anderen Bereichen des täglichen Lebens, wie beispielsweise Restaurantbesuche oder anderen kostspieligen Freizeitaktivitäten, Einschränkungen vorzunehmen.

Als Wettkämpfer bei Bodybuildingmeisterschaften Ihr Geld zum Lebensunterhalt zu verdienen, können Sie getrost vergessen. Die Preisgelder bei den Pro Contest der IFBB sind zwar in den letzten Jahren in ganz lukrative Höhen gestiegen, aber ich bezweifle, dass mehr als eine Handvoll Profis der IFBB von den Einnahmen durch die Preisgelder leben können. Sollten Sie sich für die Pros bei der WNBFB qualifizieren, dann sieht es finanziell bezüglich der Preisgelder noch wesentlich dünner aus. Interessante Einnahmequellen für einen Profi-Bodybuilder könnten sich hingegen zum Beispiel



durch die Veranstaltung von Seminaren, durch die Arbeit als Personal Trainer oder Studioinhaber und eventuell auch durch das Schreiben von Artikeln für Fachzeitschriften oder das Veröffentlichen von Büchern oder Videos zum Thema ergeben. Glücklicherweise können sich diejenigen Athleten schätzen, die einen Sponsoringvertrag, zum Beispiel mit einem Unternehmen aus der Nahrungsmittelergänzungs- oder Bekleidungsbranche abgeschlossen haben. An dieser Stelle ein großes Dankeschön an die Geschäftsführung von BMS, welche sich stark im Sponsoring von Profi-Bodybuildern einsetzt. Dieses Engagement ist für alle Athleten eine große Unterstützung und vereinfacht es natürlich, die individuellen Ziele als Bodybuilding-Profi zu erreichen.

VORBILDFUNKTION

Als Bodybuilder tragen wir das Ergebnis unseres Trainings und der Ernährung stets deutlich sichtbar in die Öffentlichkeit. Wir sind im Grunde dazu verpflichtet, durch unser Auftreten und unser Erscheinen die Sportart Bodybuilding bestmöglichst nach draussen, also gegenüber Nicht-Bodybuildern,

zu präsentieren. Das gilt natürlich in besonderen, verstärkten Maße für einen Bodybuilding-Profi. Ein gepflegtes Erscheinungsbild, das heißt zum Beispiel ein guter Haarschnitt, gepflegte Hände usw. gehören ebenso zu den gewünschten gezeigten Äußerlichkeiten wie gut sitzende und saubere Kleidung. Der Körper eines Bodybuilding-Profis spricht für sich und es ist nicht unbedingt erforderlich, bei jeder sich bietenden Gelegenheit seine Muskeln zu präsentieren. Ich für meinen Teil bevorzuge ein eher dezentes Kleidungsbild, muss mich einfach wohl fühlen in der Kleidung meiner Wahl. Für mich käme es zum Beispiel niemals in Frage, in Muskelshirt einen Kinobesuch oder einen Stadtbummel zu machen, aber da sind die Geschmäcker ja durchaus unterschiedlich. Bezüglich des Benehmens sollte ein Bodybuilding-Profi stets Freundlichkeit und gute Umgangsformen gegenüber seinen Mitmenschen zeigen. Nur allzu oft gerät unser schöner Sport in der Öffentlichkeit durch rüpelhaftes oder arrogantes Verhalten einiger weniger Bodybuilder in ein schlechtes Licht.

Das ist im Prinzip unfair. Denn wir verdanken unserem Sport nicht nur gutes Aussehen, sondern auch beste Gesundheit und oftmals auch sehr positive soziale Kontakte, zum Beispiel durch den Austausch oder die Trainingspartnerschaft mit Gleichgesinnten. Da wir nicht nur nehmen, sondern auch geben sollten, ist aus meiner Sicht ein positives Verhalten und ein ansprechendes Auftreten in der Öffentlichkeit für jeden Bodybuilder eine Verpflichtung. Nur so können wir der phantastischen Sportart Bodybuilding etwas von dem zurück geben, was wir durch das Training am eigenen Leibe erfahren dürfen. Durch unser Vorbild sollten wir darüber hinaus bei immer mehr Menschen das Interesse wecken, selber einmal aktiv am Eisen zu werden.

„BELOHNUNG“

Wenn Sie sich für die Laufbahn als Profi-Bodybuilder entschieden haben, dann werden Sie die Früchte Ihres Einsatzes deutlich sicht- und fühlbar ernten können. Ich gehe davon aus, dass Sie auf die Einnahme von Dopingmitteln verzichten, also zum Beispiel Steroide, Wachstumshormone, Diuretika oder Amphetamine keinen Platz in Ihrem Lebensstil haben. Sie werden durch das Training und die Ernährung einen 1a Body entwickeln und sich auch mental sehr stark fühlen. Zuversicht und Entschlossenheit in allen Lebensbereichen sind Merkmale jedes erfolgreichen Bodybuilders. Auch wenn die Intensität im Training und die Entbehrungen in der Ernährung zeitweise bis an die Grenzen Ihrer körperlichen und geistigen Belastbarkeit gehen, werden Sie als Profi-Bodybuilder durch ein vitales und energiegeladenes Lebensgefühl mehr als genügend für die Schmerzen und die Disziplin, welche Sie aushalten, entschädigt.

Mit der richtigen Einstellung, der erforderlichen Veranlagung und einem unbändigem Willen können auch Sie es schaffen, die Lizenz als Bodybuilding Profi zu bekommen. Die nächste Chance zur Qualifikation für die Profiwettkämpfe der WNBFF (World Natural Bodybuilding Federation / USA) bietet im Oktober diesen Jahres die zweite Deutsche Natural Bodybuilding Meisterschaft der GNBFF e.V. (German Natural Bodybuilding and Fitness Federation). Falls Sie weitere Fragen dazu haben, können Sie mich gerne über www.berend-breitenstein.de kontaktieren. Alles Gute für Ihr Training!

