

NATURAL BODYBUILDING für körperliche und geistige Gesundheit

Von Berend Breitenstein

„Gesundheit ist das höchste Gut“ – diese alte Volksweisheit beschreibt ebenso zutreffend den Stellenwert, den die Gesundheit für den Menschen hat, wie das Zitat des deutschen Philosophen Artur Schopenhauer (1788-1860) „Gesundheit ist nicht alles – aber ohne Gesundheit ist alles nichts“. Was aber wird eigentlich unter Gesundheit verstanden? Ist Gesundheit ein nicht näher zu definierendes körperliches Wohlfühl, eine ausgeglichene Gemütslage oder das persönliche Empfinden, den Anforderungen des täglichen Lebens mit Vitalität und Tatendrang entgegenzutreten zu können? Nun, alle diese Faktoren sind Bestandteile der durch die WHO (World Health Organisation) im Jahre 1948 formulierten Definition des Begriffs der Gesundheit, die sie als einen **„Zustand völligen körperlichen, seelischen und sozialen Wohlbefindens und nicht nur als Abwesenheit von Krankheit“** beschreibt.

Bereits die Wissenschaft des Altertums beschäftigte sich intensiv mit dem Thema Gesundheit. Der griechische Arzt Hippokrates (um 460 bis 370 v. Chr.) sprach davon, dass Krankheiten nicht nur schicksalsbedingt sind, sondern auch selbst verschuldet werden und nannte als Ursachen für das Entstehen von Krankheiten wie Bequemlichkeit, Verweichlichung, seelischer Zerrissenheit, mangelndem Körpertraining und Maßlosigkeit im Essen und Trinken. Grundsätzlich war für die griechischen Ärzte bei der Behandlung von Krankheiten auch der „oikos“ (Haus oder Hof) von Interesse, das heißt, mit welchen Menschen, in welchem Haus und in welcher Umgebung seine Patienten lebten.

Aber kehren wir aus längst vergangenen Zeiten wieder zurück in die Gegenwart. Legen wir die o.g. Definition der WHO des Gesundheit-Begriffes zugrunde und betrachten aus diesem Blickwinkel einmal genauer, wie es um den Gesundheitszustand der heutigen Bevölkerung bestellt ist, dann ergibt sich ein beunruhigendes Bild: zwei von drei Männern und jede zweite Frau in unserem Land gel-

ten als übergewichtig – damit ist Deutschland das „dickste“ Land Europas. Die Zunahme von Herz/Kreislaufkrankungen (z.B. Arteriosklerose), Stoffwechselerkrankungen (z.B. Diabetes), Erkrankungen des Bewegungsapparates (z.B. Wirbelsäulenerkrankungen) und steigende Zahlen von geistiger Erschöpfung („Burn-out“-Syndrom) sind deutliche Indizien dafür, dass der Mensch in der heutigen Zeit einer Vielzahl an krankmachenden Faktoren ausgesetzt ist. Das kann leicht dazu führen, dass die Verbindung zum eigenen Ich verloren geht – der Mensch funktioniert nur noch und der Großteil der ihm zur Verfügung stehenden Kraft wird dafür verbraucht, den Anforderungen des Berufslebens und den an ihn gestellten Erwartungshaltungen im Privatleben gerecht zu werden. Werden die seelischen und



körperlichen Bedürfnisse des Individuums aber über längere Zeit unterdrückt oder die körperliche und geistige Belastbarkeit des Menschen kontinuierlich überschritten, dann ist Krankheit unweigerlich die Folge.

Um es gar nicht erst so weit kommen zu lassen, ist richtig betriebenes und ganzheitlich betrachtetes Bodybuilding aus meiner Sicht der beste Weg für den Erhalt und, soweit möglich, auch zur Wiederherstellung der Gesundheit. Warum ich so denke? Schauen wir uns einmal die wesentlichen Bestandteile des Natural Bodybuilding-Lifestyles an:

TRAINING

Natural Bodybuilding ist viel mehr als nur Gewichte heben! Das Training des Natural Bodybuilders setzt sich zusammen aus einer Kombination des Widerstandstrainings mit freien Gewichten und an Maschinen, Ausdauertrainings und Dehnübungen. Je nach persönlicher Zielsetzung des Athleten kommt diesen drei Trainingsformen eine unterschiedliche prozentuale Gewichtung in der Gesamtorganisation des Trainingsprogramms zu.

Für den Natural Bodybuilder stehen dabei natürlich Übungen an erster Stelle, die mit Gewichten trainiert werden. Nur das Training mit freien Gewichten und an Maschinen resultiert (bei entsprechender Intensität) in dem vom Natural Bodybuilder angestrebten Ausmaß des Muskelaufbaus. Muskelaufbau ist aber nicht nur aus optischen Gründen wünschenswert beziehungsweise trägt zur ästhetischen Formgebung des Körpers bei. Betrachten wir das Gewichtstraining unter gesundheitlichen Aspekten, ergibt sich folgendes Bild:

Gesundheitsfördernde Aspekte des Gewichtstrainings

• *Stimuliert den Muskelaufbau*

Durch das Gewichtstraining im Wiederholungszahlen-Bereich zwischen (4) 6 bis 20 (25) pro Satz werden die Muskelfasern zum Dickenwachstum (Hypertrophie) stimuliert. Bezüglich der optimalen Trainingshäufigkeit, der Trainingsdauer, der Übungsanzahl pro Muskelgruppe, den WH-Zahlen pro Satz und den zum Einsatz kommenden Trainingsmethoden muss jeder Natural Bodybuilder für sich selber herausfinden, wie er beste Fortschritte im Muskelaufbau erzielt. Ob beispielsweise Volumentraining oder HIT-Training für den Athleten zu bevorzugen ist, ist unter anderem von der Leistungsstufe (Anfänger, Fortgeschrittener, weit Fortgeschrittener), des Körpertyps (Ektomorph, Mesomorph, Endomorph) und den Lebensumständen (z.B. Art der Berufstätigkeit, familiäre Verpflichtungen) des einzelnen Sportlers abhängig.

• *Erhöht den Grundumsatz*

Der Grundumsatz bezeichnet die Kalorienmenge, die ein Mensch an einem Tag bei völliger Ruhe für die Aufrechterhaltung seiner so genannten vitalen Funktionen wie beispielsweise Atmung, Herzschlag und Verdauung benötigt. Die Höhe des Grundumsatzes des einzelnen Individuums ist zwar hauptsächlich durch genetische Faktoren (Hardgainer oder Softgainer) bestimmt, aber das Gewichtstraining

kann auf zweierlei Art zur Erhöhung des Grundumsatzes beitragen: Erstens ist der Grundumsatz innerhalb von 24 Stunden im Anschluss an das Training um bis zu 10 Prozent höher. Zweitens zeigen Menschen, die über viel stoffwechselaktive, magere Körpermasse (Muskulatur) verfügen, einen höheren Grundumsatz als Menschen mit einem höheren Anteil an stoffwechselträger Körpermasse (Fett).



• *Entlastet Wirbelsäule und Gelenke*

Muskelaufbau durch Gewichtstraining resultiert in einer Entlastung der Wirbelsäule und der Gelenke. Durch Widerstandstraining können eventuell bestehende muskuläre Dysbalancen (Ungleichgewichte in der Gelenkstatik) ausgeglichen werden. Ein starkes Muskelkorsett im Bauch- und Rückenbereich entlastet insbesondere die Lendenwirbelsäule und kann so effektiv der Entstehung von Rückenbeschwerden vorbeugen oder eine wichtige Maßnahme bei der Behandlung von Rückenschmerzen sein. Durch Kräftigung der gelenkumgebenden Strukturen (Sehnen, Bänder, Gelenk-

knorpel und Gelenkkapseln) und Erhöhung der Knochendichte entlastet das Gewichtstraining sehr wirksam die Wirbelsäule und die Gelenke des menschlichen Körpers.

• *Verbessert die Haltung*

Die Kräftigung der Rücken- und Bauchmuskulatur durch das Gewichtstraining resultiert in einer verbesserten Körperhaltung. Der Mensch geht aufrechter und ist weniger anfällig für Haltungsschäden.

• *Wirkt Stimmungsaufhellend*

Jeder ambitionierte Natural Bodybuilder trainiert gerne mit Gewichten und freut sich auf das Training. Das sich während und im Anschluss an die Übungen mit freien Gewichten und an Maschinen einstellende Gefühl gut durchbluteter („aufgepumpter“) Muskulatur und das im Anschluss an das Training und die Dusche spürbare, phantastische Körperempfinden sind wohl die besten, natürlich wirkenden Antidepressiva, die es gibt. Hierfür verantwortlich zeigt sich die durch sportliche Aktivität vermehrte Ausschüttung von glücklich stimmenden Botenstoffen wie

beispielsweise Dopamin, Serotonin und Endorphine, deren vermehrte Freisetzung sich unter sportlicher Belastung in den „Gefühlsregionen“ des Gehirns, z.B. dem Frontallappen der Großhirnrinde und im limbischen System nachweisen lässt.

Diese Auflistung der gesundheitsfördernden Aspekte des Widerstandstrainings mit freien Gewichten und an Maschinen zeigt mehr als genügend Gründe dafür, regelmäßig das Eisen zu schwingen. Das Training im Natural Bodybuilding besteht zwar zu einem Großteil aus der Arbeit mit den Gewichten, aber eben nicht nur. Die zweite tragende Säule im Training des Natural Bodybuilders ist das Ausdauertraining. Jeder Natural Bodybuilder, der den Sinn und den Nutzen des Ausdauertrainings für die eigene Gesundheit erst einmal erkannt und am eigenen Leibe erlebt hat, wird aerobe Aktivitäten zu einem festen Bestandteil seines Trainingsprogramms machen.

Gesundheitsfördernde Aspekte des Ausdauertrainings

- *Ökonomisierung der Herzarbeit*

Ausdauertraining trägt wesentlich zur Gesunderhaltung des Herzens bei. Das Herz ist ein großer „Gewinner“ des regelmäßig betriebenen aeroben Trainings. Durch regelmäßiges, langjähriges Ausdauertraining vergrößert sich das Herz. Durch diese Vergrößerung wird die Herzarbeit ökonomisiert, das bedeutet ein größeres Schlagvolumen und folglich die Senkung der Ruhepulsfrequenz. Das Herz ist in gut trainiertem Zustand dazu in der Lage, mit einem Schlag mehr Blut durch den Körper zu pumpen.

- *Schutz vor Arteriosklerose*

Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind die Todesursache Nr. 1 in Deutschland, gefolgt von Krebserkrankungen. Die Arteriosklerose (häufig auch als Arterienverkalkung bezeichnet) ist eine krankhafte Veränderung der Gefäßwände der Arterien. Die Herzkranzgefäße (Koronararterien), die den Herzmuskel mit Blut und Sauerstoff versorgen, sind durch Cholesterin und Kalziumablagerungen verstopft. Dadurch wird der Herzmuskel nicht mehr ausreichend durchblutet, die Folge ist der Infarkt. Um diesen Ablagerungen in den



Arterien keine Chance zu geben, eignet sich Ausdauertraining in hervorragender Weise. Auch bereits bestehende Cholesterin- und Kalziumablagerungen an den Arterienwänden können durch Ausdauertraining zum Teil wieder entfernt werden. Zu den positiven Auswirkungen regelmäßigen Ausdauertrainings gehört darüber hinaus die Erhöhung des Gehalts an gefäßschützendem LDL-Cholesterin und die Senkung der Werte an gefäßschädigendem LDL-Cholesterin im Blut.

- *Verbesserung der Durchblutung*
Ausdauertraining verbessert die Kapillarisation. Kapillare (Haargefäße) sind Endverzweigungen der Hauptblutgefäße (Arteriolen) und bilden den größten Teil des Gefäßsystems. Kapillare dienen dazu, die Körperzellen mit Sauerstoff und Nährstoffen zu versorgen. Durch Ausdauertraining kann die Sauerstoff- und Nährstoffversorgung des Organismus auf dreierlei Weise verbessert werden: Es werden neue Kapillare gebildet, bestehende Kapillare werden verlängert und „ruhende“ Kapillare werden erschlossen.

- *Regulierung von Bluthochdruck*
Nach einigen Wochen regelmäßig betriebenen Ausdauertrainings kann mit einer Absenkung des Ruheblutdrucks gerechnet werden. Ausdauertraining wirkt Blutdruckregulierend und verringert so das Risiko der Entstehung von Folgeerkrankungen durch zu hohen Blutdruck beispielsweise Arteriosklerose, Herzschwäche, Schlaganfall oder Verschlechterung der Nierenfunktion.

- *Optimierung des Fettstoffwechsels/Unterstützung der Gewichtsabnahme*

Regelmäßiges aerobes Training sorgt für einen effektiveren Fettstoffwechsel. Das heißt, die Kraftwerke der Zellen, die Mitochondrien, beginnen bei gut ausdauertrainierten Athleten während des aeroben Trainings früher mit der Fettverbrennung. Ausdauertraining hilft so hervorragend beim Abbau von Fettdepots und der Erlangung einer scharfen Muskelzeichnung als Ergebnis eines minimierten Körperfettgehaltes.

- *Kräftigt das Immunsystem*

Durch regelmäßiges Ausdauertraining, besonders in der freien Natur, stärken Sie Ihr Immunsystem. Dadurch sind Sie besser vor Erkrankungen geschützt.

- *Beschleunigt die Regeneration*

Durch richtig dosiertes Ausdauertraining beschleunigen Sie die Regeneration nach intensiven Trainingseinheiten mit Gewichten. Die „Sauerstoffdusche“ während des aeroben Trainings beschleunigt den Abbau der während des

Gewichtstrainings im Organismus angehäuften Stoffwechselprodukte wie zum Beispiel Milchsäure (Laktat). So können Sie schneller wieder produktiv trainieren. Voraussetzung für diese regenerationsfördernde Wirkung des aeroben Trainings ist allerdings, dass Sie das Training mit niedriger Intensität ausführen und nicht durch eine hohe aerobe Trainingsbelastung noch mehr Laktat im Körper angehäuften wird.

- *Steigert das Wohlbefinden*

Auch die Psyche profitiert in hohem Maße vom regelmäßigen aeroben Training. Besonders erholsam sind Wald- oder Strandläufe, die frühmorgens vor dem Frühstück gemacht werden. Das Erlebnis, die erwachende Natur wahrzunehmen, und das Einatmen frischer Wald- oder Seeluft entspannt in hervorragender Weise und ist ein ausgezeichnete Start in den Tag. Probieren Sie das unbedingt einmal aus, wenn Sie die Möglichkeit dazu haben. Falls nicht, können Sie Ihr Ausdauertraining natürlich auch im Studio auf einem der zahlreichen zur Verfügung stehenden Cardiotrainingsgeräte (z.B. Radergometer, Laufband, Ellipsentrainer) absolvieren.

Gesundheitsbewusstes Bodybuilding-Training beinhaltet neben dem Kraft- und Ausdauertraining auch Übungen zur Verbesserung der Beweglichkeit. Leider vernachlässigen viele Bodybuilder das Beweglichkeitstraining. Oftmals wird als Begründung hierfür Zeitmangel oder das subjektive Empfinden von Langeweile während der Dehnübungen genannt. Fehlen Dehnübungen, dann ist das Trainingsprogramm für gesundes Bodybuilding aber einfach nicht vollständig und nicht optimal gesundheitsfördernd.

Gesundheitsfördernde Aspekte von Dehnübungen

- *Verbesserte Flexibilität der Muskulatur*

Durch Vernachlässigung von Dehnübungen beziehungsweise bei alleinigem Gewichtstraining entwickeln viele Bodybuilder im Laufe der Zeit eine verkürzte Muskulatur (Kontraktionsrückstand). Das Ergebnis hieraus ist u.a. die Einschränkung des Bewegungsradius. Es macht sich ein Gefühl von Steifheit in den Muskeln bemerkbar. Testen Sie einmal die Dehnfähigkeit Ihrer hinteren Oberschenkel- und unteren Rückenmuskulatur; zwei Muskelpartien, die besonders zur Verkürzung neigen: Können sie mit den Fingerspitzen aus dem Stand den

Fußboden berühren oder gar die flache Hand auf den Boden legen? Falls nicht, werden Sie durch gezielte Dehnung dieser Muskelgruppen bereits nach einigen Wochen eine deutliche Verbesserung Ihrer Beweglichkeit bemerken.

- *Gesteigerte muskuläre Kontraktionsbereitschaft*

Steife, verkürzte Muskeln sind nicht nur unangenehm, sondern beeinträchtigen auch die Trainingsleistung. Ein gedehnter Muskel kann stärker kontrahieren und entwickelt sich demzufolge besser.

- *Sensibleres Körpergefühl; Abbau von Muskelverspannungen*

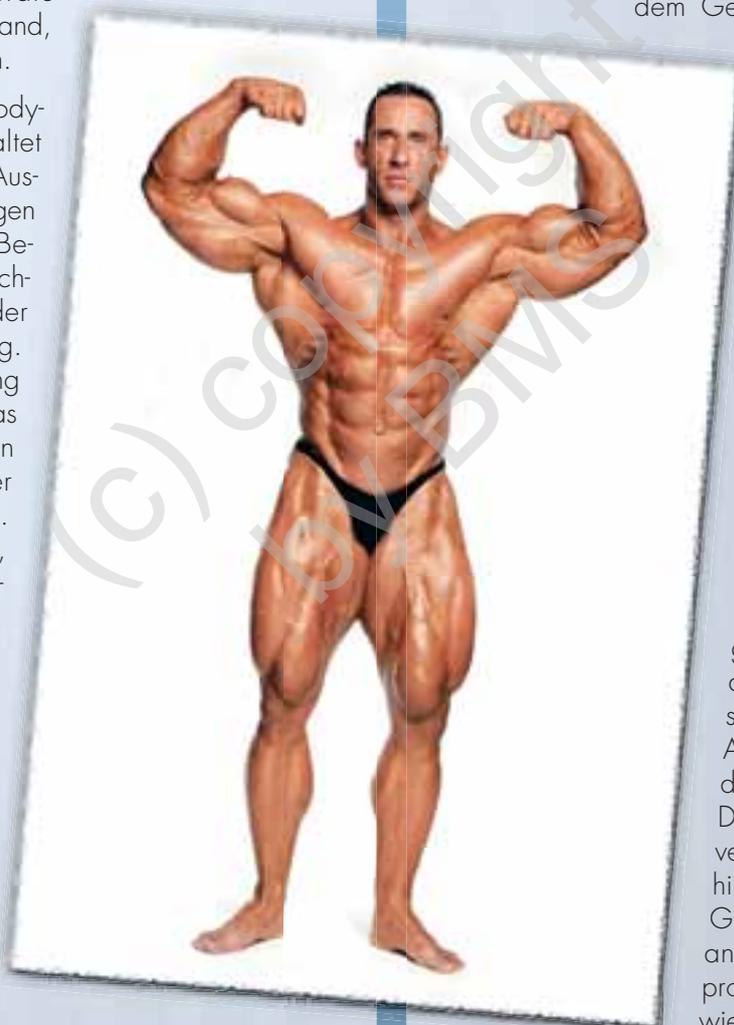
Zu den positiven Effekten der Dehnübungen gehören auch die Verbesserung des Körpergefühls und der Abbau von Muskelverspannungen. Natürlich verfügen fortgeschrittene Natural Bodybuilder bereits über ein ausgezeichnetes Körpergefühl und wissen die Signale Ihres Körpers richtig zu deuten. Allerdings besteht durchaus ein Unterschied in der Wahrnehmung der Muskelspannung und des Muskelbrennens während eines intensiven Trainingssatzes und dem Gefühl, das sich während des Dehnens in den Muskeln einstellt.

Darüber hinaus fühlt sich die gedehnte Muskulatur im Anschluss an die Dehnübungen locker und entspannt an.

- *Beschleunigte Regeneration im Anschluss an das Training; erhöhte Durchblutung*

Durch das Gewichtstraining erhöht sich der Muskeltonus, also der Spannungszustand der Muskulatur. Ein im Anschluss an das Gewichtstraining absolviertes Dehnprogramm ist sehr gut geeignet, den erhöhten Muskeltonus zu senken und wieder auf das Ausgangsniveau vor Beginn des Trainings zurückzuführen. Die gedehnte Muskulatur wird verstärkt durchblutet und das ist hilfreich dafür, die während des Gewichtstrainings vermehrt angefallenen Stoffwechselprodukte (z.B. Laktat) schneller wieder abzutransportieren.

Der beste Zeitpunkt für das Praktizieren von Dehnübungen ist direkt im Anschluss an das Training. Vor dem Training sollte auf Dehnübungen verzichtet werden („Dehne nie einen kalten Muskel“) und auch Dehnübungen zwischen den Sätzen zeigen keinen leistungssteigernden Effekt für das Gewichtstraining. Dehnungen sollten langsam und behutsam ausgeführt werden. Das bedeutet, die gedehnte Position des Muskels wird langsam und vorsichtig eingenommen, so weit, bis



ein leichtes Spannungsgefühl in der Muskulatur zu spüren ist. Die Konzentration ist ganz auf den gedehnten Muskel gerichtet, die Atmung ist ruhig und fließend. Halten Sie die Dehnung für ca. 15 bis 20 Sekunden und lösen Sie diese dann genauso vorsichtig und langsam wieder auf, wie Sie sie eingenommen haben.

ERNÄHRUNG

Die Ernährung trägt nicht nur dazu bei, unsere Figur zu formen, sondern ist auch ein sehr wichtiger Faktor für die Gesunderhaltung von Körper und Geist. Nicht ohne Grund heißt es „Du bist, was Du isst“. Nun, ganz so absolut würde ich das nicht betrachten, aber die vielfältigen Wirkungen der Ernährung für den Menschen unterstreicht die große Bedeutung der Ernährung für ein gesundes Leben. Die Ernährung zeigt Einfluss auf die Energiebereitstellung des Körpers, auf den Ablauf von anabolen und katabolen Prozessen, auf die psychische Leistungsfähigkeit, auf das Immunsystem, auf hormonelle Reaktionen und auf die Gesundheit der Organe des Menschen. Jeder ehrgeizige Natural Bodybuilder ist sich der Bedeutung der Ernährung für seine Gesundheit und seinen Trainingserfolg (Muskelaufbau, Fettabbau) bewusst. Entsprechend sorgfältig und ausgewogen ist der Speiseplan des ambitionierten Athleten zusammengesetzt und das ist sehr gut so wie ein Blick auf die nachfolgend gezeigten Zusammenhänge zwischen der Ernährung und der physischen und psychischen Gesundheit des Menschen verdeutlicht:

Zusammenhänge Gesundheit und Ernährung

• *Herzgesundheit und Ernährung*

Die Herzgesundheit steht in engem Zusammenhang mit der Ernährung. Die koronare Herzkrankheit (KHK) ist nicht nur in den Industrieländern, sondern bereits weltweit die häufigste Todesursache. Diese Erkrankung der Herzkranzgefäße (Koronararterien) wird sehr häufig durch Ablagerungen von Fett, Cholesterin und Kalzium an den Arterieninnenwänden hervorgerufen (umgangssprachlich auch als „Arterienverkalkung“ bezeichnet) und führt zu einer Durchblutungsstörung des Herzens. Zahlreiche Studien haben gezeigt, dass eine falsche Ernährung der wichtigste Faktor für die Entstehung der koronaren Herzkrankheit ist. Insbesondere der zu hohe Verzehr von gesättigten Fettsäuren und Trans-Fettsäuren begünstigt die Entstehung der KHK.

• *Risikofaktor Übergewicht durch falsche Ernährung*

Viele Menschen in unserem Land ernähren sich zu süß, zu fett und zu kalorienreich. Darin sind einige der Gründe zu

finden, warum die Zahl der durch Fehlernährung verursachten Krankheiten in den letzten Jahren konstant angestiegen ist. Immerhin gelten zwei von drei Männern und jede zweite Frau in Deutschland als übergewichtig. Damit ist Deutschland das „dickste Land“ Europas. Die Gefahr der Entstehung von Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörungen, Arteriosklerose, Zuckerstoffwechselstörungen, Skeletterkrankungen wie beispielsweise Gelenkverschleiß oder Wirbelsäulenverkrümmung, einen Schlaganfall zu erleiden oder an Darmkrebs zu erkranken, ist bei übergewichtigen Menschen im Vergleich zu Personen mit Normal- oder Idealgewicht deutlich erhöht. Heute wird angenommen,

dass mehr als 60% aller Todesfälle in Deutschland auch durch eine

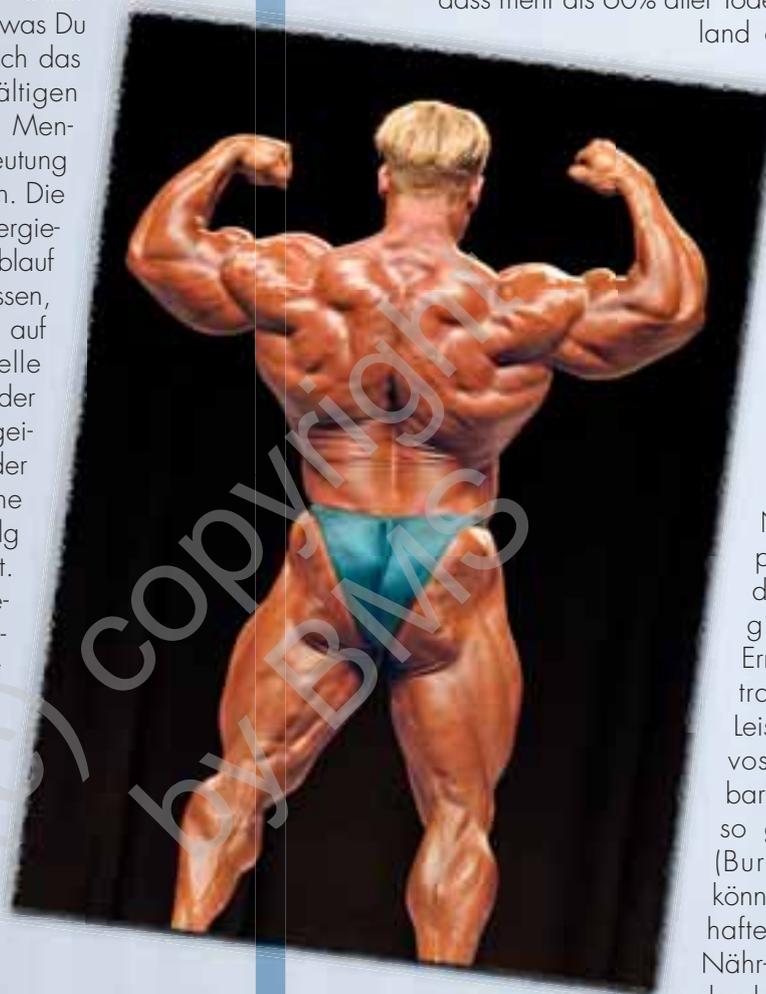
falsche Ernährung begründet sind und ein Großteil davon direkt oder indirekt mit Übergewicht in Verbindung gebracht werden kann

• *Geistige Fitness und Ernährung*

Nicht nur der Körper, sondern auch das Gehirn reagiert auf unsere Ernährung. Konzentrationsschwäche, Leistungsabfall, Nervosität und Reizbarkeit bis hin zum so genannten BOS (Burn-Out-Syndrom) können durch mangelhafte Aufnahme an Nähr- und Vitalstoffen durch die Nahrung gefördert werden. Es

gilt heute auch als erwiesen, dass bei übergewichtigen Menschen der Alterungsprozess des Gehirns beschleunigt ist und das durch Übergewicht vermehrt auch psychische Beeinträchtigungen beispielsweise mangelndes Selbstwertgefühl und verminderte Selbstachtung auftreten. Die richtige Auswahl der täglich verzehrten Lebensmittel unterstützt das menschliche Gehirn dabei, wache und schnelle Reaktionen zu zeigen, fördert die Kreativität und das perspektivische Denken.

Diese Erläuterungen der Zusammenhänge zwischen Gesundheit und Ernährung machen deutlich, dass die Ernährung des gesundheitsbewussten Natural Bodybuilders so zusammengestellt sein muss, dass nicht nur der Körper, sondern auch die Psyche optimal davon profitiert. Der Organismus benötigt Brenn- und Baustoffe im richtigen Verhältnis und zum richtigen Tageszeitpunkt. Zur Deckung



des Nährstoffbedarfs des Natural Bodybuilders sind vollwertige, naturbelassene Lebensmittel am geeignetsten. Mageres Protein (z.B. Fisch, Huhn, rotes Fleisch ohne Fett, fettarme Milchprodukte) unterstützen den Muskelaufbau. Langkettige Kohlenhydrate (z.B. Haferflocken, Vollkornreis, Vollkornnudeln, Vollkornbrot) versorgen den Organismus über einen Zeitraum von einigen Stunden konstant mit Energie und halten den Blutzuckerspiegel stabil. Gesunde Fette (z.B. kaltgepresste Pflanzenöle, Nüsse und Lachs) sind hervorragende Lieferanten der für die Gesunderhaltung von Körper und Geist unverzichtbaren essentiellen Fettsäuren. Diese beispielhaft genannten Lebensmittel zeichnen sich alle durch eine hohe Nährstoffdichte aus – jedes dieser Lebensmittel enthält im Verhältnis zu seinem Energiegehalt (Kalorien) eine ordentliche Menge an wertvollen Nährstoffen wie beispielsweise Vitamine und Mineralstoffe. Das wiederum ist wichtig, damit der Körper des Natural Bodybuilders über eine volle Leistung im Training verfügt und die Psyche stark und gesund bleibt. Hier schließt sich der Kreis bezüglich einer gesunden Ernährung und erfolgreichem Natural Bodybuilding.

Ernährt sich der Athlet darüber hinaus noch entsprechend seiner Stoffwechselgeschwindigkeit (Hardgainer oder Softgainer), führt er seinem Körper in regelmäßigen Abständen (alle 2 bis 3 Stunden) hochwertige Nahrung zu und ergänzt er seinen Ernährungsfahrplan durch die qualitativ erstklassigen BMS-Produkte (Auswahl der Produkte je nach persönlicher Zielsetzung), dann sind alle Voraussetzungen erfüllt, die ein Natural Bodybuilder an seine Ernährung stellen muss, die der Gesunderhaltung von Körper und Geist am besten dient.

GEISTIGE STÄRKE

Wie beschrieben, ist ein richtig zusammengestelltes und wohl dosiertes Trainingsprogramm sowie eine ausgewogene Ernährung für den Erfolg im Natural Bodybuilding von allergrößter Bedeutung. Warum Natural Bodybuilding so außerordentlich positiv für die Gesunderhaltung von Körper und Geist ist, findet sich darüber hinaus in einer weiteren, nämlich der geistigen Komponente.

Ambitionierte, ehrgeizige Natural Bodybuilder benötigen für das Erreichen ihrer Ziele eine große Portion Willenskraft, Durchhaltevermögen und Beständigkeit im Training und der Ernährung. Der Widerstand, den das Gewichtstraining auf die Muskeln ausübt und die Disziplin, die zur Überwindung dieses Widerstandes erforderlich ist, formt nicht nur den Körper, sondern schleift auch den Charakter. Die Fähigkeit, körperliche Schmerzen zu ertragen, kann genauso gut als Reise in das eigene Ich

verstanden werden wie das Einhalten einer ganzjährigen, sauberen Ernährung (einige geplante Ausrutscher sind dabei durchaus erlaubt). Zu lernen, mit Rückschlägen umzugehen, aus Niederlagen gestärkt hervorzugehen und wieder aufzustehen und neu anzugreifen sind ebenfalls Wesenszüge, die einen Champion im Leben und im Natural Bodybuilding ausmachen.

Last but not least sehe ich einen weiteren großen Nutzen des Natural Bodybuildings darin, den Wert des Lebens sehr deutlich schätzen zu lernen, mit sich selbst sorgsam umzugehen und anderen Menschen mit Respekt und Anstand zu begegnen.

Ich hoffe, Ihnen mit diesem Artikel noch einmal genügend Gründe dafür dargelegt zu haben, warum Natural Bodybuilding so unsagbar wertvoll für die körperliche und die geistige Gesundheit des Menschen ist.

Mit besten Wünschen für Ihr Training!
Berend Breitenstein

