



Berends Seite

MENS SANA IN CORPORE SANO

von Berend Breitenstein,
WNBF Europe Vorsitzender,
GNBF e. V.-Gründer und WNBF Pro Masters Bodybuilder

Ein gesunder Geist in einem gesunden Körper – schon die alten Griechen wussten um das Zusammenspiel von Körper und Geist. Der griechische Arzt Hippokrates (460 bis 370 v. Chr.) sprach davon, dass Krankheiten nicht nur schicksalsbedingt sind, sondern auch als Folge des eigenen Verhaltens entstehen. Als mögliche Ursachen für das Auftreten von Krankheiten nannte Hippokrates Bequemlichkeit, Verweichlichung, seelische Zerrissenheit, mangelndes Körpertraining und Maßlosigkeit im Essen und Trinken. Darüber hinaus war für die griechische Ärzteschaft auch der „oikos“ (Haus und Hof) von Interesse, das heißt, mit welchen Menschen, in welchem Haus und in welcher Umgebung die Patienten lebten.

Der deutsche Philosoph Artur Schopenhauer (1788 bis 1860) zitierte einst **„Gesundheit ist nicht alles – aber ohne Gesundheit ist alles nichts“**. Was aber wird eigentlich unter Gesundheit verstanden?

Die Weltgesundheitsorganisation WHO (World Health Organisation) beschreibt Gesundheit als „einen Zustand völligen körperlichen, seelischen und sozialen Wohlbefindens und nicht nur als Abwesenheit von Krankheit“. Unter Zugrundelegung dieser Definition des Gesundheitsbegriffes ergibt sich bei näherer Betrachtung ein beunruhigendes Bild bezüglich des Gesundheitszustands der deutschen Bevölkerung: Zwei von drei Männern und jede zweite Frau in unserem Land gelten als übergewichtig – damit ist Deutschland das „dickste“ Land Europas. Die Zunahme von Herz-Kreislauf-Erkrankungen (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. Im Anschluss an ein intensives Gewichtstraining oder einem entspannten Waldlauf stellt sich nicht nur körperlich ein Gefühl der Entspannung ein, sondern auch der Geist ist erfrischt. Zwar ist noch nicht zweifelsfrei bewiesen, dass durch sportliche Aktivitäten die Intelligenz verbessert wird, aber die „Kopfarbeiter“ unter Ihnen, liebe Leser, können mit Sicherheit bestätigen, dass nach einem guten Workout sowohl die Auffassungsgabe des Gehirns als auch die Klarheit des Denkens deutlich erhöht sind. Eventuell vorhandene Probleme im Beruf oder Privatleben lösen sich durch das Training natürlich nicht von selbst auf, nach dem Training ist jedoch bei vielen Menschen eine verbesserte Entscheidungsfähigkeit festzustellen. Richtig dosiertes Kraft- und Ausdauertraining (zwei wesentliche Bestandteile des Natural Bodybuilding-Trainings), das heißt, ein bezüglich der Intensität und der Häufigkeit der Belastungen auf den Einzelnen zugeschnittenes Übungsprogramm, resultiert nicht nur in einer verbesserten körperlichen Erscheinung, sondern ist auch maßgeblich daran beteiligt, die Gesundheit und Leistungsfähigkeit des Organismus bis ins hohe Alter zu erhalten. Jeder ambitionierte Natural Bodybuilder ist sich auch der großen Bedeutung einer gesunden, ausgewogenen und dem persönlichen Energiebedarf angepassten Ernährung bewusst. Die Ernährung bestimmt zu einem großen Teil unser äußeres Erscheinungsbild, und wissenschaftliche Studien haben eindeutig einen Zusammenhang von Fehlernährung (zu viel, zu fett, zu süß) und der Entstehung von Krankheiten, beispielsweise Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes oder Krebs, nachgewiesen. Darüber hinaus ist eine vollwertige Ernährung auch ein wesentlicher Aspekt für die Bewahrung von seelischer Gelassenheit und innerer Stärke in Zeiten, in denen hohe Anforderungen an die Belastbarkeit des Organismus gestellt werden. Natural Bodybuilder verzichten selbstverständlich auf Doping. Die Einnahme von Anabolika, Wachstumshormonen oder anderen Dopingsubstanzen ist grundsätzlich mit Risiken für Körper und Geist verbunden und widerspricht somit nicht nur den Gesetzen der sportlichen Fairness, sondern auch dem eigentlichen Sinn und Zweck unseres wunderbaren Sports. Natural Bodybuilding ist ein großartiger Lifestyle, um das Leben möglichst lange in bester Gesundheit genießen zu können.

Berend Breitenstein
Chefredakteur NB & F Deutschland