

DAS Men'sHealth
NATURAL
BODYBUILDING
BUCH

TYLER ENGLISH

FALKEN.

1. Auflage 2015

© 2015 by Südwest Verlag, einem Unternehmen der Verlagsgruppe Random House GmbH, 81673 München

Das vorliegende Buch ist eine Übersetzung des im Original bei Rodale Inc., Emmaus, PA, USA, erschienenen Buches.

Copyright der amerikanischen Originalausgabe: © 2013 by Tyler English

All rights reserved

Originaltitel: Men's Health Natural Bodybuilding Bible

Alle Rechte vorbehalten. Vollständige oder auszugsweise Reproduktion, gleich welcher Form (Fotokopie, Mikrofilm, elektronische Datenverarbeitung oder andere Verfahren), Vervielfältigung und Weitergabe von Vervielfältigungen nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlags.

Die Verlagsgruppe Random House weist ausdrücklich darauf hin, dass bei Links im Buch zum Zeitpunkt der Linksetzung keine illegalen Inhalte auf den verlinkten Seiten erkennbar waren. Auf die aktuelle und zukünftige Gestaltung, die Inhalte oder die Urheberschaft der verlinkten Seiten hat der Verlag keinerlei Einfluss. Deshalb distanziert sich die Verlagsgruppe hiermit ausdrücklich von allen Inhalten der verlinkten Seiten, die nach der Linksetzung verändert wurden, und übernimmt für diese keine Haftung.

Hinweis: Das vorliegende Buch ist sorgfältig erarbeitet worden. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder Autor noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gegebenen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

Redaktionsleitung: Silke Kirsch

Projektleitung: Stefanie Heim

Übersetzung, Lektorat und Register: Clemens Sorgenfrey

Producing: Bernhard Heun und Clemens Sorgenfrey

Buchdesign: Mark Michaelson

Layout und Satz: Bernhard Heun

Bildredaktion: Tanja Nerger

Fotos: © 2013 by Beth Bischoff, außer: Brand X Pictures/Getty Images (S. 24); Popperfoto/Getty Images (S. 25, 27);

Gene Lester/Getty Images (S. 28); Hulton Archive/Getty Images (S. 29); Robert Cianflon/Getty Images (S. 30)

Illustrationen: Alix Nicholaeff (S. 43)

Umschlaggestaltung: zeichenpool, München, unter Verwendung eines Fotos von © Beth Bischoff

Druck und Verarbeitung: Těšínská tiskárna a.s., Český Těšín

Printed in the Czech Republic



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier *Hello silk* liefert Condat, Frankreich.

ISBN 978-3-8068-3601-1

www.falken.de

Inhalt

Einleitung: Was Bodybuilding für Sie tun kann	5
<hr/>	
Teil 1: Bodybuilding verstehen	
Kapitel 1: Wie man ein Wettkampf-Bodybuilder wird	12
Kapitel 2: Vom Strongman zum Bodybuilder	22
Kapitel 3: Wettkampf oder bloß gut aussehen?	32
<hr/>	
Teil 2: Ernährung für Bodybuilder	
Kapitel 4: Die neuen Regeln für einen definierten Körper	40
Kapitel 5: Essen neu erlernen	48
Kapitel 6: Wie Makronährstoffe in Ihrem Körper arbeiten	84
Kapitel 7: Die richtige Zeit für Nährstoffe und Diätphasen	72
<hr/>	
Teil 3: Das Bodybuilder-Workout	
Kapitel 8: Muskeln aufbauen und formen	80
Kapitel 9: Die 24-Wochen-Workout-Pläne für Bodybuilder	92
Kapitel 10: Die Übungen	112
Kapitel 11: Die Bedeutung von Ausdauer-Workouts	304
<hr/>	
Teil 4: Die Wettkampfphase	
Kapitel 12: Der letzte Schub	310
Kapitel 13: Die dunkle Kunst: Bräunen für den Wettbewerb	316
Kapitel 14: Attraktive Anspannung: Die Choreografie des Wettkampf-Posings	322
Kapitel 15: Die „Peak Week“	330
Kapitel 16: Showtime	336
<hr/>	
Bonus-Kapitel: Schwachpunkt-Training und extra Armarbeit	344
<hr/>	
Register	360



Einleitung

Was Bodybuilding für Sie tun kann



RINNERN SIE SICH NOCH, WIE SIE DAS ERSTE Mal vor dem Badezimmerspiegel standen und die Muskeln angespannt haben? Sie waren wahrscheinlich neun oder zehn und fragten sich, ob Sie wohl jemals so stark wie Ihr älterer Bruder oder Cousin werden würden. Ihr Bizeps sah damals recht mickrig aus. Aber Sie wussten, dass das Potenzial in ihm – in Ihnen – steckte, größer und stärker zu werden.

So fingen Sie an, Liegestütze und Arm-Curls mit den Hanteln Ihres Bruders zu machen. Vielleicht haben Sie als Motivation ein Poster von Arnold Schwarzenegger oder Lou Ferrigno, dem grünen Hulk, in Ihrem Zimmer an die Wand gehängt. Ein Schulheft diente Ihnen als Workout-Tagebuch, in dem Sie Ihre Wiederholungen und Sätze und – das können Sie ruhig zugeben, wir haben es schließlich alle so gemacht – den Umfang Ihrer Arme und Ihrer Brust notierten. Durch all diese Anstrengungen lernten Sie eine wichtige Lektion: dass harte Arbeit und der Einsatz für ein Ziel sich wirklich auszahlen. Und die Belohnung beschränkte sich nicht nur auf einen größeren Bizeps.

Manche Menschen glauben, dass Bodybuilding etwas für unsichere oder narzisstische Personen sei, aber das ist eine engstirnige Sichtweise.

Jeder, der schon versucht hat, Muskeln und Kraft aufzubauen, weiß das. Bodybuilding zahlt sich aus. Der Bodybuilder erhält eine ganze Reihe positiver Belohnungen, und zwar weit mehr als das Erfolgsgefühl, das sich einstellt, wenn man für seine Erfolge die Anerkennung seiner Freunde gewinnt. Natural Bodybuilding beschert unglaubliche gesundheitliche Vorteile – egal ob Sie sich mit anderen messen oder nur sich selbst herausfordern wollen.

Ich möchte Sie ermutigen, es mit dem Wettkampf zu versuchen. An einem Bodybuilding-Wettbewerb teilzunehmen, erfordert ernsthaftes Engagement. Wenn Sie es richtig machen, kann das eine grundlegend lebensverändernde Wirkung haben. So war es bei mir, wie Sie im ersten Kapitel erfahren werden. Ich hatte das Vergnügen, wirklich großartige Menschen kennenzulernen. Einige von ihnen sind gute Freunde geworden. Sie sind lebende Beispiele dafür, warum Natural Bodybuilding so faszinierend und inspirierend ist.

Aus meinem Erfahrungsschatz und dem vieler anderer folgen hier einige Punkte, die aufzeigen, wie Sie vom Bodybuilding profitieren können – weit über den Eindruck hinaus, den Sie auf den neunjährigen Jungen machen werden, der Ihnen aus dem Spiegel entgegenblickt.

1

Geistige Klarheit und Fokus

Sie kennen sicher die Redensart „200 Prozent geben“. Wenn jemand sich dazu entschließt, an einem Bodybuilding-Wettkampf teilzunehmen, dann tut er oder sie genau das. Es gibt keine Abkürzungen und keine schnellen Lösungen. Wenn Sie die Entscheidung treffen, sich im Bodybuilding mit anderen zu messen, dann legen Sie in Ihrem Körper einen Schalter um und signalisieren damit, dass es ernst wird. Das fördert eine geistige Klarheit und einen zweckgerichteten Fokus, der sich auch auf andere Bereiche Ihres Lebens auswirken wird.

Eine Sache möchte ich jedem zukünftigen Wettkämpfer und jeder zukünftigen Wettkämpferin – ob in der Figurklasse oder im Bodybuilding – mit auf den Weg geben: Sie müssen zu 100 Prozent mental bei der Sache und bereit sein, alles zu tun, was nötig ist, um im Wettkampf zu bestehen. Es ist eine Entscheidung, die jeden Aspekt Ihres Lebens beeinflussen wird. So bekommen Sie schließlich den athletischen und gesunden Körper, den Sie verdienen.

2

Körperliche Kraft und die richtige Einstellung

Der menschliche Körper ist darauf ausgelegt, jeden Tag aktiv zu sein. Er ist für die Arbeit bestimmt. Muskeln aufzubauen und zu definieren, Körperfett zu verbrennen und den Körper an seine Grenzen zu bringen – im Studio und außerhalb –, das macht Bodybuilding so einzigartig.

Wir trainieren nicht nur, um zu trainieren, um Körperfett zu verlieren oder um besser auszusehen. Nein, wir führen unsere Körper an einen Punkt, an dem sie den antiken griechischen Skulpturen Konkurrenz machen – den Abbildern der griechischen Götter, die eine Verkörperung der Perfektion sind.

Wir wünschen uns den ultimativ definierten, geformten und muskulösen Körper – es ist die körperliche Anstrengung, die uns dorthin bringt.

Bodybuilding dreht sich um den Körper, den Geist und die richtige Einstellung – die Weiterentwicklung jedes einzelnen Aspekts hat eine positive Auswirkung auf den Bodybuilder.

3

Disziplin und Hingabe

Warum misslingen Diäten?

Es liegt nicht an der Diät oder an falschem Essen. In neun von zehn Fällen ist es der Mensch, der aufgibt. Ihm fehlt einfach die nötige Disziplin und Hingabe, um die Sache bis zum Ende durchzuziehen. Dennoch ist es nicht unbedingt die Schuld des Einzelnen, wenn es nicht klappt: Oft ist das Scheitern schon vorprogrammiert – ein falscher Plan, die familiäre Situation, Zeitmangel und viele weitere Gründe können Sie vom Erfolg fernhalten. Dies ist keine Kritik an den Menschen, die ihre Fitness- und

Diätpläne nicht durchhalten; es ist nur eine Feststellung über die menschliche Natur. Und es gibt nur eine Möglichkeit, diese Hindernisse zu überwinden: mit Disziplin und Hingabe.

Der Bodybuilder muss sich disziplinieren – anders funktioniert es nicht! Die Fähigkeit, sich so unendlich engagiert für eine Sache einzusetzen, ist vielleicht der Grund dafür, dass viele Bodybuilder als Alpha-Persönlichkeiten abgestempelt werden. Ein erfolgreicher Bodybuilder wird immer diszipliniert sein und er wird immer verstehen, was Hingabe bedeutet.

4

Der ideale Körperbau

Ein Großteil unserer Gesellschaft sieht sich einer schrecklichen Seuche ausgesetzt: der Adipositas und all den Krankheiten, die durch einen sitzenden Lebensstil hervorgerufen werden. Für die meisten dieser Menschen ist das Ziel daher einfach, gesünder zu leben. Für den Bodybuilder heißt das Ziel Optimierung.

Der menschliche Körper ist ein Kunstwerk. Mit der richtigen Anleitung kann er zu einer lebenden Skulptur werden. Bodybuilding eröffnet dafür Möglichkeiten wie keine andere Sportart. Sie werden nach Ihrer Fähigkeit beurteilt, einen Körper zu präsentieren, den Sie modelliert haben – damit ihn andere sehen und Sie dafür belohnt werden.

Nur im Bodybuilding finden Sie eine solche leere Leinwand, auf der Sie etwas erschaffen können. Ihr Körper liefert die Mittel dazu. Er besitzt die Muskeln, die darauf warten, geformt zu werden, und zwar genau so, wie Sie das möchten. Sie werden das Gefühl erleben, etwas vollbracht zu haben, wenn Sie einen Körper zeigen können, dem Sie sein ganzes Potenzial abgerungen haben.

5

Die Ästhetik der Symmetrie

Im Bodybuilding geht es um Ästhetik. Bodybuilder wie Frank Zane – aus der goldenen Ära des Sports – brachten einen ästhetisch ansprechenden Körper auf die Bühne, und das bei nur 77 Kilo Gewicht. Wenn ein Bodybuilder einen symmetrisch geformten, muskulösen Körper präsentiert, so ist das eine Augenweide für den Betrachter – besonders ohne Hemd. Dies ist ein Aspekt des Bodybuildings, der Menschen für diese Sportart begeistert, selbst wenn sie nie die Absicht haben, an einem Wettkampf teilzunehmen. Sie wissen es zu schätzen, dass ein starker, fitter Körper mit symmetrischen Muskeln Selbstvertrauen verleiht – in Badehose oder Bikini am Strand genauso wie in Anzug oder Kostüm im Konferenzraum.

6

Optimale Ernährung

Erfolgreich Gewicht zu verlieren, ist zu 80 Prozent auf die Ernährung zurückzuführen. Im Bodybuilding sind es eher 90 Prozent, wenn Sie den bestmöglichen Körper formen wollen. Die meisten Abnehmversuche scheitern. Wenn Sie im Bodybuilding mit Ihrer Diät scheitern, werden Sie Ihre Ziele nicht erreichen. Das Essen, das Sie zu sich nehmen, bestimmt mit, wie Ihr Körper auf das Training reagiert. Der richtige Ernährungsplan ist genau der Punkt, der Sie von anderen unterscheiden wird, die die Sache ohne Struktur angehen. Stellen Sie sich einfach vor, wie Ihr Körper aussehen würde, wenn Sie mindestens 12, ja vielleicht sogar 24 Wochen lang eine strenge Diät hielten. Ihr Körper würde ein Level erreichen, den Sie nie zuvor gesehen hätten. Garantiert! Und genau dabei wird dieses Buch Ihnen helfen.

7

Der Thrill des Wettkampfs

Wir Menschen sind Kinder des Wettbewerbs. Wenn Sie einen Körper formen, um ihn der Öffentlichkeit zu präsentieren, dann ist schon dies ein eigenständiger Wettkampf – und das noch bevor Sie in der Posing-Hose eine Bühne betreten. Bodybuilding bringt Wettkampfgeist auf einem neuen Level hervor. Für manche geht es darum, ihrem Leben neuen Schwung zu verleihen, indem sie sich mit anderen messen, genauso wie damals in der Schule. Für andere geht um einen Wettkampf mit sich selbst, um das Testen der Selbstdisziplin und das Gefühl des eigenen Fortschritts. Egal auf welchem Level: Bodybuilding fördert das Beste eines Wettkämpfers zutage – bei jedem von uns.

8

Gesundheit auf höchstem Niveau

Ein Natural Bodybuilder ist das beste Beispiel für Top-Kondition und Gesundheit. Fettfreie Muskelmasse aufzubauen, niedrige Körperfettwerte und definierte Muskeln beizubehalten, den Kreislauf auf Trab zu bringen und eine Vollwertdiät einzuhalten – all das wird Ihnen helfen, Alterskrankheiten wie Diabetes, Herzerkrankungen oder auch Krebs zu entgegen. Zudem wehrt es Adipositas, hohen Blutdruck, Stress, Depression und Abgespanntheit ab. Indem Sie sich strengen Fitness- und Ernährungsregeln unterwerfen, werden Sie den Alterungsprozess dramatisch verlangsamen und sich vor körperlichem Verfall schützen, der mit Muskelabbau und einer sinkenden Stoffwechselrate einhergeht.

9

Die Kraft der Reise

Während unseres Lebens begeben wir uns auf zahllose Reisen. Bodybuilding kann sich als die größte Reise von allen erweisen. Wenn Sie alles geben, um Ihren Körper zu verändern – für manche bedeutet das, dass sie ihr Leben vollständig auf den Kopf stellen müssen –, dann wird dieser Prozess verdeutlichen, wie wichtig unser Körper für uns ist und dass wir uns um ihn kümmern müssen. Wenn die Reise vollendet ist, wird das größte Erfolgserlebnis eine Verbindung zwischen Körper und Geist sein. Für eine ganze Reihe von Menschen ist Bodybuilding viel mehr als ein Wettbewerb – es ist eine lebensverändernde Erfahrung, die einem spirituellen Erwachen gleicht.

10

Die letzte Lektion

Gewinne oder lerne, aber verliere niemals – ich glaube fest daran, dass ein wirkliches Verständnis dieser Worte diejenigen, die sich dem Bodybuilding als einem Lebensstil verschreiben, von jenen trennt, die sich einem Wettkampf nur stellen, um zu gewinnen. Natural Bodybuilding lehrt Sie wichtige Lektionen über Ihren Körper, Ihren Geist, Ihr Herz, Ihre Seele und Ihren Willen. Diese Lektionen werden einen noch größeren Teil Ihres Lebens ausmachen, wenn Sie Bodybuilding als einen Lebensstil ansehen, bei dem die Reise selbst der entscheidende Erfolg ist.



**Die Körper-Geist-
Verbindung.**
Bodybuilding kann
ein spirituelles
Erwachen sein.

1

TEIL

Bodybuilding verstehen





TEIL 1

KAPITEL 1

Wie man ein Wettkampf-Bodybuilder wird

Die Geschichte eines Mannes – Ihre Geschichte wird eine andere sein, aber genauso lohnenswert!

MEIN

EIN GANZES LEBEN LANG

war ich Sportler. Seit ich laufen konnte, habe ich immer irgendeine Sportart betrieben. Und jetzt, mit 30, bin ich immer noch dabei, arbeite mit meinem Körper, meinen Muskeln und meinen Lungen und habe Spaß an meinem Beruf. Heute besitze ich zwei Fitnessstudios in der Nähe von Hartford im amerikanischen Connecticut. Meine Trainer und ich helfen dort Menschen, Gewicht zu verlieren, Muskeln aufzubauen, Stress zu reduzieren und ihr ganzes Leben durch Fitness zu verbessern.

Wir haben über 700 Kunden, von Müttern und Hausfrauen bis zu Berufstätigen, von jungen Erwachsenen bis zu sechsjährigen Kindern. Das ist mein Job: Fitnesstraining und das Management eines wachsenden Geschäfts.

Ich bin ausgesprochen glücklich darüber, dass mein Beruf und meine Berufung so eng miteinander verflochten sind. Aber das bedeutet nicht, dass Sie in der Fitnessindustrie arbeiten müssen, wenn Sie Bodybuilder werden wollen. Sie müssen nicht einmal Ihr Leben lang Sportler gewesen sein, Sie müssen nicht wie ich mit verschiedenen Sportarten aufgewachsen sein und rund um die Uhr körperliche Aktivitäten betrieben haben. Ich kenne Hunderte von Bodybuildern. Manche von ihnen waren als Jugendliche überhaupt nicht sportlich. Einige waren Videospiele-Kids, die kaum einmal die Sonne zu Gesicht bekommen haben. Einige waren junge Intellektuelle, die nie einen Ball geworfen haben oder auf einer Wiese herumgetollt sind. Einige von ihnen waren fitte, aktive Kids, die später zu Übergewichtigen Workaholics wurden und sich täglich mit Fast Food vollstopften. Wieder andere entwickelten sich zu adipösen Couch-Potatoes, die schließlich den Weg zu Gewichtsverlust und Fitness fanden und ihre Begeisterung für körperliches Training erst später im Leben entdeckten.

Von schwächling zu muskulös.

Als Jugendlicher konnte ich mit meinem Neffen Austin auf dem Arm einen Curl machen, schaffte es aber trotz aller Anstrengungen nicht, Muskelmasse aufzubauen

Worauf ich hinauswill: Es gibt keinen Lebensstil als Voraussetzung, um Bodybuilder zu werden. Es gibt nur harte Arbeit und Hingabe. Mein Werdegang ist nur einer unter vielen. Ich erzähle Ihnen hier meine Geschichte, um zu zeigen, wie Bodybuilding mein Leben verändert hat.

Eine der bemerkenswerten Tatsachen über den Bodybuilding-Sport: Nahezu jeder kann ihn betreiben – auf dem ein oder anderen Level. Die Veranlagung spielt natürlich eine Rolle für den Erfolg. Manche Menschen haben einfach körperliche Voraussetzungen, die es ihnen leichter machen, fettfreie Muskelmasse aufzubauen. Mit Entschlossenheit und Durchhaltevermögen – und mit dem richtigen Plan – kann es aber jeder Mensch schaffen, dass sein Körper stärker und gesünder wird und obendrein auch besser aussieht. Das ist das Wesen des Bodybuildings, das ich Ihnen mit diesem Buch näherbringen möchte.

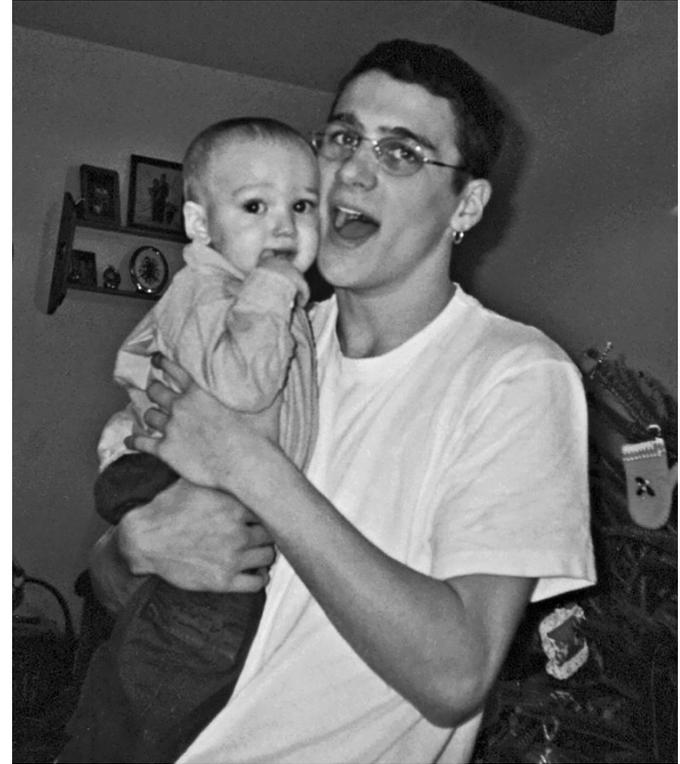
Der schwächliche Junge

Wenn ich an meinen Eintritt in die Bodybuilding-Welt denke, muss ich automatisch an die Geschichte des Bodybuildings denken, und daran, wie Bodybuilding dazu beigetragen hat, die Fitnessindustrie zu gestalten. Meine ersten Erfahrungen mit dem Gewichtheben haben mich schließlich zu diesem Sport gebracht und meine Entwicklung als Fitness-Profi hat meine Begeisterung für das Bodybuilding weiter angeheizt.

Ich bin mit Sport aufgewachsen und war immer Mitglied in irgendwelchen Sportvereinen – vom Schwimmen übers Turnen bis hin zum Fußball, Ringen und Baseball. Ich glaube, es verging kein Tag, an dem meine Mutter meine Schwester Tara, meinen Bruder Robert oder mich nicht zu einem Training oder einem Spiel gefahren hat.

So verbrachten wir unsere Kindheit und wir haben uns recht gut dabei geschlagen. Als Junge war ich sehr athletisch, schnell und stark und wollte mich andauernd mit anderen im Wettkampf messen. Was mir an Größe fehlte, habe ich mit harter Arbeit und Entschlossenheit kompensiert. Alle meine sportlichen Erfolge beruhten nicht auf angeborenem Talent, sondern auf meinem Willen, bei allem, was ich tat, der Beste zu sein.

Ich gehörte niemals zu den großen Kids, sondern war eher ein schwächlicher Junge, der essen konnte, was er wollte, ohne zuzunehmen. Das heißt nicht, dass ich mich ungesund ernährt hätte – ich konnte es mir nur einfach erlauben, mehr zu essen. Zu Beginn meines zweiten Jahres an der Highschool wog ich gerade mal 52 Kilo. Ich konnte damals kein Gewicht zulegen,



obwohl ich den ganzen Mist in mich reinstopfte, den Teenager so essen. Wachstumsschübe und ein bisschen Gewichtheben brachten mich dann auf dem College auf ein Gewicht von etwa 57 Kilo.

Im Keller meines Elternhauses hatte mein Vater eine ganze Reihe Kunststoffgewichte, die mit Beton gefüllt waren. Er war Freizeitboxer und hielt sich mit Gewichtheben und Kämpfen in Form. Ich war fasziniert von seinen Gewichten – und das war der Anstoß für mich, Krafttraining und schließlich Bodybuilding zu betreiben. Dieser Zusammenhang ist mir aber erst viel später bewusst geworden.

Am Anfang wollte der schwächliche Junge einfach nur mehr Muskeln haben. Ich erkannte in den Betongewichten eine Möglichkeit für mich, aber es gab dabei ein Problem: Ich hatte überhaupt keine Ahnung, was ich da tat. Ich fing also einfach mit Bankdrücken und Arm-Curls an, um muskelbepackt zu werden.

Meine Experimente mit dem Kraftsport oder dem „Heben“, wie ich es damals nannte, waren bestenfalls unbeständig. Es gab Zeiten, zu denen ich mich richtig ins Zeug legte und pro Woche drei bis vier Trainingseinheiten in jenem Keller absol-

vierte. Dann folgten wieder Wochen (oder Monate), in denen ich gar nicht in den Keller ging, weil ich viel zu beschäftigt damit war, ein Teenager zu sein.

In der Highschool vermittelten uns die Treffen im Kraftraum so etwas wie ein bestimmtes Lebensgefühl. Ich machte bei „Team-Workouts“ mit, die aber eher ein gemeinsames Abhängen waren. Wir redeten viel über Mädchen. Wir bewunderten gegenseitig unseren Bizeps. Aber Gewichte haben wir kaum gestemmt. Wie viele andere Jungen auch wurde ich vom Highschool-Leben abgelenkt. Ich war vollkommen beschäftigt damit, dazuzugehören, zu Partys zu gehen und meinen sozialen Status zu behaupten.

Den Sport verlor ich dabei aus den Augen. Der Gruppenzwang beeinflusste meine Meinung, meine sportlichen Fähigkeiten und schließlich auch meine schulischen Leistungen. Im zweiten Highschool-Jahr musste ich das Ringen wegen schlechter Noten aufgeben.

Im Sommer vor der elften Klasse bekam ich einen Job in einem Lagerhaus als Möbelpacker. Das war Schwerstarbeit, aber es fühlte sich gut an, meine Muskeln zu benutzen (und dabei Geld zu verdienen).

Etwa zur selben Zeit überredete mich ein Freund, der zu den Top-Spielern unseres Football-Teams gehörte, mit dem Gewichtheben anzufangen. Wir trafen uns also regelmäßig im Krafraum – und dieses Mal wirklich, um Gewichte zu heben. Nach ein paar Monaten trainierte ich dann an fünf oder sechs Tagen in der Woche.

Das Gewichtheben wurde zur Besessenheit.

Im letzten Jahr an der Highschool hatte ich mich auf über 70 Kilo an ordentlich definierten Muskeln emporgearbeitet. Als ich in den Ferien so bei einem Fußballtraining auftauchte, wollte der Trainer seinen Augen nicht trauen. In weniger als einem Jahr hatte ich fast 15 Kilo Muskeln aufgebaut. Der Trainer war beeindruckt, aber ich war mit dem Ergebnis immer noch nicht zufrieden.

Während mein Nahrungsbedarf anstieg, wuchs auch mein Hunger auf Lesestoff: Ich verschlang alles über Gewichtheben und Ernährung, was ich in die Finger bekam. Ich las jede Muskel-Zeitschrift und sah die Anzeigen für die verschiedenen Ergänzungspräparate. Die Werbesprüche zielten direkt auf mich: *Nimm dies und deine kümmerlichen Muskeln werden um 300 Prozent wachsen!*

Diese Nahrungsergänzungsmittel kosteten zwischen 40 und 100 Dollar – eine Menge Geld für einen Teenager. Aber ich hatte ja meinen festen Nebenjob in dem Lagerhaus – und damit das Geld. So ging ich shoppen und kaufte Ergänzungs-

mittel um Ergänzungsmittel. Ich glaubte, dass diese Pülverchen und Pillen mir den Körper bescheren würden, den ich so unbedingt haben wollte.

Die örtliche Drogerie wurde mein zweites Zuhause. Sonderangebote waren meine Chance, auch die neuesten Produkte zu erwerben und sogar ein bisschen Geld zu sparen. In meiner besten Zeit habe ich jeden Monat zwischen 200 und 400 Dollar für Ergänzungspräparate ausgegeben. Ich experimentierte und schluckte einfach alles – von Masse aufbauenden Pulvern über sogenannte natürliche Testosteron-Booster (obwohl ich mit 17 sicher genug natürliches Testosteron vorzuweisen hatte) bis zu den neuesten und besten Drinks für vor und nach dem Training. Und weil ich weiterhin jeden Artikel über Ergänzungsmittel las, wollte ich immer noch mehr Muskeln und Kraft.

Lebenslang natürlich – die Steroide, die es niemals gab

Dann erzählte der Freund, der mich in den Krafraum mitgeschleppt hatte, er könne uns eine „Testosteron-Kur“ besorgen. Eine einfache Sache, warum nicht, dachte ich: *Ich werde breiter und stärker werden, und das in noch kürzerer Zeit.*

Mein Freund hat sich um alles gekümmert und wir sind tatsächlich zu dem „Verkäufer“ gefahren, den wir dann sogar kannten. Die ganze Situation fühlte sich irgendwie falsch an. Oder finden Sie es okay, sich mit jemandem heimlich auf dem Parkplatz eines Einkaufszentrums zu treffen, um illegal Steroide zu erwerben?

Wir kauften zwei Kuren, eine für meinen Freund und eine für mich. Ich erinnere mich, dass ich mir die Kur eigentlich überhaupt nicht leisten konnte, da ich ja bereits so viel für Nahrung und Ergänzungsmittel ausgegeben hatte. Mein Freund streckte mir das Geld vor. Im Innern wusste ich jedoch genau, dass Steroide nicht meine Sache waren und es auch nie sein würden.

Mein Freund begann sofort mit seiner Kur und sah auch gleich einen Zuwachs an Kraft und Masse. Er berichtete mir fast täglich von den Veränderungen, die er an sich bemerkte. Ich hingegen versteckte mein Fläschchen ganz hinten in der Kommode in meinem Zimmer.

Ganze drei Wochen vergingen, aber nicht ein einziges Mal versuchte ich, mir die Steroide zu verabreichen. Es gab Tage, an denen ich von der Schule nach Hause kam, das Fläschchen herausholte und es einfach nur anstarrte. Und das war auch schon alles.

Wenn ich heute auf diese Zeit zurückblicke, denke ich: *Ist das aus einem bestimmten Grund passiert? Wusste ich irgendwie instinktiv, dass ich ein gesundes Leben führen und beim Natural Bodybuilding landen würde?*

Die ganze Steroid-Geschichte war von Anfang an falsch. Allein der Gedanke, mich mit einer Nadel zu stechen, hat mich panisch werden lassen. Das ging gar nicht! Als Kind hatte ich Todesängste wegen einer Grippeimpfung ausgestanden. Vielleicht habe ich mir deshalb nie die Spritze besorgt, die ich brauchte, um mir die Steroide zu verabreichen. Ich saß bloß in meinem Zimmer und starrte auf das Fläschchen. Als mein Freund seine Kur beendet hatte, war ihm endgültig klar, dass ich diesen letzten Schritt nicht gemacht hatte. Also gab ich ihm mein Fläschchen.

Ist mir der Gedanke, es doch noch zu versuchen, jemals wieder in den Sinn gekommen? Mit Nein zu antworten wäre gelogen. Selbst im College kaufte ich nach wie vor Ergänzungsmittel, war ganz versessen darauf, den „heiligen Gral“ der Ergänzungsmittelwelt zu finden. Trotz meiner frustrierenden Erfahrungen brachte mich die Industrie immer wieder mit ihren Versprechungen von „tollerem, schnelleren Ergebnissen“ in Versuchung. Völliger Schwachsinn!

Während ich weiterhin Geld für die Ergänzungsmittel ausgab, überschritt ich eine Grenzlinie in gefährliches Gebiet. Im College hörte ich zum ersten Mal von Prohormonen. Dabei handelt es sich um Vorstufen der anabolen Steroide wie Testosteron. Androstendion ist ein verbreitetes Prohormon. Es soll den Hormonhaushalt des Körpers anheizen.

Im Gegensatz zu Deutschland sind in den USA überall dort, wo es Nahrungsergänzungsmittel zu kaufen gibt, auch die in Deutschland nicht zugelassenen Prohormone erhältlich, was mich in dem Irrglauben ließ, dass man sie daher auch problemlos einnehmen könne.

Dennoch behielt ich den Gedanken im Hinterkopf, dass die Sache einfach zu schön war, um wahr zu sein. Prohormone wurden als etwas vermarktet, das zu den gleichen Resultaten führte wie Steroide, aber ohne deren Nebenwirkungen. Und obendrein gab es sie auch noch in Pillenform. Keine schrecklichen Nadeln.

Da ich am College schon einmal in journalistische Arbeit reingeschnuppert hatte, nutzte ich die Fähigkeiten, die ich dabei erlernt hatte, und begann nachzuforschen, was es mit den Prohormonen auf sich hatte. Ich machte mich über Kuren und Kombinationen kundig. Ich experimentierte drei Monate lang mit Prohormonen herum, bis ich glaubte, den Schlüssel zum Erfolg gefunden zu haben.

Ich konnte sehen, wie ich an Gewicht, an Kraft und schließlich auch an Muskelmasse zunahm. Ich wog 93 Kilo und schaffte im Bankdrücken 23 Wiederholungen mit gut 100 Kilo und Kniebeugen mit rund 180 Kilo. Da war ich gerade einmal 20 Jahre alt.

Im College machte ich den Krafraum zu meinem Tempel. Hier fand ich Ruhe, einen Platz zum Nachdenken. Der Krafraum wurde mein Rückzugsort von all dem Wahnsinn, dem ein junger Mann ausgesetzt ist. Es gab keinen Klausuren- druck, niemanden, der mir sagte, was ich zu tun hätte, keine Abgabetermine. Und ich brachte mich körperlich an immer neue Grenzen. Ich trainierte am frühen Morgen vor dem Unterricht, weil es sich besonders gut anfühlte, etwas mit Engagement und Hingabe zu betreiben, während alle anderen noch schliefen.

Aber es gab auch eine Kehrseite. Meine Besessenheit hatte mich fest im Griff. Ich erinnere mich, dass ich im Fernsehen einen Bericht über Prohormone und Vorstufen zu Steroiden sah. Baseball-Stars nahmen sie. Football-Profis nahmen sie. Wie schlimm konnten sie dann schon sein?

Dann bemerkte ich eine allmähliche Veränderung in meiner Einstellung. Bei meinen Stimmungslagen. Meinen Energieleveln. Und das nach nur drei Monaten der Einnahme! Ich lernte in diesen zwölf Wochen eine ganze Menge über mich selbst und erkannte schließlich, dass ich unbedingt etwas ändern musste. Von einem Moment zum anderen hörte ich auf, die Prohormone zu schlucken.

Nach dem College-Abschluss im Jahr 2004 führte mich meine Leidenschaft für das Gewichtheben schließlich gerade- wegs in die Fitnessindustrie. Ich begann in zwei Studios als Personal Trainer zu arbeiten. Ich wurde süchtig nach Wissen – ich las einfach alles, was ich in die Finger bekam – über die menschliche Anatomie, über Physiologie, Ernährung, Fettver- lust und Muskelwachstum. Ein Aspekt hatte es mir dabei besonders angetan: die Wirkungsweise von richtiger Ernäh- rung und Diäten.

Dadurch änderte sich auch meine eigene Herangehensweise ans Training, die Ernährung und die Nahrungsergänzungsmittel. Was ich bis dahin nicht erkannt hatte: Man kann Ergän- zungsmittel tatsächlich richtig anwenden, um das Potenzial des Körpers ganz auszuschöpfen, ohne dabei einem Hype zum Opfer zu fallen und viel Geld für Pulver und Pillen auszuge- ben. Ich lernte, dass es einen gesunden, sicheren und effektiven Weg zum Traumkörper gibt.

Ich entdeckte die Bedeutung von essenziellen Nährstoffen. Obwohl viele dieser Stoffe in unserer Nahrung enthalten sind,

gibt es unzählige Menschen, die sie dennoch nicht in ausreichendem Maß zu sich nehmen. Ich bin felsenfest davon überzeugt, dass Nahrungsergänzungsmittel mit essenziellen Nährstoffen bei einer entsprechenden Verbreitung den allgemeinen Gesundheitszustand der Bevölkerung deutlich verbessern würden. Ich sehe eine solche Maßnahme als eine brauchbare langfristige Strategie für einen gesünderen Lebensstil.

Wie ich ein Natural Bodybuilder wurde

Auch als ich mich als Personal Trainer weiterentwickelte, blieb meine Besessenheit bestehen, meinen Körper verwandeln zu wollen. Gespräche mit Kollegen und einem ortsansässigen Amateur-Bodybuilder überzeugten mich schließlich, im April 2005 an meinem ersten Wettkampf im Natural Bodybuilding teilzunehmen: dem Fitness Atlantic.

Die Show wurde von Musclemania veranstaltet. Diese Organisation akzeptiert mittlerweile auch Athleten, die den Dopingtest bei anderen Natural-Bodybuilding-Wettkämpfen nicht bestanden haben.

Ich wusste nicht, auf was ich mich da einließ. Ich hatte nur elf Wochen, um mich vorzubereiten. Also trainierte ich an sechs Tagen in der Woche, dazu kamen vier oder fünf Ausdauerseinheiten, und das alles bis zum Wettkampftag. Meinen Ernährungsplan, mein Training, die ganze Vorbereitung hatte ich selbst konzipiert. Ich werde niemals vergessen, wie mich meine Freunde, meine Familie und Kollegen an jenem entscheidenden Tag unterstützt haben – sie alle kamen, um mich zu sehen.

Der Vorentscheid des Wettbewerbs war härter, als ich mir das je vorgestellt hatte. Ich musste Posen immer wieder für eine gefühlte Ewigkeit halten, ganz anders, als ich das im Training gemacht hatte. Im Rückblick ist mir klar, dass ich es völlig unterschätzt hatte, wie wichtig es ist, das Posing zu üben. Im Scheinwerferlicht auf der Bühne fühlte ich mich wie in einem endlosen Kampf. Dennoch würdigten die Kampfrichter meinen Körperbau.

An diesem Tag nahm ich zwei Preise für den jeweils zweiten Platz mit nach Hause, einen in der Juniorenkategorie und einen in der Schwergewichtsklasse für Anfänger (die Anfänger waren bei 75 Kilo in zwei Gruppen aufgeteilt worden). Ich war stolz auf meine Leistungen, vor allem als die Zuschauer ihren Unmut über meine Platzierungen äußerten – sie fanden, dass ich den ersten Platz verdient hatte.

Nach der Veranstaltung sprach mich die Profi-Bodybuilderin

und Wettkampfveranstalterin Nancy Andrews an. Sie erzählte mir von dem bevorstehenden Northeast-Classic-Wettkampf der International Natural Bodybuilding Federation (INBF) im benachbarten Marlborough in Massachusetts. Sie gratulierte mir zu meiner ersten Show und gab mir ein Anmeldeformular. Sie erklärte, ich würde großartig aussehen und hätte einen guten Körperbau und könne es in der Welt des Natural Bodybuilding noch weit bringen, wenn ich dabei bliebe. Ihre Worte habe ich noch heute im Ohr.

Einige Wochen später fuhr ich also nach Marlborough und gewann dort bei den Junioren. In der offenen Mittelgewichtsklasse belegte ich zudem unter 16 Teilnehmern den dritten Platz. Ich hing am Haken! An jenem Tag habe ich mich ganz dem Natural Bodybuilding verschrieben.

Ich frage mich noch heute, ob das alles so gekommen wäre, wenn Nancy Andrews meinen ersten Wettkampf nicht miterlebt hätte. Ich habe ihr natürlich auch persönlich berichtet, dass sie einen sehr großen Einfluss auf meine Bodybuilding-Karriere hatte.

2005 bin ich noch bei Nancys INBF Monster Mash in Putnam, Connecticut, angetreten, wo ich im offenen Mittelgewicht einen fünften Platz belegte. Eine Woche danach folgten die INBF Amateur World Championships, die zusammen mit den WNBFF (World Natural Bodybuilding Federation) Professional World Championships in New York abgehalten wurden. Dort konnte ich erneut einen fünften Platz im Mittelgewicht erringen, dieses Mal auch gegen viele internationale Konkurrenten.

Zu dieser Zeit übernahm ich einen Job als Personal Trainer in einem neuen Fitnessstudio. Ich erinnere mich, dass ich zu meinem Bewerbungsgespräch mit der ersten Lage Körperbräune für meinen nächsten Wettbewerb erschienen bin. Das kam bei meinen zukünftigen Chef überhaupt nicht gut an. Er erklärte mir, dass er Bodybuilder nicht gerne einstelle – aber ich bekam den Job trotzdem.

Und blieb vier Jahre lang. 2008 stieg ich schließlich zum Top Personal Trainer auf, nachdem ich mich für eine ganze Saison vom Wettkampfgeschehen verabschiedet hatte. Ich denke, manche Bodybuilder sind dann vielleicht doch keine so schlechten Trainer.

2007 machte ich als Personal Trainer enorme Fortschritte, aber ich fühlte mich hin- und hergerissen zwischen der Welt des funktionalen Trainings und meinem Wunsch, ein professioneller Natural Bodybuilder zu werden. Dass ich beides vereinen konnte, war mit Abstand das Beste, was mir in diesem Jahr widerfahren ist.

**Alles natürlich – außer
der Körperbräune.**
Eine „Most muscular“-
Pose mit den Händen
an den Hüften bei den
WNBF World Champion-
ships 2010



Als Profi im Wettkampf

2009 wurde ich als Profi-Bodybuilder Mitglied der World Natural Bodybuilding Federation (WNBF). Damit hatte ich einen völlig neuen Wettkampfflevel erreicht. Mein Ziel war es nicht, Erster zu werden, sondern einfach nur mitzumachen und genug Selbstvertrauen zu tanken, um den nächsten Wettbewerb und auch den danach bestreiten zu können.

Zur gleichen Zeit machte ich mich als Personal Trainer selbstständig. Ich war damit erfolgreich und konnte mich auf dem Markt behaupten, was mich immer stärker einspannte. Es wäre damals einfach gewesen, die Wettkämpfe zunächst auf Eis zu legen. Aber das ist nicht meine Art.

In der Wettkampfsaison 2009 sammelte ich vor allem Erfahrungen – persönlich, beruflich und als Bodybuilder. Nur drei Monate nach meinem Einstieg ins Profi-Lager war ich Besitzer eines eigenen Geschäfts. Das bedeutete für mich: Trainingsstunden geben, Telefondienst, Mails beantworten, eine Website aufbauen, Networking, Buchhaltung und Werbung.

Ich war das Geschäft! Daher musste ich ihm einen Großteil meiner Zeit widmen.

Während dieser ersten Expansionsphase meines Unternehmens entschied ich mich, wieder an Wettkämpfen teilzunehmen. Ich begann im Februar mit meinen Vorbereitungen für die WNBF Pro American Championships, die im Juni in Massachusetts stattfanden. Von Anfang an war meine Entschlossenheit wieder da und der Wunsch, als Profi einen Wettkampf zu bestreiten, aber im Rückblick muss ich zugeben, dass ich zu keinem Zeitpunkt 100 Prozent meiner Leistung abgerufen habe. Das führte dazu, dass ich Vierter unter acht WNBF-Profis im Schwergewicht wurde. Meine eigentliche Gewichtsklasse ist ja das Mittelgewicht; daher war ich mit meinem Auftritt dann doch ganz zufrieden.

Zwischen Juni und September nahm ich mir eine Pause und klinkte mich für eine Weile aus allen Wettkampfvorbereitungen aus, entschied dann aber, zum ersten Mal an den WNBF World Championships im November teilzunehmen. Angesichts meines expandierenden Unternehmens – eine Assistentin und mein Bruder Robert waren jetzt mit von der Partie –

2008 kehrte ich auf die Wettkampfbühne zurück – immer auf dem schmalen Grat zwischen Sieg und Überanstrengung. In sechs Monaten nahm ich an sieben Wettbewerben teil. Und das habe ich dabei erreicht:

26. APRIL
MUSCLEMANIA FITNESS ATLANTIC
2. Platz im offenen Weltergewicht

3. MAI
INBF NORTHEAST CLASSIC
3. Platz im offenen Mittelgewicht

10. MAI
OCB NEW YORK STATE NATURAL
2. Platz im offenen Mittelgewicht,
„B“-Kategorie

14. JUNI
INBF CONNECTICUT CHAMPIONSHIPS
2. Platz im offenen Mittelgewicht

28. JUNI
INBF HERCULES CHAMPIONSHIP
2. Platz im Mittelgewicht
(Ich verlor mit einem einzigen Punkt Abstand. Dieser Wettbewerb galt als Super-Pro-Qualifikation. Hätte ich gewonnen, wäre mir der Status als Profi zuerkannt worden. Während der Vorbereitung auf diesen Wettkampf erkannte ich die Vorteile eines guten Ernährungsplans.)

13. SEPTEMBER
OCB NORTHERN ATLANTIC STATES
1. Platz in der Tall Division und Gesamtsieger

20. SEPTEMBER
INBF NATURALMANIA (SUPER-PRO-QUALIFIKATION)
1. Platz im Mittelgewicht und 3. Platz in der Gesamtwertung
(Damit hatte ich meinen Status als WNBF-Profi erreicht.)

hatten meine Wettkampfvorbereitungen allerdings keine Priorität. Im Alltag stand das Training bestenfalls an dritter, vierter oder fünfter Stelle. Zeit für die Essenszubereitung oder mein Cardio-Training ließ sich nicht immer finden. Ich gab mein Bestes, um dennoch zu erreichen, was in einem Vierteljahr machbar war, und stieg schließlich mit dem Gedanken auf die Bühne, dass ich mehr hätte tun sollen.

Mein Ergebnis bei diesem Wettkampf spricht für sich: Ich wurde Achter von 16 Mittelgewichtskonkurrenten und verpasste das Finale um einen Punkt. An Abend saß ich dann unter den Zuschauern, während meine Mitstreiter ihre Posen vorführten, und fragte mich, wie meine Zukunft in diesem Sport wohl aussehen würde.

Nach den World Championships fühlte ich mich jedoch nicht geschlagen. Vielmehr war mir bewusster geworden, welchen Level ich erreichen musste, um bei den Profis mithalten zu können. Daher nahm ich mir eine Auszeit von fast einem Monat, in der ich mich auf mein Geschäft konzentrierte und nur selten trainierte. Ich aß, was ich wollte, und wartete auf einen Neuanfang.

Am 3. Januar 2010 bekam ich aus heiterem Himmel grässliche Unterleibsschmerzen. Ich dachte zuerst, ich hätte mich zu sehr aufgeregt. Ich hatte mir ein entscheidendes Football-Spiel der New England Patriots angeschaut – und ich bin ein leidenschaftlicher Fan. Aber im weiteren Verlauf des Tages und in der folgenden Nacht wurden die Schmerzen noch schlimmer, sodass ich schließlich zum Arzt ging. Der schickte mich sofort ins Krankenhaus und sechs Stunden später war ich meinen Blinddarm los.

Nach der Operation fühlte ich mich furchtbar, aber ich weigerte mich, Schmerzmittel zu nehmen. In wenig mehr als einer Woche fiel mein Körpergewicht von 84 Kilo auf etwa 78 Kilo. In Wettkämpfen wiege ich meist zwischen 77 und 79 Kilo – und mit eingeschränktem Appetit ist es nicht ganz einfach, Gewicht zuzulegen. Aber das Schlimmste war, dass ich mindestens sechs Wochen lang nichts heben durfte, was schwerer als zwei Kilo war. Keinerlei Gewichtsübungen, egal welcher Art, sagte der Arzt. Ich konnte nicht einmal Eigengewichtsübungen absolvieren, wenn ich den Bauchbereich nicht überlasten und keinen Leistenbruch riskieren wollte.

Ich hatte Angst, dass ich in absehbarer Zeit weder Trainingsstunden geben noch selbst trainieren oder gar an einem Wettkampf teilnehmen könnte. Die nächsten anderthalb Monate waren die schrecklichsten Tage meines Lebens. Ich aß kaum etwas, konnte nicht schlafen und befand mich offensichtlich in einer depressiven Stimmung.

Während ich mit meinen Problemen zu kämpfen hatte, verlor ich mein Geschäft und mein eigenes Wohlergehen etwas aus den Augen. Auch als ich wieder anfang, andere zu trainieren, war ich nicht ganz bei der Sache. Es machte mir ernstlich zu schaffen, dass ich keine schweren Gewichte heben durfte, nicht selbst bei einem intensiven Workout schwitzen oder die Euphorie nach einer heftigen Krafttrainingssession spüren konnte.

Zwei Wochen nach der OP suchte ich meinen Arzt wieder auf. Er erzählte mir genau das, was ich nicht hören wollte – ich musste weitere vier Wochen aussetzen. Als ich schließlich ins Training zurückkehrte, wurde mir bereits nach sechs Wochen mit moderaten Workouts klar, dass ich alles ändern musste. Ich musste von Grund auf neu planen: mein Training, meine Ernährung, meine Regenerationsphasen und meine Arbeitsgewohnheiten.

Mein erster Schritt bestand darin, dass ich mir Hilfe holte. Im April 2010 engagierte ich mit dem „Diet Doc“ Joe Klemczewski einen anerkannten Ernährungsspezialisten. Er ist zudem ein renommierter Bodybuilding-Coach für die Wettkampfvorbereitung und hat meinem Training die entscheidende Wendung gegeben.

Ich stellte meine Workouts und meine Ernährungspläne auch weiterhin selbst zusammen, aber jetzt konnte ich mich für das Feintuning bei den Makronährstoffen an jemanden wenden. Vor allem aber hat Dr. Klemczewski mich während der „Peak Week“ direkt vor Wettkämpfen beraten und angeleitet und ist im Lauf der Zeit weit mehr geworden als mein Coach. Heute bezeichne ich ihn als meinen Mentor für die Bodybuilding-Ernährung.

Mit Joe als Betreuer konnte ich mich wieder fokussieren und hatte 2010 dann doch noch einen richtigen Lauf. Ich wurde Fünfter im Schwergewicht beim WNB Pro America – trotz hervorragender Konkurrenten und nur neun Wochen Vorbereitung. Weitere neun Wochen später gewann ich den WNB Mid-America Pro Am im Leichtgewicht und erreichte beim US Cup ebenfalls im Leichtgewicht nach einem Tiebreak den zweiten Platz. Schließlich nahm ich an den WNB World Championships teil und belegte dort den dritten Platz im Mittelgewicht, mit lediglich zwei Punkten Rückstand auf den Zweitplatzierten.

Der Titel Natural Bodybuilding Champion fällt einem nicht in den Schoß. Bodybuilding hat mir persönliche Höhenflüge ermöglicht, die ich mir zu Beginn meiner Wettkampfkariere nicht einmal vorgestellt hatte. Und das Bodybuilding hat mich aus einigen Tiefen in meinem Leben wieder herausgeholt.

Es hat fünf Jahre gedauert, bis ich die Bedeutung des Bodybuildings wirklich verstanden hatte. Heute kann ich meinen Wunsch, mich mit den besten Natural Bodybuildern in der Welt zu messen, mit meinem Wunsch in Einklang bringen, in der Fitnessindustrie anerkannt zu werden. Seit ich das erste Mal als Bodybuilding-Profi eine Bühne betrat, habe ich hart gearbeitet, um mit meinem Fitnessgeschäft zu expandieren – vom Untermieter in einem Karate-Dojo mit einer kleinen Trainingsgruppe mit sechs Teilnehmern bis hin zu zwei ausgewachsenen Fitnessstudios mit über 700 Kunden.

Wenn ich auch eine Reihe von Wettkampf-Bodybuildern trainiere, so besteht das Gros meiner Kunden doch aus Müttern, Vätern, Geschäftsleuten und ganz durchschnittlichen Berufstätigen, die alle nach einem Fitnessrezept suchen, mit dem sie Gesundheit, Körper, Geist und Lebensstil verändern und verbessern können. Wir stellen unseren Kunden das nötige

Werkzeug zur Verfügung, damit sie Erfolg haben: ein funktionales Krafttraining, metabolisches Training und Unterstützung in Ernährungsfragen.

Während ich mich als Bodybuilder und Fitness-Profi weiterentwickelte, habe ich zugleich hart daran gearbeitet, beides in mein Leben zu integrieren. So kann ich jetzt meine Trainings- und meine Ernährungsphilosophie mit anderen teilen und Tausenden dabei helfen, ihr eigenes Leben zu verändern.

Natural Bodybuilding hat mir einige Lektionen über das Leben beigebracht. Ohne sie stünde ich nicht da, wo ich heute stehe, sowohl persönlich als auch beruflich. Durch diesen Sport bin ich in die Fitnessindustrie eingeführt worden und die Fitnessindustrie hat es mir ermöglicht, meine Liebe zum Bodybuilding weiterzuverfolgen. Daher bleibt die Wechselwirkung zwischen diesen beiden eine der wichtigsten Komponenten in meinem Leben.

TEIL 1

KAPITEL 2

Vom Strongman zum Bodybuilder

Eine kurze Geschichte der Muskelkultur

B

ODYBUILDING BLICHT AUF EINE

reiche Geschichte zurück und auf eine Tradition, die in grauer Vorzeit beginnt. Chinesische Texte, die bis 2600 v. Chr. zurückreichen, und griechische Texte aus der Zeit zwischen 2500 und 250 v. Chr. weisen auf die Bedeutung des Krafttrainings für die militärische Einsatzbereitschaft hin. In der ägyptischen und der griechischen Gesellschaft des Altertums entstand das Gewichtheben aus dem Stemmen von unterschiedlich großen und unterschiedlich schweren Steinen. Es begann als eine Art Unterhaltung für die Massen und entwickelte sich vom Zurschaustellen außerordentlicher Kraftleistungen hin zur Darbietung ästhetisch geformter menschlicher Körper – die Perfektion des menschlichen Körpers wurde gefeiert.

Im 13. Jahrhundert wurde der Muskelaufbau in Indien extrem populär und es entstanden im ganzen Land Sportstätten, wo Männer mit Gewichten trainieren konnten, um ihre Kraft und Ausdauer zu steigern. 1569 veröffentlichte in Italien der Arzt Hieronymus Mercurialis ein illustriertes medizinisches Buch mit den Titel *De arte gymnastica*. In diesem Werk sind muskulöse Männer abgebildet, die Kurzhanteln heben.

In den amerikanischen Kolonien schrieb im 18. Jahrhundert ein Mann wie Benjamin Franklin sein hohes Alter „einem täglichen Üben mit der Hantel“ zu. Die Geschichte des modernen Bodybuildings im engeren Sinn geht auf das späte 19. Jahrhundert zurück, als professionelle „Kraftmenschen“ oder „Strongmen“ in Europa und den USA zur Unterhaltung aufzutreten begannen. Diese neue Form des Gewichthebens als Entertainment drehte sich nur um Kraft. Das Erscheinungsbild spielte keine Rolle. Es zählte, wie viel Gewicht ein Mann über seinen Kopf stemmen konnte. Viele der damaligen Wettkämpfer hatten einen dicken, sich vorwölbenden Bauch und fette Gliedmaßen. Ihr Aussehen musste dem Publikum nicht gefallen, weil die Massen nur kamen, um schiere Kraft zu sehen. Die Strongmen boten eine Show, indem sie Karren mit Gesteinsbrocken zogen, Kühe und andere Tiere auf ihren Rücken luden und alles hochhoben, was irgendwie schwer war – manchmal mit beiden, manchmal auch nur mit einem Arm.

Männer in Trikots.

Die Ahnen des modernen Bodybuilders waren die Strongmen – Entertainer, die schiere Muskelkraft über das körperliche Erscheinungsbild stellten



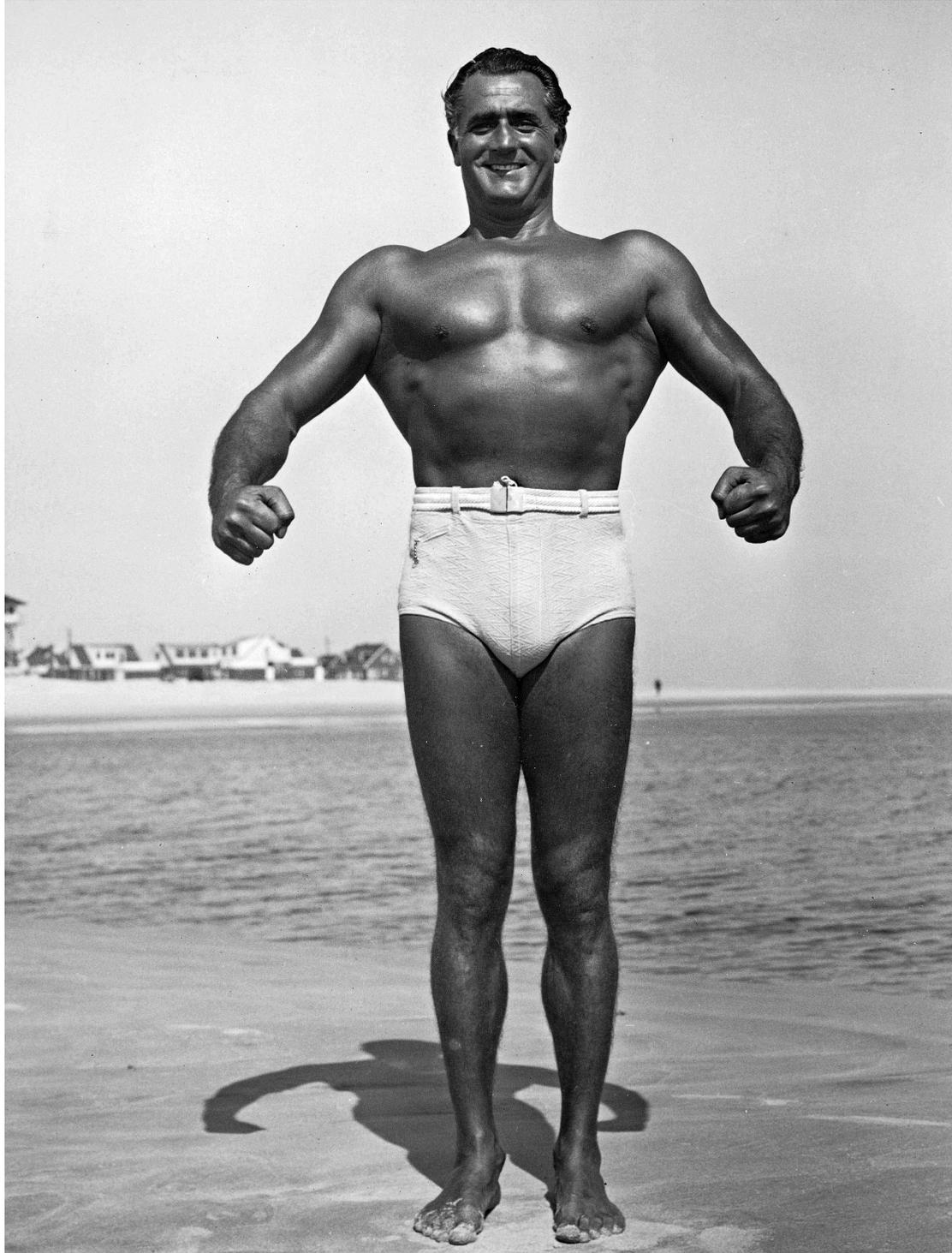
Von den 1890er- bis in die 1920er-Jahre fanden überall in den USA Strongmen-Wettbewerbe statt und lösten ein breites Interesse am Krafttraining aus. 1894 eröffnete dann ein Deutscher namens Louis Durlacher in New York „Professor Attila's Studio of Physical Culture“. Dieser Professor Attila war ein Krafttraining- und Bodybuilding-Pionier. Er vertrat vehement die Ansicht, man müsse mit vielen Wiederholungen leichte Gewichte heben, wenn man Muskeln aufbauen wolle. Er erfand sogar Fitness-Equipment wie die Langhanteln mit Kugeln oder den Römischen Stuhl. Zwei von Attilas Schülern waren Warren Lincoln Travis und Eugen Sandow. Lincoln Travis, der Coney-Island-Strongman, hob einmal 303 Kilo mit nur einem Finger und ein anderes Mal schaffte er nachgewiesenermaßen einen Backlift mit knapp 1880 Kilo. Eugen Sandow, geboren in Ostpreußen als Friedrich Wilhelm Müller, ist der Vater des modernen Bodybuildings.

Ein Strongman mit neuem Aussehen

Für den Bodybuilder um die Wende zum 20. Jahrhundert waren die Begriffe „Symmetrie“ und „Ästhetik“ Fremdwörter. Auftritt Sandow! Er schaffte es, die Kluft zwischen dem unansehnlichen Strongman und dem heutigen Bodybuilder zu überbrücken. In Europa hatte Sandow sich einen Ruf als der Vaudeville-Strongman erworben, der alle anderen Kraftmenschen bei ihren eigenen Stunts übertrumpfen konnte. Sein Körper war wie gemeißelt und so wohlproportioniert, dass Sandow es schaffte, den ursprünglich rauen und rohen Kraftsport in einen gesunden Lebensstil zu verwandeln, der die Ästhetik der menschlichen Form zelebrierte. Sandow war der Schöne unter den wilden Tieren und er war ebenso sehr Exhibitionist wie Strongman. Er genoss es, wenn die Menschen ihn wegen seiner Muskeln bewunderten. Sandows Muskelsymmetrie unterschied ihn von allen anderen Strongmen und machte ihn auf Anhieb zum Star. Zuletzt hat er sich selbst als den ersten echten Bodybuilder bezeichnet – er war Aushängeschild und Förderer des Bodybuildings in einem. Sein Einfluss führte zu steigenden Lang- und Kurzhantelverkäufen. Seine Zeitschriften und Bücher waren Bestseller. Ja, er entwickelte sogar einige der ersten Kraftmaschinen.

Von 1891 bis 1901 tourte Sandow durch die USA und Europa. Er zeigte seine Muskelposen und veranstaltete Kraft- und Bodybuilding-Shows und schließlich im Jahr 1901 einen der ersten Bodybuilding-Wettkämpfe. Um an diesem Wettkampf teilnehmen zu können, mussten sich die Bewerber bei kleinen regionalen Veranstaltungen qualifizieren, die im Vorfeld überall in England abgehalten wurden. Der Höhepunkt fand dann am 14. September 1901 in der Royal Albert Hall in London statt. Die Zuschauer wurden mit einer ganzen Reihe von Darbietungen unterhalten: Ringen, Turnen, Fechten und schließlich dem Bodybuilding-Wettkampf. 60 Männer in schwarzen Trikots oder im Leopardenfell wurden nach Muskelgröße, Ausgewogenheit der Muskulatur, Muskeltonus, allgemeinem Gesundheitszustand und Hautbeschaffenheit bewertet. Das Preisgeld an diesem Tag betrug 1000 Guineen. Der Erstplatzierte, William L. Murray aus Nottingham, erhielt die Hälfte und dazu eine goldene Statue nach Sandows Ebenbild.

Sandow setzte sich bis zu seinem Tod für das Gewichtheben und das Bodybuilding ein. Er starb 1925 an einer Hirnblutung, die er angeblich erlitt, als er versuchte, sein Auto aus einem Graben zu ziehen. Sandows Vermächtnis aber lebt weiter – er diente als Vorbild für die Mr.-Olympia-Statue und wurde so unsterblich.



Muskelvermarktung.
Charles Atlas verkaufte 1929 per Postversand erfolgreich einen Fitnesskurs unter dem Namen „Dynamic Tension“ (Dynamische Anspannung), der sich an den „97-Pfund-Schwächling“ richtete. Beworben wurde der Kurs mit Sprüchen wie „Hey Dünnerchen! Man kann deine Rippen sehen!“ und „Ich mache einen neuen Mann aus dir!“

Der Vater von *Physical Culture*

Ebenfalls an der Wende zum 20. Jahrhundert publizierte der Geschäftsmann Bernarr Macfadden das erste Bodybuilding-Magazin: *Physical Culture*. Macfadden war ein glänzender Promotor und ab 1903 veranstaltete er eine Reihe von Wettkämpfen im Madison Square Garden in New York, um den „Mann mit den am perfektesten ausgeprägten Muskeln der Welt“ zu finden.

Macfadden hatte jahrzehntlang großen Einfluss auf das Bodybuilding – wie auch seine Wettkämpfe und sein Magazin. Obwohl für Macfadden eigentlich die athletischen Fähigkeiten Vorrang vor dem ästhetischen Muskeltraining hatten, weckten seine Wettkämpfe ein wachsendes Interesse am Erscheinungsbild der Muskeln statt nur an der schieren Kraft.

1921 gewann ein gewisser Angelo Siciliano einen Macfadden-Wettbewerb. Im Anschluss versuchte er, diesen Erfolg zu Geld zu machen. Er änderte seinen Namen zu Charles Atlas

und erwarb die Rechte an einem Mail-Order-Kurs namens „Dynamic Tension“, einem Workout-Programm aus Muskel-gegen-Muskel-Übungen, die Macfadden 20 Jahre zuvor entwickelt hatte. Siciliano liebte es, die Geschichte seines Lebens zu erzählen: Danach wurde er als junger Mann mit nur 44 Kilo Körpergewicht eines Tages am Strand von einem anderen beleidigt, und das vor den Augen eines Mädchens. Siciliano räumte das Feld und trat dem YMCA bei, entschlossen, seine Muskeln aufzubauen und kräftiger zu werden. Atlas nutzte diese Geschichte in Anzeigen, um für seine Workouts zu werben – ein Ansatz, der bis heute auf dem Lebenshilfe-Markt feststellbar ist. In einer Magazinwerbung forderte etwa ein aufgepumpter Atlas in einer Leopardenbadehose den Leser heraus: „Hey Hänfling! Gib mir 15 Minuten täglich und ich gebe dir einen neuen Körper.“ Solche Anzeigen sprachen eine ganze Generation von Jungen und Männern an und überzeugten sie davon, Bodybuilding mit der „dynamischen Anspannung“ zu betreiben.

Hat die Fitnessindustrie das Bodybuilding verdrängt?

Ist Bodybuilding tot?

So mancher in der Gesundheits- und Wellness-Szene hält Bodybuilding für eine archaische Praxis, die keinen Platz in der modernen Fitnessindustrie hat. Für viele ist Bodybuilding ein bloßer Muskelanspann-Wettbewerb und kein richtiges Trainingsprogramm. Ich behaupte dagegen, dass es gerade die im Bodybuilding entwickelten Übungsprogramme waren, die für viele der heute klassischen Krafttrainingsprogramme erst die Grundlage geschaffen haben.

Als Betreiber zweier Fitness-Center weiß ich, dass neun von zehn meiner Kunden trainieren, weil sie in Badehose und Badeanzug besser aussehen wollen. Die traditionelle Fitnessindustrie stellt sich selbst ins Abseits, wenn sie Kunden wie Reha-Patienten behandelt, obwohl es deren Trainingsziel ist, jünger, schlanker und gesünder auszusehen.

Von dem Tag an, als ich das erste Mal Gewichte gestemmt habe, bis zu dem Tag, an dem ich mich wirklich dem Krafttraining verschrieben und letztlich meine Mission gefunden habe, war Bodybuilding immer ein wichtiger Bestandteil meines Weges in die Fitnessindustrie. Bodybuilding hat mich grundlegend geprägt – als Mann, Freund, Wettkämpfer, Geschäftsmann, Krafttrainer und Fitness-Profi.

Hinterfragen Sie doch einfach mal die doch arg abgenutzten Stereo-

type – dann werden Sie erkennen, was Bodybuilding wirklich ist: ein Weg, um einen gesunden Körper zu bekommen, und eine Figur, mit der Sie sich rundum gut fühlen.

Als menschliche Wesen haben wir das Bedürfnis, etwas wert zu sein und uns wohlfühlen. Dieses Bedürfnis können Sie leicht stillen, indem Sie Ihr Verhältnis zu Ihrem Körper ändern. Das funktioniert automatisch, wenn Sie ihn schlank und fit trainieren. Tief im Innern macht sich jeder Mensch Gedanken um sein Aussehen. Das ist auch der Grund, warum Sie dieses Buch in den Händen halten.

Meine Herren, wollen Sie ein Sixpack? Dickere Arme? Einen breiteren Rücken und eine breitere Brust? Meine Damen, wollen Sie einen knackigeren Po? Einen modellierten oberen Rücken? Schlankere Arme und geschmeidige Schultern?

Ich hasse es, dies den Neinsagern immer wieder eröffnen zu müssen: Um all diese Ziele dreht es sich beim Bodybuilding. Menschen möchten nun einmal besser aussehen, sie möchten sich besser fühlen und sie möchten eine ästhetisch ansprechende Erscheinung bieten. Die Fitnessindustrie bietet ihnen die Tools, mit denen man diese Ziele erreichen kann. Allein aus diesem Grund wird Bodybuilding seinen Platz in der Fitnessindustrie immer behaupten können.

Um 1930 herum war es dann ins allgemeine Bewusstsein gerückt, wie wichtig es ist, gesund, fit und stark zu sein. Die Trainingskenntnisse waren zu dieser Zeit allerdings noch recht begrenzt. Im Bodybuilding lernte man jedoch von den Wettkämpfern der Strongman-Ära eine Menge über die Bedeutung des Krafttrainings. Selbst jemand wie Atlas stemmte zusätzlich zu seinem dynamischen Trainingsprogramm Gewichte, um seine Figur zu modellieren.

Das Bodybuilding entwickelte sich in den 1930er-Jahren immer weiter und emanzipierte sich zunehmend vom Training der Strongmen. Jetzt wollten viele Männer eine ausgewogene Muskulatur aufbauen und den Körperfettanteil verringern. Neue Trainingstechniken und Fortschritte beim Übungsequipment verdeutlichen diesen Übergang. Es war der Beginn der „goldenen Ära“ des Bodybuildings, als Studios die Idee des Gruppentrainings aufgriffen und das Posing vor dem Spiegel propagierten.

Dank Pionieren wie Sandow, Macfadden und Atlas richtete sich das Augenmerk jetzt auf ein Training, das eine ästhetische, muskulöse Erscheinungsform zum Ziel hatte. Einigen Einfluss auf diese Entwicklung hatten auch die Schriften des Bodybuilders Sigmund Klein über Training und Ernährung im Bodybuilding. Mit ausgewählter Ernährung und speziellen Trainingsmethoden wollte Klein einen Körper formen, dessen Muskeln symmetrisch erscheinen; die Muskeln auf der einen Körperseite sollten also denen auf der anderen entsprechen. Zugleich sollten diese Muskeln durch eine Reduzierung des Körperfetts definierter sein.

1936 eröffnete Jack LaLanne sein erstes Fitnessstudio in Oakland in Kalifornien. Im darauffolgenden Jahr publizierte der aus Kanada stammende Champion im Gewichtheben Joe Weider mit *Your Physique* seine erste einflussreiche Zeitschrift. Und 1939 entwickelte sich das Bodybuilding dann endgültig zu einer organisierten Sportart. Die Amateur Athletic Union



Hauptdarsteller. Fünf bedeutende Titel im Bodybuilding katapultierten Steve Reeves auf die große Filmleinwand. Dort war der Muskelmann in einer Reihe von Sandalenfilmen wie *Herkules*, *der Schrecken der Hunnen* (1959) zu sehen

(AAU) veranstaltete am 4. Juli einen Mr.-America-Wettkampf in Chicago. Die Teilnehmer waren allerdings nicht alle Bodybuilder im eigentlichen Sinn, sondern kamen aus allen möglichen sportlichen Disziplinen. Einige traten in Boxershorts auf, andere im Suspensorium. Gewonnen hat schließlich ein gewisser Roland Essmaker.

Muskelstrand.
In den 1950er-Jahren entwickelte sich der Strand von Santa Monica zu einem Mekka für Kraftsport und ein bisschen Angeberei



1940 und 1941 wurde John Grimek zum Mr. America gekürt. Grimeks Training bestand ausschließlich aus Gewichtheben im Studio. Alle, die gegen ihn antraten, kamen folgerichtig zu dem Schluss, sie müssten es genauso machen. Grimek entkräftete zudem das Vorurteil, die neue Bodybuilder-Generation sei muskelfixiert, aber keineswegs sportlich; er führte beim Gewichtstemmen häufig gleichzeitig Posen vor – und präsentierte der Öffentlichkeit damit sowohl seine Muskelkraft als auch seine Sportlichkeit.

Die Geburt des modernen Bodybuilders

1945 hieß der Gewinner des Mr.-America-Titels Clarence „Clancy“ Ross. Ross' Erscheinungsbild machte bereits heutigen Bodybuildern Konkurrenz. Ross besaß runde Schultern, einen breiten Rücken, eine schmale Taille, definierte Bauchmuskeln und ausgewogene Waden; seine gut aussehenden und symmetrischen Muskeln verdankte er nur dem Gewichtheben. Obwohl Ross nur wenig allgemeine Popularität erlangte, war er doch ein Pionier des gezielten Bodybuilding-Krafttrainings.

Unter Bodybuilding-Amateuren und -Profis war in den späten 1940er- und frühen 1950er-Jahren an der ganzen kalifornischen Küste Krafttraining am Strand angesagt. Das bekannteste „Strandstudio“ lag in Santa Monica und wurde „Muscle Beach“ genannt. Bodybuilding war damals noch eine recht unbedeutende Sportart, aber dann kam Steve Reeves und gewann sowohl den Mr.-America- als auch den Mr.-Universum-Titel. Reeves sah gut aus und hatte einen erstaunlich ausgewogenen

Körper – und wurde als erster Bodybuilder zum Publikumsliebling. Ganze Menschenmengen drängten sich am Muscle Beach, um ihn zu bewundern.

Abgesehen von Charles Atlas war Steve Reeves der einzige wirklich berühmte Bodybuilder der 1950er-Jahre. Das ebnete ihm den Weg in die Filmindustrie. So spielte er Hauptrollen in einer Reihe von internationalen Produktionen wie *Herkules, der Schrecken der Hunnen, König der Seeräuber* oder *Der Gauner von Bagdad*.

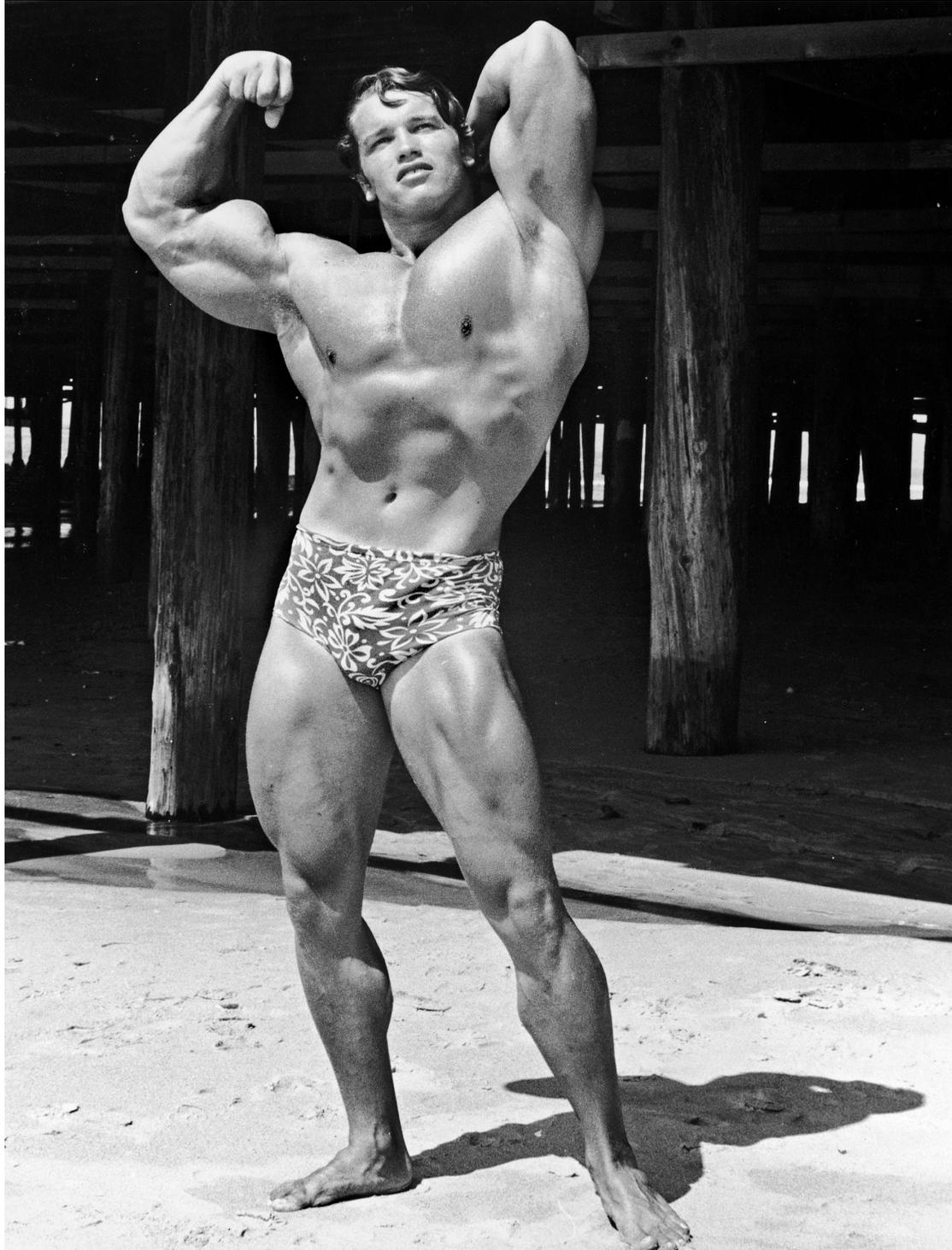
Reeves Nachfolger war Reg Park, der 1958 und 1965 Mr. Universum wurde. Mit seiner kompakten Muskelmasse war Park eine überwältigende Erscheinung im Vergleich zu allen anderen zeitgenössischen Bodybuildern.

Bodybuilding fand jetzt zunehmend Verbreitung. Das lag nicht zuletzt auch an der Arbeit der IFBB (International Federation of Bodybuilding and Fitness) und der NABBA (National Amateur Body-Builders' Association), die 1950 in England gegründet wurde. Diese Organisationen veranstalteten die ersten wirklich großen Bodybuilding-Wettkämpfe – zuerst die NABBA 1950 mit dem Mr. Universum, dann 1965 die IFBB mit dem Mr. Olympia.

Mitte der 1960er-Jahre machte dann auch der wohl einflussreichste Bodybuilder aller Zeiten erstmals auf sich aufmerksam: Arnold Schwarzenegger. Er gewann 1965 den Mr.-Europe-Wettkampf bei den Junioren, den ersten von 19 Titeln im Bodybuilding und Gewichtheben.

1967 wurde Schwarzenegger Mr. America. In der Folgezeit war er fünfmal Mr. Universum und insgesamt siebenmal Mr. Olympia. 1975 wurde er im Training und im anschließenden Mr.-Olympia-Wettkampf von einem Filmteam begleitet. Daraus entstand das Dokudrama *Pumping Iron*, das dazu beitrug, Bodybuilding beliebt und Schwarzenegger allgemein bekannt zu machen. Seinem Co-Star im Film, Lou Ferrigno, erging es genauso – er trat in Film und Fernsehen als Herkules und Hulk auf.

Von den späten 1970er- bis in die 1990er-Jahre prägten Namen wie Frank Zane, Boyer Coe, Roy Callender oder Chris Dickerson das Bodybuilding. In dieser Zeit wurden die Bodybuilder massiger, es gab eine Verlagerung von Ausgewogenheit und Ästhetik hin zu Muskelmassen – wie bei dem über 111 Kilo wiegenden Lee Haney, einem der schwersten Bodybuilder. Haney gelang es, mit acht aufeinanderfolgenden Titeln beim Mr. Olympia Arnold Schwarzeneggers Rekord zu brechen. Nach 2000 konnte Ronnie Coleman das Kunststück mit ebenfalls acht Titeln wiederholen. Colemans höchstes Wettkampfgewicht betrug dabei knapp 135 Kilo.



**Der junge Terminator
(um 1975).**

Pumping Iron (und
19 Titel im Bodybuilding
und im Kraftdreikampf)
machten Arnold
Schwarzenegger zum
Kassenmagneten



Massenanziehungskraft.
Dexter „The Blade“ Jackson, Nummer 3 der IFBB-Weltrangliste, konnte den Arnold Classic 2013 zum vierten Mal gewinnen. 2008 schlug er Jay Cutler und wurde Mr. Olympia

Die Subkultur der Steroide und das Entstehen des Natural Bodybuildings

Seit den frühen 1960er-Jahren begannen Bodybuilder mit Pharmaka zu experimentieren, die die Leistung verbessern sollten. Als die Wettkämpfe prestigeträchtiger und lukrativer wurden, versuchten die Teilnehmer mit immer neuen Methoden, sich einen Vorteil zu verschaffen.

Der Gebrauch leistungssteigernder Mittel wurde nicht negativ bewertet oder weiter diskutiert. Es war in Bodybuilding-Kreisen, vor allem unter den internationalen Top-Athleten, einfach eine allgemein bekannte und akzeptierte Tatsache. Die Kontrollorgane, die heute den Wettkampfsport überwachen,

existierten damals noch nicht, und Dopingmittel waren leicht zu beschaffen. Zu dieser Zeit waren Steroide und andere leistungssteigernde Mittel allerdings noch nicht so ausgereift wie heutzutage. So ist es kein Wunder, dass der Bodybuilding-Sport inzwischen weitgehend überschattet ist von leistungssteigernden Drogen, dem Milliardengeschäft der Nahrungsergänzungsindustrie und unrealistischen Erwartungen, die dazu führen, dass manche Menschen ihren Körpern ungesunde und sogar gefährliche Dinge antun. Wenn man über Bodybuilding spricht, denken die meisten an aufgepumpte, augenrollende Hulks, die Spritzen mit Steroiden in den Händen halten.

Aber es gibt auch eine andere, eine saubere Seite dieses Sports: das Natural Bodybuilding, dessen Popularität vor allem deshalb zunimmt, weil hier eben keine leistungssteigernden Mittel eingesetzt werden. Natural Bodybuilding ist der lebendige Wettkampfsport, dem meine ganze Leidenschaft gilt.

Was heißt es nun, ein Natural Bodybuilder zu sein? „Natürlich“ bedeutet, dass Sie Ihre Muskeln ausschließlich mit der richtigen Ernährung und harter Arbeit im Studio aufbauen und formen. Ihre Muskeln dürfen nicht durch Steroide, Prohormone oder andere leistungssteigernde Dopingmittel und auch nicht durch verbotene Nahrungsergänzungen erreicht werden. Dazu sollten Sie wissen, dass manche Wettbewerbsveranstalter von den Teilnehmern verlangen, dass sie mindestens sieben Jahre dopingfrei sind; andere schreiben sogar vor, dass die Bodybuilder ihren Sport lebenslang natürlich betreiben. Bei allen Wettbewerben werden Dopingtests durchgeführt. Dabei kommen verschiedene Methoden zum Einsatz: Lügendetektoren, Urintests sowie Blut- und Haaranalysen. Auf diese Weise soll sichergestellt werden, dass alle Wettkämpfer unter den gleichen Voraussetzungen antreten.

In der Bodybuilding-Welt gibt es eine fortgesetzte Debatte darüber, was nun eigentlich wirklich natürlich ist. So vertreten manche die Ansicht, dass bereits die Einnahme von Vitaminpräparaten nicht mehr natürlich sei.

Für einen Fan des Bodybuildings sind Bodybuilding mithilfe von Steroiden und Natural Bodybuilding zwei grundverschiedene Dinge. Das körperliche Erscheinungsbild, das bewertet wird, ist jeweils ein ganz anderes und allein diese Tatsache trennt die beiden Versionen des Bodybuildings. So werden Sie es auch niemals erleben, dass die weltbesten Natural Bodybuilder gegen die erfolgreichsten mit Steroiden vollgepumpten Athleten antreten.

Natural Bodybuilding hat in den letzten Jahren einen solchen Aufschwung genommen, weil eine neue Generation von Gewichthebern das Formen eines ästhetischen Körpers mit ei-

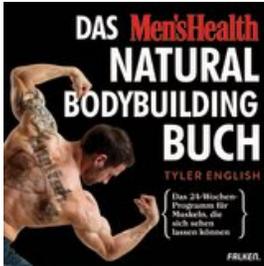
ner gesunden Lebensweise verbinden will. Die jungen Bodybuilder behandeln ihren Körper wie eine Art Tempel: Nichts darf hinein, was nicht natürlich und rein ist. Dieser Nachwuchs sucht ständig nach neuen Trainingsmethoden und noch effizienteren Ernährungsplänen mit qualitativ hochwertigen Lebensmitteln. Wenn Natural Bodybuilder ihre Leistung steigern wollen, dann tun sie das mit natürlichen Mitteln, nicht mit künstlichen. Heute gibt es mehr hervorragende Nahrungsergänzungsmittel wie Molkenproteine, Kreatin oder verzweigt-kettige Aminosäuren als je zuvor für alle, die nicht auf Steroide zurückgreifen wollen. (In Kapitel 6 erfahren Sie mehr über die Nahrungsergänzungsmittel.)

Im Natural Bodybuilding existieren zahlreiche Organisationen auf Amateur- und Profi-Ebene wie zum Beispiel die World Natural Bodybuilding Federation (WNBF), die International Federation of Physique Athletes (IFPA) oder die German Natural Bodybuilding & Fitness Federation (GNBF). Für Amateure bieten diese Organisationen zahlreiche Wettkämpfe an. Im Profibereich hingegen ist es für die Mitglieder eines Verbandes vielfach nicht möglich, an den Veranstaltungen eines

anderen Verbandes teilzunehmen, sodass der tatsächlich beste Natural Bodybuilder nicht ermittelt werden kann.

Die Gründung einer Reihe von kleineren Organisationen hat zu einer weiteren Fragmentierung des Natural Bodybuilding beigetragen. Die Drug Free Athletes Coalition (DFAC) etwa möchte auf internationaler Ebene bewirken, dass den Athleten ein ideales sportliches Umfeld geboten werden kann. Verschiedene Zusammenschlüsse und Kooperationen sollen zukünftig gemeinsame Wettkämpfe ermöglichen, sind aber bisher über Sondierungsgespräche kaum hinausgekommen.

Damit das Natural Bodybuilding wirklich im kulturellen Mainstream ankommt, wäre es wünschenswert, wenn die beiden größten Organisationen, die WNBF und die IFPA, sich auf die Ausrichtung einer gemeinsamen Profi-Meisterschaft verständigen könnten, bei der die besten professionellen Bodybuilder gegeneinander antreten. Das ist es, was sowohl die Athleten als auch die Fans fordern. Bis zu dem Tag, an dem derartige Pläne endlich umgesetzt werden, bleibt den Bodybuildern auch weiterhin nur die Hoffnung, dass irgendwann das Potenzial ihrer Sportart allgemein anerkannt wird.



Tyler English

Das Men's Health Natural-Bodybuilding-Buch

Das 24-Wochen-Programm für Muskeln, die sich sehen lassen können

Paperback, Flexobroschur, 368 Seiten, 24,0 x 24,0 cm

ISBN: 978-3-8068-3601-1

Falken

Erscheinungstermin: April 2015

100 % natürliche Muskeln!

Zum muskelbepackten Körper in 24 Wochen – ganz ohne Doping und Anabolika? Mit dem wettkämpferprobten „Men's Health Natural-Bodybuilding-Buch“ kein Problem.

Es enthält die besten Übungen für massive Muskeln und das Ernährungswissen vom Profi-Natural-Bodybuilder. Mit detaillierten Wochen-Trainingsplänen und auf verschiedene Körpertypen zugeschnittenen Ernährungsregeln sind 100% natürliche Muskeln garantiert. Natural Bodybuilding – manchmal muss es eben mehr sein: mehr Kraft, mehr Muskeln, mehr Mann!