

# Bodybuilding – Ein Lifestyle der Extreme?

Wusstet Ihr eigentlich, dass die Deutsche Meisterin in der gemäßigten Bodybuildingklasse mitten unter uns weilt? Bodybuilding ist ein Sport, der sehr stark polarisiert. Die meisten Laien wissen gar nicht, was sich dahinter verbirgt oder sind so stark mit Vorurteilen belastet, dass sie sich gar nicht mehr damit beschäftigen wollen. Einen kleinen Einblick in die Welt des Bodybuildings gibt uns Anita.

■ von Anita Hess

**Helga:** Anita, du bist im November 2002 Deutsche Meisterin und Gesamtsiegerin der Figurenklasse geworden. Anschließend hast Du an der Weltmeisterschaft in Teneriffa teilgenommen und den 7. Platz belegt. Dein Weg dahin war sicherlich nicht sehr einfach. Seit wann machst Du eigentlich Bodybuilding und was sind Deine nächsten Ziele?

**Anita:** Nachdem ich 17 Jahre Handball gespielt habe und diesen Sport aus gesundheitlichen Gründen nicht mehr ausüben konnte, habe ich im April 1999 mit dem Fitnesstraining begonnen. Mehr und mehr begeisterte mich dieser Sport, so dass ich die Intensität und Häufigkeit meines Trainings erhöhte. Meine Trainerin sah Potenzial in mir und hielt mich an, doch mal an einem Wettkampf teilzunehmen. Im Herbst 2000 war es dann soweit und ich war Teilnehmerin der Norddeutschen Meisterschaften. Überwältigt von den dortigen Eindrücken, beschloss ich von nun an dem Kreis der Athleten beizutreten. Mein Ziel war es ab sofort, eine Meisterschaft zu gewinnen und von diesem Zeitpunkt an darauf hinzuwirken.

**Helga:** Wie sieht denn Dein Trainingsplan aus? Wie viel Zeit investierst Du in diesen Sport?

**Anita:** Ich trainiere an 5 Tagen in der Woche für etwa 45 bis 90 Minuten. Jede Muskelgruppe wird einmal wöchentlich trainiert. Die Trainingsintensität und die Anzahl der Übungen richtet sich nach dem jeweiligen Leistungsstand und Vorhaben.



Anita beim Training

**Helga:** Mittlerweile bist Du fast 2 Jahre bei Management Circle. Wir im Kundenservice haben festgestellt, dass Deine Mahlzeiten phasenweise mal eher üppig und schmack-

haft ausfallen und dann wieder spartanisch aus Putenfleisch und Reis bestehen. Bitte erkläre uns das doch mal!

**Anita:** Man unterteilt diese Phasen in Aufbau- und Diätphasen. In der Aufbauphase müssen die Mahlzeiten so gestaltet werden, dass durch das schwere und intensive Training Muskelmasse aufgebaut werden kann. Das bedeutet eine ausgewogene Ernährung mit viel Eiweiß, Kohlenhydraten und ausreichend Fetten. In der Diätphase hingegen ist es das Ziel, die Muskulatur plastisch sichtbar zu machen und das Fettgewebe zu minimieren. Das erfordert eine Umstellung der Ernährung und beinhaltet einen Verzicht fast sämtlicher Fette sowie einer Minimierung der Kohlenhydrate. Aufgrund der kalorienreduzierten Mahlzeiten esse ich während dieser Phase zwischen 6 und 7 Mahlzeiten am Tag. Diese bestehen vornehmlich aus Geflügel, Fisch, Obst und Gemüse in allen Variationen.

**Helga:** Wie bereitest Du dich denn auf einen solchen Wettkampf vor?

**Anita:** Neben der bereits erwähnten Nahrungsumstellung gehört auch eine Erhöhung meiner Ausdauereinheiten auf den Trainingsplan. Das bedeutet, es stehen dann morgens nach dem aufstehen und abends nach dem Training jeweils mindesten eine Stunde Fahrrad fahren auf dem Plan. Das Hanteltraining erhöht sich mit der Anzahl der Übungen pro Muskelgruppe und dessen Wiederholungszahlen.

**Helga:** Durch die Medien wird uns immer wieder das Bild des Medikamente schluckenden Bodybuilders vermittelt. Ist es wahr, dass alle Bodybuilder aufbauende Präparate verwenden?

**Anita:** Nein, die Medien versuchen es leider immer wieder, durch Extrembeispiele ihre Quoten in die Höhe zu jagen und der Öffentlichkeit ihre Meinung zu implizieren. Dadurch entsteht leicht der gewollte Eindruck, dass alle Athleten dem Doping verfallen sein würden. Richtig ist, dass viele Athleten, die sich in der Wettkampfvorbereitung befinden, einen erhebliche Mangel an Vitaminen und Spurenelementen aufweisen. Dies wird durch die Einnahme diverser Vitamin- und Mineralpräparate zu diesem Zeitpunkt wieder ausgeglichen. Viele Nahrungsergänzungsmittel sind dafür geeignet diese Mangelerscheinungen auszugleichen und sind weder illegal noch Dopingmittel. Sicherlich gibt es, wie in jedem anderen Leistungssport, immer wieder Athleten, die mit Dopingmitteln arbeiten und sich somit einen persönlichen Vorteil verschaffen wollen.



Anita beim Wettkampf

**Helga:** Wie beschreibst Du das öffentliche Bild von Wettkampf-Bodybuilderinnen?

**Anita:** Wettkampf-Bodybuilding verlangt jedem Athleten ein hohes Maß an Disziplin, Ausdauer und Konsequenz ab. Die Entbeh-

rung und eigene Strenge für persönliche Anerkennung und Erfolge sind nicht zu vergleichen mit irgendeiner anderen Sportart. Dieser große Aufwand, der hinter dem Wettkampf steht, wird vom Laien oft unterschätzt und nicht wahrgenommen. Auch die geringe Anzahl von Frauen in diesem Sport bewirken leider ein immer noch befremdenden und einschüchternden Eindruck. Einen Dank möchte ich hiermit an meine Kollegen

im Kundenservice und der Anmeldung aussprechen, die mir während meiner Wettkampfzeit jede Menge Ansporn und Verständnis entgegen gebracht haben.

**Helga:** Vielen Dank für dieses sehr informative Gespräch und Deine ehrlichen Antworten. Ich hoffe, wir können mit diesem Artikel dazu beitragen, das Bodybuilding ins rechte Licht zu rücken.

## Meine selbstentworfenen Lieblingsrezepte stell ich Euch hier vor:

**Bodykuchen:** 10 Eiklar, 1 Eigelb, 5 Teelöffel zerkleinerte Haferflocken, 1 Teelöffel Diestelöl 100g Sultaninen, 1 geschälten und in Würfel zerkleinerten Granny Smith. Am besten alles zusammen mischen und verrühren bis es ein milchiger Brei wird und alles ordentlich miteinander vermengt ist. Jetzt einfach Deckel auf die Schüssel und ab damit für ca. 12-15 Minuten in die Mikrowelle. Danach ist er auch schon verzehr fertig. Man kann ihn sowohl warm aber auch kalt essen.

**Apfelquark:** 250g Magerquark, 50 ml Magermilch 0,3%, 150 g Apfelmus von Natreen. Alles vermengen und cremig rühren.

**Schokoquark:** 250g Magerquark, 50 ml Magermilch 0,3%, Kakaopulver (nach Geschmack), Flüssiger Süßstoff. Alles vermengen und cremig rühren. Dann Schokostreusel als Garnitur. Das beste für Leckermäuler.

**Putenfleisch mit Paprikagemüse:** 300g Putenfleisch, 2 gelbe Paprikaschoten, 2 rote Paprikaschoten, Sojasoße. Die Pute in kleine Stücke schneiden und in ein wenig Distelöl anbraten bzw. in Wasser gar kochen. Gleichzeitig die Paprika in kleine Würfel schneiden und in einer beschichteten Pfanne anbraten. Wenn beides gegart ist in eine Pfanne zusammentun und Sojasoße drüber gießen. Die Menge hängt von Euren jeweiligen Geschmacksnerven ab. Lasst es Euch schmecken!

### MASSE-MIT-KLASSE Muskelaufbaudiät

**Mahlzeit 1:** 1 Tasse Orangensaft, 1 Tasse Haferflocken, 1 Tasse Milch, 4 Rühreier, 2 Scheiben Vollkorntoast mit Butter (keine Margarine, vermeiden Sie Transfette!)

**Mahlzeit 2:** 1 Hamburger (ca. 250 Gramm), 1 große Ofenkartoffel, Gemischter Salat mit Dressing, 1 Tasse Milch, Frisches Obst

**Guten Appetit wünscht Euch Anita!**