

Dicke Muskeln, kleines Hirn?

Was wir von Bodybuildern lernen können

Die Begriffe „Bodybuilding“ und „Muskeln“ sind in Deutschland nicht gerade positiv besetzt. „Fitness“ und „Faszien“ werden schon eher als positiv und wünschenswert betrachtet. Die Wurzeln der Fitnessbewegung liegen aber im Bodybuilding. Ohne Bodybuilding würde es keine Fitnessbewegung geben. Egal, welches Gesundheitsmagazin Sie aufschlagen: Sie lesen über Bodybuilding. Die Programme heißen jetzt nur „Ich mach dich krass“ oder „I make you sexy!“.



Foto: rangjazzi/shutterstock.com

Jahrelang sind Bodybuilder belächelt oder als minderintelligent angesehen worden. Dabei wissen die Bodybuilder schon seit über 50 Jahren, dass zu viele Kohlenhydrate krank und dick machen und dass Eiweiß, besonders vor dem Schlafengehen, den Fettabbau und gleichzeitig die Hautstraffung anregt. Heute ist dieses Wissen als „Schlank im Schlaf“ allgemein bekannt – und die Allgemeinheit dachte tatsächlich, diese Erkenntnis sei neu. In letzter Zeit häufen sich die Berichte, dass Muskeltraining sogenannte Myokine (Botenstoffe für Glück und Gesundheit) freisetzen würde. Auch diese Erkenntnis ist für Bodybuilder nicht neu, wohl aber für die Wissenschaftler und Sportmediziner, die jahrelang Kohlenhydrate und Ausdauertraining empfohlen haben.

Um es kurz zu machen: Zu viele Kohlenhydrate machen dick und verursachen Diabetes. Ausdauertraining baut keine Muskeln auf, sondern eher ab. Mehr Eiweiß baut gesunde Körpermasse auf und führt nicht zu Nierenschäden – die kommen durch den aggressiven Zucker. Muskeln verbrennen immer Kalorien und ziehen die Kohlenhydrate aus dem Blut in den Muskel, damit kein Diabetes entsteht. Ich könnte ganze Fachbücher über die Vorteile von Muskeltraining und körpertypgerechter Ernährung schreiben ... heute will ich Ihnen aber erzählen, was ich von Bodybuildern gelernt habe.

1. Konsequenz

Mein wichtigster Erfolg im Bodybuilding war der Aufbau mentaler Muskeln. Als Kind war ich ein sogenannter TOFI (Thin outside – Fat inside). Ich hatte kaum Muskeln und Sport war nicht meine Welt. Ich war dünn und hatte ein kleines Bäuchlein. Die Bundesjugendspiele waren grausam für mich. Alle bekamen eine Medaille, nur ich bekam die „Siegerrkunde“. Bei einer Schuluntersuchung in der 9. Klasse wurde festgestellt, dass ich muskulär total verkümmert war und meine Wirbelsäule schon Schaden genommen hatte. Der Orthopäde sagte mir, ich solle nur einen leichten, körperlich wenig belastenden Beruf ausüben. Ich solle nie in meinem beruflichen Leben etwas Schweres hochheben müssen. Meine Noten waren auch schlecht, in Deutsch und Biologie hatte ich eine Fünf und letztendlich bin ich dann auch sitzen geblieben. Bei der Krankengym-

nastik wurden mir unter anderem leichte Hantelübungen gezeigt. Unser Nachbar hatte einen „Athletikclub“, wo ich diese Übungen durchführen konnte. Dort wurden mir auch weitere Übungen gezeigt und das Training machte mir Spaß. Genau das Richtige für einen talentfreien jungen Burschen wie mich. Also machte ich mir ein T-Shirt mit folgender Aufschrift drauf: „Ich weiß nicht, wie es geschrieben wird, aber ich kann es hochheben.“

Ich lernte also, dass man durch Ehrgeiz, Fleiß und Disziplin Dinge schaffen kann, die andere für unmöglich hielten. Meine Zensuren verbesserten sich und in Biologie bekam ich sogar zwei Jahre lang eine Zwei im Zeugnis. Ich hatte riesigen Wissensdurst, ich wollte alles über den Körper wissen. Beruflich habe ich dann den Beruf des Verwaltungsbeamten eingeschlagen. Passte irgendwie zum Sitzenbleiben. Doch der Job war nicht das Richtige für mich. Er war sicher, aber langweilig. Ich hätte sogar Beamter auf Lebenszeit werden können; ich hatte die Zugangsprüfung schon bestanden. Allerdings hatte ich zu dieser Zeit den Traum, deutscher Meister im Bodybuilding zu werden. Bei den deutschen Meisterschaften wurde ich dann zwar Letzter, aber ich wollte mehr wissen und glücklich werden. Also habe ich den sicheren Job gekündigt, in der Abendschule das Abitur nachgeholt und dann Ökotrophologie studiert. Den Mut, die Zuversicht und die Kraft habe ich aus dem Training gezogen.

Wer täglich an seinem Ziel arbeitet, wird Erfolg haben. Lassen Sie sich nicht durch Rückschläge von Ihrem Ziel abbringen. Es geht um Fortschritt, nicht um Perfektion.

2. Gesunde Ernährung

Es ist ganz einfach. Geben Sie Ihrem Körper bzw. dem Körper Ihrer Kunden das, woraus er besteht bzw. bestehen soll. Wer aussehen will wie ein Muffin, muss ein Muffin essen. Dieser besteht aus Zucker, Weißmehl und gehärteten Fetten. Wer gesund sein will, muss essen, woraus ein gesunder Körper be-



› BUCH-TIPP

Autor: Dipl. oec.troph. Andreas Scholz

Der Muskeltrainer

Andreas Scholz präsentiert die drei Körpertypen und erläutert, warum sich auf den einen regelmäßiges „Tripple Add“-Training positiv auswirkt, während der andere gut auf holistisches oder auf High Intensity Training reagiert.

Speziell abgestimmte Workouts mit über 60 hocheffizienten Übungen werden ergänzt durch individuelle Ernährungspläne, Hintergrundinformationen zu den genetischen Voraussetzungen und Motivationstipps.

128 Seiten, heel Verlag

Preis: 14,99 Euro

steht. Ein schlanker Körper (hier die Auflistung für einen Mann) besteht aus

- 60% Wasser,
- 16% Protein,
- 15% Fett (oder weniger),
- 7% Mineralstoffen und
- 1,2% Kohlenhydraten.

Ein Bodybuilder isst genau in dieser Reihenfolge. Erst die essenziellen Nährstoffe und dann nimmt er so viele Kohlenhydrate zu sich, wie notwendig sind.

3. Selbstliebe

„Als ich mich wirklich selbst zu lieben begann, habe ich mich von allem befreit, was nicht gesund für mich war. Von Speisen, Menschen, Dingen, Situationen und von allem, was mich immer wieder hinunterzog. Anfangs nannte ich das „gesunden Egoismus“, aber heute weiß ich, das ist Selbstliebe!“ (Zitat von Charlie Chaplin. Selbstliebe bedeutet nicht Egoismus, sondern dass man sich um seinen Körper kümmert. Es gibt keinen Ersatzmotor wie beim Auto. Der Bodybuilder liebt seinen Körper über alles und gibt ihm alles, was seine 70 Billionen Zellen benötigen. Sind das nicht Eigenschaften, die es sich von Bodybuildern lohnt anzunehmen?)

Dipl.-oec.-troph. Andreas Scholz



Dipl.-oec.-troph. Andreas Scholz ist Referent für Fitness- und Figurernährung. Er hat unterschiedliche Spezialprogramme mit entsprechenden Trainings- und Ernährungsplänen, Postern und Kursbüchern entwickelt.

Mehr Infos: www.figurmacher.de