

ERFÄHRUNGSGEBER PRO MR. UNIVERSE

Von Berend Breitenstein

Vorwort

Als ich um die Jahreswende 2003/2004 die Termine für die Profi-Wettkämpfe der WNBFF (World Natural Bodybuilding Federation) erhielt, begann ich mir Gedanken darüber zu machen, an mindestens einem davon teilzunehmen. Die WNBFF organisiert jedes Jahr vier Profi-Meisterschaften: Im Mai leitet der Masters Cup für Athleten über 40 Jahre die Wettkampfsaison ein, gefolgt vom Mr. Universe im Juni und dem Mr. International im September, den Höhepunkt bildet dann die Weltmeisterschaft im November. Da ich in den letzten Jahren bereits einmal beim Mr. International und der WM gestartet war und ich die Altersgrenze für die Masterswahl noch nicht erreicht hatte, verspürte ich großes Interesse an der Teilnahme am Pro Universe am 12. Juni 2004 auf Barbados. Natürlich reizte mich auch der Veranstaltungsort und ich konnte mir gut vorstellen, nach dem Wettkampf noch ein paar Tage Erholung auf dieser Insel in der Karibik anzuhängen.

Eine Wettkampfteilnahme muss genau überlegt werden, denn es sind viele Faktoren zu berücksichtigen, bevor man sich definitiv für einen Start entscheiden sollte. Nachdem ich mir Gedanken über meine körperliche und mentale Verfassung, meine finanziellen Mittel, das soziale Umfeld und die

in den nächsten Monaten zu erledigenden Arbeitsaufgaben gemacht hatte, entschied ich mich für die Teilnahme am Pro Universe. Schließlich werde ich auch nicht jünger und da zählt jedes Jahr. Wenn nicht jetzt, wann dann? Man muss die Chancen nutzen, die sich im Leben bieten und die Vorstellung, dass ich mit einigen der besten Naturalathleten auf der Bühne stehen würde, setze bei mir eine große Motivation frei, mein absolut Bestes im Training, der Ernährung und im Lebensstil zu geben.

Grundsätzliches zum Training und der Ernährung

Ich liebe es, mit schweren Gewichten zu trainieren. Daher entschied ich mich, das bis zum Wettkampf auch so beizubehalten. Allerdings ging ich im Trainingsaufbau in zwei Phasen vor. Im Januar und Februar 2004 machte ich fast ausschließlich Grundübungen mit freien Gewichten und lediglich 2 bis 6 WH pro Satz, ergänzt durch einige Sätze mit bis zu 15 WH für die einzelnen Muskelgruppen. Ab März 2004 behielt ich das schwere Training zwar bei, baute aber verstärkt auch Isolationsübungen bzw. Übungen an Maschinen und Sätze mit höheren Wiederholungszahlen (bis zu 20) in das Training für die einzelnen Muskelgruppen mit ein. Die Monate März bis Mai 2004 hatten es wirklich in sich. Härtestes



LICHT ZUM UNIVERSE 2004



Training mit abnehmenden Sätzen, Supersätzen, Intensivwiederholungen. Kurz, mit allem was die Trainingsintensität erhöht.

Ich hatte bis sechs Wochen vor dem Wettkampf einen sehr guten Trainingspartner, entschied mich dann aber dafür, die letzten Wochen alleine zu trainieren um mich voll auf mein eigenes Training konzentrieren zu können. Pro Woche trainierte ich 5-6 mal mit Gewichten. Im April und Mai setzte ich manchmal auch das Doppel-Splitprogramm ein, d.h. zweimaliges Training pro Tag, so z.B. Beine am Morgen und Bizeps am Nachmittag oder Rücken am Morgen und Bauch am Nachmittag. Cardiotraining machte ich 3-4mal pro Woche für je 30-45 Minuten, vorzugsweise nüchtern gleich nach dem Aufstehen oder am Abend kurz vorm Schlafengehen.

Nachdem der Entschluss gefallen war, beim Pro Mr. Universe an den Start zu gehen, machte ich in der Ernährung keine Kompromisse mehr. Alles Junk-Food wie Süßigkeiten, Pommies, Frites, Cola, Pizza, Weißbrot usw. wurde konsequent vom Speiseplan gestrichen. Um meine Bestform zu erreichen, entschied ich mich wie in den vergangenen Jahren, wieder für eine proteinreiche, kohlenhydratarme und fettbewußte Diät. Zur Deckung des Eiweißbedarfs verzehrte ich viel Fleisch, Fisch, Geflügel, Eier und bis kurz vor dem Wettkampf auch Quark. Die täg-

liche Kohlenhydrataufnahme bewegte sich bei maximal 100-150g pro Tag, zum Ende der Vorbereitung gar deutlich unter 100g pro Tag. Als Kohlenhydratquellen dienten in erster Linie Haferflocken und Gemüse, gelegentlich auch ein Apfel zum Frühstück. Nüsse, Nußmus, Sonnenblumenkerne und kaltgepresste Pflanzenöle waren meine bevorzugten Fettquellen, hin und wieder auch Fettfisch wie z.B. Lachs. Pro Tag trank ich zwischen 5-7,5 Liter Wasser, in den letzten zwei Wochen der Vorbereitung mindestens 7,5 Liter Wasser, teilweise bis zu 9 Liter Wasser pro Tag! Ganz wichtig war natürlich auch das regelmäßige Essen. Alle 2,5-3 Stunden stand eine proteinreiche Mahlzeit bzw. ein Snack aus Huhn, Rindfleisch oder Fisch auf meinem Speiseplan. So hatte mein Körper stets genügend Aufbaustoffe für das Muskelwachstum im Blut. Das zugefügte Fett, beispielsweise in Form von Olivenöl oder Nüssen lieferte die benötigte Energie für den Organismus.

Als Nahrungsergänzungen nahm ich Testalon 2 (Tribulus Terrestris), Cort-Block, flüssige Aminosäuren, Multi-Vitamine und ephedrafreie Fatburner, allen voran LipoTherm von BMS. Selbstverständlich verzichtete ich als Natural Bodybuilder auf die Einnahme von Hormonen, Diuretika oder Ehedepdrin komplett. Mit einer

derartigen Trainings- und Ernährungsstrategie war ich zuversichtlich, am Wettkampftag mit einem Zielgewicht von 83-84 kg Körpergewicht auf der Bühne zu stehen. Aber bis dahin war es noch ein weiter Weg.

Die letzte Woche vor dem Wettkampf

Meine Vorbereitung auf den großen Tag lief gut. Jetzt hieß es, die letzten Tage optimal zu gestalten, damit ich am 12. Juni 2004 in meiner bis dahin besten Form auf der Bühne stehen würde. Konkret bedeutete das die Einschränkung des Trainings, noch mehr Posing und das zeitlich genau abgestimmte Ent- und Aufladen mit Kohlenhydraten. Durch eine optimal verlaufende Ent- und Aufladungsphase, in Kombination mit der gezielten Aufnahme bzw. der Einschränkung von Salz und



Wasser kann sich die Form in der letzten Woche vor einem Wettkampf noch einmal dramatisch verbessern. Wenn alles richtig gemacht wird, dann steht man am Wettkampftag mit voller, fettfreier Muskulatur und extremer Venenzeichnung auf der Bühne. Ich hatte durch das Experimentieren mit verschiedenen Methoden zur Gestaltung dieser so wichtigen letzten Woche vor dem Wettkampf das für mich beste Schema herausgefunden und hoffte, dass es auch dieses mal wieder klappt und ich in Bestform auf der Bühne stehen würde.

Etwas erschwerend bei der zeitlichen Planung bzw. der Umsetzung der theoretischen Erkenntnisse in die Praxis, kam die lange Anreise nach Barbados hinzu. Aber wo ein Wille ist, da ist auch ein Weg. Zur besseren Veranschaulichung soll mein Bericht nachfolgend in Tagebuchform erscheinen.

Sonntag, 06. Juni 2004 bis Mittwoch, 09. Juni 2004

Von Sonntag bis Mittwoch sollte nur noch leichtes Training mit hohen Wiederholungszahlen pro Satz auf dem Programm stehen. Am Sonntag trainierte ich das letzte mal die Beine und Bauch. Montag früh wurden Brust, Trizeps und Waden am Morgen bearbeitet. Abends standen 45 Minuten Radfahren auf dem Programm. Als ich mich am Montag Abend nach dem Duschen vor den Spiegel stellte, war ich gut drauf. Zwar fehlte noch etwas die Masse, aber das war kein Problem, schließlich befand ich mich mitten in der Entladungsphase und da war es wenig verwunderlich, dass die Muskulatur relativ flach erscheint. Mein Körperfettanteil war sehr niedrig, der ganze Körper von Adern durchzogen. Ich entdeckte Adern, von denen ich nicht einmal wußte, dass ich sie hatte. Besonders die Venenzeichnung auf der Mittelpartie war echt

krass, aus meiner Sicht schon an der Grenze zur Ästhetik. Aber in jedem Fall gut für die Bewertung beim Wettkampf!

Dienstag machte ich dann ein lockeres Schulter- und Bizeps-training mit hohen WH pro Satz.



Das leichte Training in diesen Tagen wurde von einer Ernährung begleitet, die nahezu kohlenhydratfrei war. So zwischen 30-50g waren es maximal, die ich täglich an Kohlenhydraten zu mir nahm, in erster Linie nach dem morgendlichen Training in Form von Haferflocken. So fühlte ich mich dann am Mittwoch nicht besonders energiegeladen, hatte mir aber vorgenommen, die Glykogenspeicher des Körpers so weit wie möglich zu entleeren und absolvierte deshalb am frühen Mittwochmorgen einen 40 minütigen Waldlauf. Am Nachmittag stand dann noch ein letztes Training im Studio auf dem Programm. Ich entschied mich für ein Brust- und Rückentraining unter Einsatz der Supersatzmethode, also die Kombination von je einer Brust- und Rückenübung im Wechsel. Auch in diesem Training wählte ich leichte Gewichte für 15-20 WH pro Satz, trainierte eine Stunde fast non-stop und poste zwischen den Sätzen um die letzten Einschnitte sichtbar zu machen.

Als ich dann Mittwoch nachmittag mit dem Training fertig war, fühlte ich mich echt ausgelaugt. Aber das ist so in dieser Phase. Den Beginn der Aufladephase hatte ich für den Donnerstag nachmittag angesetzt. Das Training für den Wettkampf war nun beendet.

Jetzt hieß es ruhig Blut zu bewahren und keine Fehler mehr in der Ernährung zu machen. Also stellte ich mich in die Küche und bereitete 6 Portionen für je einen proteinreichen Snack für die Zeit während der Anreise nach Barbados vor. Das Essen im Flugzeug ist für einen Bodybuilder kurz vor dem Auftritt gelinde gesagt, weniger geeignet: Zu salzig, zu fett, zu süß. Ich packte mir also gegrillte Hähnchenbrust, gedünsteten Lachs und eine gute Portion Nüsse in mein Reisegepäck um für den Flug gut versorgt zu sein, bzw. meinen Ernährungsplan einhalten zu können. Dazu kamen noch vier grosse Flaschen Vittel, damit ich auf dem Flug genug zu trinken dabei hatte. Die Einschränkung der Flüssigkeitsaufnahme war erst für Donnerstag nachmittag vorgesehen und da war es wichtig, auf der Anreise gut mit Wasser versorgt zu sein.

Pünktlich um 18 Uhr klingelte dann mein Vater an der Tür, der mich auf die Reise als Coach begleiten sollte. Das Abenteuer konnte beginnen. Zunächst fuhren wir mit dem Auto nach Hannover und blieben eine Nacht dort. Der Flug von Hannover nach London und schließlich weiter nach Barbados war für den Donnerstag, den 10. Juni 2004, angesetzt.

Donnerstag, 10. Juni 2004

Nach einem Frühstück, welches aus Lachs und Kaffee bestand, ging am frühen Morgen des 10. Juni der Flieger von Hannover nach London. In London hatten wir dann noch gut 3 Stunden Zeit, bevor der Weiterflug nach Barbados abhob. Natürlich war

ich in Gedanken schon beim Wettkampf und achtete sehr genau darauf, das ich in der Ernährung keine Fehler machte.

In London gab es erst einmal eine Portion Huhn als nächsten Snack. Ich hatte in den letzten Tagen sehr viel Wasser getrunken, 5-6 proteinreiche Mahlzeiten genommen und die Kohlenhydratzufuhr stark eingeschränkt. Da ich mich dazu entschloß, die Wasseraufnahme erst nach der Ankunft in Bridgetown einzuschränken, trank ich zu diesem Zeitpunkt weiterhin eine ganze Menge an Wasser.

Die Flugzeit von London nach Barbados betrug 8,5 Stunden.

vor dem Wettkampf. Ich hatte für mich in der Vergangenheit festgestellt, das mir ein Tag zum Aufladen nicht ausreicht. Deshalb begann ich dieses mal einen halben Tag vorher mit der Kohlenhydratzufuhr. Allerdings wollte ich nicht das Risiko einer übermäßigen Kohlenhydratzufuhr und der damit verbundenen Wasserspeicherung eingehen, die sich nach meiner Sicht bei zwei vollen Tagen Ladephase einstellen könnte. Daher entschloss ich mich, die Ladephase für den Pro Mr. Universe auf 1,5 Tage vor Wettkampfbeginn anzusetzen.

Gegen 15 Uhr Ortszeit landeten wir dann auf dem Flughafen von Barbados und nahmen uns ein Taxi zum Hotel. Bis zum Wettkampf am Sonnabend waren es jetzt noch 1,5 Tage. Den Abend verbrachten wir mit einem gemütlichen Spaziergang am Strand und mit relaxen. Gegen 20 Uhr gab es noch ein leichtes Abendessen aus gegrilltem Fisch und etwas Reis und dann hieß es auch schon ab ins Bett.

Freitag, 11. Juni 2004 - Der Tag vor dem Wettkampf

Es ist ziemlich schwül auf Barbados und ich schwitzte nicht wenig während der Nacht. Natürlich machte ich mir Gedanken darüber, dass meine Form unter dem langen Flug und der schwülen Witterung leiden könnte. Aber zum Glück war das nicht der Fall. Am frühen morgen gegen 6 Uhr begann ich nun mit dem intensiven Aufladen der Kohlenhydratspeicher. Alle zwei Stunden nahm ich jetzt 5-7 Esslöffel Haferflocken zu mir.



Am Flughafen in London, 10. Juni 2004

Alle drei Stunden packte ich meine Essensboxen aus und verzehrte einen Snack, entweder Huhn oder Lachs. Insgesamt trank ich 6 Liter Wasser auf dem Flug. In etwa eine Stunde vor Ankunft auf Barbados begann ich damit, meine nun fast vollständig entleerten Glykogenspeicher durch den Verzehr von trockenen Haferflocken aufzufüllen und die Wasseraufnahme einzuschränken. Es ist für jeden Wettkampfathleten sehr wichtig, den optimalen Zeitraum für die Aufladephase herauszufinden. Manche Athleten beginnen bereits drei Tage vor dem Auftritt mit der Ladephase, andere erst einen Tag



Freitag, 11. Juni 2004 - Das Aufladen hat begonnen



Die Ruhe vor dem Sturm: Entspannung vor dem Wettkampf

Hafer hat den grossen Vorteil, dass er langkettige Kohlenhydrate mit einem niedrigen glykämischen Index beinhaltet, reich an Kalium und arm an Natrium ist. Es ist wichtig, dass der Insulinspiegel während der Aufladephase niedrig gehalten wird, damit es zu keiner unerwünschten Wasserspeicherung zwischen Muskeln und Haut kommt. Manche Bodybuilder nehmen zum Aufladen Reis, Kartoffeln oder Nudeln. Ich fahre am besten mit trockenen Haferflocken, die mit einem Schluck kaliumangereichertem Wasser heruntergespült werden. Nachdem ich während der letzten Tage durchaus salzreich gegessen hatte, war es nun extrem wichtig, die Natriumzufuhr nahezu auf null zu begrenzen und dafür mehr Kalium zuzuführen, damit jegliches

Wasser unter der Haut ausgeschwemmt wird und sich die Haut wie Pergamentpapier um die Muskeln spannt. Um reichlich Kalium aufzunehmen, löste ich 4-5 mal am Tag eine halbe Brausetablette Kalinor aus der Apotheke in etwas Wasser auf und trank dieses dann schluckweise zu den Haferrationen. Meine Flüssigkeitsaufnahme schränkte ich am Freitag auf insgesamt ca. 1 Liter ein. Das ist im Vergleich zu den bis zu 9 Litern Wasseraufnahme in den ersten Tagen der Woche so gut wie nichts. Der Trick dabei ist, dass der Organismus sich auf die hohe Wasseraufnahme eingestellt hat und trotz der jetzt drastisch eingeschränkten Wasserzufuhr weiterhin große Mengen an Wasser ausscheidet. So wird der Körper richtig trocken und die Muskeln erscheinen optimal definiert. Durch die erhöhte Kohlenhydrataufnahme in den letzten Tagen bzw. Stunden vor Wettkampfbeginn lagert sich außerdem reichlich Glykogen innerhalb der Muskelzellen ein und die Muskulatur erscheint voll und prall. Das Hauptaugenmerk in dieser Zeit besteht im Aufladen der Glykogenspeicher, die Eiweißzufuhr ist im Vergleich zu der Zeit vor der Ladephase von 5-6 Portionen pro Tag jetzt auf 2-3 Portionen reduziert. Der Dopingtest war für 10 Uhr morgens angesetzt.

Nachdem ich den Lügendetektor Test absolviert hatte, ging es wieder zurück ins Hotel. Der Rest des Tages war dann mit ausruhen und essen ausgefüllt. Da ich mir etwas zu flach vorkam, nahm ich neben den regelmäßigen Haferflockenportionen jetzt auch Erdnussmus ohne Salz, Nüsse und Rosinen zu mir. Auch eine Tafel Bitterschokolade mit 85% Kakaoanteil wurde verputzt. Im Laufe des Tages merkte ich, wie meine Haut immer dünner wurde und die Muskeln voller erschienen. Ich schied weiterhin eine Menge Wasser aus und nach jedem Gang auf die Toilette erschien es mir so, als wenn die Muskelzeichnung härter würde.

Sonnabend, 12. Juni 2004 - der Tag der Entscheidung

Da war er nun, der Tag, auf den ich die vergangenen Monate hingearbeitet hatte. Ich war früh wach, gegen 4 Uhr 30, und der erste Gang war vor den Spiegel. Alles klar! Ich war bereit für den Wettkampf. Trocken und hart.

Da die letzte Woche vor dem Wettkampf so wichtig ist, hier noch einmal eine tabellarische Zusammenfassung der getroffenen Maßnahmen bezüglich der Ernährung in dieser Zeit. Das Training wird wie beschrieben bis drei Tage vor dem Wettkampf mit leichten Gewichten und hohen Wiederholungszahlen pro Satz absolviert. Der Pro Mr. Universe war am Sonnabend, demnach hatte ich am Mittwoch zuvor das letzte mal trainiert.

Mittelgewicht (80-90kg Körpergewicht) starten würde. Obwohl ich Mitte Mai ca. 84 Kilogramm auf die Waage brachte, war ich mir nicht so sicher, ob ich nicht durch die Anreise und das Entwässern noch das eine oder andere Kilogramm verlieren würde. Deshalb war ich gespannt auf das Wiegen vor dem Wettkampfbeginn. Aber soweit war es noch nicht. Zunächst gab es wieder Haferflocken mit Rosinen und etwas Bitterschokolade. Im weiteren Verlauf des Morgens und Vormittages genehmigte ich mir dann auch jeweils ein Stück leckeren Rosinenkuchen. Jetzt hieß es, Energie für die Vorwahl zu tanken. Das Wiegen brachte dann eine Überraschung für mich. Die Waage zeigte 187 amerikanische Pfund an. Das entspricht umgerechnet 85 Kilogramm. Im Vergleich zu meinem letzten Wettkampfstart bei der Weltmeisterschaft 2000 waren das immerhin rund 5 Kilogramm mehr an definierter Muskelmasse. Mit diesem Körpergewicht startete ich dieses mal deutlich im Mittelgewicht.

Gegen 13 Uhr Ortszeit war es dann soweit, der Ruf des Saalordners schaltete durch die Räume: „Middleweights step on stage please“. Ich fühlte mich auf der Bühne sehr gut. Meine Bestform hatte ich erreicht, mehr konnte ich nicht tun. Selbstkritisch muss ich feststellen, dass ich Schwierigkeiten hatte, die Bauchmuskeln in den langen Vergleichen konstant anzuspannen und dass meine

Maßnahmen in der Ernährung für die letzte Woche vor einem Wettkampf

	Kohlenhydrate	Eiweiß	Fett	Natrium	Kalium	Wasser
Tag 1 bis 5	ca. 30g	ca. 300g	ca. 60g	1,5 - 2,5 g	2-3g	7,5 bis 9 Liter
Tag 5 bis 7	ca. 250-300g	ca. 100-150g	ca. 30g	unter 200mg	4-6g	0,5 bis 1 Liter

Da ich mich die letzten Wochen nicht mehr gewogen hatte, wußte ich nicht, ob ich im Leichtgewicht bis 80 Kilogramm Körpergewicht oder im

Bräune nicht tief genug war. Na ja, man lernt nie aus und jeder Wettkampf bringt neue Erkenntnisse und Erfahrungen, die dafür genutzt werden sollten, sich

Der Lügendetektor Test - 11. Juni 2004



das nächste mal zu verbessern. Insgesamt war es aber eine sehr gut verlaufende Vorentscheidung. Mir war bei einem Blick auf die Konkurrenz zwar bewusst, dass ich nicht ganz vorne mitmischen würde, aber ich bekam einige Vergleiche, worüber ich mich freute.



Hinter der Bühne, kurz vor der freien Posingkür am Abend.



Frisch geduscht nach der Wahl.

**Sonntag, 13. Juni 2004 bis
Mittwoch, 16. Juni 2004**

Der Wettkampf war vorüber. Jetzt hieß es, auszuspannen. Das bedeutete, nach Herzenslust zu schlemmen und einfach relaxen. Mein Vater und ich verbrachten noch drei sehr schöne Tage auf der Insel.



Auf der Bühne bei der Vorwahl des Pro Universe 2004

Während meiner Kür am Abend wurde ich sehr freundlich vom Publikum aufgenommen. Nahezu jede Pose wurde von Applaus begleitet und so habe ich meinen Auftritt sehr genossen.



Auf der Bühne bei meinem Posingvortrag während des Pro Mr. Universe 2004.

Nach der Vorwahl trank ich erst einmal eine Portion reines Vitargo Carbolader und genehmigte mir etwas später eine Portion gegrilltes Huhn mit scharfer Pfeffersauce, eine große Kartoffel und eine große Cola. Bis zur Abendveranstaltung blieb noch etwas Zeit, die mein Vater und ich dafür nutzten, meine Bräune zu verbessern. Nach der Vorwahl kam eine Offizielle des Verbandes auf mich zu und riet mir dringend bis zum Abend eine tiefere Bräune zu zeigen. Leichter gesagt, als getan. Schließlich hatte ich nur die eine Tube Bräune dabei, die es aber nicht so richtig brachte. Daher war ich dieser Dame sehr dankbar dafür, dass sie mir eine Flasche „Dream-Tan“ schenkte, eine spezielles Bräunungspräparat, das in den USA sehr verbreitet ist. Tatsächlich verbesserte sich meine Bräune nach dem Auftragen von „Dream-Tan“ deutlich.

Es ist einfach ein schönes Gefühl auf der Bühne zu stehen und zu wissen, dass man seine persönliche Bestform erreicht hat. Ich hatte mein Ziel erreicht, die beste Form zu zeigen, die ich bringen kann. Nach einem langen Tag kehrten mein Vater und ich dann gegen Mitternacht ins Hotel zurück. Vorher genehmigte ich mir aber noch einen großen Burger. Nachdem wir wieder im Hotel angekommen waren, bewegte ich mich als erstes unter die Dusche, um die Bräunungsfarbe abzuwaschen und ging dabei den Wettkampf noch einmal im Geiste durch. Anschließend schlief ich wie ein Stein.



Am Tag nach dem Wettkampf - jetzt war Entspannung angesagt.

Ausblick

Nach der schönen Erfahrung des Wettkampfes zum Pro Mr. Universe möchte ich es für das nächste Jahr 2005 mit einem Start beim Pro Masters Cup versuchen, an dem diejenigen Profiatleten der WNBf teilnehmen können, die 40 Jahre und älter sind. Bis dahin sind es noch neun Monate und ich werde alles dafür tun, um mich erneut zu verbessern. Wie heißt es doch so schön: „Der Weg ist das Ziel“.