

ERIK DREESEN:

Vom Computerfreak zum 110 kg schweren Wettkampfsportler!

VON MARTIN SCHNEIDER

Steckbrief: Erik Dreesen

Geburtsort	Aurich
Geburtsdatum	23.03.1971
Erlerner Beruf	Diplom-Verwaltungswirt (FH)
Größe	188 cm
Gewicht Aufbauphase / Wettkampf	125 kg / 110 kg
Hobbies	Bodybuilding, Internet, Kino, Kochen
Wohnort	Nürnberg
Größter BB-Erfolg	Int. Bayerischer Meister im Bodybuilding Deutscher Meister im Bankdrücken
Persönliches Motto	Der Weg ist das Ziel, darum höre auf Deinen Körper und arbeite nicht gegen ihn.

Es war einmal...

So, oder so ähnlich könnte man den Werdegang von Erik beginnen, denn als er seine erste Begegnung mit dem Bodybuilding hatte, da war so gar nichts an Sportlichkeit an ihm. Er war eher ein typisches Computerkind, das den ganzen Tag an seinem Heimcomputer saß mit einer Tüte Gummibärchen und einer Flasche Limo, entsprechend groß war sein Übergewicht. Sport, das war etwas, was man im Fernseher abends in der Sportschau sehen konnte. Tja, bis ein Freund ihm eines Tages ein Bodybuildingmagazin zeigte. Das war so gegen 1986 und das Bild vom damaligen Profi-Bodybuilder Berry de Mey prägte sich bei ihm ein. Erik war fasziniert von den Körpern, die er da sah, vielleicht auch, weil er selbst diesem Ideal nun überhaupt nicht entsprach.

Kurz darauf nahm ihn dann sein Freund mit in ein Fitness-Center. Das Ergebnis war, dass Erik 3 Tage nicht mehr laufen konnte und noch eine Woche länger jeden Tag Muskeln spürte, wo er nicht mal geglaubt hatte, welche zu besitzen. Das Feuer für diesen Sport war geweckt. Leider waren aber seine Eltern davon nicht gerade begeistert und verboten ihm die Mitgliedschaft in diesem Studio.

3 Jahre später - Der Anfang

Erik war gerade 18 geworden und hatte mittlerweile sein Übergewicht wegdiätet. Er war jetzt genau das Gegenteil von früher, bei einer Körpergröße von 1,88 m wog er nur

Juni 1989



Erik (rechts) im Alter von 18 Jahren. Nach drei Monaten Training und 73 kg.

Januar 1990



Erik mit stolzen 80 kg nach 9 Monaten Training.

73 kg und war entsprechend dünn. Trotzdem, nun war er endlich volljährig und konnte den Vertrag mit dem Studio selbst unterschreiben. Fortan trainiert er 6-7 Tage in der Woche und auch wenn das für einen Anfänger viel zu viel war und alle ihn immer wieder warnten, doch etwas langsamer zu machen, so stieg sein Gewicht trotzdem und er bemerkte deutliche Veränderungen an seinem Körper. Innerhalb von eineinhalb Jahren konnte er sein Gewicht um mehr als 20 kg steigern.

Auch wenn er von bodybuildinggerechter Ernährung zu diesem Zeitpunkt überhaupt keine Ahnung hatte, so erkannte er doch schnell, dass der Schlüssel zum erfolgreichen Bodybuilding in der Ernährung liegt. Deshalb begann er schon früh, Veränderungen an seiner Ernährung vorzunehmen. Er aß Unmengen Reis, Nudeln und Haferflocken in Verbindung mit Proteinshakes, in der Hoffnung, dass das genau das richtige sei, um seinem Körper zum Wachstum die nötigen Nährstoffe zu geben.

Erkenntnisse

Nach dem Abitur zog es Erik 1990 in den Süden Deutschlands nach Erlangen. Hier wollte er ein Informatik-Studium beginnen. Noch bevor er eine

Bleibe hatte, schaute er sich bereits nach einem geeigneten Fitness-Studio um und wurde im Body-Center Schardt schnell fündig. Anfang der 90er Jahre trainierten hier viele sehr gute Wettkampfbodybuilder und er merkte schnell, dass er genau wie sie einmal auf einer Wettkampfbühne stehen wollte. „Ich weiß noch, wie ich das erste mal in dem Studio trainierte“, sagt Erik, „da stand so ein Kerl, der war gerade 2. auf der Deutschen bei den Junioren geworden, der sah für mich kleinen Bodybuilder aus der Provinz aus wie ein Gigant“.

Juli 1990



Die Waage steht in der Zwischenzeit bei 92 kg.

Hier lernte Erik auch, was es heißt, sich sportgerecht zu ernähren. In der Folgezeit versuchte er immer weiter, seine Ernährung zu optimieren. Was er noch nicht wusste war, dass zu viel Essen sich auch negativ auswirken kann. So nahm er leider nicht nur Muskelmasse zu, sondern auch viel Wasser und Fett. Aber solange das Gewicht stieg und die Kraft dabei auch größer wurde, war er zufrieden. Außerdem kam er hier zum ersten mal mit Supplements in Kontakt und begann, mit Aminosäuren und Mineralstoffpräparaten zu experimentieren. Im kleinen Studio in seiner Heimatstadt kannte man zwar Proteinpräparate, aber da hörte das Wissen auch auf, von BCAAs, Creatin und anderen Mitteln hatte man hier noch nichts gehört.

Oktober 1992



**Die erste Meisterschaft mit exakt
100 kg Gewicht.**

Die ersten Wettkämpfe

1992 hatte Erik nach dreieinhalb Jahren harten Trainings und mittlerweile sehr konsequenter Ernährung sein Körpergewicht bis auf 118 kg gesteigert und man ermunterte ihn, es doch einmal auf einer Wettkampfbühne zu versuchen. Angespornt durch einen Studiokollegen der auch gerade seine erste Wettkampfsaison hinter sich gebracht hatte und recht erfolgreich gewesen war, nahm Erik sich den Frankencup 1992 vor, eine damals sehr renommierte Meisterschaft, und einige kleinere Regionalwettkämpfe. „Ich hatte damals absolute keine Ahnung, wie man eine Wettkampfdiät gestaltet“, erinnert sich Erik. „Ich nahm mir einfach eine Kalorientabelle vor und versuchte Kalorien einzusparen. Trotzdem aß ich immer noch verdammt viel Mist“. So brachte er sein Gewicht bis auf 100 kg in einer relativ guten Form. Da er aber zu diesem Zeitpunkt noch nichts über das Entwässern vor einem Wettkampf wusste, war er doch für eine Wettkampfbühne zu glatt. Das Ergebnis war, dass er beim Frankencup nicht einmal den Sprung ins Finale schaffte. „Der Frankencup war für mich als Anfänger einfach eine Stufe zu hoch“, so sagt Erik heute.

Entsprechend deprimiert war er nach seiner Platzierung und wollte sofort wieder sämtliche Wettkampfpläne aufgeben. Im Studio ermunterte man ihn jedoch, wo er doch sowieso schon in Form sei, doch an den kleineren Wettkämpfen am

Wochenende darauf mitzumachen. Erik ließ sich überzeugen und das Ergebnis waren zwei zweite Plätze, bei denen er auch einige vor ihm platzierte Athleten des Frankencups schlagen konnte.

Deutscher Meister im Bankdrücken

Nach den ersten Erfolgen hatte Erik Blut geleckt und wollte unbedingt die Muskeln aufbauen, um auch bei größeren Meisterschaften Erfolg zu haben. Aber er machte auch wieder den Fehler, zu sehr aufs Gewicht zu schauen. So konnte er zwar sein Offseason-Gewicht in den folgenden eineinhalb Jahren bis auf 130 kg steigern, aber das Gewicht stellte sich hinterher nicht als Muskelmasse heraus, sondern lediglich als Wasser und Fett. So blieb ihm nichts anderes übrig, als 5 Monate vor den Meisterschaften 1994 mit der Diät zu beginnen. Doch die lange Diätphase kostete auch viel Substanz und so war Erik ziemlich enttäuscht, als sein Wettkampfgewicht sich wieder nur bei 103 kg einpendelte. Sicher, die Form war diesmal besser als im Jahr 1992, auch lernte er diesmal mehr übers Entwässern, aber nur 3 kg extra, das war hart. Außerdem änderte er durch Magenprobleme kurz vor dem Wettkampf die Entwässerungsstrategie, was sich aber als fatal herausstellte, da er als Ergebnis weder hart noch prall auf der Bühne stand. So wurde Erik wieder unter Wert geschlagen und hatte fürs erste die Nase voll von Wettkämpfen.

Statt dessen bot sich ihm die Gelegenheit, bei den Deutschen Meisterschaften der Bankdrücker im Herbst 1994 mitzumachen. Eriks Maßstab für Verbesserungen im Training war auch in der Vergangenheit nicht nur die Waage gewesen, sondern auch immer die bei den Grundübungen verwendeten Gewichte. Mit etwas spezifischem Training, wobei ihm ein damaliger Freund helfen konnte, der schon mehrfach Weltmeister im Bankdrücken geworden war, schaffte er es, seine Kraft nach der langen Diätphase relativ schnell wieder zu bekommen. So konnte er die Deutsche Meisterschaft für sich entscheiden.

Die letzten Jahre

Nach dem Gewinn der Deutschen Bankdrückmeisterschaft und den Enttäuschungen im Bodybuilding fing Erik an, ein typisches Powerliftingtraining zu absolvieren. Der Körperfettanteil war für ihn nicht mehr wichtig, so dass er sich zwar gut ernährte, aber mit teilweise riesigen Mengen. Eine tägliche Kalorienzufuhr von 6000 Kcal war nicht die Ausnahme sondern eher die Regel. Die Gewichte waren schwer und die Wiederholungszahlen gering. So konnte er seine Kraftleistungen bis auf 270 kg auf der Bank und 350 kg im Kreuzheben steigern. Lediglich Kniebeugen waren mit 280 kg doch etwas schwach. Trotzdem stellte Erik seine Kraft nie wieder bei einem Wettkampf unter Beweis. Wettkämpfe, das war nichts mehr für ihn.

So dachte er zumindest bis 1997. Nach einem

schaffte er es, bei einem Wettkampfgewicht von 107 kg so hart zu sein, dass er diesmal Streifen im Hintern hatte. So konnte er sich für die Deutsche Meisterschaft qualifizieren und auch wenn er die Form der Bayerischen Meisterschaft hier nicht wiederholen konnte, so hatte er doch endlich wieder das Feuer in sich, das er früher gehabt hatte.

Im Anschluss machte er auch nicht mehr den Fehler, mit dem Gewicht in der Offseason so weit nach oben zu gehen. Sobald das Waschbrett zu verschwimmen begann, nahm er in der Folgezeit sofort wieder Veränderungen an seiner Ernährung vor. So konnte er 1999 zum ersten Mal seine Wettkampfdiät auf nur 9 Wochen reduzieren. Auch wenn er in dieser Diät mehrfach krank und verletzt gewesen war, so schaffte er es doch, sein Wettkampfgewicht auf 110 kg zu steigern. Das Ergebnis war der Gewinn der internationalen bayerischen Meisterschaft.

Ziele

Da Erik der Meinung ist, dass man Bodybuilding nicht kurzfristig sehen sollte, sondern die Qualität erst mit den Jahren kommt, hat er sich nach der Meisterschaftsserie 1999 eine Auszeit genommen, um weiter qualitativ hochwertige Muskelmasse aufzubauen. Geplant war eigentlich ein Start im Jahr 2001 gewesen, aber aus privaten Gründen



Besuch der Deutschen Bodybuilding Meisterschaft schaute er in den Spiegel und sah nur noch einen großen massigen Kerl, der seine Ideale und Träume aufgegeben hatte. Er entschied sich, noch einmal einen Versuch zu starten, sich für eine Deutsche Meisterschaft zu qualifizieren. Die Muskelmasse hatte er durch das schwere Powerliftingtraining bekommen, aber würde er auch die Härte hinkriegen? So begann er im Januar 1998 mit der Wettkampfdiät. Und wirklich, mit dem Wissen, was er in all den Jahren über Ernährung und Training sammeln konnte,



Nach 5 Monaten Diät und 103 kg bei der Fränkischen Meisterschaft.

September 1994



120 kg und vier Wochen vor dem Gewinn der Deutschen Meisterschaft im Bankdrücken.

musste er im letzten Jahr das Training für fast ein Jahr ausfallen lassen, nicht zuletzt deshalb, weil er endlich sein Studium, das in der Vergangenheit zu oft unter dem Sport gelitten hatte, mit dem Diplom abgeschlossen hat. Auch wenn die Verluste aus dieser Zeit mittlerweile wieder weitgehend ausgeglichen sind, so hat sich doch die Wettkampfplanung damit nach hinten verschoben.

Zur Zeit peilt Erik die Frühjahrssaison 2002 an, um mit einem Gewicht von 115 kg auf der Bühne zu stehen.

Das Training

Erik hat sein Training generell in zwei Phasen eingeteilt. In der ersten Phase konzentriert er sich mit Grundübungen und niedrigen Wiederholungszahlen darauf, seine Kraft und Masse zu steigern. Intensitätstechniken nutzt er in dieser Phase nur sehr wenig, um den Körper nicht zu überfordern. In der zweiten Phase versucht er dann, die aufgebaute Muskelmasse auszuarbeiten und die Qualität zu verbessern. Dieses Qualitätstraining ist geprägt von Supersätzen, Intensivwiederholungen und erweiterten Sätzen. Da aber ein solches Training extrem intensiv ist und leicht in Übertraining resultiert, betreibt Erik es nur etwa 6 Wochen und geht anschließend wieder in ein Masse/Kraft-Training über wie in Phase 1.

Das Qualitätstraining entspricht auch dem Training, das Erik in den letzten Wochen vor einem Wettkampf durchzieht. Aerobes Training findet man nicht auf seinem Trainingsplan. „Unter dem Jahr bin ich einfach zu faul dazu“, sagt Erik. „Außerdem liege ich durch meine kontrollierte Ernährung immer in der Nähe meines Wettkampfgewichtes. In einer Wettkampfvorbereitung habe ich früher Ergometertraining eingebaut, aber nach 3-4 Wochen kam ich immer ins Übertraining. Außerdem muss ich sowieso immer drauf achten, nicht zu viel Substanz an den Beinen zu verlieren und da ist Radfahren nicht gerade hilfreich.“

Zur Zeit trainiert Erik an 5 Tagen in der Woche, wobei jeden Tag eine andere Muskelgruppe belastet wird. Das besondere an seinem Trainingsplan ist, dass er seine Beine auf zwei Trainingstage aufgeteilt hat. Beim zweiten Beintraining bearbeitet er gezielt nur den Beinbizeps.

Mai 1998



3. Platz bei der Bayerischen Meisterschaft mit 107 kg Gewicht (2. von rechts).

Eriks Trainingsplan in der Masse/Kraft-Phase:

Tag 1: Brust, vordere und seitliche Schulter

Bankdrücken	3 Sätze	3-6 Wdh. (erzwungene Wdh.)
Schrägbankdrücken mit Kurzhanteln	3 Sätze	6-10 Wdh.
Fliegende auf der negativen Bank	3 Sätze	8-12 Wdh.
Cable-Cross	3 Sätze	8-12 Wdh.
Sitzendes Seitheben mit Kurzhanteln	3 Sätze	8-12 Wdh.
Schulterdrücken an der Maschine	3 Sätze	5-8 Wdh.
Seitheben am Kabelzug	3 Sätze	10-15 Wdh. (Stripsätze)

Tag 2: Bizeps, Trizeps, Waden

Kurzhantelcurls	3 Sätze	5-8 Wdh. (Stripsätze)
Scott-Curls am Kabelzug	3 Sätze	6-8 Wdh.
Einarmige Kabelcurls	2 Sätze	8-10 Wdh. (Stripsätze)
Trizepsdrücken am Kabel mit Untergriff	3 Sätze	6-10 Wdh. (Stripsätze)
Trizepsdrücken am Kabel mit Obergriff	3 Sätze	6-10 Wdh.
Dips	3 Sätze	6-10 Wdh. (Zusatzgewicht)
Wadenheben stehend	5 Sätze	15-25 Wdh.

Tag 3: Vordere Oberschenkel

Supersatz		
Beinstrecken sitzend	3 Sätze	6-10 Wdh.
+ Kniebeugen	3 Sätze	5-8 Wdh.
Supersatz		
Beinstrecken liegend	3 Sätze	6-10 Wdh.
+ Hackenschmidt-Kniebeugen	3 Sätze	6-10 Wdh.
Beinstrecken	4 Sätze	8-12 Wdh.

Tag 4: Rücken, hintere Schulter, Nacken, Bauch

Latziehen in den Nacken	3 Sätze	5-8 Wdh. (erzwungene Wdh.)
Latziehen weit zur Brust	3 Sätze	5-8 Wdh. (erzwungene Wdh.)
Latziehen eng zur Brust	3 Sätze	5-8 Wdh.
Langhantelrudern	3 Sätze	6-10 Wdh.
Rudern am unteren Kabelzug	3 Sätze	5-8 Wdh.
Seitheben vorgebeugt	3 Sätze	8-12 Wdh.
Nackenneben	3 Sätze	10-15 Wdh.
Knieheben am Bauchbrett	4 Sätze	max. Wdh.
Bauchpressen	4 Sätze	max. Wdh. (mit Zusatzgewicht)

Tag 5: Beinbizeps, Waden

Beincurls liegend	4 Sätze	6-10 Wdh. (Stripsätze)
Beincurls stehend	3 Sätze	10-15 Wdh.
Adduktorenmaschine	3 Sätze	25-40 Wdh.
gestrecktes Kreuzheben	3 Sätze	5-8 Wdh.
Wadenheben stehend	4 Sätze	15-20 Wdh.
Wadenheben sitzend	4 Sätze	15-20 Wdh.

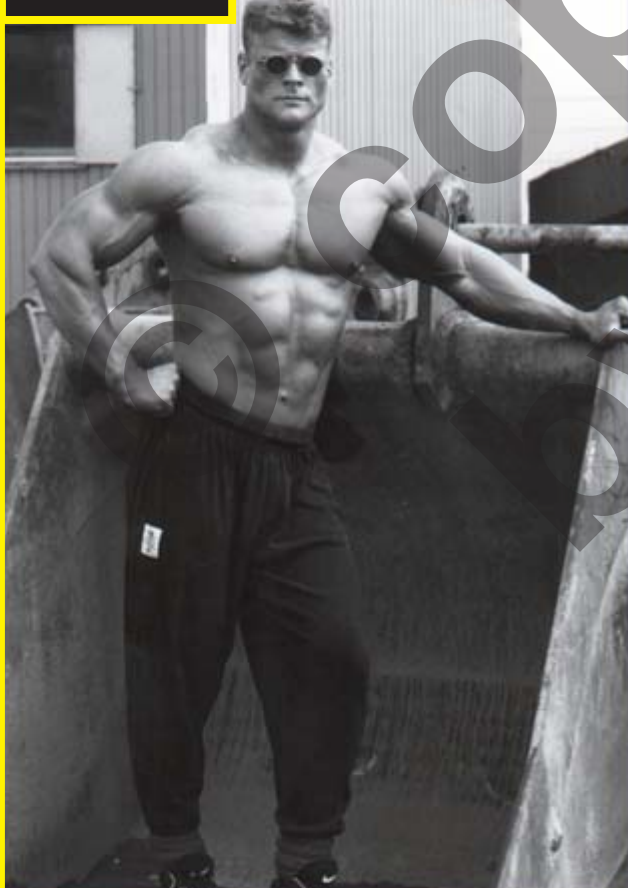
Die Ernährung

Um auch in der Aufbauphase immer eine Form nicht weit entfernt von der Wettkampfkondition zu haben, versucht Erik eigentlich das ganze Jahr über relativ kontrolliert zu essen. Erik ist ein konsequenter Anhänger von „Low-Fat“-Ernährung. Das heißt in diesem Fall, dass er nicht nur probiert, seine Fettzufuhr auf einem sehr niedrigen Level zu halten, sondern auch, dass er eine konstante, aber nicht zu hohe Kalorienzufuhr gewährleistet. Zur Zeit nimmt Erik ca. 4500 Kcal am Tag zu sich. Eine Unterscheidung zwischen Trainingstagen und trainingsfreien Tagen nimmt er dabei nicht vor. Die Eiweißzufuhr liegt konstant bei 3g/kg Körpergewicht, die Flüssigkeitszufuhr bei ca. 5 Litern am Tag. Dadurch, dass die Fettzufuhr in seiner Ernährung so niedrig ist, ist es für ihn kein Problem, am Wochenende auch einmal einen „Fresstag“ einzulegen, bei dem er isst, wozu er Lust hat. Das kann durchaus auch mal eine Schweinshaxe auf einem Volksfest oder ein Radikalbesuch bei einer Fastfoodkette sein. Meistens sieht es aber so aus, dass er sich nicht einmal am Wochenende so einen Tag gönnt, und wenn, dann läuft es in der Regel auf eine Pizza beim Italiener heraus.

Was Supplements anbelangt so findet sich auf seinem Speiseplan stets ein gutes 80% Mehrkomponentenprotein aus Laktalbumin, Milchprotein und Eialbumin, ein Mineralstoffpräparat, sowie Creatin und Vanadyl Sulfat. Um die erhöhten Anforderungen in einer Wettkampfdiät zu erfüllen, nimmt er dann auch noch Glutamin sowie BCAAs zu sich.

In der Wettkampfdiät streicht Erik lediglich einige Nahrungsmittel aus seiner Ernährung heraus, wie Brot, Rindfleisch oder, gerade in den letzten 2 Wochen, Milchprodukte. Er ist jedoch der Ansicht, dass man seine Ernährung nicht von heute auf morgen radikal ändern sollte, sondern nach und nach, da oftmals kleine Änderungen schon ausreichen, um eine weitere Verbesserung des Körpers zu gewährleisten. Die Wettkampfdiät beginnt bei Erik ca. 9 Wochen vor der ersten Meisterschaft. Außerdem erhöht er die Flüssigkeitszufuhr drastisch, sie liegt am Anfang der Diät bei 6 Litern, zum Ende der Diät bei bis zu 12 Litern natriumarmen Mineralwasser.

Mai 1998



Außenaufnahmen drei Tage vor der Bayrischen Meisterschaft.

1999



9 Wochen harte Diät hinterlassen ihre Spuren.



Innerhalb von 10 Jahren hat Erik ca. 40 kg Muskelmasse zugenommen.

Beispiel für einen typischen Tag in der Aufbauphase

Uhrzeit	Nahrungsmittel	Kohlenh.	Eiweiß	Fett	Kcal
8.00 Uhr	150 g Vollkorntoast	67,5 g	12,3 g	4,2 g	357
	3 Sch. Magerer Aufschnitt in Aspik	0,4 g	12,0 g	1,5 g	63
	0,5 l entrahmte Milch	25,0 g	17,5 g	1,0 g	180
	25 g Proteinpulver (80%)	2,4 g	20,0 g	0,4 g	93
	1 Banane	21,4 g	1,2 g	0,2 g	92
10.30 Uhr	0,5 l entrahmte Milch	25,0 g	17,5 g	1,0 g	180
	35 g Proteinpulver (80%)	3,3 g	28,0 g	0,5 g	130
	125 g Gerstenflocken	82,5 g	13,6 g	2,3 g	408
	1 Banane	21,4 g	1,2 g	0,2 g	92
13.00 Uhr	Frikadellen bestehend aus...				
	200 g Tatar	0,0 g	43,6 g	5,2 g	222
	1/4 Zwiebel	1,0 g	0,3 g	0,1 g	5
	50 g Eiklar	0,4 g	5,5 g	0,1 g	27
	25 g Roggenflocken dazu 125 g Reis	15,3 g	2,2 g	0,5 g	75
		97,5 g	10,0 g	0,8 g	436
15.30 Uhr	0,5 l entrahmte Milch	25,0 g	17,5 g	1,0 g	180
	35 g Proteinpulver (80%)	3,3 g	28,0 g	0,5 g	130
	125 g Gerstenflocken	82,5 g	13,6 g	2,3 g	408
	1 Banane	21,4 g	1,2 g	0,2 g	92
17.00 Uhr	Training				
19.30 Uhr	110 g Nudeln	79,2 g	14,4 g	2,2 g	376
	100 g Bolognese-Sauce	8,0 g	4,0 g	2,0 g	71
	0,3 l Milch	17,5 g	12,2 g	0,7 g	126
	35 g Proteinpulver (80%)	3,3 g	28,0 g	0,5 g	130
22.00 Uhr	500 g Magerquark	17,5 g	65,0 g	1,0 g	380
	3 Bananen	64,2 g	3,6 g	0,6 g	276
Summe		685,0 g	372,4 g	29,0 g	4529

Bei Interesse können Sie Erik Dreesen über seine Internetseite www.geocities.com/bambamscorner kontaktieren.