

# Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b>Einführung und Problemstellung</b>	<b>11</b>
<b>2</b>	<b>Forschungsstand, Quellenlage und Methoden</b>	<b>15</b>
2.1	„Schwerathletik“ und „Schwerathlet“	17
2.2	Bundesarchiv	18
2.3	BStU	18
2.4	Fachmagazine	20
2.5	Begleithefte von Kulturistik-Wettbewerben	21
2.6	Presseveröffentlichungen	21
2.7	Monografien	22
2.8	Zeitzeugen	22
2.9	Sonstige Quellen	24
<b>3</b>	<b>Ursprünge und Zielsetzungen der Körperkulturistik bzw. des Bodybuildings</b>	<b>25</b>
<b>4</b>	<b>Methoden des Bodybuildings</b>	<b>33</b>
4.1	Das Training im Bodybuilding	33
4.2	Ernährung im Bodybuilding	47
4.3	Doping im Bodybuilding	51
<b>5</b>	<b>Äußere Einflüsse auf die Entwicklung der DDR-Kulturistik</b>	<b>61</b>
5.1	Zur Entwicklung des Bodybuildings in der BRD und den USA und daraus resultierenden Impulsen auf die Entwicklung der Körperkulturistik in der DDR	62
5.1.1	<i>Entstehung erster bundesdeutscher Bodybuildingstudios</i>	62
5.1.2	<i>Verflechtung von Verbands- und Firmenpolitik</i>	63
5.1.3	<i>Der Bodybuilding-Konzern der Gebrüder Weider</i>	66

5.1.4	<i>Bodybuilding- und Branchenmagazine</i>	<b>69</b>
5.1.5	<i>Bodybuilding als körperkulturhistorisches Phänomen</i>	<b>72</b>
5.1.6	<i>Einflüsse aus der Bundesrepublik Deutschland auf die DDR-Kulturistik vor 1990</i>	<b>74</b>
5.1.6.1	<i>Muskelmagazine</i>	<b>74</b>
5.1.6.2	<i>Westfernsehen</i>	<b>82</b>
5.1.6.3	<i>Persönliche Kontakte</i>	<b>85</b>
<b>5.2</b>	<b>Zur Entwicklung der Kulturistik in den Ostblockstaaten und daraus resultierenden Einflüssen auf die Körperkulturistik in der DDR</b>	<b>87</b>
5.2.1	Die Kulturistik in der UdSSR	<b>88</b>
5.2.2	Die Kulturistik in der CSSR	<b>91</b>
5.2.3	Die Kulturistik in der Volksrepublik Polen	<b>99</b>
<b>6</b>	<b>Die Entwicklung der Kulturistik in der DDR</b>	<b>105</b>
6.1	Strukturen, Zielsetzungen und materiell-technische Rahmenbedingungen des DDR-Sports	<b>105</b>
6.1.1	<i>Zum Machtmonopol von SED und DTSSB im DDR-Sport</i>	<b>106</b>
6.1.2	<i>Politische Ausrichtung des DDR-Sports</i>	<b>109</b>
6.1.2.1	<i>Leistungssport</i>	<b>111</b>
6.1.2.2	<i>Volkssport bzw. Freizeit- und Erholungssport</i>	<b>113</b>
6.2	Die Entwicklung der DDR-Kulturistik von ihren Anfängen bis zum Beginn der Perestroika	<b>123</b>
6.2.1	<i>Utopie und Wirklichkeit: Das Kraftsport-Programm des Deutschen Gewichtheber-Verbandes der DDR von 1966 und seine Umsetzung</i>	<b>125</b>
6.2.2	<i>Trainingsstätten und Trainingsbetrieb</i>	<b>137</b>
6.2.3	<i>Trainingsmethodik</i>	<b>151</b>
6.2.4	<i>Wettkämpfe</i>	<b>156</b>
6.2.5	<i>Doping in der DDR-Kulturistik</i>	<b>206</b>
6.2.6	<i>Leistungssport auf Volkssportebene</i>	<b>221</b>
6.3	Die Entwicklung der DDR-Kulturistik zwischen 1985 und 1989	<b>237</b>
6.4	Die Entwicklung der Kulturistik in der Endphase der DDR 1989 und 1990	<b>273</b>

6.4.1	<i>Das erste Halbjahr 1989</i>	<b>273</b>
6.4.2	<i>Das zweite Halbjahr 1989</i>	<b>279</b>
6.4.3	<i>Von der Kulturistik zum Bodybuilding – das Jahr 1990</i>	<b>286</b>
<b>7</b>	<b>Fazit – Versuch einer abschließenden Analyse</b>	<b>303</b>
7.1	Zur Position der Körperkulturistik im DDR-Sport	<b>303</b>
7.2	Protagonisten	<b>305</b>
7.3	Einflüsse aus dem Ausland	<b>306</b>
7.4	Doping	<b>308</b>
7.5	Körperkulturistik und Sportpolitik	<b>309</b>
7.6	DDR-Kulturistik und BRD-Bodybuilding – ein Vergleich	<b>313</b>
7.7	Körperkulturistik im Spannungsfeld von Repression, Opportunismus und Emanzipation	<b>315</b>
<b>8</b>	<b>Abkürzungsverzeichnis</b>	<b>319</b>
<b>9</b>	<b>Quellenverzeichnis</b>	<b>325</b>
	Literatur- und Internetquellen	<b>325</b>
	Dokumente aus der Behörde der Bundesbeauftragten für die Unterlagen des Staatssicherheitsdienstes der ehemaligen DDR	<b>348</b>
	Dokumente aus der Stiftung Archiv der Parteien und Massenorganisationen der DDR im Bundesarchiv (SAPMO)	<b>349</b>
	Dokumente aus Privatarchiven	<b>350</b>
	Gesprächsprotokolle	<b>351</b>
	Filmdokumente	<b>353</b>
<b>10</b>	<b>Personenverzeichnis</b>	<b>355</b>