

JULIA TEMPLIN & JULIEN WOLFF

# 111 GRÜNDE, BODYBUILDING ZU LIEBEN

EIN FITNESS-COUPLE ERKLÄRT DEN  
STÄRKSTEN UND COOLSTEN SPORT DER WELT

SCHWABE2009F & SCHWABE2009F



**JULIA TEMPLIN UND JULIEN WOLFF**

# **111 GRÜNDE, BODYBUILDING ZU LIEBEN**

**EIN FITNESS-COUPLE ERKLÄRT DEN  
STÄRKSTEN UND COOLSTEN SPORT DER WELT**

SCHWARZKOPF & SCHWARZKOPF

# INHALT

## **MEHR ALS EIN STARKER SPORT – VORWORT . . . . . 9**

## **KAPITEL 1: #MOTIVATION! . . . . . 15**

*Weil Strong das neue Skinny ist • Weil der Pump uns ein fantastisches Gefühl gibt • Weil du merkst, dass es keine Limits gibt • Weil Bodybuilder auf Beastmode schalten können • Weil es der Mega-Hype ist • Weil Bodybuilding ein so wunderbar einsamer Sport sein kann • Weil Bodybuilding ein so herrlich gemeinschaftlicher Sport sein kann • Weil Arnies sechs Regeln für das ganze Leben gelten • Weil es sich total lohnt, nicht gleich wieder aufzugeben • Weil unser Trainingspartner mit so vielen verschiedenen Ansprachen das Letzte aus uns rausholen kann • Weil Leistung das beste Mittel gegen den Standard-Anabolika-Vorwurf ist • Weil es für Männer super Musik zum Trainieren gibt • Weil es für Frauen super Musik zum Trainieren gibt • Weil Bodybuilding am Morgen das Beste überhaupt ist • Weil die Wheelchair-Bodybuilder außergewöhnliche Kämpfer sind • Weil Shirley Webb die stärkste Oma der Welt ist • Weil Manohar Aich zeigt, dass das Alter wirklich nur eine Nummer ist • Weil es auch in den engen Zeitplan passt • Weil jeder und jede einen Sixpack hat • Weil immer wieder montags der internationale Chestday auf uns wartet! • Weil Bodybuilder die besten Motivationssprüche haben*

## **KAPITEL 2: #FITSPIRATION – DIE STÄRKSTEN ONLINE-HELDEN . . . . . 59**

*Weil Fitness-YouTuber die Personal Trainer 2.0 sind • Weil Julian Zietlow die Fitness-Branche revolutioniert hat • Weil Ercan Demir der legendäre »Pumping Ercan« ist • Weil Sophia Thiel das Bodybuilding für Mädchen und Frauen interessant gemacht hat • Weil Lazar Angelov nicht in Hollywood arbeitet und trotzdem eines der berühmtesten Six-*

*packs der Welt hat · Weil Jujimufu der Chef der Acrobolix ist · Weil gerade Frauen es bei Instagram mit Muckis zu Millionen bringen*

### **KAPITEL 3: #FITGIRLS – SEXY LADYS . . . . . 81**

*Weil der Mythos von weiblichen Super-Hulks Bullshit ist · Weil es Marilyn Monroes Geheimwaffe war · Weil sie dank dieses Sports ohne Sex einen Orgasmus bekommen kann · Weil es Dramaqueens in Prinzessinnen verwandelt! · Weil es auch in der Schwangerschaft toll ist · Weil bauchfrei wieder in ist · Weil es Make-up überflüssig macht · Weil wir Männer euch Fit-Girls lieben · Weil jedes Teil im Kleiderschrank einer Frau ihr passen sollte · Weil es sie zum Boss macht! · Weil wir dank des Bodybuildings endlich noch mehr mit in den Urlaub nehmen können!*

### **KAPITEL 4: #EATCLEAN – DU BIST, WAS DU ISST . . . . . 107**

*Weil es auch vegan geht · Weil es Kuchen zum Frühstück gibt · Weil es für erreichte Ziele eine Belohnung gibt · Weil in jedem von uns ein Eichhörnchen steckt · Weil die Eating Machine das perfekte Geschenk für Bodybuilder ist · Weil Mucki-Muffins soooo lecker sind · Weil wir Junkfood ganz einfach durch Fit-Food ersetzen können · Weil gesundes Bodybuilder-Kochen wirklich ganz easy ist · Weil unsere heimischen Superfoods deine Superkräfte wecken · Weil jeder seinen Kalorienbedarf kennen sollte · Weil Kalorien tracken ganz einfach ist · Weil Abnehmen auch mit drei Mahlzeiten am Tag geht · Weil es Turbo-Tee und andere Hot-Fatburner gibt*

### **KAPITEL 5: #LEGEND – DIE ALL-STARS DES BODYBUILDINGS . . . . . 139**

*Weil Ronnie Coleman wohl der stärkste Polizist der Welt ist · Weil Dorian Yates 35 Kilogramm Muskelmasse aufbaute und nie mehr als 15 Minuten zu spät zum Essen kam · Weil Jay Cutler ganz locker mit Snoop Dog und Shaquille O'Neal mithalten kann · Weil Jay Cutler es vom Bauernhof zu Mr. Olympia schaffte · Weil Kai Greene es vom Pflegekind zum Weltstar schaffte · Weil es beim Mr. Olympia um mehr als eine Million Dollar geht · Weil die Größten der Szene Mr. Olympia wurden · Weil »Pumping*

*Iron« ein Stück Filmkultur und Zeitgeschichte ist · Weil Joe Weider sich aus Autoreifen Hanteln baute, Arnies Förderer war und es zu einem ganz wichtigen Mann im Bodybuilding brachte · Weil Andy Turner sich vom Hürdensprinter zu einer lebenden Statue machte · Weil Dave Draper der »blonde Bomber« ist und vor Steroiden warnt · Weil es Ralf Moeller dank des Sports vom Bademeister in Recklinghausen-Süd zum Filmstar in Hollywood brachte · Weil Tim Wiese der erste Fußball-Bodybuilder ist*

## **KAPITEL 6: #STAYHEALTHY – PUMP UP YOUR GESUNDHEIT! . . . . . 165**

*Weil die Muscle-Mind-Verbindung uns für das ganze Leben hilft · Weil definierte Menschen seltener krank werden · Weil es so happy macht · Weil Muskeltraining schlau macht · Weil es für eine bessere Haltung sorgt · Weil Bodybuilding unsere Knochen schützt · Weil der Memory-Effekt es den Wiedereinsteigern einfacher macht · Weil Joggen allein nicht reicht · Weil Bodybuilder ruhigen Gewissen richtig schön ausschlafen können · Weil wir uns nach Workouts öfter eine Sportmassage gönnen sollten · Weil Bodybuilding kein Anti-Aging-Wunder – sondern der einzige Weg ist!*

## **KAPITEL 7: #FITFAM – IT'S NOT A HOBBY. IT'S A LIFESTYLE! . . . . . 189**

*Weil es kein Hobby ist – sondern ein Lifestyle · Weil die meisten Eltern es nie verstehen werden · Weil auch Disco-Pumper ihre Berechtigung haben · Weil der Gym-Buddy der fitteste und stärkste Freund überhaupt ist · Weil ein starkes Hobby auch Mädels und Frauen neue Freundschaften ermöglicht · Weil die »FLEX« die Hardcore-Bibel der Bodybuilder ist · Weil Rapper reimende Bodybuilder sind · Weil sogar Cristiano Ronaldo Klimmzüge macht · Weil wir als Bodybuilder so richtig schön Egoisten sein dürfen · Weil auch Kängurus diesen Sport lieben · Weil sogar ein kräftiger Kunsthistoriker sagt, dass Bodybuilding Kunst ist · Weil die Herren-Kabine im Gym das letzte Refugium des Mannes ist · Weil der breiteste Pastor Deutschlands mit Bodybuilding Gutes tut · Weil jeder ein Tanktop tragen darf · Weil der legendäre Muscle Beach das Traum-Open-Air-Gym für jeden Bodybuilder ist · Weil die besten Jungs am*

*Samstagmorgen im Club sind · Weil es so tolles Zubehör gibt · Weil nur Bodybuilder in einer Kirche trainieren können · Weil das Bodybuilding-ABC vieles auf- und erklärt und den Bodybuilder-Slang jedem und jeder verständlicher macht · Weil Bodybuilder der Tupper-Dose neuen Glanz verleihen · Weil es Luxus-Gyms gibt · Weil Steffen Henssler der Bodybuilder-Spitzen-TV-Star-Koch ist · Weil die FIBO das Disneyland für Bodybuilder und Fitness-Sportler ist*

## **KAPITEL 8: #TRAINHARD – ÜBUNGEN UND HERAUSFORDERUNGEN . . . 241**

*Weil die Kniebeuge die Königin der Übungen ist · Weil es die Squat-Challenge gibt · Weil Bankdrücken der Ritterschlag des 21. Jahrhunderts und besser als ein Push-up-BH ist · Weil Kreuzheben im Gym adelt · Weil exzentrisches und konzentrisches Training wichtig sind · Weil jede Griffart ihre Vorteile hat · Weil wir mit den Gravity Boots so richtig schön abhängen können*

## **KAPITEL 9: #LIFEISAJOKE – SPASS AM SPORT . . . . . 259**

*Weil Bodybuilder lieber sterben, bevor ... · Weil Bodybuilder die schlimmsten No-Gos im Gym kennen – und vermeiden · Weil Bodybuilder sich das Geld für den Psychiater sparen · Weil Bodybuilder über sich selbst lachen können · Weil du ein Bodybuilder bist, wenn du ...*

## **DANKE & ANMERKUNGEN . . . . . 271**



### **WICHTIGER HINWEIS**

*Die Autoren und der Verlag haben sämtliche Inhalte dieses Buch nach bestem Gewissen recherchiert und geprüft und ausschließlich Quellen genutzt, die sie als absolut vertrauenswürdig erachten. Dennoch stellt dieses Buch keinen Ersatz für eine individuelle Beratung durch Trainer und Mediziner dar. Die Autoren und der Verlag haften für keine nachteiligen Auswirkungen, die in einem direkten oder indirekten Zusammenhang mit den Informationen stehen, die dieses Buch enthält.*

# MEHR ALS EIN STARKER SPORT

## VORWORT

Aufstehen um drei Uhr früh. Ab aufs Fahrrad. 300 Kalorien verbrennen. Das letzte Fett schmelzen lassen. Am Tag vor dem Wettkampf dann trotzdem noch zwei Kilogramm zu viel drauf haben. Die Waage verfluchen. Nach dem Wiegen also im Trainingsanzug in die Sauna setzen. Nachts den Wecker stellen, um alle drei Stunden etwas Reis zu essen, »zu laden«. Nichts mehr zu trinken. Sich in dieser Nacht so schlecht fühlen und so durstig sein, dass man denkt, man stirbt. Sich nach dem gewonnenen Wettkampf dann so gut zu fühlen, dass man denkt, man sei unsterblich.

Das ist Bodybuilding.

Ein hübsches Mädchen geht zielstrebig auf die Langhantel im Fitnessstudio zu. Den Raum, an dessen Tür das Schild mit der Aufschrift »Zumba-Kurs« hängt, lässt sie links liegen. Das Mädchen squatet, es macht Kniebeuge. Danach greift es zur Kurzhantel und curlt, trainiert ihren Bizeps. Die Männer, die um sie herum trainieren, schauen beeindruckt. Nach dem Training setzt sich das Mädchen auf den Hocker an der Fitness-Bar ihres Studios, trinkt aus ihrem pinken Shaker einen Eiweiß-Drink mit Vanille-Erdbeer-Geschmack und stöbert dabei auf ihrem Smartphone durch die Online-Shops, auf der Suche nach neuen coolen Sport-Leggings, knappen Oberteilen und neonfarbenen Schuhen für ihr Workout.

Das ist Bodybuilding.

Der Mann im Nadelstreifenanzug kommt erst um 21 Uhr aus dem Büro. Seit acht Uhr war er hier, ein langer Tag voller Meetings, Telefonate und Arbeit am Computer. Der Mann ist müde, und er kämpft mit seinem inneren Schweinehund. Auf seine linke Schulter setzt sich ein kleines Teufelchen mit Plauze, es flüstert dem Mann



ins Ohr: »Lass das Training heute doch mal ausfallen! Geh nach Hause, leg dich auf die Couch und gönn dir ein paar Kartoffelchips und 'ne Cola.« Auf der rechten Schulter lässt sich ein sehr australisierter Engel mit dickem Bizeps nieder und flüstert dem Mann ins Ohr: »Ich weiß, du bist müde. Du fühlst dich schlapp. Aber geh zum Training. Es wird dir guttun.« Der Mann hört auf den Bizeps-Engel. Nach einer Stunde im Studio mit Kreuzheben, Lattzug am Kabel und Rudern vorgebeugt fühlt er sich wie neu geboren.

Das ist Bodybuilding.

\*

*»Das Vorurteil ist die hochnäsige Empfangsdame im Vorzimmer der Vernunft.«* Ziemlicher cooler Satz, oder? Stammt von Karl Heinrich Waggerl. Der war zwar kein Bodybuilder, sondern ein österreichischer Schriftsteller, doch sein Satz passt so wunderbar zu der wohl nie endenden Diskussion um das Image dieses wunderbaren Sports. Jeder kennt die Klischees über Bodybuilder: stumpf, primitiv, dumm, narzisstisch, eitel, gedopt. Es gibt Gründe für diese Stereotypen, nicht jeder Bodybuilder ist geistig stark. Und manche helfen mit illegalen Substanzen nach. Doch gilt das nicht für jeden Sport? Das macht die Vergehen nicht besser, wir Autoren distanzieren uns uneingeschränkt von Doping. Es kann wahnsinnig schlimme Folgen für den Körper haben. Möglicherweise haben einige Größen des Sports, die wir in unserem Buch erwähnen, »nachgeholfen«. Beweisen können wir das nicht – ist auch nicht unsere Aufgabe. Wir schreiben über sie, weil ihre Geschichten spannend sind, sie so viele Facetten haben und Teil dieses Sports sind.

Bodybuilding geschieht viel Unrecht. Das Image des Sports ist – zumindest bei denen, die sich noch nie oder kaum damit beschäftigt haben – nicht mehr zeitgemäß. Denn Bodybuilding hat sich enorm entwickelt. Es ist viel mehr als Anabolika. Uns geht es um das naturale Bodybuilding, und das ist ein wunderbarer Sport.

Für Männer und Frauen, für Mädchen und Jungen. Es ist nicht nur Arbeit am Körper. Es ist Arbeit am Charakter. Entwicklung. Entwicklung der Muskeln und der Persönlichkeit. Es ist ein JA! zu uns selbst. Zu unserem Körper. Zu unserem Geist. Bodybuilding ist eine Bewegung. Eine Haltung. Eine Sportart, die wie nur wenig andere auch die digitale Welt erobert und sich die Vorteile des Online-Alltags zunutze macht.

Du denkst, nur Zuhälter trainieren? Du denkst, nur Prols tragen Tanktops? Du denkst, Frauen und Mädchen dürfen nur aufs Laufband und auf keinen Fall Kurzhanteln in die Hand nehmen, die schwerer als drei Kilogramm sind, weil sie sonst bald wie ein Mann aussehen und breiter als der Türsteher sein werden? Dann liest du dieses Buch wahrscheinlich auch bei Kerzenschein und nimmst immer eine Kutsche, um von A nach B zu kommen – denn du kannst unmöglich in diesem Jahrhundert leben!

Bodybuilding ist so fucking cool, man. Schau dich nur in den Gyms, auf den YouTube-Kanälen und in den Parks dieser Welt um. Überall junge, schöne, gesunde Menschen, die ihren Body builden, ihren Körper bilden. Die sich gegenseitig helfen, motivieren, die auf Parkbänken ihren Trizeps trainieren, die an Bäumen Klimmzüge machen, die an TRX-Bändern ihren Rücken stärken, die Bodybuilding-Programme und Bodybuilding-Kleidungslinien entwerfen, die mit dem Sport erfolgreich sind. Dieser Sport hilft uns für das ganze Leben. Denn er zeigt uns, was mit harter Arbeit möglich ist. Wie wichtig Struktur ist. Wie grundlegend Konstanz ist. Wie toll es sich anfühlt, sich an Grenzen zu treiben. Und darüber hinaus. Und wie großartig es ist, nie zufrieden zu sein.

\*

Was ist Bodybuilding eigentlich genau? Laut Duden »gezieltes Muskeltraining mit besonderen Geräten«. Das entscheidende Wort dieses Satzes ist *gezieltes*. Der Unterschied zwischen Fitness und Body-

building ist nicht klar definiert. Muss er auch nicht, wir wollen hier nicht dogmatisch sein. Inzwischen gehen Fitness und Bodybuilding oft ineinander über, es gibt großartige Fitness-Athleten. Doch ein bisschen augenzwinkernd und zugespitzt gesagt ist es manchmal – oder sogar öfter – immer noch dieser Unterschied:

**Fitness** = Ich gehe zwei Mal pro Woche ins Gym, um mich ein bisschen zu bewegen. Manchmal auch nur einmal, wie ich Zeit und Bock habe. Ich lese dann auf dem Crosstrainer den *Focus*, dann schlendere ich durchs Studio und schaue mal, welches Gerät mich heute anspricht. Und an der Brustmaschine höre ich dann auf, wenn ich zu schwitzen anfangt. Das finde ich eklig. Dann mache ich fünf Minuten Pause bis zum nächsten Satz und checke dabei, wie viele Likes mein Bild mit dem Spruch »Work hard, play hard« bei Instagram schon gebracht hat.

**Bodybuilding** = Ich lasse kein Training ausfallen, außer es gibt einen triftigen Grund. Ich achte auf meine Ernährung. Ich mache mir Gedanken, was und wie ich trainiere. Weil ich ein Ziel habe. Und ich trainiere, so gut und hart ich kann. Ich bin nach jedem Workout kaputt. Und empfinde das als super Gefühl.

Das erwähnte Ziel muss kein Bodybuilding-Wettkampf sein. Es kann auch einfach die Sommerfigur sein. Oder du willst einfach fitter werden. Oder 100 Liegestütze schaffen. Kurzum: Bodybuilding ist das Krafttraining derjenigen, die es ernst meinen.

\*

Harald Juhnke beschrieb seine Definition von Glück mal so: »Keine Termine und leicht einen sitzen haben.« Für Bodybuilder und Bodybuilderinnen gilt die abgewandelte Version: einen Termin mit dem Trainingspartner haben und leicht den Muskelkater vom vergangenen Training spüren.



Bodybuilding will viel von dir. Dieser Sport fordert von dir Ehrgeiz, Kraft, Leidenschaft, Verzicht, Hingabe, Wille, Disziplin. Und

er gibt dir noch viel mehr, als er fordert. Er gibt dir Freude, Glück, Zufriedenheit, Ausgeglichenheit, Gesundheit. Nimmst du ihn ernst und respektierst ihn, nimmt er auch dich ernst und respektiert dich. Und wird dein Lehrer. Er lehrt dich vieles über dich selbst. Und darum geht es doch im Leben, oder? Sich selbst kennenzulernen. Glücklich zu sein. Voranzukommen. Ehrgeizig zu sein, ohne verbissen zu werden. Gesund zu sein.

Bodybuilding hilft uns, all das zu sein. Bodybuilding ergibt einfach Sinn. Bodybuilding bringt uns als Persönlichkeiten weiter. Bodybuilding heißt auch, seinen Geist zu bilden. Es ist einfach der geilste Sport.

Ihr merkt schon: Wir, die Autoren dieses Buches, lieben das Bodybuilding. Aus soooo vielen Gründen. Und finden, es ist an der Zeit, die wunderbaren Seiten des Bodybuildings darzustellen. Es gegen plumpen Populismus zu verteidigen. Es denen näherzubringen, die es noch nicht so kennen. Und denen, die den Sport betreiben, ein humorvolles und informatives Buch für die Zeit nach oder vor dem Workout zu bieten. Deswegen »111 Gründe, Bodybuilding zu lieben«.

Wir haben keinen Sport studiert. Wir sind keine Trainer. Wir sind keine Profis. Wir schreiben euch in diesem Buch nicht vor, wie ihr zu trainieren oder euch zu ernähren habt. Wir sind einfach Fans dieses Sports. Und wollen euch motivieren. Euch zum Lachen bringen. Euch auf besondere Persönlichkeiten des Sports aufmerksam machen. Dieses Buch ist eine Liebeserklärung an einen wunderbaren Sport. Es ist auch Unterhaltung. Ernst gemeint, und manches doch mit einem Augenzwinkern. Mit Gründen für Kerle und Gründen für Mädels und Frauen. Und vielen Gründen für beide.

Wir haben nach den einzelnen Gründen jeweils mit einem Symbol markiert, welche Gründe von Julia () und welche von Julien () geschrieben sind, welche sich also mehr an Frauen und welche mehr an Männer richten (die meisten Gründen sind natürlich für beide Geschlechter lesenswert).

Lest dieses Buch auf dem Weg zum Training in der Bahn. Lest es nach eurem Bein-Workout, wenn ihr nur noch auf der Couch liegen könnt. Lest es im Urlaub am Pool. Nutzt es als Pre-Workout-Booster. Nutzt es als Post-Workout-Lese-Snack. Lest es an einem Stück. Lest es über Jahre verteilt. Wie ihr wollt. Mit diesem Buch ist es wie im Bodybuilding: Alles ist möglich. Alles liegt bei dir!

Wir wünschen euch ganz viel Spaß beim Lesen und Trainieren!

*Julia Templin und Julien Wolff*

KAPITEL 1

# #MOTIVATION!



### WEIL STRONG DAS NEUE SKINNY IST

Durchtrainiert ist das neue Superschlank. In einem Wort: Fit-spiration. Zusammengesetzt aus Fitness und Inspiration. Das bringt buchstäblich Bewegung in das verbissene Schönheitsideal à la Pariser Magermodels, allerdings frage ich mich als Autorin in was eigentlich so »verbissene«. Es geht dabei um keinerlei Kleidergröße! Denn kein Körper und erst recht kein Lebensgefühl lassen sich darin messen. Das wäre doch viel zu simpel. Und viel schlimmer: viel zu langweilig. Keine Frau sollte ihr Selbstbewusstsein in eine Kinderhosengröße zwingen. Da ist nämlich viel zu wenig Platz. Es ist an der Zeit, genug Raum, reichlich Platz und ein bedeutendes Maß an Freiheit für sich und seinen Körper einzufordern. Denn nur so ist es möglich, glücklich zu sein. Und gesund. Das neue »strong« oder »stark sein« bedeutet nicht, sich in die nächste Idealvorstellung zu quetschen, sondern ebendiese gesellschaftlichen Ketten zu sprengen. Strong ist sexy! In jeglicher Hinsicht.

Angenommen, es ist Samstagmorgen. Wir sitzen am Frühstückstisch. Die Tür fliegt auf – Frau Strong betritt das Zimmer. Mit rosigen Wangen setzt sie sich auf den Stuhl. Sie ist noch ein wenig aus der Puste, nach dem 30-Min.-Workout ist sie vom Gym noch drei Kilometer bis nach Hause gejoggt. Sie schüttet sich eine große Portion Müsli in die Schale. Bevor die frische Milch dazukommt, sucht sie noch schnell mit den Fingern Mandeln und Rosinen heraus. Sie nascht die Nüsse und Früchte genüsslich, während sie uns von ihrem Morgen berichtet. Jetzt geht die Tür noch einmal auf. Ihre Zwillingsschwester Frau Skinny betritt den Raum. Ihre Wangen sind etwas eingefallen, die Augen müde. Sie hat nicht gut geschlafen. Stundenlang hat sie an die Zimmerdecke gestarrt. Auch sie setzt sich an den Tisch. Sie lauscht dem Gespräch, beteiligt sich aber nicht. Das Einzige, was wir von ihr hören: Magenknurren. Auch sie greift

zum Müsli. Auch sie sucht Mandeln und Rosinen raus. Doch sie legt die Früchte zur Seite. Sie gibt einen Schuss Milch in die Schale – der Rest wird mit Wasser aufgefüllt. Na, dann guten Appetit.

Und? Mit wem würdest du dich jetzt lieber zum Brunch treffen? Frau Strong oder Frau Skinny? Richtig: Die sportliche fröhliche Frau ist definitiv die bessere Gesellschaft. Dabei könnte es ein und dieselbe Person sein. Was ist es denn, was uns glücklicher macht? Was macht uns stärker? Was macht uns sexy? Es sind allein unsere Entscheidungen. Ein bewusster Lebensweg. Das ist manchmal ganz schön schwierig. Dafür brauchen wir ziemlich viel Kraft.

Und ganz ehrlich: Wer hat nicht schon mal so einen Mrs.-Skinny-Tag durchgezogen? Dazu bringen kann einen zum Beispiel ein ganz normaler Shopping-Ausflug in die Stadt. Hinter dicken Glasscheiben schweben auf den Zehenspitzen weißhäutige Plastikpuppen. Im Vorbeischlendern fällt auf den ersten Blick überhaupt nicht auf, dass der Oberschenkeldurchmesser anscheinend mit den Unterarmproportionen einer schlanken Frau verwechselt wurde. Na ja – angelockt von dem zugegeben total gekonnt in Szene gesetzten Rock mit stylischem Sweatshirt sucht frau euphorisch im Laden nach genau dieser Kombi. In der Umkleide kommt dann die Ernüchterung. Wer sich des Öfferns die Teile der Puppe von einer Verkäuferin zur Anprobe bringen lässt, weiß es. Selbst der Pulli in Größe XS ist an der dünnhäutigen Kunststoffdame mit unzähligen Sicherheitsnadeln zurechtgesteckt. Wer hat eigentlich diese Einheitskörpermaße von Schaufensterpuppen festgelegt? Und warum regen sich immer alle viel mehr über die Barbiepuppe und ihre Auswirkung auf das weibliche Rollenverständnis auf? Meiner Meinung nach ist diese Figur total emanzipiert und selbstbestimmt, aber diese Schaufensterpuppen haben noch nicht einmal ein Traumhaus. Was soll's, auf jeden Fall kann ein Moment in der Umkleidekabine einen schon mal dazu bringen, einen Mrs.-Skinny-Tag einzulegen. Und wer es mit schlechter Laune und extremer Unterzuckerung irgendwie eine Zeit lang durch den Alltag geschafft hat, wird sich nach gegebener Zeit fragen: Wofür?



Nicht umsonst lachen Schaufensterpuppen nicht. Die wenigsten haben ein Gesicht. So habe ich mich gefühlt, ohne genug zu essen. Wie jemand ohne Gesicht. Ohne Persönlichkeit. Und ich will hier nicht mit der Moralleule kommen, aber ist es nicht eines der größten und unglaublichen Privilegien, die wir haben? Wir haben genug zu essen. Wir müssen nicht hungern. Wir leben im Überfluss, das ist Luxus. Und gleichzeitig auch eine irrsinnig große Verantwortung. Wir haben jede Möglichkeit, auch mit einfachen Mitteln den eigenen Körper gesund und fit zu halten. Ich glaube, die eigentliche Herausforderung ist es, das richtige Maß zwischen all dem zu finden. Zwischen einem Schönheitsideal – das ja auch ganz toll aussieht – und einer ganz gechillten Komfortzone.

Ich kaufe gern diese so oft in diesem Zusammenhang verteuflten Zeitschriften mit zurechtgemachten Models – auch wenn da mit Photoshop nachgeholfen wird. Für mich ist das eine Art Kunst. Es ist ja auch nicht jeder mit Größe null eine gesichtslose Schaufensterpuppe. Das Wichtige dabei ist: Niemals dürfen wir das auf den Titelseiten mit der Realität verwechseln. Es ist eben das, was es ist – ein Zeitschriften-Cover oder eine Schaufensterpuppe. Nicht wir selbst. Ein Model auf einer Zeitschrift wird ziemlich schnell zerrissen. Eine Schaufensterpuppe hat eine zerbrechliche Haut. Aber wir können stark sein. Das Strong ist besser als die Skinny-Vorbilder.


Und selbst auf den Titelseiten gibt es immer mehr Veränderungen. Sport-Magazine drängen die Diät-Illustrierten immer mehr in den Hintergrund. Fitnessmodels sind längst nicht mehr nur in wenigen Fachzeitschriften zu sehen. Kraft und Stärke sind die Attribute, ohne die in der Chefetage nichts mehr geht. Dazu zählt sicherlich die Optik, ich finde das nicht oberflächlich. Und gutes Aussehen bedeutet nicht perfektes Aussehen. Die Körperhaltung, ein aufrechter Gang wirken viel intensiver auf Menschen als ein »gemaltes« Gesicht. Ein gelungener Hüftschwung kann definitiv eine ausgezehnte Kleidergröße 32 aus dem Rennen werfen. Wir sind nun mal eine sehr visuelle Generation. Wir müssen im heutigen

Überangebot innerhalb von Sekunden Sachverhalte beurteilen, was interessiert uns, was nicht, wo schaue ich hin? Worüber kann ich hinwegblicken? Das ist der Drill unserer Zeit. Dabei haben wir schon immer in weniger als einer Sekunde entschieden, ob wir jemanden sympathisch finden. Ein Augenblick entscheidet. Ein ansprechendes Aussehen ist da schon sehr bestechend. Doch das beste Aussehen kommt nicht bei unserem Gegenüber an, wenn wir uns nicht auch so fühlen. Das ist der Impuls, den wir von innen nach außen senden müssen. Und genau dafür ist das Krafttraining ideal. Besonders für Frauen.

Ein wöchentliches Rückentraining verbessert die Haltung enorm. Es ist ein geniales Gefühl, wenn sich die Körperspannung von der Ferse bis in die obersten Halswirbel erstreckt. Aufrecht durchs Leben gehen. Durch ein regelmäßiges Bein-Workout wachsen die Muskeln, dadurch strafft sich schon nach wenigen Wochen das Gewebe. Ich sag nur knackiger Apfelpopo in der Lieblingsjeans. Die Zeit der langweiligen Klappermodelle ist vorbei. Rundungen sind einfach extrem sexy. Straffe Haut – und dazu ein waches Gesicht und ein klarer Kopf. Das ist stark. Und das ist es doch eigentlich, was wir uns heute am meisten wünschen. Selbstbestimmt und gleichzeitig sexy und verführerisch zu sein. Und das steht uns Frauen einfach auch viel besser als schwach und zerbrechlich. Es unterstreicht unsere Eigenschaften. Wir sind Amazonen des 21. Jahrhunderts. Wir sprinten auf High Heels, und unsere Kriegsbemalung ist von Chanel.

Denn tatsächlich müssen wir auch heute noch kämpfen. Wir müssen gegen die Erwartungen und Vorurteile angehen. Gegen Klischees, das setzt viel Kraft voraus. Und so viel innere Stärke kommt einfach nicht durch eine Friss-die-Hälfte- oder Soja-Joghurt-Shake-Diät. Nein, wer kaum isst und antriebslos vor sich hin lebt, ist vielleicht skinny – aber auch schwach. Für den Job ist es gerade als Frau wichtig, Stärke zu zeigen. Es macht eine Menge, nein, eine riesige Menge aus, sich in seiner Haut wohlfühlen. Wer sich runterhungert, hat keine Energie mehr für das Leben. Es

fehlt die Kraft, um richtig daran teilzunehmen. Wir müssen uns von den idealen Vorbildern lösen und von angeblichen perfekten Maßen verabschieden.

Es ist zu einfach, für alles eine Schablone zu haben. Alles nach Schema »F« hat auf Dauer noch niemanden glücklich gemacht. Ja-gen wir doch einfach diese verbohrte Superskinny-Idealvorstellung zum Teufel. Und ja, dafür brauchen wir Mut. Denn wer sich nicht in eine Schablone quetscht, der zeigt der Welt, wer er wirklich ist. Das kann berauschend und im nächsten Moment niederschmetternd sein. Eine starke Basis ist unumgänglich. Wer morgens zum Krafttraining geht, kann selbstbewusst in den Tag starten. Wer etwas für seinen Körper tut, lernt auf die Signale zu hören und sich in seiner Einzigartigkeit zu akzeptieren. Die ganze Energie des Zweifelns an der eigenen Person kann nämlich viel besser auf tatsächliche Probleme gelenkt werden. Wenn wir jetzt noch einmal an Mrs. Skinny und Mrs. Strong denken: Wer führt wohl ein zufriedeneres Leben, wer hat den cooleren Job, wer kann sich verwirklichen? Wir können uns jeden Tag neu entscheiden, wie wir unser Leben führen wollen. Wir können trainieren – auch wer wir sein wollen. Wir werden immer besser – wenn wir einfach das tun, was wir lieben. Für mich gibt es jeden Tag wohl mehr als 111 Gründe, Bodybuilding zu lieben. Klar verändert regelmäßiges Training nicht gleich das ganze Leben – »stark sein« bedeutet auch nicht alles – aber es macht in meinen Augen alles möglich! 

## 2. GRUND

### **WEIL DER PUMP UNS EIN FANTASTISCHES GEFÜHL GIBT**

Hast du auch zwei Ichs? Obwohl du nicht schizophran bist? Schaust du auch ab und zu vor dem Training und nach dem Training in den Spiegel und erkennst den enormen Unterschied? Und findest

du dich nach dem Training deutlich besser? Dann liebst auch du den Pump. Den Zustand, in dem durch dein Workout das Blut in die Muskel geschossen ist. In dem die Muskeln »voll« sind. Der Zustand, von dem viele Bodybuilder sagen: Er ist unserer größter Antrieb. Für ihn trainieren wir. Der Zustand, von dem Arnold Schwarzenegger in dem Kultfilm Pumping Iron sagt: »Er ist wie ein Orgasmus.«

Vor dem Training schauen wir uns an und denken: Ja, ganz in Ordnung, aber es geht mehr, ich wäre gern noch etwas breiter und hätte gern noch etwas dickere Arme. Und nach dem Training, wenn wir den Pump haben, denken wir: Ja, schon ganz gut. Wenn es so auch im Nicht-Pump-Zustand wäre, dann wäre ich ziemlich zufrieden.

Manche von uns trainieren sogar extra kurz vor Feiern oder besonderen Anlässen noch, damit sie »aufgepumpt« dort erscheinen können. Sieht halt auch geil aus. Arme schön dick. Nacken schön ausgeprägt. Unterarme geformt. Oberschenkel ordentlich kräftig.

Aber beim Pump geht es nicht ausschließlich um die Optik. Nicht nur um das Ego. Es geht auch um Kontrolle. Um die Kontrolle der Muskeln. Der Pump zeigt uns, dass wir den Muskel mit unseren Übungen getroffen haben. Gefordert haben. Dass er ordentlich gearbeitet hat bzw. arbeitet.


Was genau passiert denn eigentlich beim Pump in unserem Körper?

Etwas vereinfacht: Das Herz, unsere »Pumpe«, sorgt dafür, dass sich das Blut in unseren Muskeln konzentriert. Es wird im Körper quasi umverteilt und sammelt sich in den Muskelzellen und um die Muskelzellen. Der Körper zieht das Blut also aus anderen Körperbereichen ab und presst es in den Muskel, den wir beanspruchen. Unser Körper möchte mit diesem erhöhten Blutfluss eine optimale Leistungsfähigkeit sicherstellen.

Eine ausreichend hydrierte Muskelzelle verstärkt den Effekt. Wer viel Flüssigkeit zu sich nimmt, wer also einen ausgeglichenen Wasserhaushalt hat, kann einen starken Pumpeffekt verspüren.

Wer zusätzlich viele Kohlenhydrate isst, kann einen noch größeren Pump spüren und sehen, denn Kohlenhydrate binden Wasser. Das Blut versorgt den Muskel mit mehr Nährstoffen, der Muskel schwillt an, nimmt an Umfang zu und fühlt sich schön straff an. Der Pump bleibt uns so lange erhalten, bis sich das Blut wieder gleichmäßiger im Körper verteilt. Meist hält er einige Minuten bis zu einer halben Stunde, danach nimmt er ab. Bei manchem schneller, bei manchem langsamer.

Eine Garantie für ein gutes Training ist der Pump nicht, zumindest nicht allein. Ein tolles Gefühl ist er allemal. Und der optimale Zustand für Fotos! Ob nun für das Selfie im Gym während des Trainings, in der Kabine nach dem Training, mit dem Gym-Buddy, mit der Freundin oder bei einem professionellen Fotoshooting. Wettkampf-Bodybuilder pumpen sich mit einigen Übungen direkt vor ihrem Auftritt hinter der Bühne auf.

Also, ob nun Anfänger, Amateur oder Profi: Jetzt ab ins Gym! Und pump it up! 

### 3. GRUND

## WEIL DU MERKST, DASS ES KEINE LIMITS GIBT

Schaff ich nicht. Kann ich nicht. Das geht nicht. Sätze, die beim Bodybuilding nichts zu suchen haben. Bitte restlos streichen!

Das gilt nicht nur beim Sport Bodybuilding – sondern für den ganzen Lifestyle Bodybuilding. Denn wer sich morgens im Gym immer wieder selbst herausfordert – sei es mit einem neuen Trainingsrekord als Ziel, der perfekten Ausführung einer anspruchsvollen Übung, einem freien Handstand, ganz egal –, der geht jeden Tag über die eigenen Grenzen.


Es gibt so etwas wie natürliche Grenzen. Körperliche Grenzen. Zum Beispiel werde ich als zierliche Frau wohl morgen keine

100 Kilo im Bankdrücken stemmen. Ich meine aber auch die Grenzen im Kopf. Und manchmal sind diese viel massiver und hinderlicher, als wir glauben. Also Zeit, mit der Abrissbirne durch unseren Kopf zu schlagen. Alles ist möglich, wenn du es willst! Das ist viel mehr als eine Phrase.

Der erste Schritt ist, endlich Schluss damit zu machen, ohne einen einzigen Versuch, ohne eine konkrete Überlegung zu sagen: Kann ich nicht. Es gibt immer einen Weg. Und Versuche kosten nichts. Auch nicht der einhunderttausendste! Es geht nicht darum, *alles* zu versuchen. Es geht darum, seine Träume nicht im Keim zu ersticken. Diese kleinen wunderbaren Momente, in denen man eine Idee hat. Ich liebe das – besonders wenn man sich dann kurz zu einem Tagtraum hinreißen lässt. Was wäre, wenn ... ich diesen Job bekomme. Was wäre, wenn ... ich durch Kalifornien reisen würde. Was wäre, wenn ... ich den heißen Typen anspreche.

Meine Fantasie überschlägt sich extrem schnell. Ich denke über die verrücktesten Möglichkeiten nach. In meinem Kopf laufen sofort tausend verschieden Möglichkeiten ab, wie und wo und womit ich meine Idee verwirklichen könnte. Ich lasse meine Gedanken und Überlegungen von dieser ersten, wahnsinnig starken Euphorie tragen. Daraus ergeben sich die erstaunlichsten Ansätze und Möglichkeiten. Natürlich setze ich nicht jede meiner fixen Ideen in die Tat um. Aber wenn ich einen Ansatz gefunden habe, dann leg ich los. Mir tut es immer im Herzen weh, wenn ich mitbekomme, wie viele Menschen sich selbst noch nicht einmal erlauben zu träumen. Noch nicht einmal in ihrer Fantasie erlauben sie sich, ihren Wunsch zu erleben. Egal wie absurd ein Wunsch oder ein Ziel ist. Wenn wir nicht einmal davon träumen – dann wird er niemals real. Also Schluss damit. Schluss mit den eigenen auferlegten Limits. Wenn es einen Traum gibt, dann muss man dafür kämpfen. Und ja, dabei hilft das Krafttraining. Das Training macht einen stärker – jeden Tag ein bisschen mehr. Nach spätestens rund einem halben Jahr wird jeder Einsteiger Übungen mit Gewichten ausführen, von

denen er vorher nur geträumt hat. Und dann ist es real. Genau diese Erfahrungen sind Gold wert. So können wir täglich erleben, wie wir unsere scheinbaren Grenzen durchbrechen. Limits gibt es nicht mehr. Beim Sport erleben wir ganz nebenbei, dass wir sehr wohl das Unmögliche möglich machen. Und darin immer besser werden können. Das färbt schnell auf alle anderen Lebensbereiche ab. Das macht erfolgreich. Das macht zielsicher und mutig.

Also, niemals aufhören zu träumen. Und niemals aufhören, die Träume zu leben! Im Gym und im Leben. 

#### 4. GRUND

### WEIL BODYBUILDER AUF BEASTMODE SCHALTEN KÖNNEN

Ach, das waren noch Zeiten. Als im Fernsehen die Werbung für die Frühstückszerealien mit dem Tiger auf der Packung lief und der Comic-Tiger in dem Spot sagte: »Lass ihn raus, den Tiger. Zeig ihnen, dass du es kannst. Wecke den Tiger in dir!« Wer in den 90er-Jahren aufgewachsen ist, wird sich erinnern. Und jetzt vielleicht ein bisschen nostalgisch werden ... Aber zurück zum Thema.

Bodybuilder wecken (auch ohne diese Zucker-Frühstücks-Flocken) nicht nur den Tiger in sich. Sondern das Biest. Sie schalten auf Beastmode. Alles um sich herum ausblenden. An der Hantel oder dem Gerät richtig ausrasten. Im positiven Sinne. Beastmode, das heißt: alles geben. Immer weiter. Alles raushauen. Aus dem Training eine Vollgas-Veranstaltung machen. Einfach 101 Prozent geben. Das Biest in sich wecken und dann auch rauslassen. Die wilde Kreatur, die vor Kraft stotzt. Die richtig Power hat. Deren Gedanken nicht abschweifen.

Beastmode, das kann sogar ein Lebensmotto sein. Im Kern heißt das nämlich: Mach es richtig. Keine halben Sachen. Kein Multi-tasking. Nur eines machen zur Zeit, dafür richtig. Und das eben

nicht nur im Sport, nicht nur im Gym. Sondern am besten immer. Ein vernünftiges Beast / Biest sein quasi.

Aber vorher kommt der Begriff »Beastmode« eigentlich? Dazu gibt es verschiedene Theorien. Manche meinen, er gehe auf das Videospiel *Altered Beast* von Sega zurück, in dem der Held sich in ein Biest mit außergewöhnlichen Fähigkeiten verwandelt. Andere sind überzeugt, das Wort stamme aus der TV-Serie *Transformers: Beast Wars*. Und dann gibt es da noch Marshawn Lynch. Er ist US-amerikanischer American-Football-Spieler auf der Position des Runningbacks, spielt für die Seattle Seahawks in der Profiligen NFL und trägt den Spitznamen »Beastmode«. Lynch gilt als medienscheu. 2014 verhängte die NFL gegen ihn eine Strafe von 100.000 Dollar, weil er die vorgeschriebenen Interviews nicht gab. Nachdem ihm die Verantwortlichen vor dem Super Bowls XLIX eine Geldstrafe von 500.000 Dollar androhten, wiederholte er in einem Interview 29 Mal den Satz »Ich bin nur hier, damit ich keine Strafe zahlen muss«. Auf dem Spielfeld hingegen ist er viel auffälliger und aufregender. Dort hat er sich mit seinem aggressiven Spielstil, schnellen Sprints und exakten Tackles seinen Spitznamen »Beastmode« redlich verdient.

Eigentlich auch nicht entscheidend, wo das Wort »Beastmode« herkommt. Wichtig ist, dass es da ist. Es ist einfach cool und passend. In den vergangenen Jahren hat es sich immer weiter verbreitet, ist zum festen Bestandteil des Bodybuilder- und Fitness-Vokabulars geworden, gerade bei den jüngeren Sportlern.

Inzwischen gibt es zahlreiche T-Shirts mit Beastmode-Sprüchen drauf, Rapper haben Songs über das Thema geschrieben, einer namens Animus sogar ein Album so genannt. Zudem gibt es ein Bodybuilder-Kleidungslabel mit diesem Namen. Einige Sportler haben Rituale, um in den Beastmode zu schalten. Sie brüllen sich zur Motivation an. Sie geben sich eine Ohrfeige. Sie setzen Kopfhörer auf und hören wilde Metal-Musik. Jeder hat so seinen Weg. Hier gibt es nicht richtig oder falsch. Beastmode heißt, im positi-