



## Berends Seite

# DIE MEINUNG ANDERSDENKENDER

Bei meinen Überlegungen bezüglich der Formulierung eines Themas für dieses Editorial dachte ich zunächst an die Beschreibung von körperlichen Aspekten für erfolgreiches Natural Bodybuilding, beispielsweise die Planung des Trainings oder genetische Faktoren und ihre Bedeutung für den Muskelaufbau.

Durch einen Besuch im Internet, und hier im Speziellen bei Facebook, wurde diese ursprüngliche Idee dann aber in den Hintergrund gedrängt. Bei Ansicht der von einigen Usern dieses sozialen Netzwerkes erstellten Beiträge stellte sich mir die Frage nach dem respektvollen Umgang miteinander.

Insbesondere ein verbaler Schlagabtausch zum Thema Doping erregte meine Aufmerksamkeit. In dieser „Diskussion“ stand die Frage im Raum, was eigentlich das „wahre“ Bodybuilding sei. Ein Hauptakteur dieses Schriftverkehrs stellte die These auf, dass Bodybuilding unter Einsatz von Dopingmitteln eigentlich gar kein **Bodybuilding** (also Körperaufbau) ist, sondern eher **Bodydestroying** (also Körperzerstörung).

Ich stimme grundsätzlich mit diesem Gedanken überein, denn unbestritten bedeutet die Einnahme von Dopingmitteln, beispielsweise anabole Steroide, Wachstumshormone, Stimulanzen oder Diuretika, auch immer ein gewisses gesundheitliches Risiko. Natural Bodybuilder haben sich für den drogenfreien Weg entschieden und sind nicht bereit, für den eventuellen sportlichen Erfolg – Doping ist kein Garant für sportliche Siege – ihren Körper und Geist zu gefährden. Die mit der Dopingaufnahme potenziell verbundenen gesundheitlichen Risiken, beispielsweise die Zerstörung der Leber als der Entgiftungsstation des Körpers, die Schädigung des Herzens als dem „Motor“ des Lebens sowie psychische Veränderungen in Form von zum Beispiel erhöhter Aggressivität, haben im Natural Bodybuilding keinen Platz, denn durch die Dopingaufnahme würde der Sinn und Zweck unseres Sports ad absurdum geführt werden.

Bei dieser Facebook-Diskussion war der rüde Umgangston einiger Beteiligten untereinander besonders auffällig.

Respekt gegenüber der Meinung des Andersdenkenden war nicht zu erkennen. „Wikipedia“ definiert Respekt als „eine Form der Wertschätzung, Aufmerksamkeit und Ehrerbietung gegenüber einem anderen Lebewesen oder einer Institution“.

Sollte sich also jemand dazu entscheiden, den Muskelaufbau durch die Einnahme von Dopingmitteln zu beschleunigen und infolgedessen seine Gesundheit zu gefährden, und ist die betreffende Person auch durch sachlich noch so überzeugende Argumente nicht dazu bereit, auf den Dopingkonsum zu verzichten, so ist das seine ganz eigene, persönliche Entscheidung. Eine Entscheidung, die von anderen Menschen toleriert werden

sollte. Die verbale Abwertung der Person, die sich für den Dopinginsatz entschieden hat, ist nicht angebracht.

Gleiches gilt natürlich auch für Dopingbenutzer – auch diese sollten die ablehnende Haltung von Natural Bodybuildern und der GNBFF e. V. dem Doping gegenüber tolerieren und drogenfreie Bodybuilder oder den Verein nicht mittels ausgesprochener Beleidigungen abwerten oder unter Generalverdacht der Dopingaufnahme stellen.

Der respektvolle Umgang ist aber nicht nur in zwischenmenschlichen Interaktionen von Natural Bodybuildern und Dopinganwendern wünschenswert, sondern auch sich selbst gegenüber. Ich persönlich sehe genauso wie alle Anhänger unseres Sports keinen Sinn darin, durch die Einnahme von Anabolika und Co. das Muskelwachstum zu beschleunigen..

Neben den bestehenden gesundheitlichen Gefährdungen durch den Einsatz solcher Präparate ist auch die erreichte Körperentwicklung nicht alleine durch die eigene Anstrengung im Training und die aufgebrauchte Disziplin in der Ernährung begründet, sondern zu einem gewissen Teil eben auch auf die Einnahme von Chemie zurückzuführen. Persönlich möchte ich mir selbst niemals die Frage stellen müssen, welchen Anteil die Medikamenteneinnahme an der Entwicklung meines Körpers beigetragen hat.

Natural Bodybuilding ist viel mehr als nur ein Sport, der darauf abzielt, massive und definierte Muskeln zu präsentieren. Richtig betriebenes Natural Bodybuilding führt auch zu einer bewussteren Wahrnehmung der Kostbarkeit des Daseins und der großen Bedeutung der Gesundheit für eine optimale Lebensqualität sowie zur Toleranz – nicht zur Abwertung – gegenüber andersdenkender Menschen.

Mit besten Wünschen  
für Ihr Training,

**Berend Breitenstein**  
GNBFF e. V.-Gründer  
Chefredakteur NBB & F



# 10 JAHRE

2003 – 2013



German Natural Bodybuilding & Fitness Federation e.V.

## DER VEREIN FÜR DOPINGFREIES BODYBUILDING IN DEUTSCHLAND

Weitere Informationen und Mitgliedschaft auf [www.gnbff.de](http://www.gnbff.de)