

NATURAL BODYBUILDING- EIN LEBENSSTIL!

von Berend Breitenstein,
GNBF e. V.-Gründer und WNB Pro

Liebe Bodybuilding-Freunde, seit über 30 Jahren ist Bodybuilding nun schon meine Leidenschaft. Als ich im frühen Alter von 14 Jahren mit dem Sport begann und fast vor genau drei Jahrzehnten mit 15 Jahren an meinem ersten Wettkampf, dem IFBB Mr. Hamburg Junior 1979 teilnahm, wusste ich, welche Aktivität meinen weiteren Lebensweg bestimmen sollte. Das gesunde, dopingfreie Bodybuilding! Ich erinnere mich noch sehr gut an das Gefühl der Vorfreude auf das Training, das ich auf der nahezu einstündigen Fahrt ins Studio mit Bus und Bahn empfand. Dieses Gefühl ist auch heute noch vor jeder Trainingseinheit sehr lebendig. In den vergangenen Jahren ist viel geschehen – ich habe mittlerweile 17 Bücher über unseren Sport verfasst, einige DVDs produziert und zahlreiche Artikel über das Natural Bodybuilding für diverse Magazine geschrieben. Bis Ende der 90er Jahre hatte ich den Gedanken an den Wettkampfsport aufgrund der bestehenden Dopingproblematik aufgegeben. Dann traf ich auf der FIBO 1997 Francois Gay, den Gründer und Präsidenten der SNBF (Swiss Natural Bodybuilding Federation). Er erzählte mir von einem Natural Bodybuilding Verband in den USA und bot an, mir einen Kontakt dorthin zu vermitteln. Kurze Zeit später erhielt ich die WNB Pro Card (World Natural Bodybuilding Federation / USA) und gab mein Wettkampfsdebüt 1998 beim WNB Pro Mr. International in New York City / USA. Begeistert von der tollen Atmosphäre des Wettkampfes und über die Kameradschaft unter den Athleten, nahm ich in den folgenden Jahren an den WNB Pro World Championships in Atlantic City (2000), dem WNB Pro Mr. Universe auf Barbados (2004) und dem WNB Pro Masters Cup in Iowa (2008) teil. Heute, mit 45 Jahren, fühle ich mich so fit wie nie zuvor. Die Begründung hierfür sehe ich ganz einfach darin, dass ich konsequent und mit viel Freude den Natural Bodybuilding-Lebensstil praktiziere. Dabei stehen die Erfolgsfaktoren Training, Ernährung, Erholung und Einstellung im Vordergrund. Die Optimierung dieser Faktoren ermöglicht es dem Einzelnen, seine persönlichen genetischen Grenzen für den Muskelaufbau zu erreichen. Drogen haben da

keinen Platz! 2003 gründete ich zusammen mit sechs weiteren Natural Bodybuilding-Enthusiasten die GNBF e.V. (German Natural Bodybuilding Federation), die als gemeinnützig anerkannt ist. Am 31.10.2009 ging nun bereits die 6. Deutsche Natural Bodybuilding Meisterschaft der GNBF e.V. über die Bühne. Waren bei der ersten Deutschen Meisterschaft noch 31 Athleten am Start, verzeichnete der letztjährige Wettkampf mit 72 Teilnehmern/innen einen absoluten Rekord! Dass in Deutschland Natural Bodybuilding auf allerhöchsten sportlichem Niveau betrieben wird, zeigen die bereits errungenen Weltmeistertitel bei den Amateuren durch Frank Günther (2003) und Frank Kaerger (2007), sowie der Gewinn des Profiweltmeistertitels (und 6000 US\$ Preisgeld) 2009 durch Sabine Streubel. Meine Ausführungen sollen eines zeigen: Der Glaube an die eigenen Fähigkeiten und Beharrlichkeit in der Umsetzung der gesteckten Ziele kann Berge versetzen! Glauben Sie an sich, lassen Sie die Finger von Anabolika, Wachstumshormonen und Co. und verwirklichen Sie Ihr Potenzial aus eigener Kraft durch härtestes Training, disziplinierte Ernährung und ausreichend Ruhe. Ich bin sicher, dass Sie das Hochgefühl von Gesundheit, straffen Muskeln und hohem Wohlbefinden, das sich aus dem Natural Bodybuilding – Lebensstil ergibt, nicht mehr missen möchten.

Sie halten mit der ersten deutschsprachigen Ausgabe von Natural Bodybuilding & Fitness einen weiteren Meilenstein zur Popularisierung des Natural Bodybuildings in Ihren Händen. Möglich gemacht hat das die visionäre Kraft und finanzielle Unterstützung der Firma Body Attack in Person von Jan Budde, der das große Potenzial der Natural Bewegung erkannt hat. Dieses Magazin wird Sie zukünftig 4x jährlich mit umfassenden Informationen darüber versorgen, wie Sie Ihre persönlichen Ziele im Körpertraining auf gesunde Art und Weise erreichen können.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen,

Berend Breitenstein
Chefredakteur NB&F Deutschland