



FOTO: KONRAD WOLFF

GNBF e. V.
ATHLETEN-INTERVIEW
 von Berend Breitenstein

Birthe Mack
The Sky is the Limit

Steckbrief



Geboren:	11.06.1991
Geburtsort:	Recklinghausen
Größe:	1,69 m
Wettkampfgewicht:	ca. 56,0 kg
Off-Season-Gewicht:	ca. 63,0 kg
Training seit:	2010
Wettkampf-Teilnahmen & Platzierungen:	9. GNBF e. V. Deutsche Meisterschaft 2012 – 3. Platz Frauen-Figur-Klasse Teilnehmerin Miss FIBO Power Beauty 2013 NAC Norddeutsche Meisterschaft 2013 – 1. Platz Kategorie „Miss Shape“
Beruf:	Studentin (Rechtswissenschaften), nebenberuflich studentische Hilfskraft, Fitness- und Tennistrainerin
Hobbys:	Sport (Fitness, Cardio), mein Hund „Benny“, mit Freunden ausgehen, Spaß haben und ganz viel lachen
Familienstand:	ledig
Sportliche Vorbilder:	Nicole Wilkins, Ramona Valerie Alb, Daniel Gildner
Zukünftige Wettkampfpläne:	10. GNBF e. V. Deutsche Meisterschaft 2013 INBA Europameisterschaft 2013, DFAC Weltmeisterschaft 2013

FOTO: MICHAEL SCHÖBER

NBB & F: Hallo Birthe, ich freue mich, dass Du dem Magazin **NBB & F** ein Interview gibst. Du konntest bei Deinem ersten Wettkampf, der 9. GNBF e. V. Deutschen Meisterschaft 2012, voll überzeugen und warst mit Sicherheit eine der herausragenden Teilnehmerinnen in der Frauen-Figur-Klasse. Dein sehr gut trainierter Körper, gepaart mit Deiner frischen und positiven Ausstrahlung, überzeugte sowohl die Jury als auch die Zuschauer. Der Lohn Deines sehr guten Auftritts war der 3. Platz in der Frauen-Figur-Klasse. Dabei konntest Du immerhin sieben Konkurrentinnen hinter Dir lassen. Noch einmal herzlichen Glückwunsch zu diesem tollen Erfolg! Wie hast du selbst Deine Wettkampf-Teilnahme empfunden? Welche Eindrücke hast Du von der 9. GNBF e. V. Deutschen Meisterschaft 2012 mitgenommen? Gab es hier besondere Erlebnisse, die Du mit den Lesern dieses Magazins teilen möchtest?
Birthe Mack: Alles war sehr spannend. Zur Zeit des Wettkampfes habe ich in England studiert. Das bedeutete, dass ich mich erst einmal dort vor Ort zurechtfinden musste, um mich mit den neuen Gegebenheiten zu arrangieren. Als es dann so weit war, flog ich von Manchester aus nach Bayern zur Teilnahme an der 9. GNBF e. V. Deutschen Meisterschaft. Durch diese Reise und weitere Umstände war ich sehr angespannt und nervös. Als dann die ersten Treffen vor Ort mit den

Athleten stattgefunden hatten, beispielsweise vor dem Lügendetektor-Test oder beim Tanning, wurde ich allerdings entspannter. Alle waren sehr nett, hilfsbereit und freundlich. Auch das vorherige Einüben des „T-Walks“ mit Sabine Karrasch war klasse. Ab diesem Zeitpunkt hatte ich endlich eine Ahnung, was ich zu tun habe. Am Tag des Wettkampfes war ich relativ gelassen. Ich hatte keine zu hohen Erwartungen an mich selbst, und ich glaube, das war ein kleiner Vorteil gegenüber manch anderen nervösen Teilnehmern/innen. Als es dann so weit war und ich das erste Mal auf der Bühne stand, dachte ich nur: „Wow, ist das ein tolles Gefühl!“ Und als ich dann noch erfuhr, dass ich im Finale stand, war ich nur noch glücklich. Dabei herausgekommen ist dann der 3. Platz, mit dem ich für meine erste Wettkampf-Teilnahme mehr als zufrieden bin. Ich denke, dass es seit dem 20.10.2012 nichts mehr geben kann, was mir den Spaß an diesem Sport nehmen könnte. Zudem habe ich durch diesen Wettkampf viele neue und nette Leute kennengelernt, mit denen ich noch heute im Kontakt stehe.
NBB & F: Erzähle den Lesern der **NBB & F** doch bitte, wie Du erstmalig mit dem Natural Bodybuilding und der GNBF e. V. in Kontakt gekommen bist.
Birthe Mack: Auf der FIBO 2012 habe ich den GNBF e. V.-Athleten und heutigen DFAC-

Profi Daniel Gildner getroffen. Er konnte mich sehr schnell vom Natural Bodybuilding überzeugen und mich für diesen Sport begeistern.
NBB & F: Warst Du bereits vor Deiner Aufnahme des Natural-Bodybuilding-Trainings sportlich aktiv – und wenn ja, welche Sportarten hast Du betrieben?
Birthe Mack: Von meinem 8. Lebensjahr bis zu meinem 16. Lebensjahr habe ich leistungsmäßig Tennis gespielt und konnte hier auch einige Erfolge erzielen, beispielsweise erreichte ich den 3. Platz bei den NRW-Meisterschaften im Jahre 2003. Leider musste ich dann aufgrund von Rückenproblemen mit dem Leistungs-Tennis aufhören. Heute gehe ich neben dem Training im Fitnessstudio immer noch regelmäßig und viel mit meinem Hund joggen.
NBB & F: Welche Punkte gaben letztendlich den Ausschlag dafür, dass Du Dich entschieden hast, Natural Bodybuilding auszuüben?
Birthe Mack: Fitness und Bodybuilding sind wunderschöne Sportarten, bei denen der eigene Körper bis an die Grenzen seiner Belastbarkeit gebracht werden kann. Durch die Einnahme von illegalen Substanzen würde ich mich selbst belügen und fälschlicherweise glauben, dass mein Körper viel mehr Leistungspotenzial besitzt, als es die Natur ermöglicht. Dieser Trugschluss würde meine Gesundheit vor eine große, nahezu

unlösbarer Aufgabe stellen und meinen Körper irgendwann zerstören, sodass ich dann gänzlich mit diesem wunderbaren Sport aufhören müsste – ein wahrer Teufelskreis. Für mich gilt ganz klar: Do it drug-free!

NBB & F: Mittlerweile hast Du mit Bodylab24 einen Sponsor und arbeitest mit Thomas Keller von musclevideo.de zusammen. Erzähle uns bitte etwas mehr darüber, wie es zu der Zusammenarbeit mit Bodylab24 und musclevideo.de kam und welche Erfahrungen Du diesbezüglich machen konntest.

Birthe Mack: Alles hat mit meiner Platzierung bei der GNBF e. V. Deutschen

Meisterschaft 2012 angefangen. Dadurch hat sich eine Zusammenarbeit mit Bodylab24 entwickelt, denn die Leute dort unterstützen den Natural Sport und konnten sich sehr gut vorstellen, dass ich ein Teil ihres Teams werde. Als Studentin ist eine solche Unterstützung u. a. in Form von Supplementen natürlich viel wert. Zudem gibt es mir als Sportlerin enorm viel psychische Unterstützung, wenn ich weiß, dass jemand hinter mir steht. Das motiviert ungemein. Die Zusammenarbeit mit Thomas hat sich sehr spontan ergeben. Ich habe ihn erstmalig bei der GNBF e. V. DM getroffen, und seitdem standen wir im Kontakt. Als er dann sein Team mit zwei aktiven Wettkampfsportlern

und einem Fitness-Coach gegründet hatte, hat es sich angeboten, noch eine Frau mit in sein Team aufzunehmen. Es gibt mir ein tolles Gefühl, dass er an mich glaubt. Und wenn ich mich dann noch selbst auf den tollen Bildern, die von Thomas gemacht werden, sehen kann, dann weiß ich auch, wofür ich mich im Studio quäle.

NBB & F: Hast Du eine Trainingsphilosophie?

Birthe Mack: Ja, die habe ich. Ich möchte hier eine Aussage aus dem Englischen zitieren: „You will never know your limits, unless you push yourself to them. Nothing will work unless you do. Train, don't strain. No pain – no gain.“

NBB & F: Welchen Einfluss zeigt Natural Bodybuilding auf Dein Privatleben und Deine berufliche Laufbahn?

Birthe Mack: Da mein Studium viel Kopfarbeit verlangt, ist Natural Bodybuilding der perfekte physische Ausgleich. Durch den Sport fühle ich mich körperlich gesünder und fitter. Zudem konnte ich die durch den Sport erlernte Disziplin und Organisation auf mein Privatleben übertragen. Ich bin nicht nur sportlich gesehen sehr ehrgeizig und zielstrebig, sondern auch in meinem Studium. Folglich hilft mir der Sport, erfolgreich in meinem Studium zu sein. Natural Bodybuilding hat ferner auch positiven Einfluss auf mein Privatleben. Durch den Sport habe ich so viele tolle Menschen kennengelernt, die ich nicht mehr missen möchte.

NBB & F: Hat Natural Bodybuilding Deine Denkweise zu den Dingen verändert? Was ist Dir wichtig im Leben?

Birthe Mack: Natural Bodybuilding ist wie eine Droge. Jeden Tag freue ich mich aufs Neue, an meinem Körper arbeiten zu dürfen. Durch Natural Bodybuilding habe ich auch gelernt, dass die Gesundheit eines der wichtigsten Elemente im Leben ist, und dass die Gesundheit im Sport eine enorme Rolle spielt. Jeder Athlet sollte auf seinen Körper hören und ihn sorgsam behandeln.

NBB & F: Erzähle den Lesern der **NBB & F** bitte etwas über Dein Training.

Birthe Mack: Ich gehe 5-mal die Woche ins Fitnessstudio. Zusätzlich mache ich während der Aufbauphase ca. 2-mal die Woche Cardiotraining für jeweils 30 bis 45 Minuten. Mein Training ist während der Aufbau- und der Definitionsphase nahezu identisch. Der einzige Unterschied besteht darin, dass ich in der Definitionsphase die Pausen zwischen den Sätzen und den einzelnen Übungen verkürze und täglich meinen Bauch trainiere. Zudem erhöhe ich das Cardiotraining auf ca. 4 Einheiten pro Woche.

Training

Tag 1: Brust/Schultern

- | | |
|--|-------------------------------|
| 1. Bankdrücken | 3 Sätze zu 8 bis 12 WH |
| 2. Bankdrücken mit Kurzhanteln auf der Schrägbank oder der Negativbank (wöchentlich abwechselnd) | 3 bis 4 Sätze zu 8 bis 12 WH |
| 3. Kabelzüge, überkreuz | 3 Sätze zu 10 bis 12 WH |
| 4. Kurzhantel-Schulter-Drücken | 3 bis 4 Sätze zu 10 bis 12 WH |
| 5. Kurzhantel-Seitheben | 3 bis 4 Sätze zu 10 bis 12 WH |
| 6. Kurzhantel-Frontheben | 3 Sätze zu 10 bis 15 WH |
| 7. Butterfly Reverse | 3 Sätze zu 8 bis 12 WH |

Tag 2: Beine/Bauch

- | | |
|--|------------------------------|
| 1. Langhantel-Kniebeugen | 3 bis 4 Sätze zu 8 bis 12 WH |
| 2. Beinpresse (schräg) | 3 Sätze zu 8 bis 12 WH |
| 3. Kurzhantel-Ausfallschritte | je 3 Sätze zu 12 bis 15 WH |
| 4. Beinstrecken | 3 bis 4 Sätze zu 8 bis 12 WH |
| 5. Einbeiniges Beinstrecken | je 3 Sätze zu 10 bis 15 WH |
| 6. Wadenheben, sitzend oder stehend | 4 Sätze zu 12 bis 15 WH |
| 7. Beinheben am Holm oder hängend | 4 Sätze zu ca. 20 WH |
| 8. Crunch an der Maschine | 4 Sätze zu 15 bis 25 WH |
| 9. Seitliches Oberkörperheben mit Kurzhantel | je 3 Sätze zu 15 WH |

Tag 3: Rücken/Nacken

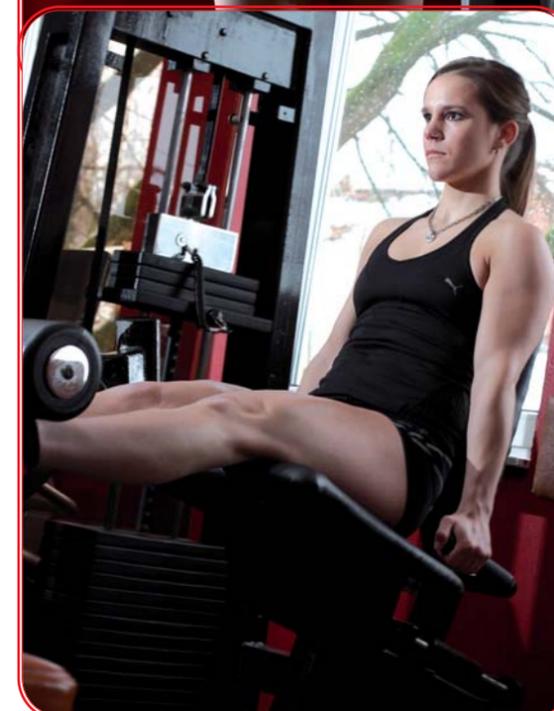
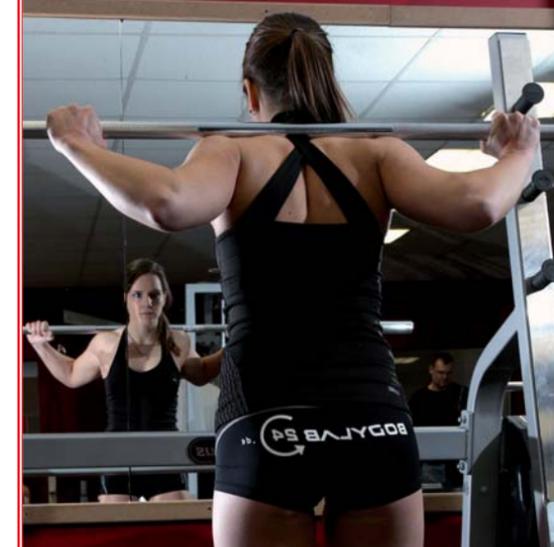
- | | |
|---|------------------------------|
| 1. Langhantel-Kreuzheben | 4 Sätze zu 8 bis 12 WH |
| 2. Nackenziehen (mit weitem Obergriff) | 3 Sätze zu 8 bis 12 WH |
| 3. Latzug zur Brust (mit engem Hammergriff) | 3 Sätze zu 8 bis 12 WH |
| 4. Rudern, sitzend (mit Hammergriff) | 3 bis 4 Sätze zu 8 bis 12 WH |
| 5. Kurzhantel-Rudern, einarmig | je 3 Sätze zu 10 bis 15 WH |
| 6. Latzug am hohen Block/Turm mit gestreckten Armen | 3 Sätze zu 10 bis 15 WH |
| 7. Langhantel-Shrugs | 4 Sätze zu 10 bis 15 WH |

Tag 5: Bizepse/Trizepse

- | | |
|---|------------------------------|
| 1. Gedrehte Bizeps-Curls, stehend | je 3 Sätze zu 8 bis 12 WH |
| 2. Scott-Curls mit der SZ-Stange | 3 bis 4 Sätze zu 8 bis 12 WH |
| 3. Konzentrations-Curl | je 3 Sätze zu 8 bis 12 WH |
| 4. Trizeps-Strecken mit Seil am hohen Block | 3 Sätze zu 8 bis 12 WH |
| 5. French Press, einarmig | je 3 Sätze zu 8 bis 12 WH |
| 6. French Press mit der SZ-Stange | 3 Sätze zu 8 bis 12 WH |

Tag 6: Beine/Bauch

- | | |
|--------------------------------------|----------------------------|
| 1. Kreuzheben mit gestreckten Beinen | 3 Sätze zu 10 bis 12 WH |
| 2. Beincurl, einbeinig | 3 Sätze zu 10 bis 15 WH |
| 3. Beincurl, liegend | 3 Sätze zu 8 bis 12 WH |
| 4. Adduktoren-Maschine | 3 Sätze zu 10 bis 15 WH |
| 5. Adduktoren am tiefen Block/Turm | je 3 Sätze zu 10 bis 15 WH |
- Bauchübungen: siehe Tag 2



Birthe Mack

NBB & F: Und wie sieht Deine Ernährung aus?

Birthe Mack: Ich esse sehr gerne Spaghetti frutti de mare und Subway-„Fastfood“. Auch Quark mit Früchten gehört zu meinen Lieblingspeisen. Grundsätzlich ernähre ich mich sowohl in der Off-Season als auch in der Wettkampf-Vorbereitung sehr gesund und ausgewogen. Dabei achte ich darauf, genügend Eiweiß in Form von

Fleisch, Fisch und Milchprodukten sowie Vitamine und gesunde Fette (z. B. Nüsse) zu mir zu nehmen. Die Kohlenhydratzufuhr ändert sich je nach „Season“. Auch mein Mahlzeiten-Timing bleibt stets dasselbe. Ich versuche, täglich 6 Mahlzeiten zu mir zu nehmen, mit zeitlichen Abständen von jeweils 2 bis 3 Stunden.

Ernährung

Ernährungsplan Off-Season

1. Mahlzeit:

80 bis 100 g Haferflocken, 1 Banane, 1 Apfel plus 30 g Bodylab24 Whey Isolat

2. Mahlzeit:

2 Scheiben Roggenvollkornbrot mit 60 g magerem Wurstaufschnitt, 200 ml 1,5 % Milch

3. Mahlzeit:

100 g Hähnchen, 1 EL Olivenöl, 80 g Reis (ungekocht), Gemüse (z. B. Brokkoli, Blumenkohl, Spinat, Zucchini oder Paprika)

4. Mahlzeit:

Post-Workout-Shake: 50 bis 60 g Bodylab24 Hard Gainer, 20 g Bodylab24 Whey Isolat, 5 g Bodylab24 L-Glutamin Pro, 5 g Bodylab24 Creatin Pro

5. Mahlzeit:

120 g Hähnchen, 60 g Reis, 1 EL Olivenöl, Gemüse (Auswahl wie oben) oder 2 Scheiben Roggenvollkornbrot mit 2 EL körnigem Frischkäse (fettreduziert) und 100 g magerem Aufschnitt (z. B. Kochschinken, Hähnchenbrust)

6. Mahlzeit:

200 g Magerquark, 30 g Walnüsse oder, falls ich zu „satt“ bin, ein Bodylab24 Casein 100 % Micellar-Shake

(7. Mahlzeit:)

Meistens noch ein kleiner „Nachtsnack“ – z. B. 2 Scheiben Kochschinken, ein Stück Käse oder nochmals 2 bis 3 EL Quark; je nachdem, was ich in halb verschlafenen Zustand so im Kühlschrank finde.

Tägliche Flüssigkeitsaufnahme: ca. 4 bis 5 Liter Wasser

Ernährungsplan Wettkampf-Vorbereitung

1. Mahlzeit:

40 g Haferflocken, 30 g Bodylab24 Whey Isolat

2. Mahlzeit:

100 g Hähnchen, 1/2 EL Rapsöl mit 150 bis 200 g Gemüse (z. B. Möhren, Gurke, Paprika)

3. Mahlzeit:

100 g Hähnchen, 1/2 EL Rapsöl, 40 g Reis (ungekocht), Gemüse (z. B. Spinat, Spargel, Paprika, Brokkoli oder Blumenkohl)

4. Mahlzeit:

Post-Workout-Shake: 25 g Bodylab24 Whey Isolat, 5 g Bodylab24 L-Glutamin Pro

5. Mahlzeit:

120 g Fisch/Fleisch mit Salat (Gurke, Paprika), 1 EL Rapsöl

6. Mahlzeit:

Bodylab24 Casein 100 % Micellar-Shake oder 180 g Magerquark und 30 g Walnüsse

Auf Milchprodukte verzichte ich die letzten 14 Tage vor dem Wettkampf.

Tägliche

Flüssigkeitsaufnahme:

ca. 4 bis 5 Liter Wasser und Tee

NBB & F: Möchtest Du Dich bei jemandem besonders bedanken?

Birthe Mack: Ja, da wären an erster Stelle meine Eltern, die mich stets unterstützen. Sei es im Studium, im Sport oder im Privatleben – auf euch kann ich mich immer verlassen. Zudem möchte ich meinem Osnabrücker Team danken, das immer an mich geglaubt und mich zu Höchstleistungen angespornt hat. ★

Kontakt:

Facebook: „GNBF Birthe Mack“

BODY
inform

Fitness Shop

Heilbronn

www.bodyinform.net

Body Attack
SPORTS NUTRITION

HIER
werden Sie
natürlich
beraten

Neckarsulmer Str. 33/1
74076 Heilbronn
Tel.: 07131 6492647

...und das ohne Tabu...



Öffnungszeiten:
Mo - Fr 9.30 - 12.30 Uhr
14.30 - 19.00 Uhr
Sa 11.00 - 15.00 Uhr

Oft kopiert
doch unerreicht...



Birthe Mack