



# ZEIT FÜR EINEN WECHSEL?

von Berend Breitenstein,  
WNBF Europe Vorsitzender,  
GNBF e. V.-Gründer und WNBF Pro Masters Bodybuilder

Haben Sie sich in letzter Zeit einmal selbst hinterfragt, wie Ihr Leben bisher verlaufen ist, an welchem Punkt Sie sich jetzt befinden und wie Sie sich Ihre Zukunft vorstellen?

In welcher körperlichen und geistigen Verfassung erwachen Sie morgens? Sind Sie schmerzfrei und fühlen sich körperlich fit oder spüren Sie körperliche Beschwerden, beispielsweise Muskel- oder Gelenkschmerzen, und denken Sie sich bei einem Blick in den Spiegel, dass Ihnen einige Kilogramm Körpergewicht weniger gut zu Gesicht stehen würden? Begrüßen Sie den neuen Tag mit einem Lächeln und voller Zuversicht im Hinblick auf die kommenden Stunden oder sind Sie antriebschwach und blicken eher pessimistisch auf die anstehenden Dinge des gerade begonnenen Tages? Wie Ihre Antworten auf diese Fragen auch lauten mögen, ein Rückblick auf Ihr bisheriges Leben sowie das Nachdenken darüber, wie Sie sich Ihre Zukunft vorstellen, ist in jedem Fall sehr wichtig und hilfreich dafür, dass Sie jeden kommenden Tag mit größtmöglicher Authentizität erleben können, sprich Ihr Leben so zu leben, dass es Ihrem eigenen Wesen am ehesten entspricht. Ziehen Sie Bilanz über Ihr bisheriges Leben. Welche Erlebnisse waren positiv und welche Erlebnisse haben Sie als negativ empfunden? Gemachte Fehler nicht zu wiederholen, positive Erfahrungen im Inneren zu bewahren, in der Gegenwart zu leben und eine klare Vorstellung davon zu haben, wohin die Reise gehen soll – das sind aus meiner Sicht die Eckpfeiler für ein glückliches und erfülltes Leben.

Der Natural Bodybuilding-Lifestyle bildet eine ausgezeichnete Grundlage für ein bewusstes Dasein mit hoher Lebensqualität. Ein erfolgreicher Natural Bodybuilder muss nicht zwangsläufig auch ein glückliches Leben führen, aber die Erfolgsfaktoren unseres Sports tragen – bei bestmöglicher Abstimmung auf die Lebenssituation des Einzelnen – in hohem Maße dazu bei, die persönliche Lebensqualität zu optimieren. Deshalb ist es für Ihr zukünftiges Leben wichtig, dass Sie sich selbst hinterfragen, wie es in Ihrem Leben momentan bezüglich der Bereiche Training, Ernährung, Erholung, Motivation, Beruf und soziale Aspekte bestellt ist. Dazu eignen sich beispielsweise die folgenden Selbstüberprüfungsfragen:

### TRAINING

- Trainiere ich regelmäßig?
- Erziele ich die gewünschten Ergebnisse?
- Ist meine Trainingsbelastung gut dosiert und förderlich für meine körperliche Gesundheit?
- Freue ich mich auf das Training und spüre ich im Training hohe Energie und einen starken Muskelpump?

### ERNÄHRUNG

- Erfüllt meine Lebensmittelauswahl die Kriterien an eine gesunde, ausgewogene und vollwertige Ernährung?
- Esse ich regelmäßig alle 2,5 bis 3,5 Stunden?
- Entspricht meine tägliche Kalorienaufnahme meinem persönlichen Energiebedarf?
- Ernähre ich mich sportartgerecht?
- Fühle ich mich nach der Nahrungsaufnahme wohl und energiegeladener?

### ERHOLUNG

- Schlafe ich genug?
- Kann ich mich gut entspannen?
- Gönn mir ab und zu eine erholsame Auszeit als Ausgleich zu den Anforderungen des täglichen Lebens?

### BERUF

- Habe ich einen Job, der mich erfüllt?
- Fühle ich mich in meinem Job unter- oder überfordert?
- Fühle ich mich in Gegenwart meiner Arbeitskollegen/ Geschäftspartnern wohl?
- Bin ich mit meinem Einkommen zufrieden?

### SOZIALE ASPEKTE

- Bin ich in meiner Partnerschaft glücklich?
- Möchte ich in einer Partnerschaft leben?
- Habe ich Freunde, auf die ich mich verlassen kann?
- Führe ich ein harmonisches Familienleben?

# Berends Seite

Im Anschluss an die Beantwortung dieser Fragen müssen Sie zunächst den IST-Zustand akzeptieren. Nachdem Sie erkannt haben, was gut in Ihrem Leben läuft und in welchen Bereichen Veränderungen erfolgen sollten, ist es an der Zeit zu handeln. Machen Sie das Beste aus Ihrem zukünftigen Dasein und füllen Sie jeden einzelnen Tag mit höchstmöglicher Lebensqualität. Gehen Sie es an. Vertrauen Sie Ihrer inneren Stärke. Scheuen Sie keine schmerzhaften Entscheidungen oder das Risiko, das häufig mit einer Veränderung Ihrer als unbefriedigend erkannten Lebenssituationen einhergeht.

Als Natural Bodybuilder wissen Sie, dass es ohne Schmerz im Training kein Muskelwachstum gibt – Gleiches gilt auch für den Geist. Wenn Sie Ihre psychische Komfortzone nicht verlassen, obwohl das für Ihre persönliche Weiterentwicklung dringend erforderlich wäre, und alles „beim Alten lassen“, dann ist die Wahrscheinlichkeit dafür hoch, dass Sie sich früher oder später fragen werden, ob das jetzt alles gewesen ist. Eine wahrlich erschreckende Vorstellung. Verpasste Lebensträume sind mit Sicherheit genauso wenig förderlich für die persönliche Lebensbilanz, wie rückblickend feststellen zu müssen:

„Hätte ich doch“ oder „Das wollte ich doch eigentlich noch

machen“. Die Zeit lässt sich nicht aufhalten. Darum zögern Sie nicht zu lange. Definieren Sie Ihre persönlichen Ziele und Werte. Handeln Sie. Leben Sie den Natural Bodybuilding-Lifestyle. Es gibt nichts Besseres für die Gesundheit von Körper und Geist. Trainieren Sie hart und klug. Ernähren Sie sich sauber und ausgewogen. Sorgen Sie für ausreichend Entspannung und Erholung. Pflegen Sie Ihren Geist mit positiven Gedanken und durch den respektvollen Umgang mit anderen. Bewahren Sie auch in schwierigen Situationen die Zuversicht und den Glauben an Ihre innere Stärke. Trennen Sie sich von Leuten, die Ihnen nicht guttun, und umgeben Sie sich mit aufrichtigen und zuversichtlichen Menschen. Unterstützen und helfen Sie Ihnen liebgewordene Menschen, die in Not geraten sind, und vertrauen Sie darauf, dass diese Menschen das Gleiche für Sie tun würden. Vieles liegt in Ihrer Hand. Sie bestimmen zu einem Großteil selbst, wie sich Ihr Leben zukünftig entwickelt. Nutzen Sie diese Freiheit – leben Sie glücklich! Ist es Zeit für einen Wechsel?

*Berend Breitenstein*  
*Chefredakteur NB & F Deutschland*

**PROTEINMIXER**.com  
INFOHOTLINE (0 22 8) 96 39 98 09



Name: Mein Mix

## ZUTATENLISTE

▼ Proteine (9)
Molken-Protein-Konzentrat
Molken-Protein-Hydrolysat
Ziegen-Molken-Protein (Goat)
Hühnerei-Protein
BIO Milcheiweiss-Konzentrat
Soja-Protein-Isolat
Reis-Protein
Erbсен-Protein (Pea)
Weizen-Protein
> Kohlenhydrate (4)
> Aminosäuren (8)
> Fette (2)
> Ballaststoffe (1)
> Spezialitäten (9)

## PROTEINMIXER

Molken-Protein-Isolat (CFM)	18
Casein	33
Wachsmaisstärke	42
BCAAs*	7

## NÄHRWERTE

Nährwerte	
Angaben pro 100g	
Brennwert	1625 kJ (384 kcal)
Protein	70 g
Kohlenhydrate	25 g
davon Zucker	0 g
Fett	1 g
davon gesättigte Fettsäuren	0 g
Ballaststoffe	0 g
Natrium	0,0 g
Preis pro Kg.:	€32,80

## MIX DIR EINEN

Erstelle einfach online Deinen eigenen individuellen Nährstoff-Mix unter [www.proteinmixer.com](http://www.proteinmixer.com).  
Lieferung schon innerhalb von 3 - 5 Tagen

