



Kathryn
Zent

ALTERSLOSE SCHÖNHEIT

ATHLETEN-
INTERVIEW

von Berend Breitenstein

NBB & F: Hallo Kathryn, vielen Dank, dass Du den Lesern von NBB & F dieses Interview gibst und Du damit einen Einblick in Dein Training und Deine Ernährung sowie in Dein Dasein als Natural Bodybuilderin gewährst. Du bist am 25. Juni 1956 in Birmingham, Alabama geboren. Bei einer Größe von 1,58 m beträgt Dein Wettkampfgewicht 46 kg. Während der Off-Season vermeidest Du eine größere Gewichtszunahme, und Dein Körpergewicht steigt in dieser Phase auf nicht über 50 kg. Wie lange trainierst Du schon?

Kathryn Zent: Ich trainiere seit dem Jahr 1974. Damals befand ich mich in meinem ersten Studienjahr auf dem College und musste einen körperlichen Eignungstest bestehen. Zu damaliger Zeit war das Einschreiben für die Studienkurse wesentlich komplizierter und mit größeren Hürden verbunden als heutzutage. Als ich mit dem Studium begann, gab es noch keine elektronische Datenverarbeitung, alles wurde schriftlich per Hand notiert. Um für die Kurse zugelassen zu werden, spielten sowohl die Wartezeit als auch der erste Buchstabe des Nachnamens eine Rolle. Und da es mein erstes Studienjahr war und mein Nachname mit „Z“ beginnt, hatte ich zunächst schlechte Karten, um für die Teilnahme an den Studienkursen zugelassen zu werden. Meine einzige Chance, beim Sportunterricht mitmachen zu dürfen, bestand im Bestehen eines körperlichen Eignungstests. Um das zu schaffen, begann ich eher widerwillig mit dem Gewichtstraining und schloss mich der Krafttrainingsgruppe des Colleges an. Damals hatte ich überhaupt keine Ahnung vom Gewichtstraining, und meine Motivation, mit dem Krafttraining zu beginnen, hielt sich stark in Grenzen. Ehrlich gesagt, fühlte ich mich zunächst gar nicht wohl bei dem Gedanken, Gewichte zu stemmen. Bei meiner ersten Teilnahme am „Gewichtstrainingskurs“ bemerkte ich, dass außer mir nur noch eine weitere Frau an diesem Kurs teilnahm. Wahrscheinlich war es für sie ebenfalls das erste Studienjahr, und ihr Nachname begann auch wie der meinige mit dem Buchstaben „Z“. Die anderen Gruppenmitglieder dieses Kurses waren alles Football-Spieler. Zu Beginn fühlte ich mich in diesem Kurs sehr unwohl, aber mit der Zeit fand ich Gefallen daran ... und das hatte NICHTS damit zu tun, dass ich mich in Gesellschaft einer großen Anzahl männlicher Football-Spieler befand. Vielmehr begann mir das Gewichtstraining wirklich Spaß zu machen. Durch das Training der verschiedenen Übungen bemerkte ich eine deutliche Verbesserung meines Wohlbefindens und fühlte mich sehr viel energiegeladener. Auch die deutlich sichtbare positive Veränderung meines Körpers gefiel mir ausgesprochen gut. Seit jenen Tagen ist das Gewichtstraining ein fester Bestandteil meines Lebens.

2006 sprach mich im Studio ein ebenfalls dort trainierendes Fitness-Model an. Sie lobte meine gute Form, und als ich ihr verriet, wie alt ich war, erntete ich großes Erstaunen ihrerseits. Sie machte mir den Vorschlag, dass ich es einmal mit der Teilnahme an Fitness-Wettkämpfen versuchen sollte. Zunächst war ich diesbezüglich etwas skeptisch, doch sie ließ nicht locker, und schließlich willigte ich in ihren Vorschlag ein. Im Alter von 50 Jahren bestritt ich meinen ersten Wettkampf.

NBB & F: Warum hast Du Dich für Natural Bodybuilding entschieden?

Kathryn Zent: Der Erfolg als Natural Bodybuilderin hängt maßgeblich von der harten Arbeit im Studio und der aufgebrachten Disziplin in der Ernährung ab. Das gefällt mir. Niemand kann einem die Dinge abnehmen, die getan werden müssen, um es in unserem Sport zu etwas zu bringen. Durch mein Handeln bestimme ich ganz alleine darüber, in welcher Form sich mein Körper befindet.

NBB & F: Was machst Du beruflich?

Kathryn Zent: Ich habe einen Universitätsabschluss als Sozialpädagogin und war viele Jahre als Sozialarbeiterin mit Schwerpunkt auf dem Medizinsektor tätig. Meine Zulassung als Sozialarbeiterin in einem Krankenhaus ist bis heute gültig. Vor einiger Zeit hatte ich mich bei der „Make-up Designory School“ in New

York City eingeschrieben. Im Anschluss an meine dortige Ausbildung erhielt ich mein Zertifikat als geprüfte Make-up-Designerin.

NBB & F: Welchen Einfluss zeigt Natural Bodybuilding auf Dein Privat- und Dein Berufsleben?

Kathryn Zent: Natural Bodybuilding wirkt sich positiv auf jeden meiner Lebensbereiche aus. Das Training mit Gewichten, die Cardio-Aktivitäten und eine gesunde Ernährung resultieren in unglaublich positiven Effekten für meine körperliche und geistige Gesundheit. Ich bin gesund, lebe ein aktives Leben und bin glücklich damit. Der Natural-Bodybuilding-Lifestyle trägt viel zu einem harmonischen und ausgefüllten Privatleben bei und fördert die berufliche Leistungsfähigkeit.

Ich sehe Natural Bodybuilding als einen sehr positiven Faktor innerhalb meines Privatlebens an, insbesondere während der Wettkampfvorbereitung. Besonders während der Phase des Trainings für einen Wettkampf muss ich meinen Tagesablauf sehr gut strukturieren, um all die Dinge erledigen zu können, die ich mir für jeden einzelnen Tag vorgenommen habe. Das erfordert zwar einerseits ein gewisses Geschick an Organisationsfähigkeit, aber andererseits hilft mir die straffe Zeiteinteilung meines Tages auch sehr gut dabei, Struktur in meinen Tagesablauf zu bringen. Allerdings kann es während der Wettkampf-Vorbereitung auch zu schwierigen Situationen in meinem Privatleben kommen. Es fällt mir beispielsweise nicht leicht, während eines gemeinsamen Abendessens mit Freunden meine Diät einzuhalten. Diese Tatsache führte in der Vergangenheit sogar schon so weit, dass ich Einladungen zum Essen ausschlug, nur um nicht in Versuchung zu geraten, meine Diät zu lockern.

NBB & F: Welche Sportarten hast Du vor Beginn Deines Natural-Bodybuilding-Trainings ausgeübt?

Kathryn Zent: Bevor ich im Jahr 2006 richtig ins Natural-Bodybuilding-Training eingestiegen bin, war ich sportlich bereits sehr aktiv. Ich bin gelaufen, Rad gefahren und geschwommen. Ich fuhr Ski und spielte Tennis (im Doppel). Außerdem nahm ich am Triathlon teil und war Mitglied der Damenauswahl der Tennis-Verbandsliga. Vor Kurzem habe ich es auch mit Surfen versucht, und mir gefällt dieser Sport. Ich stelle mich zwar noch nicht sonderlich geschickt dabei an, aber ich bleibe am Ball und schaue mal, welche Fortschritte ich als Surferin noch erzielen kann ...

NBB & F: Hast Du eine Trainingsphilosophie?

Kathryn Zent: Ich trainiere in erster Linie aus gesundheitlichen Gründen und finde es großartig, welche positiven Wirkungen das Training für die Gesundheit von Körper und Geist zeigt. Natürlich ist es auch ein angenehmer Nebeneffekt des Natural-Bodybuilding-Trainings, dass meine Figur in guter Form bleibt.

NBB & F: Was machst Du gerne in Deiner Freizeit?

Kathryn Zent: Ich entwerfe gerne Schmuck und mag es, Schmuckkästen in Handarbeit anzufertigen.

NBB & F: Hast Du Vorbilder?

Kathryn Zent: Ja, meine Mutter. Sie ist leider vor einigen Jahren gestorben, aber meine Mutter wird immer mein größtes Vorbild bleiben. In ihrem Leben musste sie viele Hindernisse bewältigen, und sie sah sich einigen persönlichen Tragödien ausgesetzt. Aller Widrigkeiten zum Trotz blieb meine Mutter aber immer ihren persönlichen Wertvorstellungen treu und bewahrte sich in jeder noch so schwierigen Lebenssituation ihre Aufrichtigkeit. Sie besaß eine große persönliche Integrität und war eine Kämpferin. Immer wenn ich mich in einem meinem Leben einer besonderen Herausforderung stellen muss, ziehe ich noch heute Kraft daraus, indem ich mir bewusst mache, mit welcher enormen inneren Stärke meine Mutter aufgetretenen Problemen begegnet ist.

Kathryn Zent



6-mal pro Woche auf dem Programm steht. In dieser Zeit beginne ich jeden Tag mit 45 Minuten Cardio-Training am frühen Morgen. Für die einzelnen Trainingseinheiten wechsele ich dabei zwischen Radfahren und Laufen ab.

Um mein Cardio-Training noch etwas variabler zu gestalten, nutze ich gelegentlich auch den Ellipsentrainer. Später am Tag steht dann das Gewichtstraining auf meinem Programm. Hier beginne ich grundsätzlich mit einem Warm-up, das aus Dehnübungen und Seilspringen besteht. Für jede Muskelgruppe mache ich 2 bis 3 Übungen zu jeweils 3 bis 4 Sätzen und 6 bis 10 Wiederholungen pro Satz. Eine meiner bevorzugten Trainingsmethoden ist das Supersatz-Prinzip. Ich versuche, in jeder Trainingseinheit mein Bestes zu geben. Um Stagnation in meiner Körperentwicklung zu vermeiden, stelle ich mein Training alle vier Wochen um.

NBB & F: Und wie sieht Deine Ernährung aus?

Kathryn Zent: Bezüglich meiner Ernährung unterscheide ich zwischen der OFF-Season und der IN-Season.

OFF-Season: Ich bin kein großer Fan von Junk-Food. Einzige Ausnahme sind Pommes Frites, die ich wirklich gerne esse. Ich habe mir noch nie etwas aus fettigen Soßen oder süßem Nachtisch gemacht. Deshalb fällt es mir recht leicht, das ganze Jahr über relativ sauber zu essen. Ich bin zwar keine allzu gute Köchin, aber eine Spezialität von mir sind hausgemachte Suppen. Bezüglich der Zutaten für die Rezepturen dieser Suppen lasse ich meiner Fantasie freien Lauf. Ich verwende beispielsweise Gerste, Kartoffeln, in Würfel geschnittene Hühnerbrust und viel grünes Gemüse wie zum Beispiel Grünkohl, junges Blattgemüse und Spinat. Die Suppen schmecken nicht nur sehr gut, sondern sind auch sehr gesund. Und das Beste daran ist, dass meine Familie (Kathryn hat drei Kinder im Alter von 27, 23 und 17 Jahren – Anm. der Redaktion) geradezu verrückt nach diesen Suppen ist!

Ich esse 4- bis 5-mal täglich und immer eher kleinere Portionen. Diese Strategie bezüglich der Mahlzeitenhäufigkeit und der Portionsgröße hat sich für mich am besten bewährt, da ich es nicht mag, zu viel auf einmal zu essen. Grundsätzlich bevorzuge ich den Verzehr von sehr einfach zubereiteten Lebensmitteln. Ein Eckpfeiler in meiner Ernährung bilden Mahlzeiten mit gebackener oder gegrillter Hühnerbrust oder Fisch (ich bevorzuge Lachs). Außerdem schmeckt mir frisches Gemüse und frisches Obst sehr gut, und diese Lebensmittel stehen ebenfalls regelmäßig auf meinem Speiseplan.

IN-Season: Während der Vorbereitung auf einen Triathlon ernähre ich mich weiterhin sauber und erhöhe die Zufuhr an komplexen Kohlenhydraten. Wenn ich mich auf einen Bodybuilding-Wettkampf vorbereite, ernähre ich mich sehr strikt. Wie sonst auch, esse ich in dieser Zeit Lebensmittel, die meinen Körper mit hochwertigem Eiweiß versorgen sowie auch grünes Gemüse und komplexe Kohlenhydrate. Allerdings unterscheiden sich im Vergleich zwischen der OFF-Season und der IN-Season sowohl die Zubereitung der Lebensmittel als auch die Kombination der Lebensmittel in einer Mahlzeit und die Portionsgrößen pro Mahlzeit. Während der Wettkampf-Vorbereitung versuche ich, grundsätzlich sauber zu essen und meine Diät einzuhalten. Für mich gibt es keinen geplanten „Cheat-Day“. Wenn ich mich an einem Tag sehr schwach fühlen sollte, esse ich etwas mehr von den saubereren Lebensmitteln, die ohnehin schon auf meinem Speiseplan stehen. Mit dieser Vorgehensweise komme ich mental am besten zurecht, und mein Körper reagiert sehr positiv auf diese Ernährungsstrategie. Ich trinke jeden Tag so viel Wasser wie möglich. Etwa drei Monate vor der Meisterschaft beginne ich mit der Wettkampfdiät. Vier Wochen vor dem Wettkampf streiche ich Kohlenhydrate fast vollständig aus meiner Ernährung, und eine Woche vor meinem Auftritt verzichte ich auch auf die Einnahme

NBB & F: Erzähle den Lesern dieses Magazins bitte etwas mehr über Dein Training.

Kathryn Zent: Sehr gerne. Das Training ist ein fester Bestandteil meines Tagesablaufes. Ich bin mindestens 4- bis 5-mal in der Woche im Studio. Während der Wettkampf-Vorbereitung trainiere ich natürlich besonders intensiv, und es kommt auch darauf an, auf welche Art Wettkampf ich mich vorbereite. Plane ich beispielsweise die Teilnahme an einem Triathlon, so fahre ich sehr viel Rad und spule ein hohes Lauftraining sowie ein umfangreiches Schwimmtraining ab. Während der Vorbereitung auf einen Triathlon reduziere ich das Gewichtstraining auf vier wöchentliche Einheiten.

Mein Training während der Vorbereitung auf einen Bodybuilding-Wettkampf sieht natürlich ganz anders aus. Etwa drei Monate vor der Meisterschaft erhöhe ich mein Trainingspensum mit den Gewichten auf 6-mal pro Woche. Gleiches gilt für das Cardio-Training, das während der Vorbereitung auf einen Bodybuilding-Wettkampf ebenfalls

von Proteinshakes und esse stattdessen fettarme, proteinreiche Lebensmittel zusammen mit einer Gemüsebeilage. Zwei Tage vor dem Wettkampf nehme ich dann wieder etwas Kohlenhydrate zu mir.

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

Kathryn Zent: Ich möchte mich sehr herzlich bei meiner Familie bedanken, die meine Entscheidung, an Wettkämpfen teilzunehmen, immer unterstützt hat. Das Familienleben leidet manchmal aufgrund der mit einer Wettkampf-Vorbereitung verbundenen hohen zeitlichen Belastung. Dennoch steht meine Familie immer hinter mir und ist mein größter Fan! Meine Familie inspiriert mich dazu, mein Bestes zu geben, und sagt, dass ich für sie ein leuchtendes Vorbild bin.

NBB & F: Vielen Dank für dieses Interview, Kathryn. Gibt es noch irgendetwas, was Du den Lesern des Magazins NBB & F abschließend mit auf den Weg geben möchtest?

Kathryn Zent: Ich möchte dazu beitragen, das Bewusstsein für einen gesunden Lebensstils noch weiter in der gesamten Bevölkerung zu verbreiten. Insbesondere hoffe ich durch mein Beispiel zu erreichen, dass Menschen mittleren Alters und die „Baby-Boomer“-Generation die großartigen Vorteile für Körper und Geist erkennen, die aus einem gesunden Lebensstil resultieren.

Zukünftige Wettkampfpäne:

Zurzeit konzentriere ich mich auf die Teilnahme an Triathlon-Wettkämpfen. Allerdings ist Bodybuilding meine Leidenschaft, und ich genieße es, an Bodybuilding-Wettkämpfen teilzunehmen. Als Ziel für die nahe Zukunft habe ich mir die Vorbereitung und die Teilnahme in der Frauen-Masters-Figur-Klasse gesetzt. Ich möchte so lange es geht an Wettkämpfen teilnehmen – falls möglich, stehe ich noch in einem Alter von über 80 Jahren auf der Bühne!

Notiz des Herausgebers:

Um Kontakt mit Kathryn Zent aufzunehmen, schreiben Sie ihr eine E-Mail an: fitatfiftyplus@aol.com. ★

Wettkampf-Historie:

- 2006 Fitness America Pageant – Bikini-Klasse
- 2007 OCB Eastern Regional – Newcomer Frauen-Figur-Klasse, Frauen-Masters- Figur-Klasse Fitness-Model
- 2007 Fitness Atlantic – Bikini-Klasse, Frauen-Figur-Klasse
- 2007 Kumite Classic – Bikini-Klasse, Frauen-Figur-Klasse
- 2007 Fitness Universe Pageant – Bikini-Klasse
- 2007 Fitness New York – Bikini-Klasse
- 2007 Fitness America Pageant – Bikini-Klasse
- 2008 Fitness Atlantic – Bikini-Klasse
- 2008 Kumite Classic – Bikini-Klasse
- 2008 Fitness Universe Pageant – Bikini-Klasse
- 2008 Fitness New York – Bikini-Klasse
- 2008 Fitness America Pageant – Bikini-Masters-Klasse
- 2009 Fitness Capital – Bikini-Masters-Klasse, Frauen-Figur-Klasse
- 2009 Fitness Universe Pageant – Bikini-Masters-Klasse, Frauen-Masters-Figur-Klasse
- 2009 Fit Science Championships – Bikini-Klasse, Frauen-Figur-Klasse, Fitness-Model



Beispielhafter Tagesplan zur Ernährung – zwölf Wochen vor dem Wettkampf:

1. Mahlzeit: 60 g Haferflocken (KEINE Instant-Haferflocken), Omelett aus 6 Eiklar
 2. Mahlzeit: Molkenproteinshake
 3. Mahlzeit: 1 Hühnerbrustfilet (gegrillt oder gebacken), 60 g brauner Reis
 4. Mahlzeit: gebackene Süßkartoffel
 5. Mahlzeit: Fisch (gegrillt oder gebacken), 1 Portion grünes Gemüse (gedünsteter Brokkoli oder Spinat)
 6. Mahlzeit: Molkenproteinshake
- Während des Tages trinke ich ca. 3 Liter Wasser.

Beispielhafter Tagesplan zur Ernährung – vier Wochen vor dem Wettkampf:

1. Mahlzeit: Omelett aus 6 Eiklar, 1 Portion frisches Gemüse
 2. Mahlzeit: Molkenproteinshake
 3. Mahlzeit: 1 Hühnerbrustfilet (gegrillt oder gebacken), 60 g Reis
 4. Mahlzeit: Molkenproteinshake
 5. Mahlzeit: Fisch (gegrillt oder gebacken), 1 Portion grünes Gemüse
 6. Mahlzeit: Molkenproteinshake
- Während des Tages trinke ich viel Wasser.

Beispielhafter Tagesplan zur Ernährung – eine Woche vor dem Wettkampf:

1. Mahlzeit: 6 gekochte Eiklar oder Eiweiß-Omelett
 2. Mahlzeit: Fisch (gegrillt oder gebacken), 1 Portion frisches, grünes Gemüse (gedünstet)
 3. Mahlzeit: Fisch, 1 Portion frisches, grünes Gemüse
 4. Mahlzeit: 1 Hühnerbrustfilet (gegrillt oder gebacken), frischer Spargel (gedünstet)
 5. Mahlzeit: 6 gekochte Eiklar
 6. Mahlzeit: Fisch
- Während des Tages trinke ich viel Wasser.

Beispielhafter Tagesplan zur Ernährung – zwei Tage vor dem Wettkampf:

- Zwei Tage vor dem Wettkampf erhöhe ich meine Wasserzufuhr in der ersten Tageshälfte sogar noch.
1. Mahlzeit: 1 Hühnerbrustfilet, 1 Portion gedünstetes Gemüse, Wasser
 2. Mahlzeit: Fisch, frischer Spargel (gedünstet), Wasser
 3. Mahlzeit: 1 Hühnerbrustfilet, Wasser
- Im Anschluss an die dritte Mahlzeit reduziere ich die Wasseraufnahme.
4. Mahlzeit: Kartoffeln
 5. Mahlzeit: Fisch, 1 Süßkartoffel