



MARIO

GNBF E. V.
MÄNNER-GESAMTSIEGER 2012

HILLBRUNNER

FOTO: KONRAD WOLFF

NBB & F: Hallo Mario, herzlichen Glückwunsch zu Deinem Gesamtsieg bei der 9. GNBF e. V. Deutschen Natural Bodybuilding Meisterschaft 2012! Du bist in einer großartigen Form zum Wettkampf angetreten – dazu später mehr. Zunächst erzähle den Lesern der NBB & F bitte, wie Du das erste Mal mit Natural Bodybuilding in Kontakt gekommen bist. Warst Du immer schon sportlich aktiv, und durch welche Personen und welche Umstände bist Du mit unserem Sport in Kontakt gekommen?

MARIO HILLBRUNNER:

Hallo Berend, danke für die Glückwünsche. Hier möchte ich gleich die Gelegenheit nutzen, Dir ebenfalls zu danken und zu gratulieren. Dafür, dass Du es während Deiner Wettkampfdiät für Deine Teilnahme an der 1. DFAC (Drug Free Athletes Coalition)-Weltmeisterschaft am 03.11.2012 in den USA dennoch geschafft hast, am 20. Oktober 2012 bei der GNBF e. V. Deutschen Meisterschaft den ganzen Tag auf der Bühne zu stehen und als Moderator durch den Wettkampf geführt hast. Und natürlich zu Deiner Leistung, die Du in Miami gezeigt hast! Glückwunsch.

Nun zu Deiner Frage: 2008 habe ich nach einem Umzug Sabine und Christian Streubel kennengelernt. In diesem Jahr ist Sabine erfolgreich bei der GNBF e. V. und der WNBf gestartet, das fand ich da schon sehr interessant. Na ja, und so kam dann eins zum anderen. Irgendwann hat Sabine mich mal zum Schnuppertraining mitgenommen, und seit 2009 bin ich nun auch regelmäßig im Studio. Davor habe ich nur ein wenig Fußball gespielt und bin 2- bis 3-mal in der Woche gejoggt. Ansonsten war ich sportlich nicht besonders aktiv.

NBB & F: Das heißt, Du hast erst ca. drei Jahre vor Deinem Gewinn der Deutschen Meisterschaft überhaupt mit dem Natural-Bodybuilding-Training begonnen. Das ist wirklich sehr beeindruckend! Worin lag Deine Entscheidung begründet, Natural Bodybuilding als Wettkampfsport auszuüben?

MARIO HILLBRUNNER:

Ich wollte wissen, wie es ist, auf der Bühne zu stehen und wie ich mich dort selbst machen würde. Alle haben immer von Meisterschaften geschwärmt, und 2011 konnte ich als Betreuer von Christian Streubel ja schon einen ersten Blick hinter die Kulissen werfen. Das fand ich alles sehr aufregend und interessant, sodass ich dann Sabine gefragt habe, ob sie mir helfen könnte und ob sie mich auf die GNBF e. V. Deutsche Meisterschaft 2012 vorbereiten könnte.

NBB & F: Mario, wie wir heute wissen, hast Du in überzeugender Manier nicht nur die Leichtgewichtsklasse bei der 9. GNBF e. V. DM 2012 gewonnen und Dich dabei gegen 16 Konkurrenten durchgesetzt, sondern im Stechen um den Gesamtsieg konntest Du gleich zum großen Triumph ausholen und Dir den Titel aller Klassen sichern. Diese Leistung ist wirklich großartig und verdient allerhöchsten Respekt. Worauf führst Du diesen tollen Erfolg zurück? Welche Faktoren waren hierfür aus Deiner Sicht ausschlaggebend?

MARIO HILLBRUNNER:

Ich hatte wohl auch Glück, denn für mich lief alles

perfekt. Ausschlaggebend war aber natürlich meine Betreuung. Mit Sabine hatte ich die ganze Zeit während der Wettkampf-Vorbereitung einen sehr erfahrenen Coach an meiner Seite. Sie brachte mir das Posing bei, erstellte meine Posing-Kür, war meine Trainingspartnerin und plante meine Diät. Ich habe eigentlich nur das gemacht, was sie zu mir gesagt hat, und habe mich strikt daran gehalten. Und natürlich Christian, der mich auf der Meisterschaft betreute und mich durch das, was er da gesagt hat, sehr beeinflusst hat.

NBB & F: Wie meinst Du das? In welcher Form äußerte sich Christian und wie hat Dich das am Wettkampftag beeinflusst?

MARIO HILLBRUNNER:

Als es zum Beispiel um das Gesamtsiegerstechen ging. Da war ich immer noch total durch den Wind, und Christian sagte zu mir: „Jetzt ist alles egal, für uns geht es hier um nichts mehr, gehe einfach raus und habe Deinen Spaß.“ Na ja, und das habe ich dann auch gemacht.

NBB & F: Wie sieht Dein Trainingsplan in der Aufbauphase aus?

MARIO HILLBRUNNER:

Zurzeit trainiere ich jeden zweiten Tag immer nur eine Muskelgruppe. Die Art der Übungen sowie die Anzahl der Übungen, die Anzahl der Sätze und die Anzahl der Wiederholungen pro Satz variieren, sodass kein Training dem anderen gleicht. Damit werden immer neue Anreize für den Körper geschaffen, und er kann sich nicht auf ein und dasselbe Training einstellen.

NBB & F: Wie ernährst Du Dich während der Off-Season?

MARIO HILLBRUNNER:

In der Off-Season esse ich das, worauf ich gerade Hunger habe, versuche mich aber gesund und ausgewogen zu ernähren. Ich koche meistens selbst und verzichte auf Fertiggerichte. Das klappt natürlich nicht immer, da es schon ein wenig Zeit in Anspruch nimmt.

NBB & F: Wie lange hast Du Dich auf die GNBF e. V. Deutsche Meisterschaft 2012 vorbereitet? Über welchen Zeitraum erstreckte sich Deine Definitionsphase?

MARIO HILLBRUNNER:

Bewusst auf die Meisterschaft vorbereitet habe ich mich ein knappes Jahr, die Definitionsphase begann dann 16 Wochen vor der Meisterschaft.

NBB & F: Bitte beschreibe den Lesern der NBB & F Deinen Trainingsplan in der Definitionsphase.

MARIO HILLBRUNNER:

Sabine und ich trainierten 4-mal wöchentlich, und an einem Tag in der Woche übten wir zusammen das Posing und studierten meine Kür ein. Mein Trainingsplan sah in etwa so aus:

Tag 1: Rücken/ Bizeps/Bauch

Tag 2: Brust/Trizeps/Bauch

1 Tag Ruhe

Tag 3: Beinstrecker/Wade

Tag 4: Schulter/Beinbeuger/Bauch

1 Tag Ruhe

Tag 5: eine Stunde Posen



FOTO: KONRAD WOLFF



Wir haben immer wieder die Übungen und die Anzahl der Sätze und der Wiederholungen ändern müssen und geschaut, worauf ich am besten reagiere. Das war gar nicht so einfach, denn bei jeder Muskelgruppe kamen wir zu einem anderen Ergebnis. Bei der einen Übung waren 2 Sätze mit 8 Wiederholungen am besten und bei der anderen machten wir 3 Sätze mit 20 Wiederholungen. Und einige Übungen trainierten wir mit nur einem Satz zu 100 Wiederholungen, für die Bauchmuskeln standen Crunches mit 250 bis 300 Wiederholungen pro Satz auf dem Programm, aber auch dieses Pensum wurde durch Sabine regelmäßig verändert.

NBB & F: Und wie sieht Deine Ernährung während der Definitionsphase aus? Bist Du eher ein Befürworter der Low-Carb-Diät oder bevorzugst Du die Low-Fat-Diät? Gib uns bitte ein Beispiel für einen Tagesplan Deiner Ernährung während der Definitionsphase.

MARIO HILLBRUNNER:

Wir haben bei mir eine Low-Fat-Diät ausprobiert, aber dennoch gezielt Fette in Form von Rapsöl, Mandeln oder Nüssen zugeführt. Zuerst wurde die Kalorienmenge ermittelt, die ich durchschnittlich pro Tag benötige. Während der Diät hat sich diese Kalorienmenge aus 60 % Eiweiß und 40 % Kohlenhydraten zusammengesetzt. Alle Speisen wurden ohne Fett und Gewürze zubereitet, täglich gab es aber 1 bis 3 Esslöffel Rapsöl.

Die Planung und die Feinabstimmung meiner Ernährung waren nicht einfach. Am Anfang der Definitionsphase durfte ich morgens noch Haferflocken mit Magerquark essen, über den Tag verteilt gab es Reis oder Nudeln mit Geflügel oder Fisch oder Rind und grünem Gemüse, als Snack eine Banane und am Abend dann einen Proteinshake und eine Handvoll Nüsse, beispielsweise Mandeln. Das sah am Ende der Definitionsphase aber auch schon ganz anders aus. Während der letzten 6 Wochen vor dem Wettkampf gab es nur noch Reis, Pute und Brokkoli, und das von morgens bis abends. In dieser Zeit habe ich etwa alle zwei Stunden gegessen und nahm so 7 bis 8 Mahlzeiten täglich zu mir.

NBB & F: Mario, was gefällt Dir am Natural Bodybuilding-Lebensstil besonders?

MARIO HILLBRUNNER:

Natural Bodybuilding ist für mich im Moment der beste Weg, etwas für meine Gesundheit zu tun, wenn man von der Diät einmal absieht. Das Training lässt sich gut in den Alltag einbinden, und das ist aufgrund meiner Tätigkeit im Schichtdienst auch wichtig für mich.

Häufig habe ich in der NBB & F die Frage gelesen: „Warum gerade Natural Bodybuilding?“ Dann musste ich immer

schmunzeln und habe mich gefragt: „Warum eigentlich nicht?“

NBB & F: Hat sich durch Natural Bodybuilding auch etwas in Deiner Denkweise geändert, beispielsweise siehst Du jetzt Dinge des alltäglichen Lebens aus einer anderen Perspektive oder zeigt Natural Bodybuilding Auswirkungen auf Dein Berufs- oder Privatleben?

MARIO HILLBRUNNER:

Neben meiner Familie und meinen Freunden ist dieser Sport zurzeit so ziemlich das



Sabine Streubel und Mario Hillbrunner

Wichtigste für mich. Klar, dass sich dadurch so gut wie alles ändert. All meine Prioritäten liegen jetzt woanders, ich lebe gesünder und bin viel selbstbewusster geworden.

NBB & F: Wie hast Du Deine Teilnahme an der 9. GNBf e. V. Deutschen Meisterschaft 2012 empfunden? Welche Eindrücke hast Du aus den Tagen in Neu-Ulm mitgenommen?

MARIO HILLBRUNNER:

Nachdem ich 2011 hinter der Bühne als Betreuer aktiv war, war 2012 ja erst die zweite Meisterschaft, die ich miterleben konnte. Ich war von der GNBf e. V. DM 2011 ja schon begeistert, aber in 2012 konnte sich das GNBf e. V.-Team bezüglich der Planung und der Organisation des Wettkampfes erneut übertreffen. Es war ein klasse Event. Auch die gezeigten Leistungen der Teilnehmer hatten sich meines Erachtens in 2012 im Vergleich zu 2011 deutlich gesteigert. Das Maß an gezeigter Muskelmasse und Muskelhärte durch die Teilnehmer in 2012 war schon enorm.

NBB & F: Durch den Gesamtsieg bei der GNBf e. V. Deutschen Meisterschaft 2012 bist Du jetzt stolzer Besitzer der Profi-Lizenz der DFAC (Drug Free Athletes Coalition). Mit

Deiner in 2012 gezeigten Form bist Du ein heißer Anwärter auf das Finale bei der DFAC-Weltmeisterschaft am 02. November 2013 in Miami. Wie sehen Deine sportlichen Ziele in diesem Jahr aus?

MARIO HILLBRUNNER:

2012 hätte ich nie gedacht, dass ich es auch nur annähernd so weit schaffe, aber jetzt würde ich schon gerne wissen, was ich noch als Wettkämpfer erreichen kann. Sehr gerne möchte ich dieses Jahr mit nach Miami fliegen. Aber wie bei den meisten anderen auch, hängt das nicht nur von mir, sondern von sehr vielen weiteren Faktoren ab, beispielsweise der Familie, dem Beruf, der Gesundheit, den Finanzen und so weiter.

NBB & F: Und wie sieht es mit einem Start bei der 10. GNBf e. V. Deutschen Meisterschaft 2013 zur Verteidigung Deines in 2012 gewonnenen Gesamtsieger-Titels aus?

MARIO HILLBRUNNER:

Die nächste GNBf e. V. Deutsche Meisterschaft werde ich mir auf jeden Fall nicht entgehen lassen, ob ich aber selbst daran als Athlet teilnehmen werde, weiß ich noch nicht.

NBB & F: Gibt es Personen, bei denen Du Dich besonders bedanken möchtest, also Personen, die wesentlich an Deinem Erfolg als Natural Bodybuilder beteiligt waren und immer noch sind?

MARIO HILLBRUNNER:

Natürlich bin ich allen dankbar, die mich unterstützt haben und die mir geholfen haben und die während meiner Wettkampfvorbereitung so viel Verständnis für mich zeigten. Ganz besonders danken muss ich aber meinem Sohn, der für mich auf vieles verzichten musste ... und natürlich Sabine und Christian Streubel. Ohne die beiden wäre ich wohl nicht zu diesem Sport gekommen und ich auch niemals so erfolgreich gewesen. Danke!!

NBB & F: Vielen Dank für dieses interessante und aufschlussreiche Interview, Mario! Die GNBf e. V. freut sich sehr, einen Ausnahmeathleten wie Dich in ihren Reihen zu wissen. Alles Gute für Deine weitere sportliche Laufbahn. Mit 31 Jahren stehen Dir noch viele Jahre als aktiver Athlet bevor. Wir sind gespannt darauf, wie sich Deine sportliche Karriere zukünftig entwickelt.

MARIO HILLBRUNNER:

Gern geschehen!
Dir und der GNBf e. V. weiterhin alles Gute und viel Erfolg. ★

Notiz des Herausgebers:

Für weitere Informationen über Mario Hillbrunner besuchen Sie seine Webseite www.mario-hillbrunner.de.