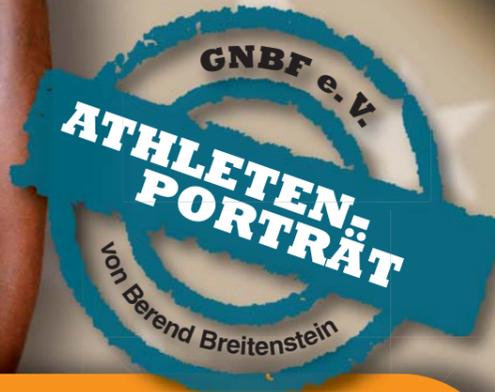




Mit Pokal für den  
Vize-Weltmeistertitel 2013



# NICOLE NÜRNBERGER

# „MUSKELN & SYMMETRIE“

## FRAUEN-BODYBUILDING!

DIESE WETTKAMPF-KATEGORIE WAR ZAHLENMÄSSIG DIE AM GERINGSTEN BESETZTE KLASSE BEI DER 10. GNB F E. V. DEUTSCHEN NATURAL BODYBUILDING MEISTERSCHAFT 2013.

NICHT ZUM ERSTEN MAL IN DER GESCHICHTE DER GNB F E. V. TRATEN IN DIESER KLASSE DIE WENIGSTEN ATHLETINNEN IM SPORTLICH FAIREN WETTKAMPF GEGENEINANDER AN (SEHEN WIR EINMAL VOM PAARPOSING AB).

EIN GRUND FÜR DIESE ENTWICKLUNG LIEGT SICHERLICH DARIN, DASS VIELE FRAUEN KEINE „GROSSEN“ MUSKELN AUFBAUEN MÖCHTEN UND SICH EHER FÜR EINE TEILNAHME IN DER FRAUEN-FIGUR-KLASSE ODER DER FRAUEN-ATHLETIK-KLASSE ENTSCHEIDEN. NICHT UMSONST ERFREUTE SICH DIE FRAUEN-FIGUR-KLASSE IN DEN LETZTEN JAHREN EINEM STETIGEN AUFWÄRTSTREND BEZÜGLICH DER ANZAHL DER DORT TEILNEHMENDEN ATHLETINNEN.

FÜR NICOLE NÜRNBERGER STAND ABER VON VORNEHERIN FEST, DASS FÜR SIE NUR EIN START IN DER FRAUEN-BODYBUILDING-KATEGORIE INFRAGE KOMMT. IN IHRER NOCH JUNGEN WETTKAMPFKARRIERE KONNTE DIE 36-JÄHRIGE NIEDERSÄCHSIN, DEREN LEBENSMOTTO LAUTET:

„GIB JEDEM TAG DIE CHANCE,  
DER SCHÖNSTE DEINES LEBENS  
ZU WERDEN“  
(MARK TWAIN),

BEREITS BEACHTLICHE SPORTLICHE ERFOLGE ERZIELTEN. WURDE SIE BEI IHREM WETTKAMPFDEBÜT IM JAHR 2012 NOCH VIERTE BEI DER GNB F E. V. DEUTSCHEN MEISTERSCHAFT, SO KONNTE SIE SICH BEREITS IM VERGANGENEN JAHR KLAR UND MIT DEUTLICH VERBESSERTER FORM GEGENÜBER 2012 GEGEN IHRE BEIDEN KONKURRENTINNEN IM KAMPF UM DEN TITEL DURCHSETZEN UND VERLIESS DIE BÜHNE ALS DEUTSCHE MEISTERIN 2013.

ZWEI WOCHEN NACH DIESEM TRIUMPH WURDE DIE BESCHIEDENE TOPATHLETIN VIZE-WELTMEISTERIN UND ÜBERZEUGTE BEI IHREM AUFTRITT BEI DER 2. DFAC-WELTMEISTERSCHAFT IM NOVEMBER 2013 IN MIAMI (SIEHE REPORT AUF S. XX BIS S. XX) VOLL UND GANZ. NICHT WENIGE ZUSCHAUER AN DIESEM ABEND SAHEN IN IHR DIE EIGENTLICHE GEWINNERIN DIESES WETTKAMPFES.



On-Stage  
DFAC World Finals 2013

## ATHLETENPORTRÄT: NICOLE NÜRNBERGER

**A**ber beginnen wir von vorne.

Bevor Nicole sich dazu entschloss, aktive Natural Bodybuilderin zu sein, war sie bereits in zahlreichen anderen Sportarten tätig. „Sport nahm schon immer einen großen Stellenwert in meinem Leben ein. Angefangen vom Kinderturnen, über Fußball, Leistungsschießen, Ski alpin bis hin zum Reiten. Ich habe einiges ausprobiert. Auch Inlineskaten, Inlinehockey, Laufen und Mountainbike fahren. Ich habe einen recht großen Bewegungsdrang“, sagt sie. Auf die Frage, wie schließlich ihr erster Kontakt zum Natural Bodybuilding entstanden sei, antwortet die an der MHH (Medizinischen Hochschule Hannover) tätige Strahlenschutztechnikerin: „Zum Natural Bodybuilding bin ich eher durch Zufall gekommen. Nach einem Reitunfall litt ich mehrere Jahre unter starken Rückenschmerzen, für deren Auftreten es aber keine wirkliche medizinische Erklärung gab. Irgendwann stellte mich mein Arzt dann vor die Wahl: entweder Spritzen oder etwas tun. Ich entschied mich für die zweite Variante, obwohl ich nicht so recht wusste, was dann folgen sollte. Das war im Jahr 2005.“

Ich erhielt ein ärztliches Attest, durch welches ich für die Teilnahme an Funktionsgymnastik berechtigt war. Mit diesem Attest ging ich zum nächstgelegenen Fitnessstudio. Dort sah ich mich bereits gemeinsam mit den zahlreich anwesenden Rentnern des Rücken-Reha-Kurses auf dem Studioboden liegen und merkwürdig anmutende Bewegungen durchführen. Zum Glück blieb mir das aber erspart, und ich durfte sofort mit dem Training an Maschinen beginnen.

Das Studio war nur etwa fünf Minuten von meiner damaligen Arbeitsstätte entfernt, und so war ich beinahe in jeder Mittagspause dort anzutreffen. Ich fand Gefallen an diesem Training und unterschrieb meine erste Mitgliedschaft im Fitnessstudio. Nach und nach ersetzte ich die Übungen an den Maschinen durch Übungen mit freien Gewichten. Mein Körper entwickelte sich immer weiter, und ich konnte bereits damals gute Fortschritte im Muskelaufbau erzielen – das gefiel mir sehr gut.“



Für die 1,63 m große und in Wettkampfform 52 kg schwere Topathletin war die Einnahme von verbotenen Substanzen niemals eine Option. „Schließlich möchte ich meinen Körper gesund erhalten und ihn nicht durch Medikamentenmissbrauch zerstören“, sagt sie. Auch wenn andere Menschen ihr gegenüber häufig anderslautende Kommentare äußern und nicht so recht daran glauben können, dass eine Frau ohne die Einnahme von Anabolika so muskulös werden kann. Jeder aktive Natural Bodybuilder weiß aus eigener Erfahrung, dass sich die positiven Auswirkungen des Natural-Bodybuilding-Lifestyles nicht nur auf den Muskelaufbau begrenzen, sondern die gesamte Lebenssituation des Athleten betreffen. Dieses Erleben bestätigt auch Nicole, indem sie feststellt: „Natural Bodybuilding hat mir viel Disziplin beigebracht. Ohne Disziplin wird man in diesem Sport nichts werden. Das erforderliche Durchhaltevermögen für das Erzielen sportlicher Fortschritte kann auch auf den Alltag übertragen werden. Ein gestecktes Ziel sollte immer konsequent verfolgt werden. Durch Natural Bodybuilding wurde auch mein Selbstbewusstsein gestärkt.“

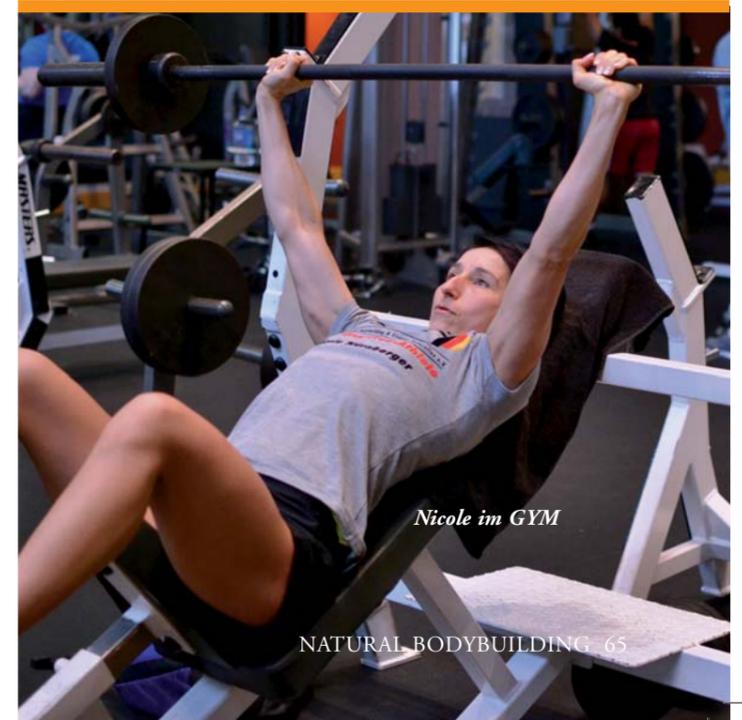
**„ICH NEHME EINIGE DINGE VIEL BEWUSSTER WAR, BEISPIELSWEISE DIE UMWELT ODER DEN EIGENEN KÖRPER. ICH KANN DADURCH VIELE DINGE VIEL MEHR GENIESSEN UND NEHME NICHT MEHR ALLES ALS SELBSTVERSTÄNDLICH HIN.“**

Neben dem Sport sind ihr besonders eine harmonische Beziehung und ihre Familie wichtig. „Wenn es da Stress gibt, wirkt sich das sehr negativ auf mich aus. Ich bin sehr feinfühlig und bemerke schnell schlechte Stimmungen im zwischenmenschlichen Bereich“, merkt sie an.

Nicole trainiert gerne intensiv. Dabei legt sie immer großen Wert darauf, die Übungen stets mit korrekter Technik durchzuführen. „Technik und Muskelgefühl sind immer wichtiger als die Höhe des verwendeten Trainingsgewichtes“, lautet ihre Trainingsphilosophie.

Als ihr sportliches Vorbild nennt sie Dana Linn Bailey aus den USA. Bezüglich ihres Trainings gibt die deutsche Natural-Bodybuilding-Championesse, die regelmäßig bereits um 5 Uhr morgens das Eisen attackiert, zu Protokoll: „Mein Training wechselt regelmäßig. Jedoch bin ich kein Freund von Volumentraining. Ich mag es lieber kurz und knackig. Anfang 2013 habe ich mit einer Mischung aus HIT, HFT und PITT trainiert. Dabei standen fast ausschließlich Grundübungen wie Kreuzheben, Kniebeugen etc. auf meinem Trainingsplan. Die Übungen wurden ‚geclustert‘, das heißt, ich habe 3 bis 5 WH gemacht, 2- bis 3-mal durchgeatmet, wieder 3 bis 5 WH gemacht, und das so oft wiederholt, bis nichts mehr ging. In dieser Zeit trainierte ich 5- bis 6-mal in der Woche. Etwas später im Jahr 2013 stellte ich mein Training dann auf einen ‚X-Split‘ um und absolvierte an fünf Tagen in der Woche insgesamt sieben Einheiten im Studio. Das bedeutete, dass ich an zwei Tagen in der Woche zwei tägliche Trainingseinheiten durchzog. Dabei unterteilte sich das Training in vier wöchentliche Einheiten, in denen ich nur eine Muskelgruppe (Rücken, Brust, Beine oder Schultern) gezielt bearbeitete, und drei Einheiten, in denen das Ganzkörpertraining auf dem Programm stand. Bezüglich der Höhe der Gewichtsbelastung und der sich daraus ergebenden Wiederholungszahlen pro Satz setzte ich auf den Wechsel zwischen dem Einsatz von leichten Gewichten (15 bis 20 WH pro Satz), mittelschweren Gewichten (10 bis 15 WH pro Satz) oder schweren Gewichten (8 bis 10 WH pro Satz). Morgens trainierte ich immer schwer und am Nachmittag dann mittelschwer oder leicht. Folglich wurde jede Muskelgruppe in einem zeitlichen Abstand von drei Wochen erneut auf die gleiche Art und Weise bzw. durch ein ähnliches Intensitätsniveau belastet.“

„Im Sommer letzten Jahres wechselte ich dann auf einen 4er-Split: Beine und Bizepse wurden an einem Tag zusammen trainiert, der Rücken an einem anderen Tag, Brust und Trizepse wieder an einem anderen Tag, und ein weiterer Tag war für das Training meiner Schultermuskeln reserviert. Je nach Länge des mir zur Verfügung gestandenen Zeitkontingents für das Training machte ich bei einigen Trainingseinheiten zusätzlich einige Übungen für die Waden und die Bauchmuskeln. Pro Übung standen zwischen 2 und 4 Sätze in einem Wiederholungszahlen-Bereich zwischen 6 bis 20 WH pro Satz auf dem Programm.“



Nicole im GYM

## ATHLETENPORTRÄT: NICOLE NÜRNBERGER

Rückentraining!

Immer häufiger kamen nun auch Intensitätstechniken, beispielsweise erzwungene Wiederholungen und Reduktionssätze, zum Einsatz. Cardio-Training machte ich etwa 3-mal pro Woche.“

Diese Art des Trainings erwies sich für die körperlich sehr symmetrisch entwickelte Nicole als sehr erfolgreich. Von Natur aus verfügt sie über eine wunderbare Linie. Damit ihr hartes Training auch weiterhin zu den gewünschten Ergebnissen im Muskelaufbau führt, achtet sie sehr sorgfältig darauf, wann sie welche Lebensmittel in welcher Menge zu sich nimmt und befolgt dabei eine spezielle Ernährungsweise. „Bezüglich meiner Ernährung habe ich mich auf die Kämpfer-Diät von Jürgen Reis entschieden eingelassen. Diese Ernährungsweise war eine völlig neue Strategie für mich und für Bodybuilder wohl auch eher ungewöhnlich. Aber das Konzept passte gut in meinen Tagesablauf, und ich musste mich weniger quälen, als ich es mit anderen Ernährungsformen hätte tun müssen. Grundsätzlich beinhaltet die Kämpfer-Diät die Regel, tagsüber alle zwei bis drei Stunden nur kleine Snacks zu verzehren und am Abend dann mit dem ‚Kämpfer-Dinner‘ die Kalorienbilanz aufzufüllen. Ein Vorteil hierbei besteht auf jeden Fall darin, dass ich abends nicht hungrig ins Bett gehen musste und dadurch gut schlafen konnte. Bestimmt kennt jeder das Gefühl, nicht einschlafen zu können, nur weil man ein ‚Loch im Bauch‘ hat, also der Hunger einem einfach keine Ruhe gönnen will. Aber Schlaf ist ja bekanntlich sehr wichtig für das Muskelwachstum.“ „Morgens verzehrte ich beispielsweise eine Portion Quark und etwas Apfel. Zum Mittag gab es einen gemischten Salat zusammen mit einer Proteinquelle. Nachmittags dann Eier und Gemüse. Als Snack bevorzugte ich mageren Käse, und am Abend genoss ich dann das besagte ‚Kämpfer-Dinner‘ sowie eine Handvoll Mandeln. Meine Ernährung war tagsüber immer kohlenhydratarm. Das ‚Kämpfer-Dinner‘ bestand bezüglich der Nährstoffrelation an einigen wenigen Tagen aus vielen Kohlenhydraten und wenig Fett, aber in der Regel gab es auch bei dieser Mahlzeit nur wenig Kohlenhydrate. Die konsumierte Nahrungsmenge bestand immer aus einer reichlichen Portion Gemüse, welches aber keine Berücksichtigung in der täglichen Kalorienbilanz fand. Während der kompletten Wettkampf-Vorbereitung verzichtete ich auf die Einnahme von Eiweißshakes.

Meine bevorzugten Nahrungsergänzungen waren BCAAs, die ich immer in zeitlicher Nähe zu meinem Training zuführte, ein Multivitamin-Mineralstoffprodukt, Omega-3-Fettsäuren, Creatin, Glutamin und ein

Pre-Workout-Booster. Meinen Flüssigkeitsbedarf deckte ich überwiegend durch das Trinken von Wasser und ungesüßtem Tee und gelegentlich einer Cola Zero. Insgesamt trank ich etwa 4 bis 5 Liter am Tag. Bei ihrem ausgefüllten Tagesablauf und neben ihrem Training bleibt nicht mehr viel Zeit für die Pflege ihrer Hobbys Skifahren, Backen, Kinobesuche, Spazierengehen, Essengehen und sich mit Freunden treffen. Nicole möchte sich besonders bei folgenden Personen für ihre Unterstützung bedanken: „Als Erstes bei meinen Eltern, die immer hinter mir stehen und mich nach Kräften unterstützen“, sagt sie. „Als Nächstes möchte ich mich bei Berend Breitenstein bedanken, der mich immer wieder ermutigt hat und mir mit Rat und Tat zur Seite stand, mich immer wieder motiviert und aufgebaut hat. Weiterer Dank geht an Jürgen Reis, der mich als Athletin gecoacht hat und mir bezüglich der Ernährung, des Trainings und auch mental zur Seite stand. Ich freue mich über unsere fortgesetzte Zusammenarbeit auch in diesem Jahr. Sabine und Christian Streubel gaben mir wertvolle Tipps für das Posing und standen mir auch beim Tanning und während des Aufwärmens vor meinen Wettkampf-Teilnahmen in 2013 helfend zur Seite. Danke auch an Thomas Keller, der mit seiner hervorragenden Arbeit immer wieder viele unvergessliche Momente als Foto und Video festgehalten hat. Und last, but not least danke an alle, die mir die Daumen gedrückt haben, an mich glaubten und mir Glückwünsche nach der für mich erfolgreichen Wettkampfsaison 2013 ausgesprochen haben.“ ★

**DAS HERZ DIESER AUSNAHMEATHLETIN SCHLÄGT WEITERHIN FÜR DIE WETTKAMPF-TEILNAHME. DIE NATURAL-BODYBUILDING-GEMEINSCHAFT DARF SICH SCHON JETZT AUF DIE NÄCHSTEN WETTKAMPF-TEILNAHMEN DIESER GROSS-ARTIGEN SPORTLERIN FREUEN. ZWAR ÜBERLEGT NICOLE NOCH, WANN SIE DAS NÄCHSTE MAL DIE NATURAL-BODYBUILDING-BÜHNE BETRETEN WIRD, VERSPRICHT IHREN FANS ABER, „DASS ES WEITERGEHEN WIRD MIT WETTKÄMPFEN!“**

### Notiz des Herausgebers:

**Zur Kontaktaufnahme mit Nicole Nürnberger schreiben Sie ihr eine E-Mail an: [nicolenuernberger@web.de](mailto:nicolenuernberger@web.de), oder besuchen Sie ihren Facebook-Account.**

# 1/1-Anzeige