



Mit Siegerepokal bei der 10. GNBf e. V. DM 2013

2-FACHER GNBf E. V. DEUTSCHER MEISTER

PATRICK TEUTSCH

GNBF e. V. ATHLETEN-INTERVIEW von Berend Breitenstein

FOTOS: THOMAS KELLER (WWW.MUSCLEVIDEO.DE)

NBB & F:

Hallo Patrick, bitte erzähle den Lesern der **NBB & F**, wodurch du erstmalig mit Natural Bodybuilding in Kontakt gekommen bist und warum du dich dann dazu entschieden hast, diesen Sport als Wettkampfsportler zu betreiben.

Mit Vorliebe verbrachte ich die Zeit mit meinen Freunden, draußen auf der Straße und sehr gerne auch beim Zocken am Computer. Das soll nicht heißen, dass ich das heute nicht mehr gutheiße, denn ich zocke immer noch gerne, aber irgendwann hatte sich meine Einstellung hierzu geändert.

PATRICK TEUTSCH:

Ich fange am besten erst einmal damit an zu erzählen, warum ich Natural Bodybuilding betreibe, warum ich ins GYM gehe. Früher war ich sehr dünn, nein ... ich war sehr, sehr dünn. Als kleiner Junge bestand ich eigentlich nur aus Haut und Knochen. Früher hätte man mir ohne Probleme unter die Rippen greifen können und mich wie einen Koffer davortragen können. Meine Mutter und ich müssen jedes Mal darüber lachen, wenn wir beide daran zurückdenken, was für ein zierlicher Junge ich früher war. Wenn ich damals krank war, musste sie mich immer mit Vanillepudding füttern, damit ich nicht komplett auseinanderfalle. Auch als Jugendlicher veränderte sich meine körperliche Verfassung kaum. Ich war weiterhin ziemlich dünn, was ich durch viel zu große Jeans und Hip-Hop-Klamotten zu „kaschieren“ versuchte.

Im Jahr 2007 wechselte ich auf eigene Faust vom Gymnasium auf die Realschule. Ich hatte keine Lust mehr auf Schule und wollte lieber schnell einen guten Realschulabschluss machen, um Geld zu verdienen und um eine Ausbildung zu beginnen.

Mit 15 oder 16 Jahren begann ich dann, zu Hause mit Hanteln zu trainieren. Aber was meint man mit „Hanteln“ in diesem Zusammenhang? Meine beiden Brüder und ich besaßen eine Langhantel-Stange und dazu Gewichtsscheiben mit einem Gewicht von insgesamt 10 Kilogramm. Immerhin reichte diese „Trainingsausrüstung“ für das Training von Langhantel-Curls, die ich oftmals in Verbindung mit Liegestütze und Sit-ups absolvierte. Schon bald aber wollte ich mehr erreichen im Training. Besonders motiviert wurde ich dabei unter anderem von meiner Lieblingsserie „Dragonball“. Die dort ersichtlichen gezeichneten und muskulösen Körper faszinierten mich. Das klingt vielleicht lustig, entspricht aber den Tatsachen. Ich bin auch ein Fan von Filmen, Computer-Spielen und Musik mit epischen und heroischen Inhalten. Wie dem auch sei, nun wollte ich mehr Power und mehr Muskeln. So kam ich dann erst einmal zum Kickboxen. Der Sport an sich hat mir viel Spaß gemacht, aber irgendwie ließ meine Disziplin hier schnell nach, und nach einem Jahr hörte ich dann wieder mit Kickboxen auf. Generell war diese Zeit in meiner Jugend eher durch eine gewisse Lustlosigkeit und Faulheit den Dingen gegenüber geprägt.



STECKBRIEF PATRICK TEUTSCH

GEBOREN: 4. Juli 1989
GEBURTSORT: Rostock
GRÖÙE: 1,78 m
WETTKAMPFGEWICHT: 82,0 bis 83,0 kg
OFF-SEASON-GEWICHT: 90,0 bis 94,0 kg
TRAINING SEIT: Dezember 2008

WETTKAMPF-TEILNAHMEN & PLATZIERUNGEN:
 ★ GNBf e. V. Deutsche Meisterschaft 2011 – 1. Platz im Leichtgewicht
 ★ GNBf e. V. Deutsche Meisterschaft 2013 – 1. Platz im Leichtschwergewicht

ZUKÜNFTIGE WETTKAMPFPLÄNE: Teilnahme an internationalen Natural-Bodybuilding-Wettkämpfen
BERUF: Bachelor im Zentralbankwesen, Bundesbankinspektor-Anwärter bei der Deutschen Bundesbank

FAMILIENSTAND: ledig

ATHLETENINTERVIEW: PATRICK TEUTSCH

Meine Familie hatte nicht wirklich viel Geld zur Verfügung, und deshalb spielte zu diesem Zeitpunkt eigenes Geld für mich eine große Rolle. Dieses Denken war fest in meiner damaligen Denkweise verankert. Dennoch brach ich im Juni 2008 meine Lehre ab. Was war geschehen? Irgendwie vollzog ich mitten in der Ausbildung einen Sinneswandel. Ich fragte mich, ob es das für mich gewesen sein sollte. Die Ausbildung machte mir keinen Spaß, und ich war extrem frustriert über meine bestehenden beruflichen Perspektiven und über die Höhe meines Gehalts im Anschluss an die Ausbildung. Von der Ausbildungsvergütung rede ich erst gar nicht. Diesbezüglich gab es eine sehr fragwürdige Lohnpolitik im Osten, aber das soll jetzt nicht das Thema sein. Wollte ich wirklich so „enden“? Sollte ich mein ganzes Potenzial brachliegen lassen, nur weil ich keine Lust auf Schule hatte? Nein! Ich musste wieder auf den richtigen Pfad zurückkehren. So beendete ich abrupt das Ausbildungsverhältnis und versetzte meiner Mutter dadurch einen Riesenchock. Ich bin froh, dass sie damals trotzdem so zu mir gehalten hat und mich immer unterstützt, sobald ich einen Entschluss fasse.

Im selben Jahr wurde ich am Fachgymnasium für Wirtschaft angenommen. Das Jahr 2008 war faktisch ein Jahr der Reinkarnation für mich, in dem ich mein Denken und Handeln komplett änderte. Neben der Schule arbeitete ich in zwei Nebenjobs. Abends jobbte ich dreimal wöchentlich in einem Supermarkt und morgens trug ich Zeitungen aus. Das Zeitungsaustragen war ein wirklicher Drecksjob, gerade im Winter, aber ich hatte meiner Mutter versprochen, dass ich mein Geld selbst verdienen würde. Dass ich dieses Versprechen hielt, gab mir ein echt gutes Gefühl. Außerdem begann ich im Dezember 2008 im Fitnessstudio zu trainieren. Wenn ich in Rostock bin, trainiere ich in diesem Studio auch heute noch regelmäßig. Das Training, die Schule und die Nebenjobs spannten mich zeitlich voll ein, aber ich behielt durchweg die Disziplin. Ich war einfach fest entschlossen, das alles durchzuziehen, und mein zukünftiger Weg stand für mich fest: Ich wollte ein gutes Abi machen – also machte ich ein sehr gutes Abitur und wurde sogar Jahrgangsbester! Ich wollte Muskeln aufbauen – also trainierte ich hart und schaffte auch das. Ja, wachsen! Anfangs waren noch viele meiner damaligen Kumpels im Studio.

Aber nach einigen Monaten blieben von den Mitgliedern aus dieser Clique nur noch mein Trainingspartner und mein jüngerer Bruder übrig. Nachdem mein Trainingspartner dann aus beruflichen Gründen wegzog, trainierte ich mit meinem Bruder zusammen. Viele Leute kamen ins Studio, aber genauso schnell verschwanden sie dann auch bis auf einzelne Ausnahmen wieder. Aber das machte mir nichts aus. Häufig hob ich auch alleine das Eisen, denn meine Trainingszeiten liebten sich nicht immer besonders gut mit denen meines Bruders verbinden. Ich verzeichnete gute Erfolge im Training und im Muskelaufbau, ernährte mich immer bewusster, und mein Äußeres sah fortwährend besser aus. Diese Erfolge pushten mich ungemein. Auf mir gegenüber geäußerten Sätzen anderer Sportskollegen wie beispielsweise „Jetzt reicht es aber langsam!“ oder „Das ist doch jetzt schon zu viel!“ reagierte ich regelmäßig mit einem Schmunzeln. Denn ich wusste, das war erst der Anfang! Als ich das erste Mal den ehemaligen Bodybuilding-Champion Lee Priest in seiner atemberaubenden Konstitution sah, war ich total begeistert. Seine Figur gab mir einen unheimlichen Ansporn, weiter sehr hart zu trainieren. Nach einiger Zeit wurde mir bewusst, dass ich wirklich für das

Natural Bodybuilding geschaffen war. Der Sport gab mir so viel, und daran hat sich bis heute nichts geändert. Über all die Jahre staute sich viel Hass und Wut in meinem Inneren auf. Der Mist, den ich in meiner Jugend erlebt hatte, prägte mich. Das Training am Eisen war meine Therapie, eine Art Selbsttherapie durch hartes Training. Im Gym konnte ich meine Frustration und meinen Hass fokussieren und alle in meinem Inneren aufgestauten Aggressionen abbauen. Während des Trainings begab ich mich in einen Intensitätsbereich, von dem „gewöhnliche“ Studiobesucher wohl Galaxien entfernt sind. Ich denke, diese Intensität grenzt mich auch stark von vielen anderen Sportlern ab, und das gilt sowohl für damals als auch für heute. Ich nutze den Sport nicht nur um Muskeln aufzubauen. Natural Bodybuilding ist ein Weg für mich, meine Gefühle auszudrücken. Darin war ich nie der Größte ... aber sobald ich das kalte Stück Eisen in der Hand halte, der Griff fester wird und die Muskulatur damit beginnt, sich anzuspannen, verlassen alle Aggressionen, all die Wut, der Schmerz und alle negativen Emotionen explosionsartig meinen Körper. Dieses Gefühl der Befreiung verhilft mir regelmäßig zu großartigen Workouts. Nach dem Training fühle ich mich körperlich und mental definitiv besser. Das zeigt wieder einmal, wie eng Liebe und Hass miteinander verknüpft sein können. Aus diesem Grund betreibe ich Natural Bodybuilding. Auch die Anerkennung durch andere Menschen und der mir gegenüber geäußerte Respekt spielen eine Rolle für mich. Im Training immer mehr zu wollen, immer weiter zu kämpfen ... das liebe ich! Ich genieße mein Aussehen, meinen Drang nach Perfektion des menschlichen Körpers und sozusagen ein Antlitz der Göttlichkeit zu schaffen, quasi ein „Superhuman“ zu werden.

Ich wollte Muskeln aufbauen – also trainierte ich hart und schaffte auch das.

Natural Bodybuilding ist ein Weg für mich, meine Gefühle auszudrücken.



Onstage 10. GNB e. V. DM 2013



Backstage 10. GNB e. V. DM 2013



Im direkten Vergleich mit Daniel Gildner bei der 10. GNB e. V. DM 2013

NBB & F:

Vielen Dank für diese tief gehenden und interessanten Einblicke in deinen persönlichen Werdegang, Patrick. Warum hast du dich dafür entschieden, keine Dopingmittel einzunehmen und Natural Bodybuilder zu sein?

PATRICK TEUTSCH:

Die Frage danach, warum ich gerade Natural Bodybuilding betreibe, ist eine ähnliche Frage wie „Warum nimmst du keine Drogen?“. Die Antwort hierauf fällt mir sehr leicht: Weil ich auch ohne die Einnahme von verbotenen Substanzen oder Drogen meinen Spaß habe. Bezogen auf den Sport möchte ich damit zum Ausdruck bringen, dass ich immer sehr gut ohne Dopingkonsum gefahren bin. Tatsächlich bin ich nie auf die Idee gekommen, irgendwelche Mittel zu nehmen, die auf der Dopingliste der GNB e. V. stehen.

FOTOS: THOMAS KELLER (WWW.MUSCLEVIDEO.DE)

FOTO: KONRAD WOLFF

ATHLETENINTERVIEW: PATRICK TEUTSCH

Ich verurteile niemanden, der Dopingmittel zuführt, doch eine solche Person sollte sich dann bitte nicht als Natural Athlet ausgeben oder sogar an Natural-Wettkämpfen teilnehmen. Das ist eine Frage der Ehre! Zugegebenermaßen bin ich bezüglich meiner Gesundheit sehr darauf bedacht, diese zu erhalten und keine unnötigen Risiken einzugehen. Ich weiß auch viel zu wenig über Dopingmittel und deren Nebenwirkungen und denke, dass auch die Wissenschaft noch über viel zu wenige Kenntnisse verfügt bezüglich der schädlichen Nebenwirkungen, die mit der Einnahme von Dopingmitteln verbunden sind. Jedenfalls werde ich mich niemals in Gefahr bringen und so ein Zeug anrühren. Wozu sollte Doping gut sein? Nur durch Natural Bodybuilding kann ich wirklich stolz auf meine Körperentwicklung sein.

Meine Körperentwicklung ist vollkommen ohne die Einnahme von Anabolika oder Wachstumshormon verwirklicht worden. Zu zeigen, wozu der Mensch aus eigener Kraft in der Lage ist, das Erreichen von Perfektion aus den vorhandenen eigenen Möglichkeiten heraus, das ist Natural Bodybuilding für mich. Die Liebe zum Sport ist es, was für mich zählt. Der Sport gibt mir Kraft und hat mir über einen Zeitraum von vielen Jahren eiserne Disziplin gelehrt. Durch Natural Bodybuilding wurde mein Wille unzerbrechlich und mein Ehrgeiz entfacht, der Beste zu werden. Beinahe möchte ich sagen, dass dieser Sport zu meinem besten Freund, meinem treuesten Weggefährten geworden ist.

NBB & F:

Hat Natural Bodybuilding deine Denkweise zu den Dingen verändert? Was ist dir wichtig im Leben?

PATRICK TEUTSCH:

Bezüglich meiner Antwort auf diese Frage lässt sich vieles aus dem bereits geschriebenen Text ableiten. Neben der Disziplin und dem innerem Gleichgewicht, welches mir der Sport gibt, sind besonders meine Familie und meine Freunde für mich wichtig. Als Erstes steht für mich immer, dass es meiner Familie gut geht, und ich bin froh, wenn ich die Menschen sehen kann, die mir nahestehen. Meine Freundin spielt sowieso die zentrale Rolle in meinem Leben. Ich bin glücklich darüber, dass sie mich seit Jahren immer unterstützt und mir Kraft gibt – und das trotz meines teilweise „freakigen“ Fitness-Lifestyles.

NBB & F:

Hast du eine Lebensphilosophie?

PATRICK TEUTSCH:

Ja, die habe ich. Vielleicht ist diese Lebensphilosophie nicht die richtige für eine Vielzahl von anderen Menschen, aber für mich passt sie genau: Sei niemals der Durchschnitt! Durchschnitt zu sein bedeutet, in der Masse unterzugehen. Durchschnitt bedeutet, ersetzbar zu sein. Durchschnitt bedeutet, vergessen zu werden. Durchschnitt bedeutet Masse, aber nicht Individuum. Ein Individuum, das ist das, was der Mensch sein sollte!

NBB & F:

Welche Hobbys hast du?

PATRICK TEUTSCH:

Wenn damit nicht gerade Essen und Trainieren gemeint ist, dann Zocken. Ich liebe Computer-Spiele.

NBB & F:

Wie ernährst du dich?

PATRICK TEUTSCH:

Ich denke, das prozentuale Verhältnis meiner Makronährstoffaufnahme unterscheidet sich von dem anderer Sportskollegen. Ich schreibe den Nahrungsfetten eine deutlich höhere Bedeutung zu und esse entsprechend mehr davon als andere Natural Bodybuilder. Das macht in meinen Augen durchaus Sinn; auch unter dem Gesichtspunkt, dass bestimmte Fette für die Bildung von Testosteron benötigt werden. Ich ernähre mich zwar recht „fettig“, aber diese Ernährung ist natürlich keine „Transfettsäuren-Party“. Ich achte immer darauf, viele „gute“ Fette zu essen und auf ein möglichst positives Mengenverhältnis zwischen Omega-3-Fettsäuren und Omega-6-Fettsäuren. Die Höhe meiner Proteinzufuhr richtet sich nach meinem Körpergewicht.

Ich nehme mindestens 2 g Protein pro Kilogramm Körpergewicht zu mir, häufig aber auch 2,5 bis 3 g Protein pro Kilogramm Körpergewicht. Meinen restlichen Proteinbedarf decke ich über die Kohlenhydrataufnahme. Meine Fett- und Proteinzufuhr bleibt relativ konstant, die Höhe der Kohlenhydratzufuhr richtet sich hingegen nach meinem Aktivitätslevel, und somit schwankt die von mir am Tag aufgenommene Kohlenhydratmenge teilweise erheblich.

NBB & F:

Möchtest du jemandem besonders danken?

PATRICK TEUTSCH:

Meine spezielle Danksagung gilt allen, die mich bereits seit Jahren unterstützen. Besonders möchte ich meiner Familie und meinen Freunden danken, die meinen doch sehr speziellen Lifestyle immer mitmachen und mir auch besonders in mentaler Hinsicht zur Seite stehen. Insbesondere möchte ich meiner Freundin danken, die stets an meiner Seite ist und mich niemals bezüglich meines immer extremer gewordenen Bodybuilding-Lifestyles gebremst hat. Ihr alle seid ein Teil meines Erfolges!

NBB & F:

Vielen Dank für dieses Interview, Patrick, und weiterhin alles Gute für deine sportliche Karriere und deinen Lebensweg. Wie können interessierte Leser mehr über dich erfahren?

PATRICK TEUTSCH:

Wer noch mehr von mir lesen, sehen und hören möchte, wird unter anderem auf Facebook fündig. Hier habe ich nach meinem Sieg bei der GNBf e. V. Deutschen Meisterschaft 2013 eine Fan-/Athleten-Seite erstellt, auf der ich regelmäßig Fotos von meinem Training, meinen Mahlzeiten inklusive der dazugehörigen Rezepte oder aus meiner Freizeit poste.

Dieses Jahr werde ich zusätzlich einen YouTube-Kanal erstellen, auf dem beispielsweise Motivationsvideos, Informationsvideos und Videos mit „Frage & Antwort“-Runden ersichtlich sein werden. Des Weiteren wird mein erstes Buch „Time Variation Training“ veröffentlicht. Das Herzstück dieses Buches ist das von mir entwickelte Trainingssystem, durch das ich in den letzten Jahren überhaupt erst solche großen Fortschritte in meiner Körperentwicklung erzielen konnte. Außerdem plane ich noch eine eigene Homepage.

Ich achte immer
darauf, viele „gute“
Fette zu essen
...



Im GYM

Beispielhafter Tages-Ernährungsplan in der Off-Season

(Wochenendtag mit Training ca. 1 Stunde nach dem Frühstück – je nach Aktivität 4000 bis 5000 kcal)

FRÜHSTÜCK:

Haferflocken mit Milch, 1 Banane, 1 EL Honig, 2 ganze Eier und 2 Eiklar, 1 bis 2 Kaffee, 1 Molkenprotein-Shake mit 3 g Creatin Monohydrat, Wasser mit frisch gepresster Zitrone

TRAINING

NACH DEM TRAINING:

Molkenprotein-Shake mit 3 g Creatin Monohydrat, 1 Apfel

MITTAG:

Reis mit Pute oder Fisch und Gemüse (z. B. Brokkoli), Beerenmischung

NACHMITTAG:

Selbst zusammengestellte Nussmischung (Macadamia-Nüsse, Mandeln, Erdnüsse)

ABEND: Rührei aus 4 ganzen Eiern und 2 Eiklar, ggf. fettarmer Katenschinken, Putenscheiben, fettarmer Käse

GUTE-NACHT-MAHLZEIT: Magerquark mit verschiedenen Ölen (Mix aus Kürbiskern-, Lein- und Walnussöl) und zerkleinerten Walnüssen ★

Notiz des Herausgebers:

Zur weiteren Kontaktaufnahme mit Patrick Teutsch schreiben Sie ihm eine E-Mail an: patrick.teutsch@web.de.

1/2-Anzeige