



Sebastian

SNBF-CHAMPION!

Geboren: 23. Januar 1983
Geburtsort: Zürich
Größe: 1,84 m
Wettkampfgewicht: 82,0 bis 85,0 kg
Off-Season-Gewicht: 95,0 bis 100,0 kg
Training seit: 2002

Wettkampf-Teilnahmen & Platzierungen:

2012:
 SNBF Schweizermeister über 80 kg und Gesamtsieger
 INBF: Vize-Weltmeister

2011:
 SNBF Schweizermeister über 80 kg und Gesamtsieger
 INBF-WM: 3. Platz

2010:
 SNBF Schweizermeister über 80 kg
 INBF-WM: 3. Platz

Zukünftige Wettkampfpläne:

SNBF, INBF, andere europäische Verbände,
 eventuell sogar WNBf

Beruf: Physiotherapeut
Familienstand: ledig

SNBF

NBB & F: Hallo Sebastian, bitte erzähle den Lesern von NBB & F, warum Du Dich für den dopingfreien Weg im Bodybuilding entschieden hast.

SEBASTIAN STITZ: Doping war bei mir nie ein Thema. Mich interessiert nur, wie weit ich meinen Körper durch hartes Training und durch die richtige Ernährung entwickeln kann. Dazu kommt, dass ich meines Wissens nach nur selten in Kontakt mit Sportlern gekommen bin, die Doping einsetzen. Solchen Leuten bin ich immer bewusst aus dem Weg gegangen. Somit war die Versuchung, mit verbotenen Substanzen zu experimentieren oder von anderen Leuten zur Dopingeinnahme überredet zu werden, minimiert. Ohne Dopingeinnahme bleibt der Körper mit hoher Wahrscheinlichkeit auch gesünder. Später muss man sich dann keine Vorwürfe machen, den Körper systematisch zerstört zu haben. Beispiele hierfür gibt es genug, auch prominente Sportler gehören zu den Dopingopfern. Mein medizinischer Beruf als Physiotherapeut zeigt mir immer wieder auf, wie komplex der Körper funktioniert und wie die Körperfunktionen aus dem Gleichgewicht kommen können. Die Fehlfunktion des Körpers an einer Stelle bzw. an einem Organ wirkt sich häufig negativ auf den gesamten Organismus aus. Aus diesen Gründen stellte sich für mich das Thema Doping erst recht nicht.

NBB & F: Wie bist Du mit Natural Bodybuilding in Kontakt gekommen?

SEBASTIAN STITZ: Das geschah eher durch Zufall. Als ich aus Deutschland in die Schweiz umgezogen war, bekam ich Kontakt mit den Besitzern der Firma PowerFood und so auch einen stärkeren Bezug zu der Bodybuilding-Szene. Davor hatte ich immer nur für mich selbst trainiert und hegte keinerlei Wettkampfambitionen. Meine erste Wettkampf-Teilnahme verdanke ich eben diesen Leuten. Sie meldeten mich kurzerhand bei der SNBF-Meisterschaft 2010 an, als ich mich gerade im Urlaub befand. Und da ich am Wettkampfgeschehen Gefallen fand und meine Bühnenpremiere erfolgreich verlief, habe ich nun bereits drei Jahre am Stück an Natural-Bodybuilding-Meisterschaften teilgenommen.

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

SEBASTIAN STITZ: Seit meinen Kindheitstagen übe ich verschiedene Sportarten aus. Bevor ich mit dem Natural-Bodybuilding-Training begann, war ich hauptsächlich in der Leichtathletik, im Kunstturnen und im Baseball aktiv.

NBB & F: Hast Du eine Trainingsphilosophie?

SEBASTIAN STITZ: Trainiere hart, trainiere mit Disziplin, trainiere mit korrekter Technik und übe dich in Geduld.

NBB & F: Welchen Einfluss zeigt Natural Bodybuilding auf Dein Privatleben und Deine berufliche Laufbahn?

SEBASTIAN STITZ: Die Einflüsse des Natural Bodybuildings auf mein Leben sind vielfältig. Bezüglich meines Privatlebens muss ich natürlich sagen, dass dieser Sport viel Zeit in Anspruch nimmt. Natural Bodybuilding ist ein 24-Stunden-Hobby und beinhaltet auch genügend Erholung, beispielsweise in Form

von ausreichend Schlaf. Das Vorbereiten der Mahlzeiten, die stetige Weiterbildung zum Thema und natürlich das Training selbst nehmen einen Großteil meiner Freizeit ein.

Meine sozialen Kontakte leiden – je nach der Trainingsphase, in der ich mich gerade befinde – mehr oder weniger durch den enormen Zeitaufwand, den das Natural Bodybuilding beansprucht. Es ist nicht immer alles miteinander vereinbar. Auch persönliche Beziehungen werden in solchen Phasen auf die Probe gestellt. Es kann sich daher jeder glücklich schätzen, der einen Partner hat, der ihn voll und ganz unterstützt, ja, der eventuell sogar seine eigenen Interessen zurückstellt und ein Feingefühl dafür entwickelt, wenn es einem nicht so gutgeht. Für die sportliche Karriere ist es natürlich auch als sehr positiv anzusehen, einen Sponsor zu finden, der einen unterstützt. Dann besteht beispielsweise die Möglichkeit, für den Sponsor auf Messen vertreten zu sein und dort Kontakte zu knüpfen. So kann der Beruf mit dem Hobby noch mehr miteinander verbunden werden. Bei dieser Gelegenheit möchte ich erwähnen, dass ich noch auf der Suche nach einem Sponsor bin.

Ansonsten denke ich, dass das Training die körperliche und geistige Weiterentwicklung fördert und damit auch das Selbstbewusstsein steigt. Das fängt bei der Körperhaltung an und findet seine Fortsetzung im souveränen Auftreten anderen Menschen gegenüber. So etwas hat sowohl im Alltag als auch auf beruflicher Ebene durchaus Vorteile. Das Setzen von Zielen und diese Ziele dann auch zu erreichen, lässt sich vom Training auch auf andere Lebensbereiche übertragen. Erfolgreich als Sportler und im Leben zu sein, verleiht mir ein beflügelndes Gefühl. Für mich persönlich kommt noch hinzu, dass ich durch meine langjährige Trainingserfahrung und das erworbene Wissen während meiner Ausbildung zum Physiotherapeuten meine Kenntnisse optimal für die Rehabilitationsbehandlung von Patienten einsetzen kann.



Sebastian

STITZ

NBB & F: Welche Hobbys pflegst Du außer dem Natural Bodybuilding?

SEBASTIAN STITZ: Neben meinem Beruf und dem Training bleibt mir leider nicht mehr viel Freizeit für andere Hobbys übrig. Den Rest meiner freien Zeit bringe ich gerne mit meiner Freundin.

NBB & F: Hast Du ein sportliches Vorbild?

SEBASTIAN STITZ: Ich habe kein sportliches Vorbild im

FOTOS: PRIVAT



Natural Bodybuilding.

Mir gefallen einige Athleten sehr gut, aber in unserem Sport ist sich doch irgendwie jeder selbst der Nächste. Das klingt vielleicht etwas egoistisch, aber es liegt doch Wahrheit darin. Ich konzentriere mich daher auf mich selbst und versuche, stetige Verbesserungen in meiner Körperentwicklung zu erzielen. Und das gilt für mich von Wettkampfsaison zu Wettkampfsaison und nicht, was ein eventuell existierendes sportliches Vorbild zuvor gemacht hat.

Training

In Sachen Training gehöre ich zu den Anhängern von Systemen wie PITT (in allen Varianten) und DC. Volumentraining setze ich nur ab und an in meinem Programm ein. Während meiner langjährigen Trainingspraxis habe ich bereits zahlreiche Systeme ausprobiert und die für mich besten beibehalten. Für die Aufbauphase 2012/2013 entwickle ich aus einigen dieser Systeme mein eigenes. Dieses System ist bereits fertig, und ich muss eventuell noch weiter an der Optimierung feilen. Dieses Training ist sehr hart. Meine Muskulatur bekommt nie die Chance, sich an die Belastung anzupassen. Progressive Belastungssteigerung in verschiedenen Varianten ist

dabei das Zauberwort. Grundsätzlich trainiere ich während der Off-Season 3-, maximal 4-mal pro Woche. Ich bin der Ansicht, dass Natural Bodybuilder genügend Regeneration brauchen. Das Training an sich sollte nicht länger als 60 bis 70 Minuten dauern (exklusive Auf- und Abwärmen). Ausreichend Schlaf zur Regeneration ist ebenfalls sehr wichtig. Während der Off-Season hält sich aerobes Training bei mir sehr in Grenzen. Ab und zu mache ich 15 bis 30 Minuten aerobes Training nach dem Gewichtstraining. Das ändert sich dann allerdings in der Wettkampf-Vorbereitung. Die Dauer des aeroben Trainings bleibt dieselbe, lediglich die Häufigkeit desselben wird, je nach körperlicher Form und Fortschritt in der Wettkampf-Vorbereitung, erhöht. Während der Wettkampf-Vorbereitung verschiebe ich den Zeitpunkt des aeroben Trainings oftmals auf morgens vor dem Frühstück.

Mein Krafttraining unterscheidet sich dagegen nicht zwischen diesen beiden Phasen (Aufbau- und Definitionsphase). Ich trainiere bis 4 bis 6 Wochen vor dem Wettkampf schwer, da so die beste Muskelteilung erreicht wird. Ab diesem Zeitpunkt gehe ich dann zum Volumentraining über, um die Verletzungsgefahr zu minimieren und mehr Übungen zu absolvieren sowie möglichst viele Muskelfasern aus verschiedenen Winkeln zu stimulieren. Auch das Posing übe ich während der Wettkampf-Vorbereitung intensiv.

Einen beispielhaften Trainingsplan aufzuzeigen, ist recht schwer, auch aufgrund der Komplexität und der Variantenvielfalt der genannten Systeme. Aber grob gesagt, trainiere ich meine beiden Lieblingssysteme PITT und DC meist nach dem Prinzip Push/Pull/Beine.

Ernährung

Die Ernährung ist ein sehr umfassendes Thema, über das bereits viele Bücher geschrieben worden ist. Ich versuche mich hierbei auf das Wesentliche zu beschränken.

Meine Makronährstoffverteilung ist recht simpel. Während der Aufbauphase nehme ich pro Kilogramm Körpergewicht mindestens 2 g Protein zu mir, in der Diät sind es mindestens 3 g Protein pro Kilogramm Körpergewicht. Meine Kalorienzahl errechne ich gerne mit folgender Faustformel, die sich für mich bewährt hat: Körpergewicht in Kilogramm x 30 (beim Aufbau kommt noch ein leichtes Kalorienplus hinzu, während der Diät ein Kalorienminus). In der Aufbauphase esse ich dann neben der genannten Proteinmenge in erster Linie Kohlenhydrate sowie etwas Fett. Mal verlagere ich den Schwerpunkt hin zum Fettverzehr, mal zum Kohlenhydratverzehr. Während der Aufbauphase ernähre ich mich nicht perfekt und auch nicht haargenau nach Plan. Wenn ich Lust auf etwas habe, dann esse ich das auch. Das können dann durchaus Süßigkeiten, Fast Food und andere Leckereien sein. Am Wochenende ist dann auf jeden Fall „Cheaten“ angesagt. Die Form ist mir in der Phase auch nicht ganz so wichtig. Kontrolle gibt mir der Spiegel: Wenn ich die Konturen meiner Bauchmuskeln noch leicht sehe, ist alles im Rahmen.

In der Diätphase ist dann allerdings das genaue Gegenteil der Fall. Alle Lebensmittel, die ich zu mir nehme, werden abgewogen. Ich erstelle mir einen Plan, den ich immer exakt einhalte. Gegen Mitte der Diät gibt es durchaus auch mal moderate Kohlenhydrat-Ladetage zur Stoffwechselaktivierung, aber auch hier esse ich dann genau nach Plan.

Meine Mahlzeitenhäufigkeit bleibt das ganze Jahr über gleich. Ich esse alle 2 bis 3 Stunden. In der Diät nehme ich eher alle 3 Stunden Nahrung zu mir. Meine bevorzugten Lebensmittel sind unabhängig von der Trainingsphase:

- Eiweiß: Eier, Geflügel, Fisch, ab und zu Fleisch
- Kohlenhydrate: Haferflocken, Hirseflocken, Reis (verschiedene Sorten), Kartoffeln, Obst (vor allem Apfel, Banane)
- Fett: Öle, Nüsse, Hülsenfrüchte
- Gemüse: Brokkoli, Lauch, Kidneybohnen, Pilze, Tomaten

Auch bezüglich der Flüssigkeitsaufnahme halte ich mich an eine Faustformel: Pro 20 Kilogramm Körpergewicht insgesamt 1 Liter Flüssigkeit in Form von Wasser, Cola light/Cola zero und Tee. Kaffee zähle ich hier nicht dazu. Nahrungsergänzungen haben in meiner Ernährung einen festen Platz. Weight Gainer, Maltodextrin/Dextrose, Mehrkomponenteneiweiß, Whey-Protein, BCAAs, Aminos, Creatin, Glutamin, Arginin und Omega-3-Fettsäuren befinden sich immer zu Hause in meinem Küchenschrank. Zusätzlich können noch ZMA, Fatburner und Multivitamine hinzukommen. Die einzelnen Dosierungen für jedes Produkt zu nennen, wäre an dieser Stelle allerdings doch zu detailliert und zu spezifisch. Bezüglich der Einnahme von Nahrungsergänzungen sollte jeder die für sich und sein Körpergewicht geeignete Dosis an verschiedenen Nahrungsergänzungen und die besten Produkte herausfinden. Grundsätzlich finden Nahrungsergänzungen für mich ihre Anwendung in zeitlicher Nähe zum Training. Einige Supplemente nehme ich bis zum Wettkampftag zu mir.

Beispielhafter Tagesplan zur Ernährung-Definitionsphase (Geflügeltag; trainingsfrei):

06:30 Uhr:	Weight Gainer (50 g) Haferflocken (50 g)
09:30 Uhr:	MK-Eiweiß + Apfel (30 g)
12:00 Uhr:	Geflügel (300 g) Reis (65 g) Gemüse (egal)
15:00 Uhr:	Geflügel (300 g) Reis (65 g) Gemüse (egal)
18:00 Uhr:	Geflügel (300 g) Gemüse (egal)
22:00 Uhr:	Casein (30 g)
Snack	Nüsse (50 g)

Mein Ernährungsplan für die Aufbauphase ist hiervon leicht abzuleiten, ganz nach dem Motto: „Keep it simple“. Die Aufnahme von Haferflocken und Reis wird jeweils auf 100 bis 150 g aufgestockt, und am Abend gibt es zum Casein noch etwas Quark. Zwischendurch mache ich mir ab und zu Low-Carb-Brownies oder auch Kuchen, und morgens gibt es noch 5 Eier zum Frühstück (zeitweise auch während der Diätphase). Je nach meiner Zielsetzung im Training passe ich meinen Ernährungsplan alle 2 bis 3 Wochen daran an.

NBB & F: Möchtest Du Dich bei bestimmten Menschen besonders bedanken?

SEBASTIAN STITZ: Besonderer Dank gilt meiner Freundin, die mich auch während der Diät erträgt. Weiterhin hat sie sich auch bei den Wettkämpfen 2012 um mich gekümmert, inklusive des Auftragens der Körperfarbe, und mich so sehr entlastet. Sie war mir eine große Hilfe, damit ich den Kopf frei hatte und mich ganz auf den Wettkampf fokussieren konnte. Danke auch an Dani Wolfinger von www.foto-world.ch für die Bereitstellung der Fotos.

Vielen Dank für das Interview!

Ihr
Sebastian Stitz

Notiz des Herausgebers:

Um Kontakt mit Sebastian aufzunehmen, schreiben Sie ihm eine E-Mail an sebastian.stitz@gmx.de, oder besuchen Sie sein Facebook-Profil. ★