



Sina  
mit ihrem Vater Gerd

## STECKBRIEF SINA KASTRAU

<b>GEBOREN:</b>	23. Januar 1992
<b>GEBURTSORT:</b>	Bonn Bad Godesberg
<b>GRÖÙE:</b>	1,65 m
<b>WETTKAMPFGEWICHT:</b>	54,0 kg
<b>OFF-SEASON-GEWICHT:</b>	60,0 kg
<b>TRAINING SEIT:</b>	Ende 2012

**WETTKAMPF-TEILNAHMEN:** ★ 10. GNBF e. V. Deutsche Meisterschaft 2013, „Frauen-Figur-Klasse“: 2. Platz  
★ NAC Intern. Westdeutsche Meisterschaft 2013, „Miss-Shape-Klasse“

**SPORTLICHE VORBILDER:** Selina Rudel, Ramona Valerie Alb  
**BERUF:** Lehramtsstudentin  
**HOBBYS:** hauptsächlich Fitness, Malen, Tanzen, Musik hören, Zeit mit Familie und Freunden verbringen

**FAMILIENSTAND:** ledig

# MEINE VORBEREITUNG AUF DIE

## 10. GNBF E. V. DM 2013

### IN WERDAU FRAUEN-FIGUR-KLASSE

#### WIE ALLES BEGANN ...

*Meine sportliche Karriere begann mit 11 Jahren, als ich leistungsmäßig mit der Leichtathletik anfang.*

*Dabei war meine Paradedisziplin der Sprint. Bis zu meinem 15. Lebensjahr konnte ich in dieser Disziplin einige gute Erfolge erzielen, doch dann stagnierten*

*meine sportlichen Leistungen. Ab diesem Zeitpunkt*

*bis hin zu meinem Entschluss, bei der 10. GNBF e. V.*

*Deutschen Meisterschaft zu starten, ging ich ab und*

*zu joggen und trainierte im Fitnessstudio. Die Fitness-*

*und Bodybuilding-Szene übte schon immer eine*

*besondere Faszination auf mich aus.*

2011 beschloss mein Vater (Gerd Kastrau – Anm. der Redaktion), sich nach langer Wettkampfpause für die Deutsche Meisterschaft in Brunsbüttel fit zu machen. Er kam, sah und siegte! Im Folgejahr, als er in Neu-Ulm erneut antrat und den Vize-Titel holte, packte mich das „Fieber“ auch allmählich. Nachdem er mich schließlich davon überzeugt hatte, dass auch ich das Zeug dazu hätte, auf der Bühne aufzutreten und dort zu bestehen, war ich endgültig infiziert von dem Gedanken, in 2013 selbst dort oben zu stehen. Ich lernte Stück für Stück, was richtige Wettkampf-Vorbereitung bedeutet: Eat clean – train hard! Aber ich wusste damals noch nicht, wie hart die Vorbereitung wirklich werden würde. Zwar hatte ich zu Hause ja bereits miterleben können, wie mein Vater sich auf seine Wettkämpfe vorbereitete, aber wer so etwas nicht schon einmal selbst durchlebt hat, weiß eigentlich gar nichts darüber, was es bedeutet, sich für einen Wettkampf in Topform zu bringen. Zu denken, dass eine Wettkampf-Vorbereitung lediglich aus hartem Training und strikter Ernährung bestehen würde, ist eine glatte Fehlannahme. Eine sehr wichtige „Erfolgszutat“ (wenn nicht sogar die wichtigste überhaupt) ist der Glaube an sich selbst und daran, es wirklich schaffen zu können. Ich brannte für die Idee, mich in Topform zu bringen und auf der Bühne zu stehen, neben den anderen Frauen, von deren Figur ich damals nur träumen konnte. Eine Folge des „Fiebers“ waren stundenlange Recherchen in zahlreichen Internet-Foren, das exzessive Auskundschaften anderer Athletinnen auf Facebook und natürlich der unersättliche Konsum von Fitness-Motivations-Videos.

#### ZWISCHEN ZWEI LEBENSSTILEN

Im Januar 2013 meldete ich mich bereits für die im Oktober des Jahres stattfindende Meisterschaft an. Durch diesen frühen Anmeldezeitpunkt wollte ich mich zusätzlich selbst motivieren und wohl auch ein bisschen unter Druck zu setzen. In dieser Zeit ernährte ich mich natürlich schon ganz anders als zuvor. Glücklicherweise wird in unserer Familie aber ohnehin meistens gesund gekocht. Ich begann damit, alle meine Mahlzeiten in ein Online-Ernährungstagebuch einzutragen, um zu lernen, wie die Lebensmittel zusammengesetzt sind, und um den Überblick über meine Ernährung zu behalten. Dabei versuchte ich immer leicht unterkalorisch zu bleiben. Üppige Essen in Restaurants oder auch der gelegentliche Alkoholkonsum sprengten natürlich immer das Guthaben meines Kalorienkontos und stürzten mich von Zeit zu Zeit in kleinere Krisen. Ich musste feststellen, dass ich mir die Diät leichter und den Fettabbau zügiger voranschreitend ausgemalt hatte.

Mit der Motivation für das Training hatte ich das Jahr über nie Probleme. Wichtig war und ist, dass ich nie eintönig trainiere. Zusammen mit meinem Vater probiere ich immer wieder neue Dinge aus; beispielsweise das Training im geringen, mittleren oder hohen Wiederholungszahlen-Bereich, den Einsatz des Power Plates oder von Supersätzen sowie zahlreiche andere Variationen bezüglich der zur Anwendung kommenden Trainingsmethoden. Zusätzlich besuche ich gerne auch ab und an einen Zumba-Kurs, gehe schwimmen oder absolviere Sprint-Training. Wenn ich einmal gar keine Lust auf mein übliches Training verspüre, dient auch eine improvisierte Tanzgymnastik-Choreografie auf meinem Zimmer als Cardio-Einheit.

# ATHLETENREPORT: SINA KASTRAU

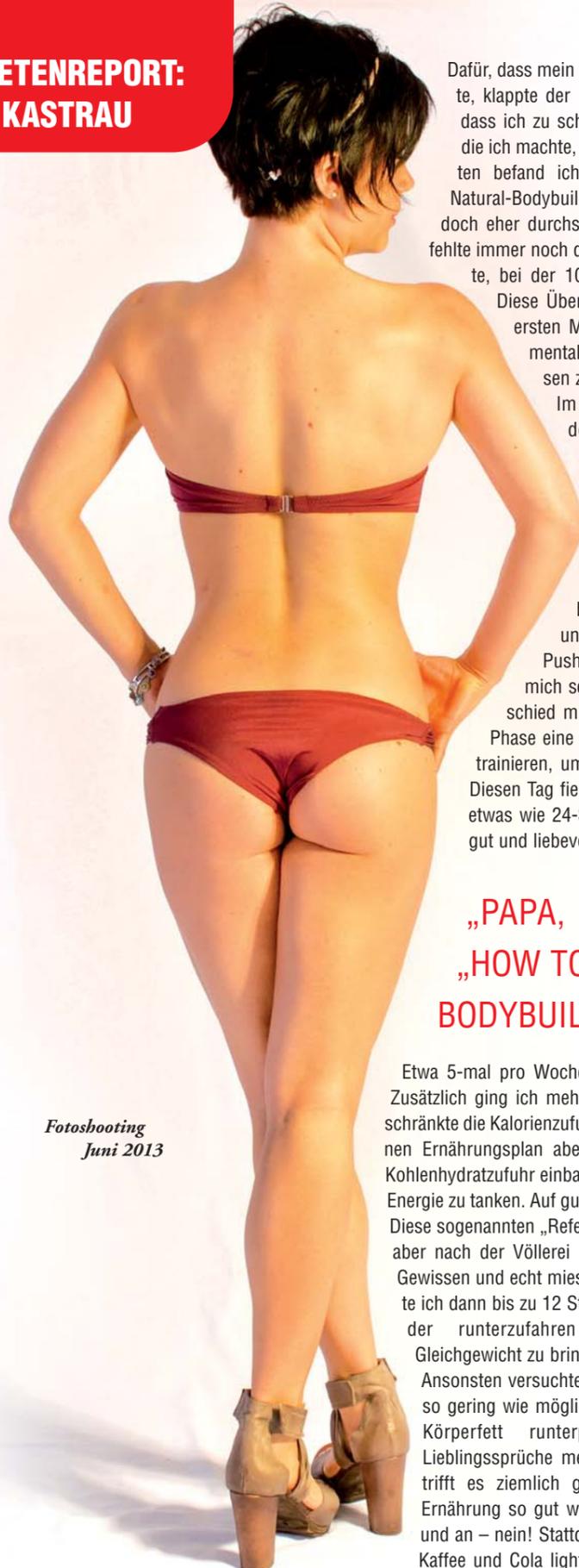


FOTO:

Fotoshooting  
Juni 2013

Dafür, dass mein Oberkörper Anfang 2013 kaum athletische Formen zeigte, klappte der Muskelaufbau recht rasch und gut. Das Problem war, dass ich zu schnell Veränderungen sehen wollte und die Fortschritte, die ich machte, selbst häufig gar nicht oder kaum wahrnahm. Nicht selten befand ich mich im Zwiespalt zwischen dem durchgeplanten Natural-Bodybuilding-Lifestyle einer zukünftigen Wettkämpferin und den doch eher durchschnittlichen Lebensgewohnheiten einer Studentin. Mir fehlte immer noch die felsenfeste Überzeugung, dass ich es schaffen konnte, bei der 10. GNB e. V. Deutschen Meisterschaft teilzunehmen.

Diese Überzeugung entspringt nur tief aus einem selbst. In den ersten Monaten des vergangenen Jahres fehlte mir häufig die mentale Stärke, und ich fühlte mich oftmals hin- und hergerissen zwischen Zuversicht und Selbstzweifeln.

Im April 2013 fuhr ich dann zur FIBO-Messe nach Köln. Der dortige Besuch verlieh mir einen enormen Motivationsschub! Das Highlight war für mich natürlich die „Miss FIBO Beauty Power“-Wahl. Trotz extremer Überfüllung der Messehallen war es ein toller Tag und meiner Meinung nach das Paradies für jeden Fitnessbegeisterten.

Kurze Zeit später bewarb ich mich als „neue Athletin“ bei einer bekannten Supplement-Firma und kam prompt unter die ersten zehn Kandidatinnen – wieder ein riesiger Push! Trotzdem zweifelte ich immer wieder an mir und tat mich schwer damit, alles unter einen Hut zu bringen. Ich entschied mich schließlich dafür, bis zum Ende meiner Klausuren-Phase eine gemäßigte Diät durchzuziehen und sehr regelmäßig zu trainieren, um dann ab dem 1. August 2013 richtig Gas zu geben. Diesen Tag fieberte ich so sehr herbei! Meine Eltern, die für mich so etwas wie 24-Stunden-Coaches sind, haben mich in dieser Zeit sehr gut und liebevoll unterstützt. Ohne sie hätte ich aufgegeben!

## „PAPA, ICH HAB' KÖRPER!“ ODER „HOW TO BECOME A NATURAL BODYBUILDING ATHLETE?!“

Etwa 5-mal pro Woche besuchte ich nun das nahe gelegene Fitnessstudio. Zusätzlich ging ich mehrmals die Woche joggen oder absolvierte Sprints. Ich schränkte die Kalorienzufuhr auf etwa 1200 Kalorien pro Tag ein, wobei ich in meinen Ernährungsplan aber auch immer wieder Auflade-Tage mit einer hohen Kohlenhydratzufuhr einbaute, um den Stoffwechsel anzukurbeln und wieder neue Energie zu tanken. Auf gut Deutsch: um nicht schreiend die Wände hochzugehen! Diese sogenannten „Refeed-Tage“ funktionierten bei mir gut, aber nach der Völlerei hatte ich immer ein schlechtes Gewissen und echt miese Laune. Nicht selten brauchte ich dann bis zu 12 Stunden Schlaf, um mich wieder runterzufahren und ins psychische Gleichgewicht zu bringen.

Ansonsten versuchte ich die Kohlenhydratzufuhr so gering wie möglich zu halten. „Du musst das Körperfett runterprügeln!“ ist einer der Lieblingssprüche meines Vaters, und diese Aussage trifft es ziemlich genau. Ab sofort gab es in meiner Ernährung so gut wie keine Kompromisse mehr: kein kleines Bierchen ab und an – nein! Stattdessen trank ich ausschließlich Wasser, Tee, schwarzen Kaffee und Cola light. Keine Ausnahmen mehr bei Geburtstagen oder zum Probieren oder weil das Wetter so schön ist oder weil die Pizza in der Happy

„Du musst das  
Körperfett  
runterprügeln!“

Hour nicht mal halb so teuer ist wie der Salat. Nein. Innerhalb weniger Tage bemerkte ich, wie rasant sich meine Form verbesserte. Zwischenzeitlich kam ich mir vor wie eine Symbiose aus Catwoman und dem unglaublichen Hulk. Wenn ich mit Freunden etwas trinken ging, dann habe ich mich nicht länger durch meinen Entschluss, auf Alkohol zu verzichten, runterziehen lassen, sondern war stolz, dass ich wieder einmal einen Minischritt in Richtung Topform geschafft hatte, und schlürfte meine Diät-Cola. Mein Umfeld zeigte sich sehr interessiert. Einige der mir nahestehenden Menschen kündigten an, dass sie nach meinem Wettkampf dann mal „richtig fett“ mit mir schlemmen gehen würden. Der Natural-Bodybuilding-Lifestyle muss nicht bedeuten, dass man nicht weiterhin am gesellschaftlichen Leben teilnimmt, und so sollte es auch nie sein! Ab und zu hing ich nach dem Training natürlich in den Seilen, aber andererseits war es dann irgendwann schon ein komisches Gefühl, wenn ich einmal KEINEN Muskelkater spürte. „Du musst dem Körper immer wieder neue Reize setzen!“, so mein Vater. Das hieß auch, dass eigentlich immer irgendeine Muskelgruppe schmerzte. Aber ich hatte jetzt wirklich Freude an meinem Projekt „Wettkampf-Teilnahme“. Oftmals heißt es, täglich sollten fünf bis sechs kleinere Mahlzeiten verzehrt werden. Das habe ich während meiner Diät nicht gemacht, sondern dafür lieber drei größere, „zufriedenstellende“ Mahlzeiten gegessen. Ich denke, jede Athletin muss ihren eigenen Weg finden. In jedem Fall verging kaum ein Tag ohne den Verzehr von Gemüse, Kaffee und ausreichend Protein. Und es verging KEIN Tag, an dem ich nicht über mein Essen nachdachte. Anfang September 2013 flog ich mit meiner Mutter für neun Tage in die Türkei. Dort konnte ich mich erstklassig ernähren und sehr gut trainieren. Mein Stoffwechsel lief auf Hochtouren, und ich schöpfte in dieser Zeit viel Kraft – vor allem auch mental. Außerdem sah mein Körper gut gebräunt viel definierter aus, und das steigerte meine gute Laune zusätzlich.

Als ich aus der Türkei zurückkehrte, blieben mir noch genau vier Wochen Zeit bis zum Tag X. Ab diesem Zeitpunkt bin ich so gut wie jeden Tag zum Training gegangen. Meine Auflade-Tage-Methode funktionierte immer noch ganz gut, auch wenn dieses Ernährungskonzept für mich zeitweise psychisch sehr belastend war. Selbst wenn ich an den anderen Tagen die 1000-Kalorien-Grenze kaum überschritten hatte, fühlte ich mich im Anschluss an den „Refeed-Tag“ schlecht, aufgedunsen und um Wochen zurückgeworfen. Doch der Schein trog, denn es ging danach fokussiert und mit neuer Power weiter. Diese Zeit war wirklich kein Zuckerschlecken, und währenddessen sagte ich immer wieder zu mir selbst: „Komm schon, du hast nur noch die paar Tage! Gib jetzt noch einmal alles, denn sonst bereust du es später!“

„...Gib jetzt  
noch einmal alles,  
denn sonst bereust  
du es später!“

## AUF NACH WERDAU!

Zwei Wochen vor dem großen Tag fiel ich noch einmal in ein tiefes schwarzes Loch aus Selbstzweifeln, gepaart mit Antriebslosigkeit. Jetzt sollte es endlich losgehen! Ich hatte irgendwie das Gefühl, dass meine Wettkampf-Vorbereitung ein halbes Jahr zu lang gewesen war. Als es endlich in die finale Woche vor der Meisterschaft ging, ich mein letztes Beintraining absolvierte und zusätzlich zwei Kannen Tee am Tag trank, kehrte die Lebensfreude wieder zu mir zurück. Jetzt ging auf einmal alles rasend schnell! Es fiel mir nicht schwer, im Training noch einmal richtig zu beißen, denn ich war super motiviert, die letzten Tage nochmals alles zu geben. Freitagmorgen, der Tag vor dem Wettkampf – die Navi-Stimme im Auto auf Sächsisch gestellt – fuhren meine Eltern und ich los Richtung Osten. Meine Ernährung an diesem Tag bestand aus salzfreien Reiswaffeln, Bananen, zwei Tassen Kaffee und einigen Schlucken Leitungswasser. Damit standen die von mir verzehrten Lebensmittel am Freitag, den 18.10.2013, gänzlich im Kontrast zu der Lebensmittelauswahl meiner Eltern, die an diesem Tag ein Lokal besuchten, in der asiatisches Essen serviert wurde UND es Döner gab. Aber das war mir jetzt auch egal! Beim Einschreiben für den Wettkampf und während des Lügendetektor-Tests habe ich am ganzen Körper gezittert, und ich weiß heute immer noch nicht, ob diese Empfindung vom Frieren oder von meiner Nervosität ausgelöst wurde.

„Du musst dem  
Körper immer  
wieder neue Reize  
setzen!“



Backstage  
10. GNB e. V. DM 2013

# ATHLETENREPORT: SINA KASTRAU

## BEISPIELHAFTER ERNÄHRUNGSPLAN

### Beispiel „Ernährungsplan Off-Season“:

- 1. Mahlzeit:**  
50 g Molkenprotein, 40 g Haferflocken
- 2. Mahlzeit:**  
48 g Reiswaffeln
- 3. Mahlzeit:**  
200 g Kartoffeln, 300 g Hähnchenbrust  
300 g gemischter Salat
- 4. Mahlzeit:**  
1 bis 2 Stücke Obst
- 5. Mahlzeit:**  
200 g fettarmer Hüttenkäse,  
20 g Leinsamen, 2 Eier

**Getränke:**  
Wasser, Tee, Kaffee,  
Light-Getränke, gelegentlich Wein

**Supplemente:**  
Koffein, Guarana

ca. 1700 kcal

**Fett: 40g**  
**Kohlenhydrate: 150g**  
**Protein: 175g**

### Beispiel „Ernährungsplan Diät“:

- 1. Mahlzeit:**  
40 g Molkenprotein  
30 g Haferflocken, 20 g Leinsamen
- 2. Mahlzeit:**  
300 g Hähnchenbrust  
1 Paprika, 1 große Karotte
- 3. Mahlzeit:**  
150 g Thunfisch  
1 EL Olivenöl, 1 Zucchini  
1 Ei

**Getränke:**  
Wasser, Tee, Kaffee,  
Light-Getränke

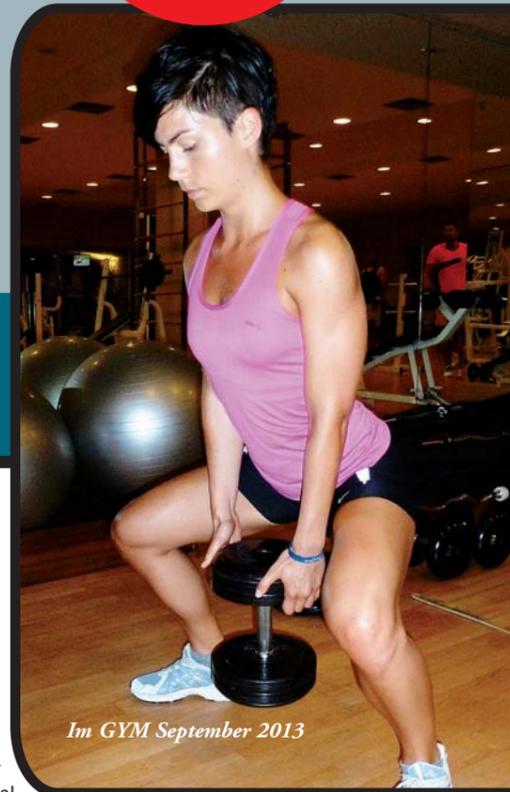
**Supplemente:**  
Koffein, Guarana,  
Omega-3-Fischöl-  
Kapseln, Grüner Tee,  
BCAAs

ca. 1150 kcal

**Fett: 37 g**  
**Kohlenhydrate: 45 g**  
**Protein: 160 g**

**+**  
*gelegentliche  
Schummel-Tage,  
an denen alles  
erlaubt ist*

**+**  
*gelegentliche  
Auflade-Tage mit  
vielen Kohlen-  
hydraten, wenig Fett,  
wenig Eiweiß*



Im GYM September 2013

Jedenfalls konnte mir nicht die Einnahme von Anabolika oder Wachstumshormon nachgewiesen werden, und daran hatten die freundlichen Testleiter auch keine Zweifel. Anschließend fuhren wir zum Austragungsort des Wettkampfes. Dort gab Berend Breitenstein mir und den anderen Frauen Tipps, wie der T-Walk auszusehen hätte. Danach ging es zurück zum Hotel, das einen ganz individuellen Charme hatte. Dort wohnten meine Eltern und ich in einem süßen Drei-Bett-Zimmer. Wir waren alle sehr nervös, aber trotzdem gut gelaunt! Nach zwei Runden Tanning im Badezimmer des Hotels und danach ein bisschen Fernsehen gucken ging es ab ins Bett. Die Frage, wer in dieser Nacht weniger geschlafen hatte – mein Vater oder ich –, erübrigte sich, denn in dieser Nacht taten wir beide kein Auge zu.

Das Klingeln des Weckers um kurz nach 6 Uhr morgens war ausnahmsweise mal ein sehr erlösendes Geräusch. Ich sprang direkt ins Bad, um mit meinem Styling zu beginnen. Als Erstes drehte ich die Heizung, die meine Mutter aufgrund von „einer Bullenhitze“ zurückgedreht hatte, wieder auf Stufe 5. Zum ersten Mal in meinem Leben überhaupt hatte ich keinen Appetit!!! Aber natürlich musste ich etwas Nahrung zu mir nehmen, damit ich nicht aufgrund eines Schwächeanfalls direkt wieder von der Bühne fallen würde. Eingepackt in drei Jacken, erreichten wir die Wettkampfhalle, in der schon ein reges Treiben herrschte. Bis zu meinem Auftritt hielt ich mich in einer für die Frauen vorgesehenen Umkleide auf und bekam

vom restlichen Wettkampfgeschehen nicht viel mit. Zwar hatte ich noch gefühlte hundert Jahre Zeit, aber es war durchaus beruhigend, schon den Bikini anzuhängen, dreimal die Lippen neu zu schminken und noch zehnmahl mit Haarspray die Frisur zu betonieren.

Im Backstage-Bereich, wo sich alle noch einmal „aufpumpten“, lag Öl auf dem Boden und Spannung in der Luft – vor allem, als ich nicht wie erwartet als Siebte, sondern direkt als Erste auf die Bühne musste, um meinen T-Walk zu machen. Ich fühlte mich wie ein Roboter, und mein ganzes Gesicht zuckte, aber wenigstens hatte ich so keine Zeit mehr, mich vor meinem ersten Auftritt total verrückt zu machen. Als alle Teilnehmerinnen für das Line-up raus mussten, hatte ich richtig Spaß auf der Bühne! Ich konnte zwar überhaupt nicht einschätzen, wie das jetzt bei mir so aussah, aber es war einfach ein tolles Gefühl. Nach der Vorwahl fuhren wir erst einmal wieder zurück ins Hotel zum Ausruhen, denn bis zum nächsten Auftritt würden noch viele Stunden vergehen. Pünktlich zum zweiten Teil der Veranstaltung fanden wir uns wieder in der Halle ein. Dort verputzte ich in kürzester Zeit eine

ganze Tüte Gummibärchen und fiel in einen sehr dösen Zustand, während mein Vater wie aufgekratzt auf mich einredete. Viel zu früh ging ich wieder in die Umkleide, wodurch ich den tollen Gaststar Chris Nsubuga leider nur aus weiterer Entfernung sah. Ich wäre ebenfalls gerne so locker drauf gewesen wie er.

Ich wünschte mir so sehr, dass ich meinen T-Walk noch einmal und zu meiner Musik machen könnte. So freute ich mich riesig, als ich bei den Finalistinnen dabei war, und damit war mein großes Ziel schon erreicht. Jetzt konnte ich einfach nur noch Spaß haben! Als ich dann tatsächlich Zweitplatzierte wurde, konnte ich es gar nicht glauben. Unglaublich! Auch meine Eltern waren sehr gerührt und stolz. Nach dem Wettkampf gab es dann Pommes und eine Wurst, Wein, Schokoriegel und irgendwelche „klätschigen“ Hefe-Pudding-Brötchen, die ich sonst niemals in meinem Leben gegessen hätte.

Das Finale – vor allem die beiden Vergleiche mit der Gewinnerin Nancy Graf – war sehr, sehr anstrengend. „Vollgefressen“ (das war eigentlich kein Essen mehr) und mit Muskelkater am ganzen Körper übersät, konnte ich mich am Sonntag kaum noch bewegen! Rückblickend kann ich sagen, dass sich die Erfahrung, an der 10. GNBf e. V. Meisterschaft teilgenommen zu haben, gelohnt hat. Im Nachhinein hätte meine Vorbereitung etwas geradliniger und weit weniger dramatisch ablaufen können, aber jetzt weiß ich besser, wie es geht. Durch die Wettkampf-Teilnahme bin ich innerlich gereift und mental stärker geworden. Ich weiß, wie viel Disziplin ich aufbringen kann und habe an Selbstsicherheit gewonnen. Auch das Verhältnis zu meinem Körper hat sich verändert: Ich weiß nun, wie dieser reagiert, ich kann meine körperlichen Reaktionen besser deuten und habe eine besondere Sensibilität entwickelt. Außerdem bin ich jetzt dazu in der Lage, durch bloßes Anschauen eines Lebensmittels ziemlich exakt

einschätzen, wie viele Kalorien dieses beinhaltet. Das kann auch nicht jeder von sich behaupten!

Ich habe vor jeder Athletin und vor jedem Athleten, der sich auf eine Bühne stellt, um seinen Körper zu präsentieren, größten Respekt! Das ist nicht einfach, und ich für meinen Teil kann sagen, dass es mir während der Wettkampf-Vorbereitung auch nicht immer gut ging. Der Körper muss einfach seine Komfortzone verlassen, und so etwas macht er nicht gerne. Ein Zitat aus dem Dokumentarfilm „Pumping Ercan“ bringt es ziemlich genau auf den Punkt:

*„Man führt einen Krieg gegen sich selbst, und es zeigt dir, dass du anders bist als die anderen Menschen. Es zeigt dir jedes Mal, was in dir steckt! Man kann davon ausgehen: Der Härteste hat am meisten gelitten!“*

Zu guter Letzt möchte ich mich noch einmal sehr herzlich bei meinen Eltern bedanken, die mich immer sehr, sehr gut betreut und unterstützt haben! Liebevoll ... und ehrlich. ★

### Notiz des Herausgebers:

Zur Kontaktaufnahme mit Sina Kastrau schreiben Sie ihr eine E-Mail an: [Sina.Kastrau@gmx.de](mailto:Sina.Kastrau@gmx.de).

# 1/2-Anzeige