



# SVEN WESTERMANN

Mr. RIPPED

POSING-FOTOS: KONRAD WOLFF

Geboren: 25.08.1988  
 Geburtsort: Hamburg  
 Größe: 1,75 m  
 Wettkampfgewicht: ca. 71,0 kg  
 Off-Season-Gewicht: 73,0 bis 75,0 kg  
 Training seit: April 2007

Steckbrief

Wettkampf-Teilnahmen  
& Platzierungen:

GNBF e. V. Deutsche Meisterschaft 2012  
 2. Platz im Leichtgewicht (70,1 bis 75,0 kg)

Zukünftige  
Wettkampfpläne:

Erneute Teilnahme an der GNBF e. V. Deutschen Meisterschaft  
 Eventuell Wettkampf-Teilnahmen bei anderen Verbänden in der  
 Men's Physique-Kategorie

Hobbys:

Sport, Familie, Reisen, Kochen

Familienstand:

ledig, in einer Beziehung mit Marisa

Beruf:

selbstständig

(Online-Coach / Personal Trainer / Unternehmer)

**NBB & F:** Hallo Sven, zu Beginn dieses Interviews erzähle den **NBB & F**-Lesern bitte, warum Du Dich dafür entschieden hast, Natural Bodybuilder zu sein.

**Sven Westermann:** Ich habe mich nicht bewusst für „Natural Bodybuilding“ entschieden, sondern fing im Alter von 17 Jahren mit dem Krafttraining an, weil ich aufgrund eines Übertrainingssyndroms in den Schienbeinen meine Vorbereitung auf einen Marathon unterbrechen musste. Auf ärztlichen Rat pausierte ich für drei Monate mit dem Laufen, aber nach nur zwei Wochen ohne Sport meldete ich mich aus Frust im Fitnessstudio an, um mich zumindest etwas sportlich zu betätigen. Meine Begeisterung für den Sport wuchs von Tag zu Tag. Ich setzte mich immer mehr mit den Themen Bodybuilding und Muskelaufbau auseinander, informierte mich über verschiedene Trainingsmethoden und über die Ernährung. Schließlich blieb ich mit großer Motivation und viel Ehrgeiz dabei. Die Frage, ob natural oder nicht, hatte sich für mich dabei nie gestellt. Glücklicherweise bin ich nie mit Doping oder anderen illegalen leistungsfördernden Substanzen in Kontakt gekommen.

**NBB & F:** Wodurch bist Du erstmalig mit Natural Bodybuilding in Kontakt gekommen?

**Sven Westermann:** Im Fitnessstudio wurde ich häufig auf meine gute Form angesprochen. Dadurch entstand bei mir der Gedanke, selbst einmal an einem Wettkampf teilzunehmen. Im Sommer 2012 recherchierte ich

erstmalig nach Bodybuilding-Wettkämpfen und wurde schließlich auf die GNBF e. V. aufmerksam. Bei meinen Recherchen im Internet erkannte ich auch jemanden aus meinem Fitnessstudio wieder, nämlich Hajo Jäger. Er war es letztlich, der mich zur Teilnahme an der GNBF e. V. Deutschen Meisterschaft überzeugte. Vielen Dank an ihn an dieser Stelle – das war eine der besten Entscheidungen, die ich jemals getroffen habe!

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

**Sven Westermann:** Bevor ich mit dem Krafttraining begann, habe ich viele verschiedene Sportarten ausprobiert wie zum Beispiel Tennis, Fußball und Feldhockey. Im Alter von 16 Jahren bin ich dann für ein Auslandsjahr in die USA gegangen, wo ich als Mitglied eines Cross-Country- und Leichtathletik-Teams meine Leidenschaft für den Laufsport entwickelte. Auch im Anschluss an dieses Jahr in den Vereinigten Staaten von Amerika trainierte ich weiterhin eigenständig und mit dem Ziel, am Hamburg Marathon im Jahr 2007 teilzunehmen. Wie bereits erwähnt, führte dies zu einer Verletzung in den Schienbeinen und schließlich zu meiner Anmeldung im Fitnessstudio.

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

**Sven Westermann:** Um im Natural Bodybuilding erfolgreich zu sein, ist ein hohes Maß an Disziplin, Hingabe, Geduld und Beständigkeit erforderlich. Diese Eigenschaften bringe ich nicht nur im Sport mit, sondern auch in meinem Privatleben und im Beruf. Ich sehe mich beispielsweise sehr häufig Situationen ausgesetzt, in denen ich viel Arbeit und Überzeugung in eine Sache stecke, und das so lange, bis ich schließlich mein Ziel erreicht habe. Allerdings muss ich auch etwas selbstkritisch sagen, dass das nicht immer von Vorteil ist und durchaus Einschränkungen mit sich bringt. Ich könnte vermutlich einige Dinge etwas lockerer nehmen, manchmal weniger verbissen sein und mehr Zeit für andere Dinge „opfern“. Doch die Hauptsache ist doch, sich selbst treu zu bleiben und das zu tun, was einen glücklich macht.

**NBB & F:** Hat Natural Bodybuilding Deine Denkweise zu den Dingen verändert? Was ist Dir wichtig im Leben?

**Sven Westermann:** Das Wichtigste in meinem Leben sind meine Familie, meine Freundin und meine Freunde. Unmittelbar danach folgt aber auch schon der Sport, der für mich nicht nur ein Hobby, sondern vielmehr eine Lebenseinstellung ist. Diese Lebenseinstellung begleitet mich überall hin und beeinflusst somit auch meine Sichtweise zu vielen Dingen. Ich bin der festen Überzeugung, dass unser Körper unser höchstes Gut ist und jeder alles dafür geben sollte,

um seinen Körper gesund zu erhalten, beispielsweise durch Sport, gesunde Ernährung, ausreichend Schlaf und viele andere Faktoren.

**NBB & F:** Hast Du eine bestimmte Lebensphilosophie?

**Sven Westermann:** Eine Lebensphilosophie habe ich nicht, aber es gibt zwei Lebensmottos, in denen ich meine Einstellung sehr häufig erkenne: „Wo ein Wille ist, ist auch ein Weg!“ und „Sei einfach du selbst!“. Das erste Motto trifft auf mich zu, weil ich überzeugt davon bin, dass wir alles erreichen können, wenn nur der Wille dafür vorhanden ist. Bis ein bestimmtes Ziel erreicht wird, kann vielleicht manchmal sehr viel Zeit vergehen, und es könnten mehrere Anläufe erforderlich sein, aber mit der richtigen Einstellung, mit viel Ehrgeiz und ausdauernder Beharrlichkeit können wir das erreichen, was wir wollen. Das zweite Motto gefällt mir, weil ich denke, dass jeder Mensch wissen sollte, wofür er steht. Jeder Mensch sollte sich selbst treu bleiben und sich nicht vor anderen Menschen verstellen müssen.

**NBB & F:** Gibt es sportliche Vorbilder für Dich?

**Sven Westermann:** Unter einem Vorbild verstehe ich im Allgemeinen eine Person, die ich nachahme bzw. die ich versuche nachzuahmen. Das tue ich nicht, und somit habe ich nicht direkt ein sportliches Vorbild. Es gibt aber Personen, die ich bewundere für das, was sie tun, oder weil sie etwas besser oder anders machen als ich. Spontan fallen mir Arnold Schwarzenegger und mein TeamON-Kollege Steve Cook ein, die beide nicht nur durch ihre sportlichen Ergebnisse oder ihre Physis viele Menschen begeistern, inspirieren und motivieren, sondern auch durch die Art ihres Auftretens und durch ihre Aktivitäten.

**NBB & F:** Beschreibe den Lesern von **NBB & F** bitte Dein Training.

**Sven Westermann:** Gerne. Vor jedem Training wärme ich mich zwischen fünf und zehn Minuten auf dem Laufband oder dem Fahrradergometer auf. Danach beginne ich meine erste Übung mit 1 bis 2 Sätzen mit moderater Gewichtsbelastung, um die zu trainierende Muskulatur aufzuwärmen, und um das Verletzungsrisiko zu minimieren. In der Regel verändere ich alle 8 bis 12 Wochen das Training. Ich variiere beispielsweise die Anzahl der absolvierten Übungen pro Muskelgruppe oder die trainierten Wiederholungszahlen pro Satz. Momentan nutze ich ein 5er-Split-System mit recht hohem Trainingsvolumen. Pro Satz mache ich 6 bis 15 Wiederholungen. Die Pausen zwischen den Sätzen liegen bei maximal 45 bis 60 Sekunden, sodass mein Training selten länger als 70 Minuten dauert.



**Tag 1: Brust / Trizepse**

1. Kurzhantel-Schrägbankdrücken: 4 Sätze zu 6 bis 10 WH
2. Kurzhantel-Flachbankdrücken: 4 Sätze zu 6 bis 10 WH
3. Fliegende an der Maschine: 4 Sätze zu 10 bis 12 WH
4. Supersatz aus Dips am Holm und Liegestütze: je 4 Sätze zu 15 WH
5. Trizeps-Drücken mit Seilgriff: 3 Sätze zu 12 bis 15 WH
6. Kurzhantel-Trizeps-Drücken (beidarmig): 3 Sätze zu 12 bis 15 WH

**Tag 2: Rücken / Bizepse / Waden**

1. Kreuzheben mit der Langhantel: 4 Sätze zu 6 bis 10 WH
2. Langhantel-Rudern, vorgebeugt, mit Untergriff: 4 Sätze zu 8 bis 12 WH
3. Enges Rudern am Seilzug: 4 Sätze zu 8 bis 12 WH
4. Einarmiges Kurzhantel-Rudern: 4 Sätze zu 8 bis 12 WH
5. Klimmzüge mit breitem Griff zur Brust: 3 Sätze zu maximaler Anzahl an WH
6. Bizeps-Curl am Kabelzug (beidarmig): 3 Sätze zu 12 bis 15 WH
7. Kurzhantel-Hammer-Curl: 3 Sätze zu 12 bis 15 WH
8. Wadenheben, sitzend an der Maschine: 5 Sätze zu 8 bis 12 WH

**Tag 3: Schultern / Bauch**

1. Kurzhantel-Schulterdrücken: 4 Sätze zu 6 bis 10 WH
2. Aufrechtes Rudern mit der Langhantel: 4 Sätze zu 6 bis 10 WH
3. Seitheben, stehend: 4 Sätze zu 12 bis 15 WH
4. Butterfly Reverse: 4 Sätze zu 10 bis 12 WH
5. Shrugs mit Kurzhanteln: 4 Sätze zu 10 bis 12 WH
6. Hängendes Beinheben: 4 Sätze zu 20 WH
7. Crunches am Kabelzug: 4 Sätze zu 15 bis 20 WH
8. Seitliche Crunches: 4 Sätze zu 20 WH

**Tag 4: Ruhetag / Cardio (30 bis 45 Minuten Laufen oder 10 x Sprint-Intervalle)**

**Tag 5: Trizepse / Bizepse / Unterarme**

1. Trizeps-Drücken am Kabelzug mit breitem Griff: 4 Sätze zu 6 bis 10 WH
2. French Press mit der SZ-Stange: 4 Sätze zu 8 bis 12 WH
3. Kickbacks, einarmig: 4 Sätze zu 8 bis 12 Wh
4. Langhantel-Curl: 4 Sätze zu 6 bis 10 WH
5. Bizeps-Curl auf der Schrägbank: 4 Sätze zu 6 bis 10 WH
6. Schrägbank-Scottcurl am Kabelzug: 4 Sätze zu 8 bis 12 WH
7. Unterarm-Curl mit der Langhantel (sitzend): 4 Sätze zu 8 bis 12 WH

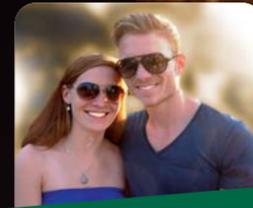
**Tag 6: Beine / Waden**

1. Beinstrecker: 3 Sätze zu 20 WH
2. Beinbeuger (liegend): 3 Sätze zu 20 WH
3. Kniebeugen: 5 Sätze zu 6 bis 12 WH
4. Beinpresse (eng): 4 Sätze zu 10 bis 12 WH
5. Kurzhantel-Ausfallschritte: 4 Sätze zu 12 bis 15 WH
6. Kurzhantel-Wadenheben im Stehen: 5 Sätze zu 20 bis 30 WH

**Tag 7: Ruhetag / Cardio**



Sven und seine Lebensgefährtin Marisa



**Beispielhafter Ernährungsplan**



**1. Mahlzeit (Pre-Workout):**

100 bis 150 g Haferflocken (gekocht mit Wasser, Stevia und Zimt), Obst (z. B. Apfel, Grapefruit, Beerenfrüchte), Omelett aus 8 Eiern, davon 2 ganze Eier

**2. Mahlzeit (Post-Workout):**

40 g Molkenprotein, 10 g Glutamin, 1 Banane oder 4 bis 5 Datteln

**3. Mahlzeit:**

180 g Huhn, 350 g Süßkartoffel oder 100 g Naturreis (ungekocht) oder Quinoa, Gemüse (z. B. Brokkoli, Blumenkohl, Spinat, grüne Bohnen)

**Vor dem Training: 10 g BCAAs**

**4. Mahlzeit:**

180 g Huhn oder Fisch, Gemüse, eine Handvoll Nüsse oder 15 g Olivenöl oder Kokosöl

**5. Mahlzeit:**

180 g Huhn, Salat mit Tomaten, Gurke, Paprika, Avocado, Olivenöl-Balsamico-Dressing

**6. Mahlzeit:**

200 g körniger Frischkäse, 20 g Molkenprotein, 30 g Walnüsse

Über den Tag verteilt trinke ich 4 bis 5 Liter Wasser sowie 3 große Tassen grünen Tee. Als Nahrungsergänzungsmittel verwende ich momentan Molkenprotein, BCAAs, L-Glutamin, Creatin, Fischöl-Kapseln und ZMA. Alle Produkte erhalte ich von meinem Sponsor, der Firma „Optimum Nutrition“.

**NBB & F:** Und wie sieht Deine Ernährung aus?

**Sven Westermann:** Eine gesunde und ausgewogene Ernährung ist für mich enorm wichtig. Ich bin davon überzeugt, dass „Du bist, was du isst!“, und dass das insbesondere im Hinblick auf das Krafttraining bzw. das Natural Bodybuilding ein sehr entscheidender Faktor ist. Für mich gibt es keine Trennung zwischen der On- und der Off-Season. Ich ernähre mich das ganze Jahr über sehr bewusst und wähle vorwiegend solche Lebensmittel für meine Mahlzeiten, die ich auch in einer Wettkampfvorbereitung nutzen würde. Grundsätzlich achte ich dabei besonders darauf, dass die von mir verzehrten Lebensmittel möglichst naturbelassen und wenig verarbeitet sind. Außerdem achte ich darauf, genügend Eiweiß und Fett zu mir zu nehmen und ändere je nach Trainingsintensität oder Zielsetzung (zum Beispiel Muskelaufbau, Muskelerhalt, Fettreduktion) die Menge an aufgenommenen Kohlenhydraten. In der Regel esse ich fünf bis sieben Mahlzeiten am Tag. Das tue ich jedoch nicht aus der Überzeugung heraus, dass es am besten ist, alle zwei bis drei Stunden zu essen, sondern weil mir eine solche Mahlzeitenhäufigkeit am besten bekommt. Im Großen und Ganzen glaube ich nicht daran, dass bestimmte Makronährstoffe oder Lebensmittel zu gewissen Tageszeiten gegessen werden müssen. Im Laufe der Zeit konnte ich aber herausfinden, welches Essverhalten und welche Makronährstoffverteilung am besten für mich funktionieren.

**NBB & F:** Möchtest Du Dich bei jemandem besonders bedanken?

**Sven Westermann:** In erster Linie möchte ich mich bei meiner Freundin bedanken, die immer für mich da ist, mir viel Kraft gibt, und die mich liebt, so wie ich bin. Auch möchte ich mich bei meinen Eltern und meinen drei Brüdern bedanken, auf die ich mich zu jeder Zeit verlassen kann, und die mich stets unterstützen, egal ob im Sport, im Alltag oder im Beruf. Ich danke meinen Freunden, die zu mir halten, auch wenn ich mal nicht so viel Zeit für sie habe. Vielen Dank auch an meinen Sponsor „Optimum Nutrition“ für die Unterstützung.

**Notiz des Herausgebers:**

Zur Kontaktaufnahme mit Sven Westermann besuchen Sie seinen Facebook-Account [www.facebook.com/SvenWestermannFitness](http://www.facebook.com/SvenWestermannFitness), oder schreiben Sie ihm eine Nachricht via Twitter: [sven\\_westermann](https://twitter.com/sven_westermann) oder Instagram: [svenwestermann](https://www.instagram.com/svenwestermann). ★