

NBB & F LESERBERICHT

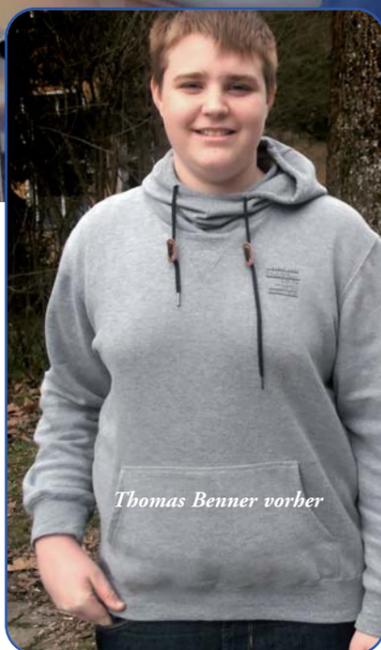
von Thomas Benner

THOMAS BENNER DIE ERFOLGSSTORY EINES NATURAL-BODYBUILDING-TEENAGERS



Thomas im Gym

Mein Name ist Thomas Benner, ich bin 16 Jahre alt und komme aus Bad Reichenhall. Ich werde den Lesern der NBB & F nun meine Geschichte erzählen. Mit 15 Jahren wog ich bei einer Größe von 1,83 m 119,8 kg. Das ist sicher nicht alltäglich für einen Jungen in meinem Alter. Darum musste sich etwas in meinem Leben verändern, und zwar sofort. Diesen Entschluss zur Veränderung fasste ich im August 2012.



Thomas Benner vorher

Mein Onkel Andrej Benner, der zugleich auch GNBf e. V.-Athlet ist, half mir sehr, diese scheinbar unglaublich schwere Aufgabe zu lösen. Im ersten „Abnehm-Monat“ war ich nicht daheim in Bad Reichenhall, sondern wohnte in Niedersachsen bei meinem Onkel. Dort begann für mich langsam eine schwere und anstrengende Zeit. Ich achtete sorgfältig darauf, was ich aß, und ging regelmäßig ins Fitnessstudio. Ich kann mich noch genau an den ersten Tag dort erinnern: 30 Minuten Cardio und dann alle Muskelgruppen ein wenig trainieren. Am Morgen danach hatte ich so einen Muskelkater, dass ich nicht mehr stehen konnte. Die Erfolge zeigten sich schnell,

meine Jeans wurde immer größer und größer und T-Shirts, die mir zuvor nur knapp gepasst hatten, saßen auf einmal wieder.

Nach meiner Rückkehr in Bad Reichenhall meldete ich mich sofort am nächsten Tag im Fitnessstudio an. Ab da an war ich ganz auf mich alleine gestellt; keiner war da, der mich kontrollieren würde. Aber ich wusste, jetzt habe ich angefangen und darf nicht aufgeben. Am selben Tag stellte ich mir einen Ernährungsplan zusammen, der so ähnlich aufgebaut war wie der Ernährungsplan, den ich von meinem Onkel erhalten hatte. Täglich gab es nur noch 600 kcal für mich. Früher

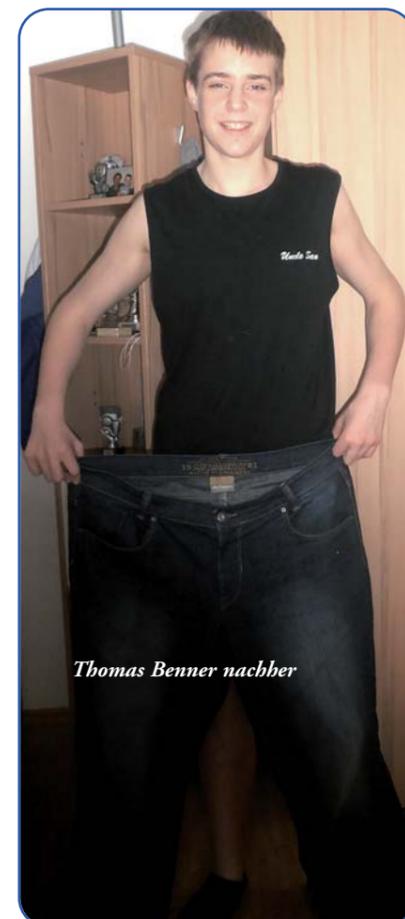
hatte ich mindestens 3000 kcal am Tag zu mir genommen. Aus dem Kühlschrank verschwand ungesundes Essen. Dafür gab es immer mehr Obst, Gemüse und Fleisch.

An meinem ersten Schultag nach den Ferien fiel mein großer Gewichtsverlust sofort auf, und sogar die Lehrer fragten mich: „Hi, Thomas, hast du abgenommen? Finde ich super!“ Solche Sätze haben mich immer wieder aufgebaut. Dennoch spürte ich langsam, aber sicher diese große Umstellung bezüglich meiner Ernährung und gleichzeitig täglich nur 600 kcal zu essen sowie täglich

die GNBf e. V. Deutsche Meisterschaft in Neu-Ulm. Die zwei Tage in Neu-Ulm verbrachten wir bei Verwandten, die mich zuletzt im August gesehen hatten. Natürlich waren sie total erstaunt, wie viel ich in zwei Monaten abgenommen hatte. Sie sagten: „Thomas, das reicht jetzt“ oder „Das passt doch?!“ NEIN, für mich war es noch nicht genug. Als ich die Bodybuilder bei der GNBf e. V.-Meisterschaft sah, dachte ich mir: „Wenn ich weiter so diszipliniert bleibe, könnte ich auch bald auf so einer großen Bühne stehen.“ Aber dieser Gedanke verschwand nach einiger Zeit wieder. Ich konzentrierte mich einfach auf das Essen und auf das Training.

Ein Zitat aus meinem Trainingstagebuch im Oktober: „Ich fühle mich heute etwas besser, bin gerade vom Training nach Hause gekommen und werde nun etwas essen. Meine Hausaufgaben sind Gott sei Dank erledigt.“ Am Ende des Monats stellte ich mich wieder auf die Waage, und was zeigt sie nun an? 92,3 kg! Wahnsinn! Damit hätte ich nicht gerechnet.

Ich startete mit viel Selbstvertrauen in den Monat November 2012. Die Diät schlug prima an. Ich bekam viel Aufmerksamkeit von außen, und meine Kleidergröße hatte sich um zwei bis drei Nummern verkleinert. An einen Tag in diesem Monat kann ich mich noch ganz besonders gut erinnern. Es war ein Samstag. Ich war mit meiner Familie in Salzburg, und wir hatten alle Hunger. Natürlich fährt man da zu dem nächstgelegenen Fast-Food-Restaurant! Als ich meinem Bruder und meiner Mutter zusah, wie sie ihren Burger aßen, wurde ich nicht neidisch, aß meinen Salat und dachte mir in diesem Moment: „In einer Stunde werden die so einen Kohldampf haben, und ich bin satt.“ Dieser Gedanke zeigte mir, dass ich mit Fast Food abgeschlossen hatte! Am 30.11.2012 stellte ich mich zum vierten Mal auf die Waage, und sie zeigte 86,6 kg an. Unter 90 kg! Ich konnte mich nicht mehr daran erinnern, wann ich zuletzt unter 90 kg gewogen hatte.



Thomas Benner nachher

zwischen 1,25 und 1,5 Stunden im Fitnessstudio zu trainieren. Meine schulischen Leistungen gingen den Bach hinunter, immer war das Gefühl vorhanden: „Ich will essen, das Training hinter mich bringen und schlafen.“ Es war einfach keine Kraft mehr da, zu lernen oder um mich zu konzentrieren. Und so verging auch der zweite Monat. Ein Blick auf die Waage zeigte 99,7 kg an. Ich hatte in zwei Monaten 20 kg abgenommen. Das freute mich so sehr, dass ich diesen Erfolg sofort auf Facebook veröffentlichte.

Nun fing der Oktober an, und was stand mir bevor? Wieder 600 kcal pro Tag, 5-mal in der Woche zum Training ins Fitnessstudio und

Im Monat Dezember gab es eine Sache, die mich total freute: Mein Onkel kam zu Besuch. Super Aufregung! Natürlich stellte ich mir die Frage, was wird er sagen? Ist er stolz auf mich? Diese Fragen quälten mich Tag für Tag, bis er endlich da war. Wir redeten, wie es die letzten Monate gelaufen war, ob es Rückschläge gab und wie ich damit umgegangen war, und ob ich genau 600 kcal am Tag gegessen hatte. Als er meinte, dass er stolz auf mich sei, war das ein Glücksmoment, wie ich ihn noch nie erlebt hatte. Wir gingen zusammen trainieren, da mein Trainingsplan total umgestellt werden musste. Jetzt sollte Muskelmasse aufgebaut

werden! Dieser Trainingstag war so toll und so lang, der hätte gar nicht zu Ende gehen müssen. Durch den sehr netten Studiobesitzer konnte mein Onkel auch kostenlos die Tage mit mir trainieren.

Als mein Onkel wieder zurück nach Hause fuhr, musste ich meinen Essensplan wieder umstellen. Mehr Kalorien und Kohlenhydrate, damit ich Muskelmasse aufbauen konnte. Anfangs hielt ich mich nicht daran und nahm immer weiter ab. Am 31.12.2012 zeigte die Waage 82,2 kg an. Ich drehte fast durch vor Freude und war total stolz auf mich. Jetzt hielt ich mich aber an den Ernährungsplan meines Onkels und aß immer mehr und mehr, doch der Schock im Februar: 79,3 kg! Ich nahm immer weiter ab. Nun musste ich gegenlenken und aß bis zu 500 g Nudeln, Reis oder Kartoffeln pro Tag und dazu noch 4 Puten- oder Hühnerbrustfilets. So verlief meine harte und manchmal auf kräfteaubende Diät.

Jetzt stehe ich vor der nächsten Hürde: Durch die starke Gewichtsabnahme innerhalb der letzten Monate hängen Hautlappen an meinem Bauch. „Was soll dieser Mist?“, dachte ich mir. Endlich hatte ich abgenommen, und nun das. Die Ärzte können noch nicht genau sagen, ob sich die Haut zurückbilden wird. Ich hoffe aber, dass sich dieses Problem von alleine reguliert und bin da guter Dinge.

Zu der Frage, wie ich zum Bodybuilding gekommen bin: natürlich auch durch meinen Onkel und die GNBf e. V. Deutsche Meisterschaft in Neu-Ulm. Es hat mich einfach fasziniert zu sehen, was Menschen ohne Dopingaufnahme leisten können, und wie der Körper auf natürlichem Wege geformt werden kann. Nach einem Skype-Anruf meines Onkels entschied ich mich dann endgültig. Er schlug mir vor, mich bis 2014 bühen-tauglich zu machen, damit ich in der Teenager-Klasse starten kann. Seit Februar 2013 bin ich dabei, auf dieses Ziel hin zu trainieren, und die Ergebnisse können sich sehen lassen. Besonders auf die Entwicklung meiner Beine bin ich sehr stolz.

Mein Trainingsprogramm entspricht dem meines Onkels: Am ersten Trainingstag werden Schultern/Trizepse/Waden/ trainiert, am zweiten Trainingstag Rücken/Bauch, am dritten Trainingstag Brust/Bizepse/Bauch, am vierten Trainingstag Beine/Bauch und am fünften Trainingstag nochmal Waden/Bauch. Meinen Bauch und dabei auch die seitlichen Bauchmuskeln trainiere ich 4-mal die Woche, da das vor allem bei meiner Situation sehr wichtig ist!

NBB & F LESERBERICHT

TRAININGSPLAN THOMAS BENNER

1. Trainingstag: Schultern/Trizepse/Waden

Schultern:

Seitheben: 3 Sätze zu 6 bis 10 WH; Military Press: 3 Sätze zu 6 bis 10 WH; Rudern, aufrecht: 3 Sätze zu 6 bis 10 WH; Seitheben, vorgebeugt: 3 Sätze zu 6 bis 10 WH

Trizepse:

Trizeps-Pushdown am Seil: 3 Sätze zu 6 bis 10 WH; French Press: 3 Sätze zu 6 bis 10 WH; KH-Drücken, einarmig über Kopf: 3 Sätze zu 6 bis 10 WH; Kickbacks: 3 Sätze zu 6 bis 10 WH

Waden:

Wadenheben, sitzend: 3 Sätze zu 15 bis 20 WH; Wadenheben an der Beinpresse: 2 Sätze zu 15 bis 20 WH; Wadenheben, stehend: 3 Sätze zu 15 bis 20 WH

2. Trainingstag: Rücken/Bauch

Rücken:

Klimmzüge: 2 Sätze zu 6 bis 8 WH; Latzug, reverse: 3 Sätze zu 6 bis 10 WH; Rudern, vorgebeugt: 3 Sätze zu 6 bis 10 WH; Rudern, sitzend, eng: 3 Sätze zu 6 bis 10 WH; KH-Rudern: 3 Sätze zu 6 bis 10 WH; Latziehen mit gestreckten Armen: 2 Sätze zu 12 bis 15 WH; Kreuzheben: 3 Sätze zu 6 bis 10 WH

Bauch:

Beinheben: 3 Sätze zu 15 bis 20 WH; Crunch: 3 Sätze zu 15 bis 20 WH; Power Plate: ca. 2 Minuten

3. Trainingstag: Brust/Bizepse/Bauch

Brust:

Schrägbank KH-Drücken: 3 Sätze zu 6 bis 10 WH; Butterfly: 3 Sätze zu 6 bis 10 WH; KH-Drücken auf der Flachbank: 3 Sätze zu 6 bis 10 WH; Dips: 2 Sätze zu 15 bis 20 WH; Fliegende auf der Flachbank: 2 Sätze zu 6 bis 8 WH; Kabelzug, über Kreuz: 3 Sätze zu 6 bis 10 WH

Bizepse:

LH-Curls: 3 Sätze zu 6 bis 10 WH; KH-Curls, sitzend: 3 Sätze zu 6 bis 10 WH; Hammer-Curls: 3 Sätze zu 6 bis 10 WH

Bauch:

Beinheben: 3 Sätze zu 15 bis 20 WH; Crunch: 3 Sätze zu 15 bis 20 WH; Power Plate: ca. 2 Minuten

4. Trainingstag: Beine/Bauch

Beine:

Beinstrecker: 3 Sätze zu 10 bis 15 WH; Kniebeuge: 3 Sätze zu 15 bis 10 WH; Beinpresse: 3 Sätze zu 15 bis 10 WH; Beinbeuger, liegend: 3 Sätze zu 12 bis 15 WH; Beinbeuger, stehend: 2 Sätze zu 12 bis 15 WH

Bauch:

Beinheben: 3 Sätze zu 15 bis 20 WH; Crunch: 3 Sätze zu 15 bis 20 WH; Power Plate: ca. 2 Minuten

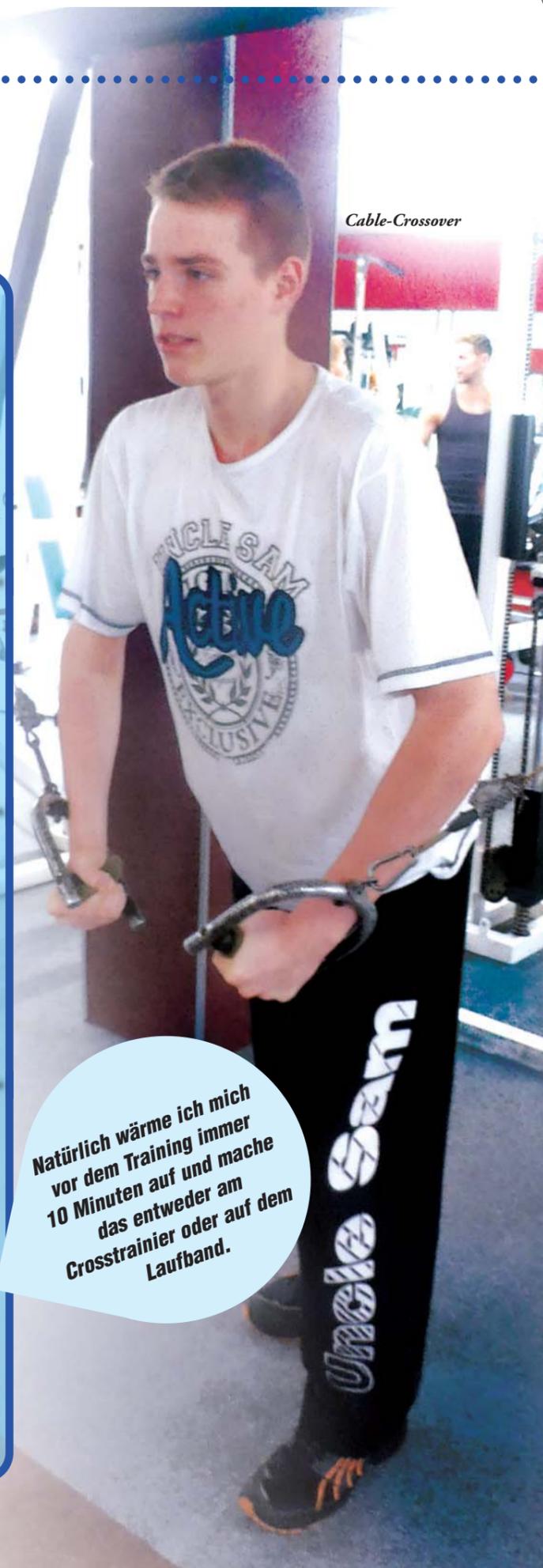
5. Trainingstag: Bauch/Waden

Bauch:

Beinheben: 3 Sätze zu 15 bis 20 WH; Crunch: 3 Sätze zu 12 bis 30 WH; Power Plate: ca. 2 Minuten

Waden:

Wadenheben, sitzend: 3 Sätze zu 15 bis 20 WH; Wadenheben an der Beinpresse: 2 Sätze zu 15 bis 20 WH; Wadenheben, stehend: 3 Sätze zu 15 bis 20 WH

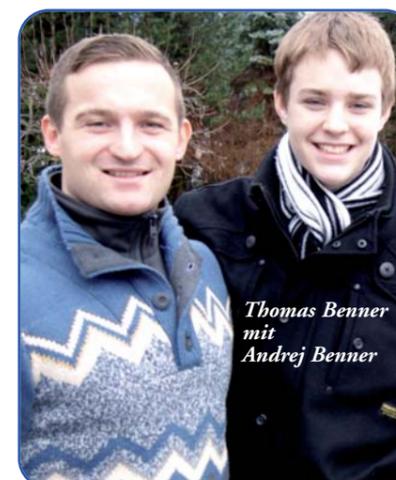


Cable-Crossover

Natürlich wärme ich mich vor dem Training immer 10 Minuten auf und mache das entweder am Crosstrainer oder auf dem Laufband.



Thomas Benner Juli 2013



Thomas Benner mit Andrej Benner

Die Ernährung während der Diät sah folgendermaßen aus:

Morgens: Dinkelflakes mit Milch, 1,5 %
Mittags: 1 Stück Hühnerbrustfilet mit einer Tomate/Gurke/Paprika
Abends: 1 Stück Hühnerbrustfilet mit einer Tomate/Gurke/Paprika
 Kohlenhydrate waren also kaum in meiner Ernährung enthalten. Das merkte ich dann aber auch im Training, beispielsweise beim Bankdrücken. An vielen Tagen schaffte ich nur 10 kg bei dieser Übung, da mir einfach die Kraft fehlte. In der Schule konnte ich nicht einmal den Stuhl richtig heben. Zum Trinken gab es nur Wasser. Am Wochenende habe ich einmal ein Glas Fruchtschorle getrunken, das kam mir luxuriös vor. Ich habe angefangen, das Essen zu schätzen, und das war früher für mich nicht selbstverständlich.

Derzeitige Ernährung:
Frühstück: 3 Scheiben Vollkornbrot mit Magerkäse, Corned Beef oder Lachsschinken
 Snack in der Pause: Reiswaffeln oder Frischkäse

Mittagessen: 250 g Nudeln oder Reis oder Kartoffeln, 2 Stück Hühnerbrustfilets oder Putenbrustfilets
Snack: Magermilchjoghurt und ein Becher Buttermilch
Abendessen: 250 g Nudeln oder Reis oder Kartoffeln, 2 Stück Hühnerbrustfilets oder Putenbrustfilets
Snack: Eiweißshake mit Wasser

Natürlich variere ich auch in der Auswahl meiner Lebensmittel und nehme beispielsweise Rindfleisch statt Pute oder Hähnchen und Linsen statt Nudeln oder Reis oder Kartoffeln. Mein Ernährungsplan beinhaltet momentan viele Kohlenhydrate, viel Eiweiß und wenig Fett.
 Auf meiner Speisekarte stehen: Obst, Gemüse, Hühnerbrustfilet, Putenbrustfilet, Rindfleisch, Thunfisch, Lachsfilet und Forelle, Kartoffeln, Nudeln, Reis, Erbsen (Linsen etc.), Reiswaffeln, Natur-Joghurt, Buttermilch, Frischkäse, Quark, Magerkäse, Corned Beef, Lachsschinken, Aspik, Wasser, Fruchtschorle, Cola zero (in Maßen) Zartbitter-Schokolade (85 % Kakao)

Das Training ist mein Hobby, ohne das Training im Fitnessstudio fühle ich mich nicht wohl. Es macht mir einfach Spaß, jeden Tag ins Fitnessstudio zu gehen und dort meine Einheiten durchzuziehen. Ich freue mich jeden Tag darauf, mit den Leuten im Studio zusammen zu trainieren.
 Durch die Gewichtsabnahme hat sich mein Leben komplett verändert. Ich kann andere Sachen tragen, die ich vorher nicht anziehen konnte, da immer der Hüftspeck zu sehen war. Die Mädchen blicken mich anders an; ich muss mir keine Beleidigungen mehr gefallen lassen, da ich nun ja nicht mehr dick bin. Ich habe mehr Ausdauer im Sportunterricht, komme nicht sofort ins Schwitzen und schnaufe nicht mehr wie ein altes Tier. Ich bin froh, dass mein Leben heute komplett anders ist als noch vor ein paar Monaten.
 Früher wurde ich oft von meinem Vater dazu aufgefordert, gesünder zu leben und Laufen zu gehen. Anfangs klappte das auch immer ganz gut. Aber sobald ich auf mich alleine gestellt war, brach alles sofort zusammen. Deshalb ist für mich das Wichtigste: „Du musst es selbst wollen, wenn du etwas erreichen willst!“
 Meine sportlichen Vorbilder sind mein Onkel Andrej Benner und der Mann, der für den naturalen Sport steht: Berend Breitenstein.

Notiz des Herausgebers:
 Um mit Thomas Benner Kontakt aufzunehmen, schreiben Sie ihm eine E-Mail an: thomasbenner@gmx.de ★



IMPRESSUM: Natural Bodybuilding & Fitness Deutschland

Herausgeber: Jan Budde
 Body Attack Publishing Ltd.
 Ottensener Str. 14
 22525 Hamburg
 Tel: +49(0)40/4600360-0
 Fax: +49(0) 40 / 4600360-99
 e-mail: info@body-attack.de
 Internet: www.body-attack.de

Chefredakteur: Berend Breitenstein
 Wientapperweg 26a
 22589 Hamburg
 Tel: +49(0)40-43253337
 Fax: +49(0)40-43253337
 e-mail: info@berend-breitenstein.de

Anzeigen-schaltung: Body Attack Sports Nutrition
 GmbH & Co. KG
 anzeigen@natural-bodybuilding.de
 Tel: 040 / 4600360-55

Abo-Service: Body Attack Sports Nutrition
 GmbH & Co. KG
 abo@natural-bodybuilding.de
 Tel: 040 / 4600360-77

Übersetzungen: Berend Breitenstein

Grafik/Layout: Nici Ashtarany

Schluss-redaktion: Stephanie Reichard

Vertrieb: asv vertriebs gmbh
 Süderstraße 77
 20097 Hamburg
 www.asv-vertrieb.de

NBB & F erscheint vierteljährlich und ist im Zeitschriften- und Buchhandelsbuchhandel, bei Body Attack (www.body-attack.de) oder im Abonnement erhältlich (abo@natural-bodybuilding.de).
NBB & F darf nur mit Genehmigung des Verlags in Lesezirkeln geführt werden. **Erscheinungsweise:** vierteljährlich; **Einzelbestellungen:** Bei Anfragen und Mitteilungen bitte die vollständige Anschrift angeben. **Email:** magazin@body-attack.de; **Einzelverkaufspreis:** 4,90 Euro inkl. 7% MwSt. www.natural-bodybuilding.de

Die in der **NBB & F** erscheinenden redaktionellen Artikel über Nahrungsergänzungen und Sporternährung dienen nur Informationszwecken und sollen kommerziell vertriebene Produkte weder bewerben noch in anderer Weise fördern.
 Im Rahmen gesetzlicher Bestimmungen übernimmt **NBB & F** keinerlei Haftung für die Wirkungen der genannten Ergänzungen und Produkte oder für Verlust, Verletzungen oder Schäden, die eventuell durch ihre Verwendung verursacht werden. Es liegt in der Verantwortung jeder Person, sich an die Gesetze und erlaubten Dosierungen zu halten. Konsultieren Sie grundsätzlich einen Arzt, bevor Sie mit einer Ergänzung beginnen oder die Dosierung ändern. Einige Ergänzungen wirken außerhalb der empfohlenen Dosierungsbereiche nicht effektiv und können zu Schäden führen, wenn sie im Übermaß genommen werden. Nicht alle Nahrungsergänzungsprodukte, Kombinationen von Nahrungsergänzungsprodukten oder Dosierungsbereiche sind für alle Personen gleichermaßen geeignet, sicher oder effektiv.

© Body Attack Publishing Ltd., alle Rechte vorbehalten. Ohne vorherige schriftliche Genehmigung des Verlags darf **NBB & F** weder ganz noch teilweise auf irgendeine Art – mechanisch oder elektronisch – vervielfältigt, übertragen, fotokopiert, aufgezeichnet oder in Dateien gespeichert werden. Artikel, die mit Namen oder Initialen des Verfassers gekennzeichnet sind, stellen nicht unbedingt die Meinung der Redaktion dar. Für unverlangt eingesandte Manuskripte und Fotos wird keine Haftung übernommen.