



ATHLETEN-INTERVIEW

von Berend Breitenstein

Daniel Gildner

SHOOTING STAR & NEUER WNBF PRO!

NB & F: Hallo Daniel, meine herzliche Gratulation zu Deinem überzeugenden Sieg in der Mittelgewichtsklasse bei der 8. GNBf e. V. Deutschen Meisterschaft am 15.10.2011 in Brunsbüttel. Wie fühlst Du Dich nach dem harten Kampf um den Titel?

Daniel Gildner: Ich kann es kaum glauben, ein Traum wurde wahr! Mein erster Wettkampf und schon den deutschen Titel in meiner Gewichtsklasse errungen. Dabei bin ich doch gerade erst am Anfang. Vielmehr freut es mich auch noch, dass ich die Profi-Lizenz der WNBF erhalten habe und bei dem European Cup den 4. Platz erreicht habe. Ich hätte es selbst nicht gedacht, dass mein Form ausreicht, zwei Profi-Athleten hinter mir zu lassen. Erst jetzt merke ich, dass mein Körper ziemlich streikt – Muskelkater in jeder Zelle meines Körpers. Es war ein langer und harter Tag, den ich für immer in Erinnerung behalten werde.

NB & F: Du hattest insbesondere ja in Christian Schneider einen sehr hochkarätigen Gegner, der genau wie Du auch absolutes Profi-Format gezeigt hat. Wie schätzt Du den Leistungsstand in Deiner Klasse bei dieser GNBf e. V. Deutschen Meisterschaft insgesamt ein?

Daniel Gildner: Ich habe mich im Vorfeld mit meinen Mitstreitern unterhalten können und habe mir natürlich ein Bild von jedem Athleten gemacht. Christian Schneider war in einer exzellenten Form. Er war gut definiert und im Gegensatz zu mir konnte er mehr Masse in den Beinen vorweisen und damit klar punkten. Das Teilnehmerfeld war stark, aber ich vermute, dass ich durch eine gute Vorbereitung und dem häufigen Posingtraining unter professioneller Anleitung mit einer guten Bühnenpräsenz meine Vorteile zeigen konnte. Hier und da habe ich einige kleine Fehler bei meiner Präsentation gemacht, aber für den ersten Auftritt, denke ich, kann ich mehr als zufrieden sein. Bis zum Schluss habe ich mich zwar unter den Finalisten gesehen, aber nicht gedacht, dass der Sieg mir gebühren würde. Großen Respekt und Anerkennung an das restliche Teilnehmerfeld meiner Klasse.

NB & F: Wie bist Du überhaupt zum Bodybuilding gekommen und was waren die Gründe dafür, dass Du den drogenfreien Weg gewählt hast?

Daniel Gildner: Ich hatte mich dem Judo gewidmet und auf nationaler Ebene gekämpft. Einer Kaderaufnahme stand eigentlich nichts mehr im Wege. Mit 17 Jahren musste ich jedoch plötzlich im Finalkampf aufgrund einer Verletzung

(Claviculafraktur) mit dem Judosport längere Zeit pausieren. Als Ausgleichssport fing ich nach der Regeneration langsam an, meine Fitness und Kraftwerte zu normalisieren, zumindest auf demselben Leistungsstand wie vor der Pause. Vergeblich, ich hatte den Anschluss verpasst. Es fiel mir zunehmend schwer, mit der Spitze mitzuhalten. Außerdem war ich beachtlich schwerer geworden; ob es alleine durch das Krafttraining bzw. durch falsche Ernährung kam, konnte ich damals noch nicht einschätzen. Als Konsequenz musste ich in höheren Gewichtsklassen antreten. Heute weiß ich, dass Muskelmasse mehr als Fettmasse wiegt. Ich entschied mich aus dem Ganzen mehr zu

NB & F: Erzähle den Lesern von Natural Bodybuilding & Fitness bitte etwas mehr über die letzten Wochen Deiner Vorbereitung auf die GNBf e. V. Deutsche Meisterschaft. Wie sah Dein Training aus und wie hast Du Dich ernährt?

Daniel Gildner: Die letzten Wochen meiner Vorbereitung für die Meisterschaft waren die härtesten Wochen, an die ich mich zu gut zurückerinnere. Stetig fiel die Leistung beim Training durch die strikte Diät und ihre negative Energiebilanz. Bis in die letzten Wochen durfte ich meinen Kohlenhydrat-Tagesbedarf noch durch Reis abdecken, doch als dieser in der letzten „Entladeweche“ auch noch gestrichen wurde, schlug dieses schnell auf mein



machen, weil mich der Kraftsport zunehmend interessierte. Fasziniert trainierte ich wie ein Weltmeister regelmäßig und hart. Die Anfangszüge kann man sicherlich nicht zum Bodybuilding zählen. Nichtsdestotrotz legte ich dort die Grundsteine meiner heutigen körperlichen Verfassung. Immer mehr bezog ich die gesunde, aber ausgewogene Ernährung ein, veränderte mein Training, probierte Nahrungsergänzungsmittel und befasste mich mit dem Thema Bodybuilding. Ich wusste, dass ich alles dafür tun muss, um einen gesunden Geist bis in hohe Lebensalter zu erreichen. So war ich motiviert und diszipliniert, wie ich jedes sportliche Ereignis anzustreben versuchte. Nicht nach dem Motto: "Dabei sein ist alles", sondern "Ich gebe mein Bestes und will Resultate sehen". Mein heutiges Sportstudium verhalf mir, das Wissen für diesen Sport anzueignen und auf sportwissenschaftlicher Ebene zu denken, um mich stetig zu verbessern.

Gemüt und auf meine mental-psychische Verfassung. Ich hatte Heißhunger auf Dinge, die ich zuvor nie gemocht habe. Dazu kam die hohe Flüssigkeitsmenge, die ich am Tag zu bewältigen hatte. Meine Hauptnahrungsmittel bestanden aus Pute, Reis, Broccoli, Fisch und Salat.

Alltagstauglich ist es allemal nicht, aber mit guter Disziplin machbar. Zu gern kann ich mich an die Situationen erinnern, bei dem ich ein klares „Nein“ beherzigen musste, um nicht in die Sündenfallen zu landen. Ich denke, wenn man sich dem Bodybuilding widmet und mitten in einer Diät steckt, sollte man sich im Klaren sein, weshalb man dieses „Leiden“ auf sich nimmt. Ziele vor Augen haben, damit man nicht vom Weg abkommt. Jeder Ausrutscher in den letzten Wochen kann entscheidend sein.

Das Training war in der letzten Woche kraftausdauernd mit hohen Wiederholungszahlen und erschöpfenden Glykogenspeicher. Dazu führte ich zwei Mal am Tag drei Mal wöchentlich ein Kardiotraining der

ATHLETEN-INTERVIEW: Daniel Gildner

Dauer- bzw. extensiven Intervallmethode durch, um zusätzliche Fettdepots nach dem Training zu schrumpfen.

NB & F: Hattest Du im Verlauf Deiner Vorbereitung auch mit echten Tiefpunkten zu kämpfen, in denen Du beinahe alles hinschmeißen wolltest?

Daniel Gildner: Jeder Athlet wird sicherlich Momente in seiner Diät haben, wo er gerne aufhören würde. Diese Momente gab es auch bei mir, jedoch hatte ich ein klares Ziel vor Augen und habe mich wieder auf den korrekten Weg begeben. Während der Wettkampf-Vorbereitung stand meine damalige Freundin an meiner Seite, jedoch trennten sich unerwartet, gleich am Anfang der Diät, nach langjähriger Beziehung unsere Wege. Leider!

Ich hatte zu beißen. Ich konnte durch Freunde und der Leistungsgruppe Bodybuilding Halt und Unterstützung finden. Zur damaligen Zeit war es mir sehr wichtig, eine Bezugsperson zu haben, denn ich verlor an Willenskraft und Trainingsmotivation. Manuel Roth und Alexander Thomas, beide ebenfalls Bodybuilder der Junioren- und Leichtgewichtsklasse, zeigten mir, was wahre Freunde sind. Großen Dank an dieser Stelle.

NB & F: Du hast mir am Wettkampftag erzählt, dass diese Meisterschaft Deine erste Wettkampf-Teilnahme überhaupt gewesen ist. Umso größer ist Deine gezeigte Leistung einzuschätzen. Hast Du in Deiner Vorbereitung mit einem Trainer zusammengearbeitet?

Daniel Gildner: Anfang dieses Jahres stand ich in gutem Kontakt zu einigen Bodybuildern, die ebenfalls wie ich an der Universität der Bundeswehr München studieren. Wir hatten die Intention, eine Leistungsgruppe für wettkampforientierte Athleten und solche, die auf die Bühne gehen wollen, zu gründen. Zu Beginn fanden sich einige Interessierte. Zu gut, dass Michael Metzger (ehem. erfolgreicher IFFB-Athlet) unser Vorhaben verfolge. Zusammen mit seiner Hilfe fingen wir an, Trainings- und Ernährungspläne zu schreiben. Erst durch seine Betreuung konnten wir das Posingtraining korrekt durchführen und einige ernährungsspezifische Schwerpunkte erfahren, die ein Bodybuilder und besonders ein Natural Athlet verinnerlichen sollte. Regelmäßig fanden sogenannte Formchecks statt, an diesen wir Athleten aktuelle Werte wie Körperfett,

Gewicht und das Posing festhielten. Zu guter Letzt mussten wir das Kürtraining einarbeiten. Man kann sich sicher vorstellen, dass Kraftsportler keine hohe tänzerische Begabung haben. Unterstützung erhielten wir von einer professionellen Tänzerin, die ebenfalls an der Uni studiert.

NB & F: Welche Personen in Deinem Umfeld waren für Deinen großartigen Erfolg besonders wichtig?

Daniel Gildner: Auch wenn es sehr arrogant klingt, denke ich, ist jeder selbst Herr seiner Kraft und Motivation. Dabei unterstützen können engere Freunde und Bezugspersonen, die einem wichtig



erscheinen. Bei mir gab die Leistungsgruppe Bodybuilding an der Universität der Bundeswehr München durch ihr gemeinschaftliches Arbeiten volle Unterstützung, die ich dankend angenommen habe. Meine damalige Freundin war keine Bezugsperson mehr, fiel also die mir am nächsten stehende Person weg.

NB & F: Hast Du Dir nach dem Wettkampf etwas Ruhe im Training gegönnt und auch die Diät gelockert oder bist Du weiterhin zum Training ins Gym gegangen und hast sauber gegessen?

Daniel Gildner: Einigen Erfahrungsberichten zufolge, ist der Körper nach der Diät ausgehungert. Genau diesen Effekt konnte ich bei mir spüren. Mein Hunger konnte trotz großer und zahlreicher Mahlzeiten nicht gestillt werden. Erst nach zwei Wochen konnte ich die normale Menge wieder essen. Daher musste ich

sauber und gesund essen. Außerdem fiel es für mein Ego schwer, direkt zu sündigen, weil ich doch tapfer die Diät überstanden hatte. Ich werde die Aufbauphase nutzen, um fleißig an meinen Defiziten (besonders den Beinen) zu arbeiten. Nach dem Wettkampf gönnte ich mir ca. 4 Tage volle Regeneration, nachdem ich wieder in ein lockeres Ganzkörpertraining einsteigen konnte.

NB & F: Du bist jetzt 23 Jahre alt und hast eine blendende Zukunft im Natural Bodybuilding vor Dir. Dein Entschluss, direkt nach der GNBf e. V. Deutschen Meisterschaft auch beim WNBf Europe Profi-Cup an den Start zu gehen, hat mir sehr imponiert, und ich finde es klasse, dass Du Dir so ehrgeizige Ziele setzt und nun auch bei den Pros angreifst. Du hast in einem starken Feld von 6 WNBf Pros einen sehr verdienten 4. Platz belegt und dabei einen Athleten aus United Kingdom und einen Athleten aus den USA geschlagen. Wie sehen Deine nächsten Wettkampfpläne aus?

Daniel Gildner: Meine Ziele für das kommende Jahr werden sicherlich sein, den einen oder anderen Profi-Wettkampf zu bestreiten. Dazu benötige ich allerdings einen vernünftigen Sponsor, die mir unter die Arme greift. Gerade die Wettkampf-Anreisen und Nahrungsergänzungen gehen ins Geld. Ich hoffe, dass sich der eine oder andere Interessent bei mir melden wird und das Potenzial in mir sieht. Es war nicht mein letzter Wettkampf. Nun habe ich „Blut geleckt“, warum also nicht die Chance nutzen?

NB & F: Daniel, ich danke Dir für das Interview und wünsche Dir – einem echten Ausnahmeathleten – alles Gute für Deine sportliche Karriere. Die GNBf e. V. freut sich, Dich in ihren Reihen zu wissen. Gibt es noch irgendetwas, was Du den Lesern von NB & F mit auf den Weg geben möchtest?

Daniel Gildner: Vielen Dank! Auch wenn ich bislang nur einen Wettkampf absolviert habe, werde ich der GNBf/WNBf treu bleiben. Ich fühle mich dort sehr gut aufgehoben. Allen wettkampforientierten Natural Athleten gebe ich mit auf den Weg, dass eine gute Vorbereitung bereits der halbe Wettkampf ist. Wille und Disziplin wünsche ich allen Athleten, die ebenfalls noch ihren ersten Wettkampf bestreiten müssen. Bleibt tapfer, und ihr werdet die Form eures Lebens haben. ★