

Frank Günther, geboren am 19.04.1958 in Zwickau, gewann im Jahr 2003 die INBF World Championships und ist damit der erste Deutsche Weltmeister im Natural Bodybuilding! Der 1,66 Meter große und in Wettkampfform 66 - 68 kg schwere Modellathlet trainiert seit seiner frühen Jugend. Mit 17 Jahren ist er bei der Nationalen Volksarmee der DDR das erste Mal mit dem Gewichtstraining in Kontakt gekommen. „Wir machten damals eine Menge schweres Bankdrücken und schwere Kniebeugen“, erinnert sich Frank. Das Training am Eisen ließ ihn seitdem nicht mehr los. Nachdem er einige Jahre als Lifetime-Drug-Free Bodybuilder an Meisterschaften anderer Verbände teilgenommen hatte, beendete er seine Wettkampfkariere im Jahr 1988. „Ich sah keinen Sinn mehr darin, bei Wettkämpfen an den Start zu gehen, bei denen offensichtlich nicht mit sauberen

Mitteln gekämpft wurde“, sagt Frank. Als er dann im Jahr 2002 von Dr. Andreas Müller den Tipp bekam, dass es in der Schweiz einen Natural Bodybuilding-Verband gibt, erwachte das Wettkämpferherz von Frank Günther zu neuem Leben. Die Aufnahme durch die dortigen Offiziellen und insbesondere durch den Präsidenten der SNBF (Swiss Natural Bodybuilding Federation), Francois Gay, den Frank auch als sein sportliches Vorbild bezeichnet, war herzlich. Überzeugt von den strikten Dopingtests, beschloss Frank seine Rückkehr auf die Wettkampfbühne 2002 und war sofort sehr erfolgreich: Er

gewann die Internationale Klasse der SNBF und wurde im gleichen Jahr Dritter bei der INBF-Weltmeisterschaft in New York/USA. Frank war zurück! Nach dem Gewinn der INBF-WM in 2003 legte er eine Wettkampfpause ein und holte sich im Jahr 2005 den Deutschen Meistertitel der GNBf e. V. „Dieser Titel bedeutet mir sehr viel, aber mein primäres Ziel für 2005 war die Teilnahme an der WNBf Profi-Weltmeisterschaft“, erklärt Frank. Dass bei der WNBf ein anderer Wind bezüglich des Leistungsstands der Wettkämpfer herrscht als bei der INBF,

erfuhr er am eigenen Leibe, möchte aber die großartige Erfahrung dieser Wettkampf-Teilnahme nicht missen. Nach seiner Re-Amateurisierung kehrte er 2008 auf die Bühne zurück und wurde mit 50 Jahren sowohl Vize-Deutscher Meister der GNBf e. V. als auch Vize-Weltmeister der INBF.

Der nun zurückgetretene und seit 29 Jahren verheiratete Ausnahme-Athlet arbeitet hauptberuflich als Montageleiter bei der Firma „Goldbeck Bau“ in Plauen und ist viel im Außendienst tätig. „Durch meine Arbeit wird es manchmal schwierig, regelmäßig zu trainieren und sauber zu essen“, sagt Frank. „Aber wo ein Wille, da ein Weg. Es gibt keine Ausreden dafür, das Training



Pierre Vierling (re.) und Frank Günther

oder die Ernährung schleifen zu lassen. Die richtige Einstellung zu unserem Sport ist entscheidend! Sein persönliches Trainingsmotto lautet: „Wenn es schwer wird, dann noch zwei!“ Für Frank gibt es kein „leichtes Training“. Er geht immer an seine Grenzen und sagt, dass er nicht anders kann. Sehr wichtig ist für ihn dabei, dass er sein Trainingsprogramm alle 8 Wochen wechselt. Er beginnt mit 8 Wochen sehr schwerem Training für die einzelnen Muskelgruppen mit 4 - 6 Wiederholungen pro Satz und 3 Minuten Pause zwischen den Sätzen. „Das baut starke und dichte Muskelmasse auf“, gibt er zu bedenken.

Anschließend folgen 8 Wochen, in denen er seine Muskeln mit hohen Wiederholungszahlen pro Satz schockt. Dafür nimmt er im ersten Satz einer Übung ein Gewicht,



Frank Günther gewinnt die INBF WM 2003

mit dem er 22 WH schafft, pausiert genau 50 Sekunden und schließt weitere Sätze mit dem gleichen Gewicht und derselben Pausenlänge an, bis er im vierten oder fünften Satz nur noch 6 - 8 Wiederholungen bewältigt. Der dritte achtwöchige Trainingszyklus setzt sich dann aus Supersätzen für die einzelnen Muskelgruppen zusammen. Er trainiert dabei immer eine Muskelgruppe im Supersatz und beginnt hier stets mit der Grundübung, gefolgt von einer Isolationübung. Für das Training der Brustmuskulatur bedeutet dies beispielsweise zuerst Bankdrücken, sofort gefolgt von „Fliegenden Bewegungen“. Pro Satz stehen in diesem Zyklus 7 WH auf dem Programm. Das Ende seines zyklischen

Trainingsaufbaus bilden schließlich 8 Wochen, in denen er die Trainingsbelastung instinktiv gestaltet, und sowohl schwere als auch leichtere Gewichte kombiniert. „So kann sich der Muskel niemals an einen bestimmten Reiz gewöhnen und ist ständig neuen Wachstumsreizen ausgesetzt“, sagt Frank. „Ich habe nach jedem Training Muskelkater“, fügt er hinzu. Seine Ernährung hält Frank grundsätzlich einfach. Er verzehrt sowohl in der Aufbau- als auch in der Definitionsphase täglich 3 Mahlzeiten und 3 Snacks. Frank ist kein Freund davon, Lebensmittel abzuwiegen und sagt: „Wenn ich mein Gewicht halte, befinde ich mich in einer ausgeglichenen



v.l.n.r. Frank Günther mit Tochter Anja und Frau Birgit, 2010

Kalorienbilanz. In der Aufbauphase esse ich 500 kcal mehr und in der Definitionsphase 500 kcal weniger“. Durch den höheren Kohlenhydratanteil in seiner Ernährung stieg sein Körpergewicht in der Off-Season in der Vergangenheit schon mal bis auf 80 kg an, aber er sagt heute, dass das nicht unbedingt empfehlenswert sei. Seine Empfehlung lautet daher, nicht mehr als 5 bis 6 Kilogramm Körpergewicht außerhalb der Saison anzusetzen. So fällt es leichter, wieder in Wettkampfform zu kommen. Die Nährstoffrelation während der Wettkampfvorbereitung richtet sich hauptsächlich nach seinem Spiegelbild. Frank reduziert zuerst das Nahrungsfett, achtet aber darauf, genügend Omega-3-Fettsäuren zu sich zu

nehmen. Als nächsten Schritt fährt er die Kohlenhydratzufuhr herunter und orientiert sich bezüglich der täglich verzehrten Kohlenhydratmenge nach seinem Aussehen. Wenn er mit dem Fettabbau nicht ganz zufrieden ist, dann reduziert er die Kohlenhydratmenge so lange, bis sich die Definition seiner Muskeln immer deutlicher abzeichnet. Einzig die täglich aufgenommene Proteinmenge wird ausgewogen und beträgt in der Wettkampf-Vorbereitung ca. 3 g Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht. Zur Deckung seines Proteinbedarfs greift er dann häufiger auf Rinderfilet zurück, das er als seine Lieblingsspeise bezeichnet. Aber auch Whey Protein Isolat und flüssige Aminosäuren sind Bestandteil seiner Ernährung und stellen seine bevorzugten Snacks zwischen den Hauptmahlzeiten dar. Als weitere Nahrungsergänzungen seines Sponsors „Best Body Nutrition“ kommen Multivitamine und Mineralstoffe zum Einsatz. Die Vitamin C-Zufuhr wird in der Wettkampf-Vorbereitung auf bis zu 5 g täglich gesteigert. Täglich 2 bis 3 Liter Wasser genügen Frank, um seinen Stoffwechsel aktiv zu halten und volle Leistungsfähigkeit im Training zu bringen.

„Ich habe dem Natural Bodybuilding so viel zu verdanken und möchte etwas davon zurückgeben“, sagt Frank. Deshalb ist er der offizielle Ansprechpartner der GNBf e. V. für Sachsen und arbeitet nebenberuflich als Trainer im Sportpark Plauen (www.sportpark-plauen.de). Dort engagiert er sich insbesondere in der Nachwuchsarbeit mit jungen Athleten und ist neben seinen außergewöhnlichen sportlichen Erfolgen durch seine Erscheinung, Fachkompetenz und sympathische Art ein echtes Vorbild und exzellenter Vertreter unseres Sports. ★

Frank Günther kann unter e-mail: info@sportparkplauen.de erreicht werden.

GNBF e. V. Athleten-Portrait

FRANK

von Berend Breitenstein

GÜNTHER

Erster Deutscher Weltmeister
im Natural Bodybuilding!

Frank Günther in der Vorbereitung auf die WNBf Profi-WM, 2005