

von Berend Breitenstein



GERD KASTRAU

MASTERS-2-CHAMP 2011

Gerd Kastrau zählte ohne Frage zu den besten Athleten der GNBF e. V. Deutschen Natural Bodybuilding Meisterschaft 2011. Der im Jahre 1960 in Swisttal (Bundesland Nordrhein-Westfalen) geborene Modellathlet sicherte sich mit einer überzeugenden Leistung den Sieg in der Masters-2-Klasse für Athleten über 50 Jahre und bezwang dabei acht Konkurrenten.

Gerd ist seit 1980 Bodybuilder. In den Jahren 1984 und 1985 nahm er an insgesamt drei Wettkämpfen eines heute nicht mehr existierenden Bodybuilding-Verbandes teil und konnte bei allen drei Wettkampf-Teilnahmen eine Platzierung unter den ersten fünf erzielen. Während seiner gesamten sportlichen Laufbahn hat er niemals irgendwelche Dopingmittel eingenommen. „Ich war immer schon Natural Bodybuilder, von Anfang an“, sagt Gerd.

„Ich sehe Bodybuilding durchaus als Gesundheitssport, sonst hätte ich mich ja nach 31 Jahren Eisensport kaputt trainiert. Natürlich bewegt sich der Wettkampfbuilder aufgrund seiner Intensität im Training auf einem schmalen Grad. Aktuell kann ich natürlich den jungen Athleten im Fitnessstudio leibhaftig demonstrieren, wie viel Athletik natural möglich ist, aber auch, wo die Grenzen sind“, gibt der Champion zu bedenken. Der verheiratete Vater zweier Kinder nennt als sein körperliches Ideal die physische Entwicklung von Frank Zane, die dieser Ende der 70er-Jahre präsentierte, aber auch die besten Wettkämpfer der GNBF e. V. zählt er zu seinen sportlichen Vorbildern. Dabei gehört Gerd nun selbst zu den GNBF e. V.-Champions und plant für dieses Jahr die Verteidigung seines in 2011 errungenen Titels des Deutschen Meisters über 50 Jahre. Um dieses Ziel zu erreichen, trainiert der in Wettkampfform ca. 82 kg schwere und 1,75 m große Topathlet bis zu 6-mal pro Woche mit Gewichten. Im Training richtet er sich ganz nach seinem Körpergefühl und beschreibt seine Trainingsphilosophie als „Ganz oder gar nicht“. Aber er geht bei der Übungsausführung nicht mit der Brechstange vor. Gerd hat im Verlauf seiner langjährigen Trainingserfahrung ein sehr feines Gespür dafür entwickelt, wie viel Belastung er seinem Körper zumuten kann und worauf seine Muskeln am besten mit Wachstum ansprechen. „Wenn man schon so lange wie ich trainiert, kennt man seinen Körper und weiß genau, wie er auf das Training reagiert.

Selbstverständlich benutze ich verschiedene Techniken zur Intensitätssteigerung, z. B. Supersätze und Verkürzung der Satzpausen. Ausfallschritte mit Zusatzgewichten werden beispielsweise ab und zu auf der Powerplate absolviert, nur um der Muskulatur einen neuen Reiz zu verschaffen. Ich trainiere 4- bis 6-mal pro Woche, wobei jede Muskelgruppe mindestens 2 bis 3 Tage Pause bekommt. Kleine Muskeln, z. B. Bizepse, werden höchstens mit 2 Übungen bedient, den Rücken und die Beine trainiere ich mit 3 bis 4 Übungen. Weil ich gerne unterschiedliche Übungen und Bewegungsrichtungen im Training anwende, kommt es vor, dass ich die meisten Übungen nur 1-mal pro Woche durchführe. Um Verletzungen vorzubeugen, wird das Trainingsgewicht in der Aufwärmphase 2- bis 3-mal pyramidenähnlich bei jedem Satz gesteigert“, sagt er.

Der hauptsächliche Unterschied zwischen seinem Training in der Aufbauphase und seinem Training in der Definitionsphase besteht darin,



GERD KASTRAU



1983
mit Ehefrau
Doris



dass er in der Wettkampf-Vorbereitung mindestens 4-mal wöchentlich für jeweils 40 Minuten intensives Kardio-training unter Einsatz der Intervallmethode in seinem Programm einbaut. Auch während der Diät verwendet er möglichst schwere Gewichte im Training, die ihm die Durchführung von mindestens 10 bis 12 Wiederholungen pro Satz ermöglichen.

Zur Verbesserung eventuell in ihrer Entwicklung hinterherhinkender Muskelgruppen setzt er auf die Anwendung der Prioritätsmethode. Gerd konzentriert sich darauf, zu Beginn des Trainings, also dann, wenn seine körperliche und geistige Energie am höchsten ist, gezielt an seinen Schwachstellen zu arbeiten. Wer diesen Athleten bei seinem Wettkampfdebüt 2011 bei der GNBF e. V. Deutschen Meisterschaft auf der Bühne erlebt hat, kann sich allerdings nicht so recht vorstellen, wo Gerds körperliche „Schwachstellen“ zu finden sein sollen. Gerd legt großen Wert auf eine gesundheitsbewusste Ernährung.

Während der Off-Season steigt sein Körpergewicht bis auf ca. 92 kg an, und er gönnt er sich gelegentlich schon einmal eine Pizza, einen Döner oder anderes Fast Food, Süßigkeiten und geringe Mengen Alkohol. Derartige Lebensmittel werden während der Wettkampf-Vorbereitung natürlich von seinem Speiseplan gestrichen. „Bis auf den Genuss sehr kleiner Portionen Süßigkeiten verzichte ich in der Vorbereitung auf eine Meisterschaft auf den Konsum von jeglichem Junk-Food“, sagt er. Sein typischer Ernährungsplan in der Vorwettkampfphase sieht wie folgt aus:

Zum Frühstück gibt es einen Brei aus 2 Esslöffeln Zweikomponenteneiweiß mit 1 Esslöffel Haferkleie und 3 Esslöffeln Magerquark. Alle diese Zutaten werden mit Wasser gemischt.

Dazu gibt es eine Handvoll Walnüsse. Als Frühstücksalternative wählt er Vollwertmüsli ohne Zucker mit Magermilch. Das Mittagessen besteht aus 300 g Geflügel oder Fisch mit Salat oder gedünstetem Gemüse, als Beilage gibt es eine kleine Portion Kartoffeln, Nudeln oder Reis. Gelegentlich tauscht er das Geflügel oder den Fisch gegen

Schweinefleisch oder Rindfleisch aus. Nachmittags gibt es einen Proteinriegel oder Reiswaffeln oder ein Stück Obst. Als Abendessen stehen etwas Vollkornbrot, einige Eier oder Putenbrust oder Dosenthunfisch auf seinem Speiseplan.

Um Kalorien zu sparen, trinkt er nur kalorienfreie Getränke, beispielsweise grünen Tee, Wasser oder Cola light. Seine Fettszufuhr besteht überwiegend aus hochwertigen Ölen und hochwertigen Fetten. Pro Kilogramm Körpergewicht verzehrt er zwischen 1,0 und 1,5 g Eiweiß täglich. In der Aufbauphase verzehrt er jeden Tag bis zu 500 g Kohlenhydrate. Diese Menge an täglich verzehrten Kohlenhydraten reduziert er während der Definitionsphase schrittweise, über einen Zeitraum von mehreren Monaten, bis auf ca. 100 g. „Wie auch im Training, so verlasse ich mich ebenfalls in der Ernährung auf mein Bauchgefühl“, sagt der als Fitnesstrainer im Sportpark Rheinbach tätige Topathlet.

Als Nahrungsergänzungen nimmt er morgens zum Frühstück 4 Fischölkapseln. Eine Stunde vor dem Training folgt ein Mix aus einigen BCAAs-Kapseln, Guarana und Kreatin. Direkt nach dem Training trinkt er entweder einen Eiweißshake oder nimmt eine Handvoll Aminosäuren-Tabletten und Magnesium zu sich. „Da in unserer Familie gesundheitsbewusst eingekauft und gekocht wird, muss ich als Natural Bodybuilder nur noch wenige Nahrungszusätze verwenden“, lautet seine Aussage bezüglich seines Nahrungsergänzungsprogramms.

Als Ausgleich zu seinem harten Training genießt es der Masters-2-Champion 2011, Zeit mit der Familie zu verbringen.

Als weitere Hobbys nennt er Malerei, Bildhauerei (Aktskulpturen) und Gartenarbeit. Die GNBF e. V. freut sich, einen Athleten wie Gerd Kastrau in ihren Reihen zu wissen. Wir dürfen gespannt darauf sein, wie sich dieser Ausnahmesportler zukünftig gegen die jedes Jahr stärker werdende Konkurrenz auf der Natural-Bodybuilding-Wettkampfbühne behaupten wird. ★