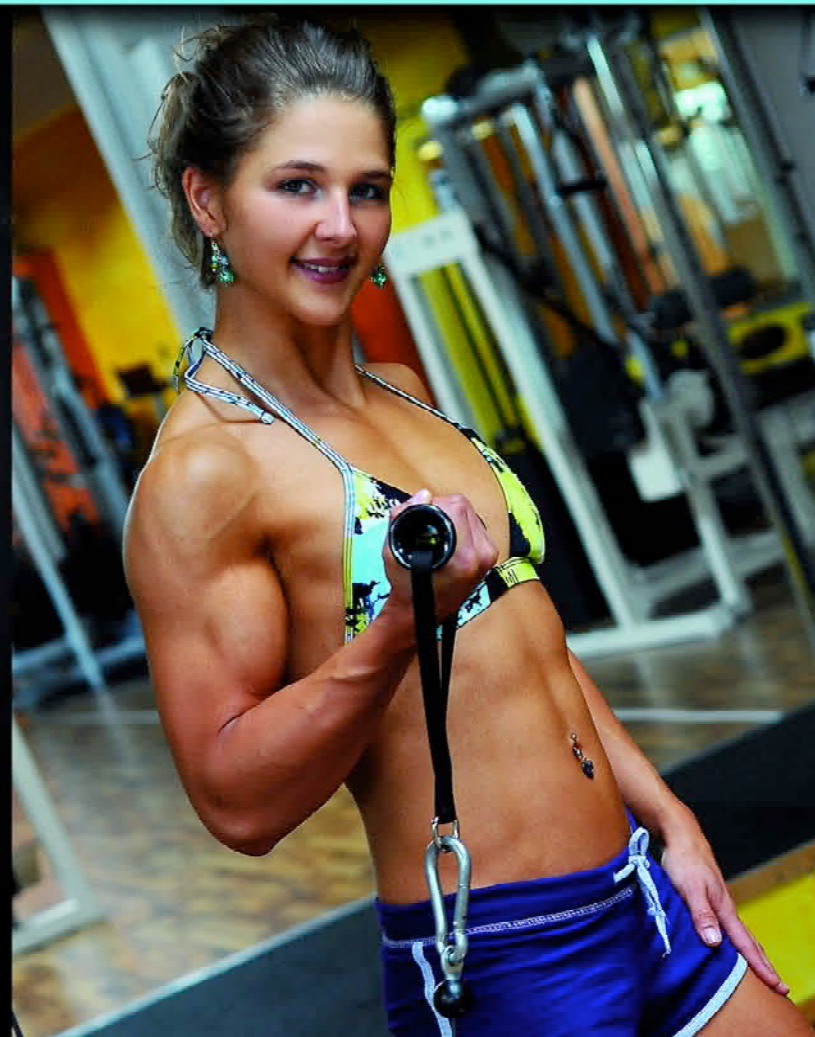


von Berend
Breitenstein

FOTOS: ROBBY BRAND



Jacqueline Kremer

Eine aufstrebende Wettkämpferin

Bodybuilding ist für die 26-jährige Jacqueline Kremer mehr als nur ein Hobby: „Bodybuilding ist eine Lebenseinstellung. Dieser Sport stellt immer wieder neue Herausforderungen an mich.

Die Bewältigung dieser Herausforderungen erfordert Mut, Disziplin und Engagement“, sagt die 1,65 m große und in Wettkampfform ca. 52 kg schwere Athletin.

Bevor Jacqueline im Jahre 2004 mit dem Krafttraining begann, praktizierte sie japanische Kampfkunst. Ihr Verlobter Marc Müsse nahm Jacqueline damals erstmalig mit ins Studio, und sofort war sie Feuer und Flamme für das Training mit Lang- und Kurzhandeln. Zunächst bewegte sie die Gewichte einmal pro Woche, doch schon bald wurde Jacqueline vom „Eisenvirus“ befallen und entwickelte den Ehrgeiz, das Optimaler aus ihrem Training herauszuholen. „Bodybuilding ist mein Traumsport. Ich gehe gerne an meine Grenzen.

Dieser Sport lehrt mich, einen gesunden Lifestyle zu praktizieren, in dem hartes Training und gesunde Ernährung feste Bestandteile sind“, sagt die Drittplatzierte der GNBF e. V. Deutschen Meisterschaft 2010. Jacquelines größtes sportliches Ziel ist die Teilnahme an der Natural Bodybuilding-Weltmeisterschaft. Doch zuvor wird sie am 15. Oktober 2011 einen erneuten Anlauf für den Gewinn der Deutschen Meisterschaft machen. Jacqueline arbeitet in der „Eisenschmiede“ in Euskirchen hart daran, bei der diesjährigen DM in ihrer absoluten Bestform auf der Bühne zu stehen. Als ihre am stärksten entwickelten Muskelgruppen sieht sie selbst ihre Brust und ihre Arme an, wohingegen sie ihren Rücken und ihre Beine als persönliche Schwachpunkte nennt. Im Training setzt sie zu 100 % auf „PITT-Force“ (www.pitt-force.com). Pro Satz trainiert sie zwischen 15 bis 20 Wiederholungen, zeitweise sogar

noch darüber. „Ich trainiere seit ca. 2,5 Jahren nach „PITT-Force“ und werde auch dabei bleiben, denn es funktioniert einfach!“, sagt die durchtrainierte Athletin. In ihrer Freizeit bevorzugt Jacqueline, die sich im 9. Semester des Lehramts-Studiums für Deutsch, Mathematik und Gesellschaftswissenschaften befindet, viel Zeit mit Marc zu verbringen, zu kochen oder einfach nur zu entspannen.

Jacquelines Körpergewicht während der Off-Season liegt etwa 10 kg über ihrem Wettkampfgewicht. Sie achtet sehr darauf, auch außerhalb der Saison zu etwa 90 Prozent naturbelassene Lebensmittel zu verzehren. Alle 2,5 Stunden nimmt sie eine Mahlzeit zu sich. Fleisch, Fisch, Gemüse, Obst, Nüsse und Reis bilden in dieser Zeit des Jahres den Schwerpunkt ihres Speiseplans. Allerdings gönnt sie sich durchaus auch den einen oder anderen Ausrutscher und gibt ihrer Schwäche für Eis,

Schokolade oder Pizza nach. „Samstag ist der Tag, an dem ich alles esse, worauf ich Lust habe. Man soll das Leben genießen, und Bodybuilding bedeutet nicht nur Disziplin, sondern auch Spaß am Leben mit allem, was dazugehört“, sagt die attraktive Jacqueline.

Während der Wettkampf-Vorbereitung macht sie keine Kompromisse und befolgt einen sehr strikten Ernährungsplan. Ein beispielhafter Tagesplan zur Ernährung während der Vorbereitung auf eine Meisterschaft sieht wie folgt aus:

1. **Mahlzeit:** Eier, Reiswaffeln, Erdnussmus (keine Erdnussbutter), Obst
2. **Mahlzeit:** Pute, Gemüse, Reis
3. **Mahlzeit:** Pute, Obst, Joghurt (nicht mehr in der letzten Woche vor einem Wettkampf)
4. **Mahlzeit:** Pute, Gemüse, Reis
5. **Mahlzeit:** Fisch, Gemüse, Reiswaffeln
6. **Mahlzeit:** Pute, Walnüsse

Als Gemüsesorten bevorzugt Jacqueline Broccoli, Paprika, Tomaten und Pilze. Obst verzehrt sie in erster Linie in Form von Bananen, Äpfeln und Grapefruits. Während der Diät integriert Jacqueline auch Cardioaktivitäten in ihr Trainingsprogramm und plant, in diesem Jahr auch mit Kurzstreckensprints zu arbeiten. Am liebsten aber fährt sie Inliner in Begleitung ihres Hundes. Um ihren Körper zu „schocken“, befolgt Jacqueline in unregelmäßigen Abständen eine zweiwöchige Diät, bei der sie nur eine geringe Menge an Kohlenhydraten zu sich nimmt. Während dieses zweiwöchigen „Low Carb“-Zeitraumes bezieht sie ihre Kohlenhydrate einzig aus Obst und Gemüse. Als favorisierte Nahrungsergänzungen nennt sie Creatin und „Pump“-Supplemente. Bezüglich ihres Natural-Status vertritt Jacqueline eine unmissverständliche Meinung: „Ich distanzieren mich ganz klar von

„Hilfsmittelchen“ und habe mich für das drogenfreie Bodybuilding entschieden, weil mir meine Gesundheit am Herzen liegt und ich mein genetisches Potenzial ausschöpfen möchte.“ Um das zu erreichen, trainieren Jacqueline und Marc grundsätzlich zusammen. Die beiden treffen sich auch gerne mit ihren Freunden, den GNBF e. V.-Topathleten Armin Memic und Leon Schmahl, zu harten gemeinsamen Trainingseinheiten sowie zum fachkundigen Erfahrungsaustausch über alle Fragen des Natural Bodybuildings. ★

Für weitere Informationen über diese junge Ausnahmeathletin besuchen Sie ihre Webseite: www.jacqueline-kremer.jimdo.com.