



Hart
und definiert

JÖRG MÜLLER



NB & F: „Hallo Jörg. Schön, dass es geklappt hat und wir uns heute zu einem Interview treffen. Zu Beginn unseres Gesprächs erzähle bitte den Lesern von NB & F, wie Du zum Natural Bodybuilding gekommen bist.“

Jörg Müller: „Ich betreibe Bodybuilding schon seit meinem 17. Lebensjahr. Meinen ersten Wettkampf bestritt ich Anfang der 90er Jahre. Ich belegte den achten Platz von neun Teilnehmern. Bei diesem Wettkampf traten wirklich massive Athleten an und ich habe mich gefragt, warum diese Athleten so aussehen. Bei meinen Erkundigungen ergab sich dann für mich die Information, dass dort auch „spezielle Mittel“ benutzt

werden. Das war aber nicht mein Weg und wird auch nie mein Weg sein. Mein letzter Wettkampf in diesem Verband war dann im Jahre 1994. Weil ich dort auf natürlichem Wege nicht gewinnen konnte, traf ich die Entscheidung, dass ich meine Wettkampfkariere beende. Natürlich trainierte ich weiterhin hart und mit viel Leidenschaft. Im Jahre 2006 wog ich etwa 100 kg. Das war eindeutig zu viel Körpergewicht. Ich brachte mich durch viel Joggen wieder in eine gute Form. Zu diesem Zeitpunkt wurde ich durch das Internet auf Natural Bodybuilding aufmerksam. Ich war neugierig darauf, was noch in mir steckte. Und so rief ich im Jahre 2007 im Studio „Form-Fit“ in

Hamburg an. Ich wusste, dass dort Natural Bodybuilder trainieren, die bereits an Wettkämpfen der GNBF e. V. teilgenommen hatten und fragte den Inhaber, Hans Rößler, nach seiner Meinung. Hans sagte mir, ich wäre prädestiniert dafür, an Natural Bodybuilding-Wettkämpfen teilzunehmen. Das war für mich letztendlich der ausschlaggebende Punkt. Ich war sehr glücklich über diese neue Perspektive, die sich für meine weitere Laufbahn als Wettkampf-Bodybuilder zeigte.“

NB & F: „Da hast Du also den Entschluss gefasst, richtig loszulegen, und Deine Erfolgsgeschichte fand ihren Anfang. 2008 bist Du Deutscher Meister der GNBF e. V.

im Mittelgewicht geworden und im selben Jahr auch Vize-Weltmeister der INBF im Leichtschwergewicht. 2009 wurdest Du bei der GNBF e. V. Deutschen Meisterschaft Zweiter knapp hinter Armin Memic und bist bei der INBF-Weltmeisterschaft Sechster im Leichtschwergewicht geworden. Wie sehen Deine zukünftigen Wettkampf-Pläne aus?“

Jörg Müller: „Nach meinem letzten Wettkampf im Jahre 2009 hatte ich mir vorgenommen, es etwas ruhiger im Training angehen zu lassen. Von Januar bis April dieses Jahres trainierte ich mit wirklich schweren Gewichten im Wiederholungsbereich zwischen vier bis sechs Wiederholungen pro Satz, um richtig Masse aufzubauen. In diesem Zeitraum legte ich mich noch nicht fest, ob ich in 2010 wieder an den Start gehen würde. Ich wollte sehen, was mein Körper mir sagt, wie mein Muskelgefühl ist und wie ich mich im Allgemeinen fühle. Für eine erfolgreiche Wettkampf-Teilnahme muss ja das gesamte Umfeld stimmen. Im Anschluss an diese schwere Trainingsphase hatte ich es für zwei bis drei Wochen etwas langsamer angehen lassen und weniger – zwei- bis dreimal pro Woche – trainiert. In diesen Wochen erholte ich mich sehr gut und fühlte mich so gut wie lange nicht mehr. Im Gegensatz zum Jahr 2008 verspürte ich keine Schulterschmerzen und meine Bizeps-Sehne muckte auch nicht mehr auf. Es scheint so, als wenn es mir besser bekommt, mit weniger selbstgemachtem Druck an die Sache heranzugehen. Ich fühle, dass ich noch mehr Muskelmasse aufbauen kann.“

NB & F: „Wir befinden uns Anfang Juli 2010. Das heißt, es sind noch fünfzehn Wochen bis zur 7. GNBF e. V. Deutschen Natural Bodybuilding Meisterschaft. Planst Du, dort an den Start zu gehen?“

Jörg Müller: „Ich sage mal ja. Ich habe ja auch schon mit der Diät begonnen und mein Körpergewicht von knapp 100 kg innerhalb einiger Wochen auf 92 kg reduziert. Seit etwa zwei Wochen befinde ich mich auf Wettkampfdiät.“

NB & F: „Wie sieht Deine Wettkampfdiät aus?“

Jörg Müller: „Als Erstes schaue ich mir an, wie viel ich wiege und lege dann mein Zielgewicht fest. Vor Beginn der Diät liege ich meistens zehn Kilogramm über meinem Wettkampfgewicht. Dieses Mal waren es im Verhältnis zu meinem Startgewicht etwa fünfzehn Kilogramm mehr. Um abzunehmen, reduziere ich meine Kohlenhydrat-

aufnahme zu Beginn der Diät natürlich noch nicht so stark. Die ersten zwei bis drei Kilogramm verliere ich immer recht schnell. Wenn ich feststelle, dass die Gewichtsabnahme stagniert, passe ich meine Ernährung entsprechend an. Auch die Trainingsintensität schraube ich nach oben. Zwar trainiere ich dann immer noch schwer, höre aber genau auf meinen Körper. Ich achte darauf, dass ich sehr hochwertige Eiweißquellen zu mir nehme. Dieses Jahr möchte ich damit experimentieren, noch mehr Eiweiß aufzunehmen. Der hohe Proteinverzehr scheint sich für mich als Natural Bodybuilder dahingehend bemerkbar zu machen, dass ich meine Muskelmasse während der Diät besser erhalten kann.“

NB & F: „Kannst Du das noch etwas genauer sagen? Wie hoch ist Deine Eiweißzufuhr in Gramm pro Kilogramm Körpergewicht in der Endphase Deiner Wettkampf-Vorbereitung?“

Jörg Müller: „Zu dieser Zeit liegt meine tägliche Eiweißaufnahme bei etwa vier Gramm pro Kilogramm Körpergewicht. Das ist eine höhere Menge an täglich verzehrtem Eiweiß im Vergleich zu meinen Wettkampf-Vorbereitungen innerhalb der letzten Jahre. Ich bin gespannt, wie mein Körper darauf reagiert.“

NB & F: „Bei einer derart hohen, täglichen Proteinaufnahme ist es sehr wichtig, viel zu trinken. Wie viel Wasser trinkst Du am Tag?“

Jörg Müller: „Ich trinke in der Endphase der Wettkampf-Vorbereitung zwischen sechs und neun Liter Wasser täglich. Kurz vor dem Wettkampf reduziere ich dann den Wasserkonsum, um wirklich trocken zu werden.“

NB & F: „Wann beginnst Du damit, die Wasseraufnahme zu reduzieren?“

Jörg Müller: „In den letzten beiden Jahren habe ich fünf Tage vor dem Wettkampf damit begonnen, die Wasseraufnahme zu reduzieren. 2008 trank ich am Vortag des Wettkampfes noch 0,5 Liter. In 2009 hatte ich dann am Wettkampftag gar kein Wasser mehr getrunken, was mir aber nicht so gut tat. Ich wollte es besonders gut machen, aber mir fehlte dieses pralle Muskelgefühl. Ich bekam irgendwie keinen richtigen Pump hinter der Bühne und hatte einen leichten Wasserfilm unter der Haut. Mittlerweile bin ich der Überzeugung, dass die zu starke Einschränkung der Wasseraufnahme eher kontraproduktiv ist.“

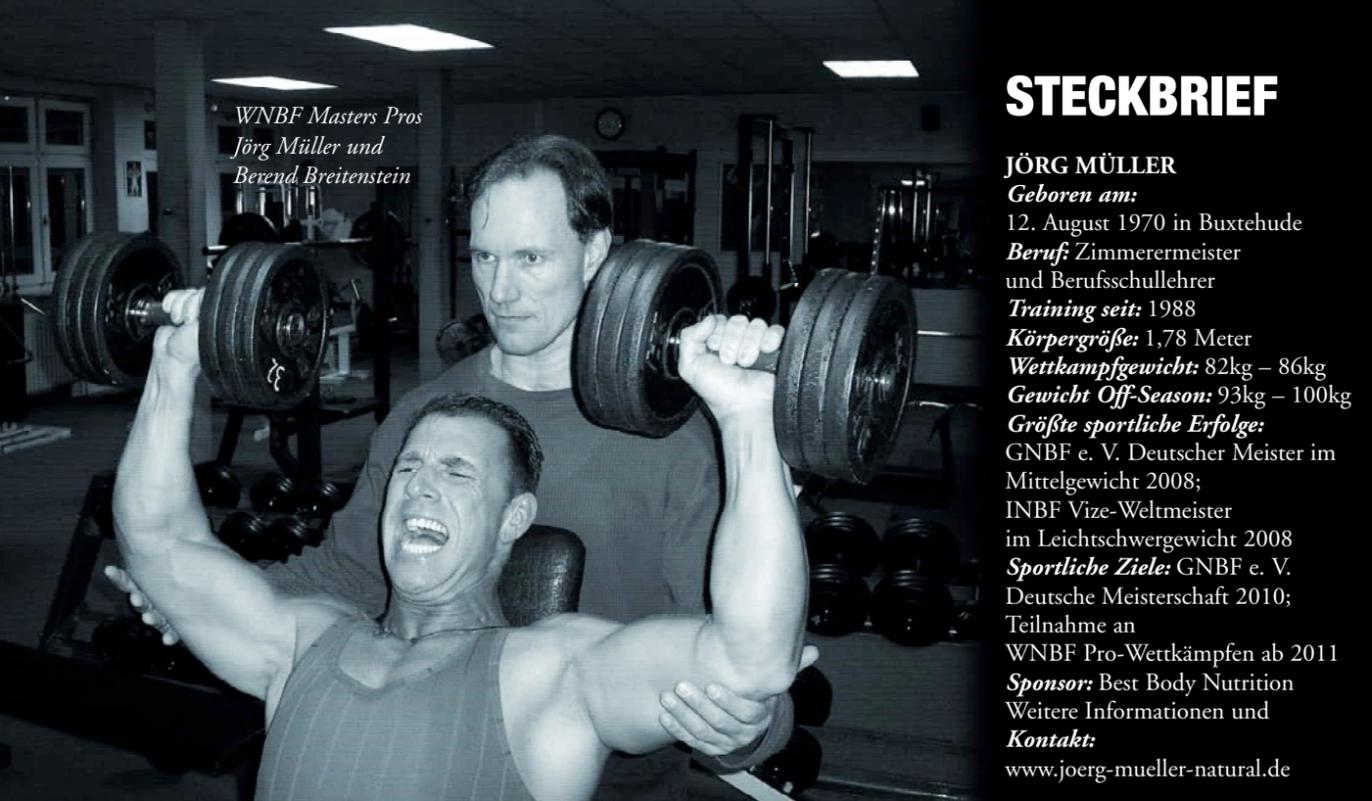
NB & F: „In der Tat gibt es hier ja zwischen den Athleten auch große Unterschiede bezüglich der Menge an getrunkenem Wasser in der letzten Woche vor einem Wettkampf. Manche Athleten bevorzugen es, bis einschließlich des Wettkampftages noch bis zu sechs Liter Wasser zu trinken. Wie dem auch sei – Du fühlst Dich sehr gut und möchtest auf der Bühne noch einmal angreifen. Am 12. August dieses Jahres bist Du 40 Jahre alt geworden. Gehe ich recht in der Annahme, dass Du am 16. Oktober 2010 zur GNBF e. V. Deutschen Meisterschaft in der Masters-1-Klasse für Athleten ab 40 Jahren starten wirst?“

Jörg Müller: „Ja, also ich habe darüber nachgedacht. Nach meinem Sieg in 2008 und meinem zweiten Platz in 2009 reizt es mich natürlich, noch einmal in der Männer-Klasse anzugreifen. Auf der anderen Seite bin ich ja nun in dem Alter für die Masters-Klasse. Der Leistungsstand der Athleten in der GNBF e. V. wird von Jahr zu höher und da muss man auch in der Masters-Klasse erst einmal ins Finale kommen. Daher denke ich, werde ich dieses Jahr in der Masters-Klasse an den Start gehen.“

NB & F: „Jörg, vielen Dank für die interessanten Einblicke in Dein Leben als Athlet. Gibt es noch etwas, was Du den Lesern der NB & F gerne sagen möchtest, beispielsweise so etwas wie ein persönliches Motto oder möchtest Du eine Danksagung an jemanden aussprechen?“

Jörg Müller: „Wenn ein erfolgreicher Natural Bodybuilder in Topform auf der Bühne steht, dann wünsche ich mir, dass von den Betrachtern der Gedanke „Na, was der wohl nimmt“ einfach mal beiseite geschoben wird. Weißt Du, ich habe gesunde Kinder, bin gerne Lehrer und liebe und lebe diesen Sport. Als Natural Bodybuilder benutze ich keine Dopingmittel, wie beispielsweise anabole Steroide – ich trainiere auf natürlicher Basis. Ich kann nur in diese Form kommen, wenn mein Umfeld stimmt. Das Allerwichtigste ist für mich die Rücksichtnahme auf andere – das übertrage ich auf meine Schüler, auf meine Familie – also meine Kinder und meine Lebensgefährtin, meine liebe Mandy. Bei Mandy möchte ich mich noch einmal besonders für ihre Rücksichtnahme und ihre aufmunternden Worte bedanken, wenn es während der Wettkampf-Vorbereitung schwer wird. Wenn mein Umfeld stimmt und ich das spüre, dann weiß ich, dass ich angreifen kann. Ich wüsste nichts, was dagegen spricht, dass ich dieses Jahr bei der GNBF e. V. Deutschen Meisterschaft an den Start gehen werde.“

WNBF Masters Pros
Jörg Müller und
Berend Breitenstein



STECKBRIEF

JÖRG MÜLLER

Geboren am: 12. August 1970 in Buxtehude
Beruf: Zimmermeister und Berufsschullehrer
Training seit: 1988
Körpergröße: 1,78 Meter
Wettkampfgewicht: 82kg – 86kg
Gewicht Off-Season: 93kg – 100kg
Größte sportliche Erfolge: GNBF e. V. Deutscher Meister im Mittelgewicht 2008; INBF Vize-Weltmeister im Leichtschwergewicht 2008
Sportliche Ziele: GNBF e. V. Deutsche Meisterschaft 2010; Teilnahme an WNBF Pro-Wettkämpfen ab 2011
Sponsor: Best Body Nutrition
Weitere Informationen und **Kontakt:** www.joerg-mueller-natural.de

NB&F: „Das hört sich wirklich gut an, Jörg. Du bist nicht nur ein ausgewogener, kompletter Bodybuilder in körperlicher Hinsicht, sondern Dein gesamter Lebensstil ist der eines Natural Bodybuilders, der verinnerlicht hat, warum es in unserem Sport geht. Das Ergebnis kann man auf der Bühne sehen, wenn Du dort Deine Topform präsentierst. Ich danke Dir sehr für das Interview und

wünsche Dir für 2010 beste Gesundheit und wieder ein sehr erfolgreiches Wettkampfsjahr.“

Jörg Müller: „Ich danke dir für das Gespräch, und ich wünsche der GNBF e. V. und dem Magazin Natural Bodybuilding & Fitness weiterhin viel Erfolg!“ ★

Body Attack Premium Store

Jetzt erfolgreich selbstständig sein!



Möchten Sie in ein erprobtes und erfolgreiches System eintreten und ein Fitness-Fachgeschäft eröffnen?

Dann kontaktieren Sie uns jetzt!
Gemeinlich informieren wir Sie über Ihre Chancen und Möglichkeiten.

reseller@body-attack.de
Hotline: +49 (0)40 / 4600 360-55

Body Attack
SPORTS NUTRITION

DIE GLUTAMIN SENSATION



Flex Wheeler,
IFBB Legende und „Born-
Again“ Natural Freak™



EFX LG³ PRO™

gehört zu den neuartigen und stärksten L-Glutamin-ergänzungen im Bodybuilding, die erstmalig die Zunahme der Glutaminspeicher in den Muskeln garantieren kann. All American EFX hat die neue Formel LG³ mit 5 Nährstoffpuffern (Bodyguards) entwickelt, durch welche L-Glutamin bereits nach der ersten Einnahme sicher und frühzeitig in die Muskelzellen gelangt.

Durch EFX LG³ PRO™ musst Du keine größeren Mengen an L-Glutamin verzehren, da die zugesetzten Nährstoffpuffer den Darm und die Leber davon abhalten L-Glutamin als Energiesubstrat zu verbrauchen.

Nur original mit diesen Logos



www.body-attack.de | Hotline: +49 (0) 40 / 4600 360-77

Body Attack
SPORTS NUTRITION