



FOTO: ANSELM WOESLER

LEON SCHMAHL DER EISENKRIEGER

NBB & F:

Hallo Leon. Herzlich willkommen zum Interview für das Magazin **NBB & F**. Seit wann betreibst du aktiv Natural Bodybuilding?

Leon Schmahl:

Seit Oktober 2006!

NBB & F:

Hast du vor dem Beginn des Natural-Bodybuilding-Trainings andere Sportarten ausgeübt?

Leon Schmahl:

Ich habe 15 Jahre lang Fußball gespielt und kam erst durch mehrfache Knieverletzungen zum reinen Krafttraining. Außerdem habe ich Sport studiert und durfte somit sämtliche andere Sportarten kennenlernen.

NBB & F:

Du bist ja inzwischen ein sehr erfolgreicher Wettkämpfer. Bitte erzähle den Lesern von **NBB & F** etwas über deinen Werdegang als Wettkampfsportler und über deine zukünftigen Wettkampf-Pläne.

Leon Schmahl:

Ich trainierte mit meinen besten Freunden im „Bodyshop Köln“ (heißt jetzt „Kraftpunkt“), wo auch mehrere Wettkampfsportler trainiert haben. Einer davon war Dieter Pilch, welcher mein Potenzial erkannt hat und mich überredete, meine erste Wettkampf-Vorbereitung anzugehen, bei der er mich professionell begleitet hat. Im Oktober 2008 wurde ich dann gleich Westdeutscher Meister bei der NAC. Im Frühjahr 2009 verteidigte ich meinen Titel und wurde Fünfter bei der DM. Als ich im Herbst 2009 die dritte Saison in Folge absolviert hatte, fehlte mir die Motivation, und ich habe eine deutlich schlechtere Wettkampfform demonstriert. Das reichte nur zum Zweiten bei der Westdeutschen. Nach einem Jahr Pause habe ich dann die GNBF e. V.-DM 2010 bestritten und konnte mich nur über einen für mich enttäuschenden 4. Platz freuen. Im Anschluss startete ich dann noch bei der NAC, wurde Dritter bei der Westdeutschen und Vierter bei der DM.

Ich habe 2010 das erste Mal international bei der Mr. Universe teilgenommen, musste aber konstatieren, dass ich noch nicht gut genug für Finalplätze war. 2011 hatte ich geplant, die gleiche Wettkampfserie wie 2010 zu wiederholen. Ich wurde Zweiter bei der GNBF e. V. Bei der Westdeutschen habe ich das Gewichtslimit für die Athletik-Klasse um 700 g verfehlt und musste im Schwergewicht starten. Ich konnte dennoch den 3. Platz verbuchen und hatte die Chance, mich eine Woche später bei der Norddeutschen für die DM in der Athletik-Klasse zu qualifizieren, unter der Voraussetzung, dass ich das Gewichtslimit bis dahin

erreiche. Bei der Norddeutschen wurde ich dann in sehr ausgelaugtem Zustand Zweiter. Zwei Wochen später habe ich dann bei der DM den 3. Platz in der Athletik-Klasse erreicht und war sehr zufrieden. Ich war körperlich nicht mehr in der Lage, eine Woche später bei der Mr. Universe zu starten, und es hätte auch zeitlich und finanziell Konsequenzen gegeben.

In den nächsten ein bis zwei Jahren habe ich keine Wettkampfziele. Ich muss mein Studium langsam fertigkriegen und will viel Zeit mit meinen Liebsten verbringen.

NBB & F:

Wodurch bist du zum ersten Mal auf die GNBF e. V. aufmerksam geworden?

Leon Schmahl:

Hendrik Richter ist ein guter Freund von mir und er hat mir viel über die GNBF e. V. erzählt. Bei der FIBO 2010 hat dieser mich dann Armin Memic vorgestellt, der mittlerweile einer meiner allerbesten Freunde ist.

Da alle GNBF e. V.-Athleten, die ich näher kennenlernen durfte, wozu auch Marc Müsse und Jacqueline Kremer gehören, sehr sympathisch sind, habe ich der Teilnahme bei der GNBF e. V. eine Chance gegeben, obwohl ich schon überlegt hatte, das Wettkampf-Bodybuilding aufgrund der enttäuschenden Herbstsaison 2009 aufzugeben.

NBB & F:

Beschreibe bitte die wichtigsten Eckpunkte deines Trainings in der Aufbauphase.

Wie häufig trainierst du, welchen Split bringst du zum Einsatz, wie viele Übungen machst du für die einzelnen Muskelgruppen, und wie schwer trainierst du?

Leon Schmahl:

Ich mache seit 2010 Ganzkörpertraining. 2011 habe ich diese Form des Trainings intensiviert und mit dem HFT ein „Trainingssystem“ kennengelernt, das mich in dem bestärkte, was ich in den Jahren zuvor gemacht habe. Ich trainiere also fast täglich, und nur in sehr stressigen Phasen reduziere ich meine Trainingspensum ein wenig. Ich trainiere generell drei Wochen sehr hart nach dem Clusterprinzip zwischen 2 bis 5 Wiederholungen und eine Woche ein wenig lockerer mit höheren Wiederholungszahlen zwischen 8 bis 12. In der Wettkampf-Vorbereitung binde ich noch Kraftausdauersätze mit in mein Training ein, die regenerativen Zwecken dienen und zusätzliche Kalorien verbrennen. Meine Trainingshäufigkeit variiert dadurch von minimal 4-mal die Woche in der Aufbauphase bis zu 10-mal die Woche in der Vorwettkampfzeit.

NBB & F:

Könntest du bitte dein typisches Trainingsprogramm für die Brustmuskeln in der Aufbauphase beschreiben?

Leon Schmahl:

Ich mache seit langer Zeit kein reines Brusttraining mehr, weil meine Brust stark genug ist und nicht gut auf direkte Arbeit reagiert. Ich habe in meinen ersten Jahren sehr oft die Brust trainiert und meistens ein typisches Volumentraining absolviert. Dieses bestand aus 4 Sätzen Bankdrücken zu 4 bis 6 Wiederholungen und Schrägbankdrücken, wobei ich Langhantel und Kurzhantel wöchentlich wechselte und 3-mal 8 Wiederholungen gemacht habe. Dann habe ich meistens sehr schwere oder sogar negative Dips gemacht. Zum Ende der Einheit baute ich Liegestütze zwischen den Sätzen ein, um Blut für die Regeneration in die Brust zu pumpen und habe mein Training entweder mit Fliegenden oder dem Kabelzug beendet.

NBB & F:

Und wie sieht dein Training grundsätzlich in der Definitionsphase aus?

Leon Schmahl:

In der Definitionsphase trainiere ich öfter und kürzer. Ich gehe dann teilweise 2-mal am Tag trainieren und versuche, dass die Trainingseinheiten nicht länger als 60 Minuten dauern. Ansonsten ist mein Training genauso schwer und hart wie in der Aufbauphase.

NBB & F:

Stichwort Kardiotraining. Machst du Kardiotraining – und wenn ja, wie oft und wie lange und welche Art von Kardio?

Leon Schmahl:

Ich fahre täglich mit meinem Drahtesel von A nach B, das reicht mir an Kardio in der Off-Season. Bis zum Wettkampf steigere ich mein Ausdauertraining progressiv auf bis zu 5-mal 20 bis 30 Minuten lockerem Kardio nach dem Krafttraining und 2 HIIT-Einheiten (High-Intensity-Intervall-Training – Anm. der Redaktion) in der Woche. Das Steady-State-Kardio führe ich gerne auf dem Stepper oder dem Crosstrainer aus, während ich für das HIIT Schwimmen, Rudern oder Sprinten bevorzuge.

NBB & F:

Einigen Lesern dieses Magazins ist bestimmt bekannt, dass du ein Verfechter der „Kämpfer-Diät“ bist. Was hat es hiermit genau auf sich?

Leon Schmahl:

Die Kämpfer-Diät ist eine Ernährungsform, bei der man die meisten Kalorien abends zuführt. Tagsüber hält man sich lediglich mit kleinen

FOTO: ANSELM WOESLER



Snacks aktiv. Die Snacks sind eiweißreich und vitaminreich und sollen wenig Verdauungsaufwand provozieren. Das Dinner wird am besten im Trennkostprinzip kreiert, das heißt, man isst entweder Fett und Eiweiß oder Kohlenhydrate und Eiweiß. Dadurch entsteht ein Carb-Cycling, das je nach Athlet und Trainingsphase variiert. Mein Hauptenergielieferant ist das Fett, und deshalb gestalte ich die fettreichen Tage von der Kalorienanzahl höher. Ich komme ausgezeichnet mit dieser Ernährungsform zurecht und bin überzeugt, dass sie für die Regeneration die produktivste Art zu essen ist.

NBB & F:
Schildere bitte einen typischen Tagesplan deiner Ernährung während der Aufbau- und während der Definitionsphase.

Leon Schmahl:
Die Snacks sind während der Aufbau- und der Diätphase fast gleich. Ich esse tagsüber Joghurt mit Obst und Whey, kleine Portionen Fisch mit Gemüse und ein paar gekochte Eier. Abends esse ich in der Aufbauphase fettes Fleisch, Käse

und viele Nüsse, außerdem trinke ich 1 bis 2 Liter Milch am Tag. In der Diätphase reduziere ich dann die Kalorien, indem ich nur mageres Fleisch und weniger Nüsse esse und keine flüssigen Kalorien mehr zuführe. Zudem reduziere ich die kohlenhydratreichen Tage von drei Tagen in der Woche auf einen Wochentag.

NBB & F:
Nimmst du Nahrungsergänzungen – und wenn

ja, welche kommen in der Aufbau- und in der Definitionsphase zum Einsatz?

Leon Schmahl:
Ich nehme keine Nahrungsergänzungsmittel, außer ein gutes Molkeprotein.

NBB & F:
Worin liegen für dich die Gründe, Natural Bodybuilder zu sein und auf die Einnahme von Dopingmitteln zu verzichten?

GNBF e. V. – ATHLETEN-INTERVIEW: LEON SCHMAHL

Leon Schmahl:
Neben dem Gedanken, das Bestmögliche für meine Gesundheit zu tun, ist es mir sehr wichtig, dass ich stolz auf meine Leistung bin und ich weiß, dass mein muskulöser Körper aus eigener Kraft entstanden ist und deshalb auch auf Dauer gehalten werden kann.

NBB & F:
Hast du sportliche Vorbilder und/oder Personen, die dich inspirieren?

Leon Schmahl:
Ich suche nicht nach prominenten Vorbildern, zu denen ich keinen persönlichen Bezug habe. In meinem Umfeld habe ich zum Glück einige Menschen, die mich mit ihrer Willenskraft und Lebenseinstellung inspirieren, wie Armin Memic und Jürgen Reis. Außerdem möchte ich meinen Eltern und meinen besten Freunden Mike und Stephan danken, die immer für mich da sind.

NBB & F:
Welche Charaktereigenschaften sind dir bei anderen Menschen wichtig und welche Verhaltensweisen kannst du nicht leiden?

Leon Schmahl:
Für mich ist Ehrlichkeit die wichtigste Charaktereigenschaft. Ich lege keinen Wert auf unehrliche Beziehungen. Ich danke, alle anderen negativen Angewohnheiten und Eigenschaften kann ich tolerieren, solange ich den Menschen gern habe.

NBB & F:
Wie würdest du dich selbst beschreiben?

Leon Schmahl:
Ich bin ein sehr nachdenklicher, emotionaler und willensstarker Mensch. Mir geht es immer gut, wenn ich weiß, was ich will, weil ich dann nicht so viel nachdenke, sondern einfach den Tag genieße. In Phasen, in denen ich sehr nachdenklich bin, stehen mir meine Eltern und meine besten Freunde zur Seite und helfen mir, wieder meinen Fokus zu finden.

NBB & F:
Gibt es noch etwas, was du den Lesern dieses Magazins mit auf den Weg geben möchtest?

Leon Schmahl:
Gebt alles beim Training und genießt es, gesund und fit zu sein.

NBB & F:
Ich danke dir für dieses Interview und wünsche dir weiterhin viel Erfolg und Freude im Training!

Leon Schmahl:
Ich habe zu danken! Es ist schön, seine Erfahrungen und sein Wissen zu teilen. ★



FOTO: KONRAD WOLFF



FOTO: FRANK ACKER