

GNBF e. V. ATHLETEN-PORTRÄT

von Berend Breitenstein



ÄSTHETIK
HAT EINEN
NAMEN

MATTHIAS KRAUSE

FOTOGRAF: PHILIP KANCHANA (WWW.ATHLETIC-STAR.COM)

MATTHIAS KRAUSE

wurde am 23.02.1979 in Aalen/Baden-Württemberg geboren. Der 1,86 m große und in Wettkampfform 88,0 bis 90,0 kg (Off-Season: 93,0 bis 98,0 kg) schwere Modellathlet trainiert seit 1995 und kann bis heute auf eine sehr erfolgreiche Karriere als Natural Bodybuilder zurückblicken. Ohne Zweifel gehört der Gesamtsieg bei der GNBF e. V. Deutschen Meisterschaft 2009 zu den Höhepunkten der bisherigen Wettkampf-Karriere des Fachangestellten für Bäderbetriebe und Personal Trainers. Ich kann mich noch sehr gut an die Worte von Rich Fitter (damals WNBf-Vorsitzender, heute Gründer der DFAC) erinnern, der mich bei meinem Besuch der Weltmeisterschaft 2009 fragte: „Where is Matthias – he looks so great, I like to put him on the cover of Natural Bodybuilding & Fitness!“

Im Anschluss an die GNBF e. V. Deutsche Meisterschaft 2009 stoppte eine Schulterverletzung die sportliche Karriere von Matthias, aber mittlerweile ist er wieder voll im Training und denkt über ein Comeback bei der diesjährigen GNBF e. V. Deutschen Meisterschaft nach. Alle Anhänger unseres Sports dürfen darauf gespannt sein, ob dieser Ausnahmeathlet am 20. Oktober 2012 in Neu-Ulm auf der Bühne steht und nach dreijähriger Wettkampfabstinenz erneut nach dem Titel des deutschen Natural-Bodybuilding-Meisters greift. Ein Matthias Krause in Bestform ist immer ein heißer Favorit für den Gewinn der Deutschen Meisterschaft und darüber hinaus auch für eine Top-Platzierung in der DFAC-Profiliga gut.

ZUKÜNFTIGE WETTKAMPFPLÄNE

Nach nun drei Jahren Wettkampfpause, die aus mehreren Gründen zustande kam, reizt es mich natürlich schon, wieder auf der Bühne zu stehen. Einer dieser Gründe für die lange Pause war eine Schulteroperation 2010. Dank der tollen Arbeit von Dr. Ritsch verlief diese super. Beste Grüße an dieser Stelle und nochmals vielen Dank für die tolle Behandlung! Leider kann ich zum jetzigen Zeitpunkt (Mai 2012 – Anm. der Redaktion) noch nicht genau sagen, wann ich wieder auf der Bühne stehen werde. Aber ein Comeback 2012 bei der Deutschen Meisterschaft der GNBF ist nicht ausgeschlossen. Und auch mein Debüt bei einem Profi Wettkampf der DFAC ist ein Ziel, das ich noch verwirklichen möchte.

WARUM NATURAL BODYBUILDING?

Ich bin in einer Familie aufgewachsen, in der schon immer sehr viel Wert auf die Gesundheit und die Ernährung gelegt wurde. Das hat mich, denke ich, sehr geprägt und hat auch dazu beigetragen, dass für mich nie ein anderer sportlicher Weg in Frage kam als der, auf die Einnahme von Dopingmitteln zu verzichten. Die Gesundheit ist für mich das Wichtigste, und der Natural-Bodybuilding-Lifestyle trägt sehr viel dazu bei, sich fit und gesund zu fühlen.

WIE BIST DU MIT NATURAL BODYBUILDING IN KONTAKT GEKOMMEN?

Mit Bodybuilding fing ich im Alter von 16 Jahren an. Damals trainierte ich im Fitnessstudio von Richard Wolf, einem ehemaligen Weltklasse-Ringer. Mein Einstieg in diesen Sport erfolgte mit einer Größe von 1,80 m und einem Körpergewicht von 65 kg. Zu dieser Zeit lernte ich auch Jochen Möhrstadt kennen. Vielen Natural-Bodybuilding-Interessierten dürfte er kein Unbekannter sein, da er in den letzten Jahren die Masters-Klasse „über 50“ der GNBF e. V. dominierte. Jochen ist ein überzeugter „Lifetime-Drug-Free“-Athlet, der mich schon von Beginn an über den Gebrauch von Doping im Bodybuilding aufklärte und mir zeigte, wie man auf natürliche Weise und ohne den Einsatz von Drogen sportlich erfolgreich sein kann. Jochen war und ist mir bis heute ein großes Vorbild. Er ist das beste Beispiel, dass Natural Bodybuilding bis ins hohe Alter betrieben werden kann.

WELCHE SPORTARTEN HAST DU VOR BEGINN DES NATURAL-BODYBUILDING-TRAININGS AUSGEÜBT?

Mit ungefähr zehn Jahren fing mein sportliches Leben im Sportverein, Schwerpunkt Leichtathletik, an. Als sich dann etwa fünf Jahre später Knieprobleme durch die relativ einseitige Belastung in den Sprungdisziplinen, aber vor allem wegen meines schnellen Wachstums einstellten, bedeutete das das Ende in der Leichtathletik für mich.

Nach ungefähr einem Jahr ohne größere sportliche Aktivitäten fragte mich mein Vater, ob ich nicht Lust hätte, im neu eröffneten Fitnessstudio seines Freundes Richard Wolf mit dem Training zu beginnen. Gesagt, getan, und dies war der Startschuss meiner Bodybuilding-Karriere.

TRAININGSPHILOSOPHIE

Esse gesund. Trainiere hart. Bleib natural.

WELCHEN EINFLUSS ZEIGT NATURAL BODYBUILDING AUF DEIN PRIVATLEBEN UND DEINE BERUFLICHE LAUFBAHN?

Die Disziplin, die ich durch Natural Bodybuilding gelernt habe, ist für mein ganzes Leben von Vorteil. Egal ob in der Berufsausbildung, im Job oder in der Familie – ich stelle immer wieder fest, dass mir der Sport in vielen Situationen und Lebenslagen zugutekommt.

WAS IST DIR WICHTIG IM LEBEN?

Gesundheit und Lebensfreude und jeden Morgen gesund und glücklich aufzuwachen und meine Ziele nicht aus den Augen zu verlieren.

LEBENSPHILOSOPHIE

Bleib Dir treu, belüge Dich und Deine Umwelt nicht. Sei diszipliniert.

HOBBYS

Schwimmen, Lesen, Fahrradfahren, Tennis spielen.

FAMILIENSTAND

Ein weiterer Grund meiner längeren Wettkampfpause lag darin, dass sich in meinem Privatleben einiges verändert hat. Nach langer Zeit als Single habe ich jetzt mein Glück gefunden. Sonja und Johannes erfüllen meinen Alltag.

TRAINING

Ich mache fast keinen Unterschied zwischen dem Training in der Aufbau- und dem Training in der Diätphase. Einziger Unterschied ist, dass ich versuche, das Training in der Diätphase etwas kürzer zu halten. Ich baue dann verstärkt HIT-Sätze ein, um zu vermeiden, dass ich in einen katabolen Zustand komme – dem gilt es während der Diät unbedingt entgegenzuwirken. Ansonsten trainiere ich in der Diätphase im selben Wiederholungszahlen Bereich wie auch in der Aufbauphase und verwende weiterhin sehr schwere Gewichte. Außerdem versuche ich in jedem Training etwas zu verändern, um immer neue Reize zu setzen. Ich variiere beispielsweise die Reihenfolge der Übungsauswahl, die Pausenlänge zwischen den Sätzen, die Wiederholungszahlen pro Satz oder setze Intensitätstechniken ein usw. Was das aerobe Training betrifft, so mache ich es so, dass ich in der Aufbauphase maximal 2-mal in der Woche für ca. jeweils 30 Minuten entweder schwimme, Fahrrad fahre oder joggen gehe. In der Diät steigere ich das aerobe Training auf maximal 3 Einheiten pro Woche für jeweils 20 bis 30 Minuten, die ich meistens im Anschluss an das Krafttraining und unter Einsatz der Intervallmethode auf dem Rad-Ergometer absolviere.



GNBF e. V.
Deutsche
Meisterschaft
2009

GNBF e. V. ATHLETEN-PORTRÄT

MATTHIAS KRAUSE



Matthias im GYM



Posing in Malibu 2006



Donau-Cup 2008



GNBF e. V. Deutsche Meisterschaft 2009

Kontakt:
<http://www.krause-matthias.de>



BEISPIEL EINES TRAININGSPLANS IN DER AUFBAU- UND DIÄTPHASE

Tag 1 Brust/Bizepse

Kurzes Warm-up auf dem Crosstrainer für 6 bis 8 Minuten

| Übungen | Sätze | WH pro Satz |
|---------------------------|-------|-------------|
| 1. LH-Schrägbankdrücken | 3-4 | 5-8 |
| 2. KH-Flachbankdrücken | 3-4 | 8-12 |
| 3. Fliegende Bewegung, KH | 3-4 | 8-12 |
| 4. Langhantel-Curl | 3 | 5-8 |
| 5. Konzentrations-Curl | 3 | 8-12 |
| 6. Wadenheben, stehend | 3-4 | 10-15 |
| 7. Wadenheben, sitzend | 3-4 | 15-20 |

Tag 2 Beine

Kurzes Warm-up auf dem Rad-Ergometer für 6 bis 8 Minuten

| Übungen | Sätze | WH pro Satz |
|-------------------|-------|-------------|
| Kniebeugen, frei | 3-4 | 6-12 |
| Beinpresse | 3-4 | 8-15 |
| Beinstrecken | 3-4 | 10-15 |
| Beincurl, sitzend | 3-4 | 10-15 |
| Crunch | 3 | 20-50 |
| Beinheben | 3 | 20-30 |

Tag 3 Schulter/Trizepse

Kurzes Warm-up auf dem Crosstrainer für 6 bis 8 Minuten

| Übungen | Sätze | WH pro Satz |
|--------------------------|-------|-------------|
| Schulter-Drücken, KH | 3-4 | 5-8 |
| Seitheben, KH | 3-4 | 8-12 |
| Rudern aufrecht, SZ | 3-4 | 8-12 |
| Dips mit Gewicht | 3 | 5-8 |
| Trizeps-Drücken am Kabel | 3 | 8-12 |
| Wadenheben, sitzend | 3 | 10-15 |
| Wadenheben, stehend | 3 | 15-20 |

Tag 4 Rücken

Kurzes Warm-up auf dem Crosstrainer für 6 bis 8 Minuten

| Übungen | Sätze | WH pro Satz |
|----------------------------|-------|-------------|
| Kreuzheben | 3-4 | 5-8 |
| Klimmzüge mit Gewicht | 3-4 | 8-12 |
| Rudern am Kabel | 3-4 | 8-12 |
| Vorgebeugtes Seitheben, KH | 3-4 | 8-12 |
| Beinheben | 3 | 20-30 |
| Crunch | 3 | 20-50 |

DANKSAGUNG AN:

Besonderer Dank an Paul Buksbaum (alias das schwäbische Grauen), der mich all die Jahre meiner Wettkampfkariere vorbereitet hat. Er ist nicht nur ein hervorragender Trainer und Mentor, sondern auch ein guter Freund. Auch möchte ich meinem Schatz Sonja danken, die mich jeden Tag sehr unterstützt und sehr viel Verständnis für meinen Sport aufbringt, was nicht selbstverständlich ist. ★

WETTKAMPF-TEILNAHMEN & PLATZIERUNGEN:

| | | | |
|------------------------|---------------------------|-----------|-------------------------|
| Deutsche Meisterschaft | 2003 Leistungs-Klasse | NABBA/WFF | 1. Platz + Gesamtsieger |
| Weltmeisterschaft | 2003 Fitness-Klasse | NABBA/WFF | 4. Platz |
| Deutsche Meisterschaft | 2004 Athletik-Klasse | NABBA/WFF | 1. Platz + Gesamtsieger |
| Mr. Universum | 2004 Leistungs-Klasse | NABBA/WFF | 1. Platz + Gesamtsieger |
| Ba-Wü-Meisterschaft | 2006 Bodyfitness | DBFV/IFBB | 1. Platz |
| Ba-Wü-Meisterschaft | 2007 Classic Bodybuilding | DBFV/IFBB | 2. Platz |
| Deutsche Meisterschaft | 2007 Classic Bodybuilding | DBFV/IFBB | 3. Platz |
| Rhein-Neckar-Pokal | 2008 Classic Bodybuilding | DBFV/IFBB | 2. Platz |
| Donau-Cup | 2008 Classic Bodybuilding | DBFV/IFBB | 1. Platz |
| Deutsche Meisterschaft | 2008 Classic Bodybuilding | DBFV/IFBB | 6. Platz |
| Deutsche Meisterschaft | 2009 Schwergewicht | GNBF | 1. Platz + Gesamtsieger |

Größte Erfolge: Mr. Universum 2004 NABBA/WFF und Deutscher Gesamtsieger 2009 GNBF!

ERNÄHRUNG:

Meine Ernährung ist das ganze Jahr über relativ sauber. Dadurch liegt mein Körpergewicht in der Off-Season maximal 4 bis 9 kg über meinem Wettkampfgewicht. Es läuft also alles sehr planmäßig das ganze Jahr über, aber ab und zu gönne ich mir natürlich auch die üblichen Leckereien, da darf es dann auch mal eine große Thunfischpizza sein.

Beispiel eines Ernährungsplans in der Aufbauphase 3 800 bis 4 200 kcal

- Mahlzeit: 7 Uhr**
Vollkornbrot: 150 g
Honig: 20 g
Whey-Proteinshake: 45 g
Obst: 100 g
1 Tasse Kaffee
 - Mahlzeit: 10 Uhr**
Haferflocken: 80 g
Leinsamen: 20 g
Obst: 200 g
Magerquark: 300 g
Lachsöl-Kapseln: 3 g
 - Mahlzeit: 13 Uhr**
Reis: 125 g
Fisch, Pute, Rind: 200 g
Gemüse: 200 g
Olivenöl: 10 g
1 Tasse Grüner Tee
 - Mahlzeit: 16 Uhr**
Haferflocken: 80 g
Eiklar: 250 g
Mandeln: 10 g
Rosinen: 30 g
Obst: 150 g
Lachsöl-Kapseln: 3 g
1 Tasse Kaffee
 - Mahlzeit: 19 Uhr**
Reis: 60 g
Rind, Fisch, Pute: 200 g
Gemüse: 200 g
Walnussöl: 10 g
 - Mahlzeit: 22 Uhr**
Casein-Proteinshake: 60 g
Leinöl: 10 g
Täglich 5 bis 6 Liter Stilles Wasser
- Nahrungsergänzungen:** Whey Proteine, Glutamin, BCAA, Vitamine, Lachsöl und ab und zu Creatin und einen Testo Booster

Beispiel eines Ernährungsplans in der Diätphase 2 700 bis 3 400 kcal

- Mahlzeit: 7 Uhr**
Whey-Proteinshake: 20 g
Haferflocken: 80 g
Eiklar: 250 g
Walnussöl: 5 g
1 Tasse Kaffee
 - Mahlzeit: 10 Uhr**
Reis: 80 g
Pute/Fisch: 200 g
Gemüse: 150 g
Olivenöl: 10 g
Lachsöl-Kapseln 3 g
1 Tasse Grüner Tee
 - Mahlzeit: 13 Uhr**
Reis: 80 g
Pute/Fisch: 200 g
Gemüse: 150 g
Olivenöl: 10 g
1 Tasse Grüner Tee
 - Mahlzeit: 16 Uhr**
Haferflocken: 80 g
Eiklar: 280 g
Leinöl: 5 g
Lachsöl-Kapseln: 3 g
1 Tasse Kaffee
 - Mahlzeit: 19 Uhr**
Gemüse: 400 g
Pute/Fisch: 200 g
Erdnussmus: 10 g
 - Mahlzeit: 22 Uhr**
Casein-Proteinshake: 60 g
Leinöl: 10 g
Täglich 5 bis 6 Liter Stilles Wasser
- Nahrungsergänzungen:** Whey Proteine, Glutamin, BCAA, Vitamine, Lachsöl, Creatin, Testo Booster