

STARTSEITE ([HTTP://WWW.ZECPLUS.DE/](http://www.zecplus.de/)) /  
BLOG ([HTTP://WWW.ZECPLUS.DE/BLOG/](http://www.zecplus.de/blog/)) / JUGEND UND BODYBUILDING



18.03.2013    admin (<http://www.zecplus.de/blog/author/admin/>)    Training  
(<http://www.zecplus.de/blog/category/training/>), Allgemein (<http://www.zecplus.de/blog/category/allgemein/>)

---

## Jugend und Bodybuilding



Hallo liebe Zec+ Freunde, Personaltrainer & sehr enger Zec+ Freund Holger Gugg hat einen sehr lesenswerten Blog über Bodybuilding & Jugend geschrieben. Ein Thema was sicherlich für viele unserer Kunden interessant ist.

### **Jugend und Bodybuilding**

#### **Ein Sport der formt und fordert.....**

*Ein Bericht von Holger Gugg für Zec+*

##### **Einleitung**

Einen Artikel zum Thema Jugend und Bodybuilding zu schreiben fiel mir wahrlich nicht schwer, da ich selbst als Jugendlicher mit dem [Bodybuilding](http://www.zecplus.de/) (<http://www.zecplus.de/>) angefangen habe, um es genau zu sagen mit 15 Jahren. Natürlich habe ich mich zu dieser Zeit noch nicht als „Bodybuilder“ bezeichnet sondern war einfach ein junger Bursche der Freude daran fand, Gewichte zu stemmen, stärker zu werden und der mit der Zeit auch die

äußerlichen Veränderungen bemerkte die sich mit dem „Gewichte stemmen“ einstellen. Das dieser Sport mein gesamtes Leben verändern und sogar zu meiner Berufung werden würde, war mir zu dieser Zeit noch nicht bewusst.

### **Die Definition des Bodybuilders**

#### **Die lang läufige Definition**

Die Begriffe Bodybuilding und Jugend passen erst einmal für die wenigsten Menschen zusammen. Das Problem dabei ist das Bild, welches der „Otto-Normal-Verbraucher“ mit dem Begriff Bodybuilder assoziiert. Bodybuilder (-innen) sind Männer oder inzwischen auch immer mehr Frauen, die sich in Sachen Ausprägung an Muskelmasse DEUTLICH vom Rest der Welt unterscheiden und deren höchstes Bestreben es ist, ein Maximum an Muskelmasse zu erreichen. Das Motiv das dahinter steckt ist oftmals ein Rätsel, da die Wenigsten wissen das Bodybuilding auch etwas mit sportlichem Wettkampf zu tun haben kann. Zum Erreichen dieses Ziels verbringt der [Bodybuilder \(http://www.zecplus.de/\)](http://www.zecplus.de/) einen Großteil seiner Zeit im Fitness-Studio und isst eigentlich so gut wie immer aus Plastikschüsseln. Sein auffälliges Äußeres verschafft dem Bodybuilder eine Reihe sehr negativer Vorurteile die ihn zeitlebens begleiten, sei es Oberflächlichkeit, wenig Hirn, keine E... oder sonstige Mythen mit denen sich der „Standart-Bodybuilder“ wie die Welt ihn kennt auseinandersetzen muss. Bodybuilder zu sein gilt eigentlich nicht als sehr erstrebenswertes Ideal in der Gesellschaft.

Wenn dem tatsächlich so wäre und Bodybuilder tatsächlich genau nur aus diesem Schlag Menschen bestünde wäre mein Artikel an dieser Stelle bereits beendet. Lasst mich deshalb nun einmal den Begriff Bodybuilder aus meiner Sicht erläutern.

#### **Die „andere“ Definition**

„Bodybuilding“ - stammt wie der Name schon sagt vom Bestreben, seinen Körper in eine bestimmte Form zu bringen, ihn zu verändern. Man könnte Bodybuilding genauso gut Body-Tuning oder Body-Forming nennen. Bodybuilder sind die Bildhauer ihrer selbst.

***Ein Bodybuilder ist also jeder, der Zeit und Energie damit verschwendet, sich in Sachen Figur hin zu mehr Muskeln und weg von zu viel Körperfett zu entwickeln.***

Die Gruppe der [Bodybuilder \(http://www.zecplus.de/\)](http://www.zecplus.de/) umfasst damit weit mehr als nur die „Muscle-Freaks“ aus den Bodybuildingzeitschriften sondern involviert unendlich viele aktive Freizeit- und Breitensportler weltweit und aller Altersgruppen.

#### **Bodyforming Part 1 – Das Training**

Zeit damit zu verbringen seinen Körper zu formen hat natürlich mit einem gewissen Grad an sportlicher Betätigung zu tun. Im Bodybuilding besteht diese idealerweise aus einem Mix der Komponenten Krafttraining sowie einem Training des Herz-Kreislaufsystems. Der kluge Bodybuilder sorgt nicht nur dafür, dass Muskeln ständig gefordert werden sondern ist bestrebt, auch sein Herz-Kreislauf-System zu trimmen, dem Komplex der alle wichtigen Organe unseres Körpers mit dem Elixier des Lebens „dem Blut“ und dem darin enthaltenen

Sauerstoff versorgt. Kaum eine Sportart befasst sich derart eingehend mit möglichen Trainingsmethoden, der Geist-Muskel-Verbindung, anatomischen Grundlagen und sonstigen Gegebenheiten die unseren Körper betreffen.

### **Fazit**

***Bodybuilding veranlasst uns dazu, uns eingehend mit unserem Körper zu befassen, ihn kennen zu lernen, ihn zu spüren, ihn zu fordern und seine Grenzen auszuloten***

### Bodyforming Part 2- Die Ernährung

Sein Training auszufeilen, zu optimieren und ständig anzupassen ist das Eine. Mein persönliches Steckenpferd ist jedoch der zweite Aspekt den man im Bodybuilding zu beachten hat, die Ernährung. Aus inzwischen 12 Jahren Nutrition-Coaching in den unterschiedlichsten Sportarten kann ich Euch liebe Leserinnen und Leser eines mit Sicherheit berichten:

### ***Bodybuilding ist in diesem Punkt ALLEN anderen Sportarten mehr als nur einen Schritt voraus***

Als Bodybuilder lernt man bewusst mit dem Thema Ernährung umzugehen. Das Thema Ernährung trennt die Spreu vom Weizen. Wenn ihr also zu den „Gewinnern“ gehören und nicht zulassen wollt, dass Euch Eure Freunde, Trainingskollegen, Arbeitskollegen ect. in Sachen Body-Forming überholen, seit ihr mehr oder weniger sogar dazu genötigt, Euch mit dem Thema Ernährung auseinander zu setzen. Als [Bodybuilder](http://www.zecplus.de/fettabbau/) (<http://www.zecplus.de/fettabbau/>) muss man sich mindestens Grundlagen zum Thema Nährstoffe aneignen. Man lernt zudem seinem Leben einen gewissen Rhythmus zu verpassen der natürlich auch etwas mit einer gewissen Regelmäßigkeit bei der Gestaltung und Einnahme von Mahlzeiten zu tun hat.

***Zu sehen wie sich Euer Körper mit der Kombination aus Training und Ernährung zum Positiven verändert ist ein unbeschreibliches Gefühl!***

### *Ausnahmen sind erlaubt!*

Generell gilt: Wer sich die meiste Zeit an eine gute Ernährung hält, darf sich ruhig das ein oder andere Mal eine Ausnahme gönnen. Beim Thema „Ausnahme“ werden an dieser Stelle immer gerne Besuche diverser Fast-Food-Restaurants angesprochen – absolut ok für den jungen Freizeit- und Breiten-Bodybuilder.....er hat es sich verdient!

### **ACHTUNG**

Bodybuilding bedeutet NICHT sich zu mästen! Kerle mit dicken Armen und noch dickeren Bäuchen schimpfen sich zwar Bodybuilder sind aber in Wirklichkeit nur der traurige Teil derer, die das Thema nicht verstanden haben. Lasst Euch also von derartigen Personen nicht beeinflussen auch wenn Sie möglicherweise muskulöser sind und auch dann wenn Sie Euch Ihre Fotos zeigen auf denen Sie vor 3 Jahren einmal nur 4% **Körperfett** (<http://www.zecplus.de/fettabbau/>) hatten. Die Ziele dieses Menschenschlags gehen an den Zielen der Allermeisten vorbei daher auch keine generellen Vorbilder darstellen. Die wahren Meister des Bodybuildings wie ich es verstehe sind diejenigen, die es schaffen ganzjährig „in Shape“ zu sein und sich trotzdem noch zu verbessern wenn auch nicht derart ausgeprägt wie der Bodybuilder der sich 11 von 12 Monaten OFF-OFF-OFF-Season befindet. Es ist einfach nicht schön einen allzu aus der Form geratenen Bodybuilder anzusehen egal ob männlich oder weiblich.

### **Fazit**

***Bodybuilding lehrt uns einen gewissen Ernährungsstil und sorgt dafür, dass wir uns mit dem Thema Ernährung auseinandersetzen. BEWUSST essen lautet die Devise!***

### Bodyforming Part 3 – Lebensstil und Persönlichkeit

Wer seinen Körper erfolgreich „pimpen“ möchte und sich die Punkte 1 und 2 bereits zu Herzen genommen hat, ist schon jetzt automatisch zu einem „besseren“ und leistungsfähigeren Menschen geworden der bewusst mit sich selbst umgeht. Das ganze Spektrum der Veränderungen die sich mit Bodybuilding einstellen spielt sich jedoch nicht nur auf körperlicher Ebene ab:

### ***Bodybuilding formt auch die Persönlichkeit!!!***

Ich schreibe dies nicht ohne Grund sondern aus einer Überzeugung heraus. Den meisten Menschen fehlt es im Leben an einem bestimmten Maß an Disziplin und Selbstbewusstsein. Natürlich habt ihr liebe Leserinnen und Leser bei diesen beiden Attributen in Zusammenhang mit Bodybuilding jetzt den breit gebauten Langweiler im Kopf der in der Disko auf dem Stuhl sitzt und an seinem Wasser nippt. Ihr seht jetzt gerade den eingebildeten Fatzke in seinem hautengen Shirt der meint er sei etwas Besseres wenn er da steht und mit den Brustmuskeln zuckt. Glaubt mir, ich mag solche Typen auch nicht und schäme mich jedes Mal wenn ich mit diesen Jungs über einen Kamm geschert werde. Sie verstehen die beiden Attribute Disziplin und Selbstbewusstsein etwas falsch.

Diszipliniert zu sein bedeutet in meinen Augen im punkto Bodybuilding das angestrebte Ziel eines „tollen“, „beeindruckenden“ Körpers zu verfolgen und dafür bereit zu sein, sich auf einen bestimmten Lebensstil einzulassen. Dieser Lebensstil berücksichtigt einige Dinge wie ausreichend Schlaf, Erholung, das Vermeiden von Drogen und dem exzessiven Konsum von Alkohol sowie Nikotin, eben um ein höher angesetztes Ziel zu erreichen. Es bedeutet aber NICHT sich als Außenseiter bei jeder Party und jedes Wochenende in der Disco in die Ecke zu setzen und sich zu verhalten wie ein Langweiler. Gesellschaftliche Anbindung, Freunde, Spaß, Abwechslung, das alles sind Dinge die auch zum Leben eines Bodybuilders gehören sollten und da gehört mit Sicherheit auch die ein oder andere Partynacht mit dem ein oder anderen Cocktail dazu, die von Schlaflosigkeit

und einem Kater am nächsten Morgen gezeichnet ist. Unser Körper verzeiht uns derartige Ausuferungen solange Sie nicht zu häufig vorkommen. Unsere „Seele“ tun wir damit in jedem Falle etwas Gutes „mal die Sau raus zu lassen“ und das ist wichtig.

Selbstbewusstsein darf man nicht verwechseln mit Einbildung! Der selbstbewusste Bodybuilder ist der, der sich selbst nicht 24 Stunden am Tag zur Schau stellen muss sondern der, der über diesen Dingen steht, bereit ist anderen Gleichgesinnten auch einmal einen Tipp zu geben und der ein gewisses „Gewinner-Dasein“ einfach ausstrahlt. Wer sich in seiner Haut wohl fühlt (und genau dafür sorgen wir mit Bodybuilding) kann diese Charakterzüge und diese gewisse Aura mit Sicherheit leichter nach außen ausstrahlen als derjenige der sich fühlt wie das „hässliche“ Entlein von nebenan.

### **Fazit**

***Körperliche Veränderung birgt auch positive Veränderungen der Persönlichkeit!***

### **Zusammenfassung**

**Die breite Öffentlichkeit muss sich vom klassischen Bild des Bodybuilders endlich verabschieden. Bodybuilding ist weit mehr als es scheint und wird auch von weit mehr Personen betrieben als man vermuten würde.**

**Seinen Körper in die gewünschte „Form“ zu bringen führt zwangsläufig dazu, sich mit ihm zu befassen. Dies wird Einflüsse auf die Ernährung, den Lebensstil und die Persönlichkeit haben. Alles gut dosiert und im richtigen Verhältnis angewandt, ergibt so eine ganz neue Lebenseinstellung.....die des WAHREN Bodybuilders eben.....einer Person die durch ihre äußere Erscheinung, ihr Auftreten, ihre vorbildliche Disziplin und eine selbstbewusste Persönlichkeit besticht und auffällt wenn sie den Raum betritt.**

**Das ebenfalls wichtige Thema Gesundheit möchte ich in meinem heutigen Artikel nur hier am Rande erwähnen. Gesund zu Essen, gesund zu leben, sich sportlich zu betätigen und Party- und Volksdrogen weitestgehend ab zu schwören birgt zwangsläufig auch gesundheitliche Vorzüge die sich spätestens mit dem älter werden bezahlt machen.**

**Im zweiten Teil meines Artikels möchte ich mich mit dem direkten Zusammenhang, den Vorteilen aber auch mit den Problemen von Jugendlichen und Bodybuilding befassen.**

**Bis dahin wünsche ich allen Leserinnen und Lesern alles Gute.**

**Euer**

**Holger Gugg**

[www.body-coaches.de](http://www.body-coaches.de)



(<http://www.zecplus.de/wordpress/images/bodybuilder.png>)

[Zurück \(http://www.zecplus.de/blog/rezension-zu-re-act-von-zec-kunde-kamil-adamczyk/\)](http://www.zecplus.de/blog/rezension-zu-re-act-von-zec-kunde-kamil-adamczyk/)

[kommentieren](#)

---

## KATEGORIEN

---

- [Training \(http://www.zecplus.de/blog/category/training/\)](http://www.zecplus.de/blog/category/training/) (3)
- [Supplements \(http://www.zecplus.de/blog/category/supplements/\)](http://www.zecplus.de/blog/category/supplements/) (2)
- [Allgemein \(http://www.zecplus.de/blog/category/allgemein/\)](http://www.zecplus.de/blog/category/allgemein/) (9)

---

## NEUSTE ARTIKEL

---

- [Jugend und Bodybuilding \(http://www.zecplus.de/blog/jugend-und-bodybuilding/\)](http://www.zecplus.de/blog/jugend-und-bodybuilding/)
- [Rezension zu Re-Act von Zec+ Kunde Kamil Adamczyk \(http://www.zecplus.de/blog/rezension-zu-re-act-von-zec-kunde-kamil-adamczyk/\)](http://www.zecplus.de/blog/rezension-zu-re-act-von-zec-kunde-kamil-adamczyk/)
- [Nur noch bis heute Nacht 10% auf alles! \(http://www.zecplus.de/blog/nur-noch-bis-heute-nacht-10-auf-alles/\)](http://www.zecplus.de/blog/nur-noch-bis-heute-nacht-10-auf-alles/)
- [Trainingspartner – Fluch oder Segen? \(http://www.zecplus.de/blog/trainingspartner-fluch-oder-segen/\)](http://www.zecplus.de/blog/trainingspartner-fluch-oder-segen/)
- [Rezension zu Kickdown von Kamil Adamczyk \(http://www.zecplus.de/blog/rezension-zu-kickdown-von-kamil-adamczyk/\)](http://www.zecplus.de/blog/rezension-zu-kickdown-von-kamil-adamczyk/)