



## Autos im Winterschlaf

Für die meisten Oldtimer endet die Saison im Herbst. Viele Besitzer schicken ihre wertvollen Fahrzeuge jetzt in den Winterschlaf – im Pyjama.

Seite 45

## Schreien wie Mama

Babys imitieren die Melodie ihrer Muttersprache – und zwar ab der Geburt, kann die Würzburger Forscherin Kathleen Wermke aufzeigen.

Seite 40

## Doppelbett im Wachhäuschen

Das wohl kleinste Gästehaus Würzburgs misst gerade mal 25 Quadratmeter.

Und: Es befindet sich in einem alten Torhaus. Seite 41

Von unserem Redaktionsmitglied  
**MEIKE ROST**

# Leiden für das kurze Lächeln

**Natural Bodybuilding:** Christian Schmidt ist 32 Jahre alt, Assistenzarzt für Orthopädie und Bodybuilder aus Leidenschaft. Tag für Tag quält der Vize-Europameister seinen Körper und Geist – für die zehn Minuten im Rampenlicht.

Es tut weh. Nicht nur die Sehnen, Gelenke und Muskeln schmerzen. Auch die Seele schreit. Tag für Tag, wenn die Treppenstufen unüberwindbar scheinen. Jedes Mal, wenn er den Brokkoli abwägt, während seine Familie ein Grillfest feiert. Immer, wenn ihn Freunde fragen: Warum tust du dir das an?

Christian Schmidt ist kein aufgeblasener Macho. Der 32-Jährige arbeitet als Assistenzarzt, trägt einen Doktor vor seinem Namen. Er kennt sich mit der Gesundheit des Menschen aus, weiß, was gut für ihn ist. Trotzdem quält er seinen Körper – seit 16 Jahren. „Es sind die zehn Minuten auf der Bühne, die dich alles vergessen lassen“, sagt er und packt sich Gewichte auf die Stange.

Es ist einer dieser überhitzten Spätsommertage, an denen der Kopf nach Abkühlung schreit. Christian Schmidt verbringt ihn in einem Würzburger Fitnessstudio – wie Tausende Male zuvor. Der gebürtige Haßfurter kennt hier jeden, grüßt die Tanktop-Träger mit Namen. Knapp gekleidet und braun gebrannt eifern sie mit gestählten Körpern ihren Idolen nach.

Arnold Schwarzenegger und Sylvester Stallone – die beiden muskelbepackten Schauspieler haben den jungen Christian zum Bodybuilding gebracht. „Dazu kamen Minderwertigkeitskomplexe.“ Anfangs habe er nur ein paar Sit-Ups und Liegestützen gemacht, mit 19 Jahren lernte er Wettkampfsport im Fitnessstudio kennen. Kurz darauf begann Schmidt die erste Diät. In elf Wochen verlor er 19 Kilo.

„Da kannst du kaum mehr geradeaus laufen und das Sprechen fällt schwer, weil der Mund so trocken ist.“

Christian Schmidt über die letzten Tage vor dem Wettkampf

„Ich bin normal schon ein lebenslustiger Typ“, beginnt der breitschultrige Mann, dann bricht er ab. Es wird viel über Bodybuilder geredet, einige werden belächelt, andere verehrt. Über das Innere der harten Männer spricht kaum einer. Dabei sei das ein wesentlicher Bestandteil des Sports, sagt Christian Schmidt. Ein Teil, den er offenlegen will.

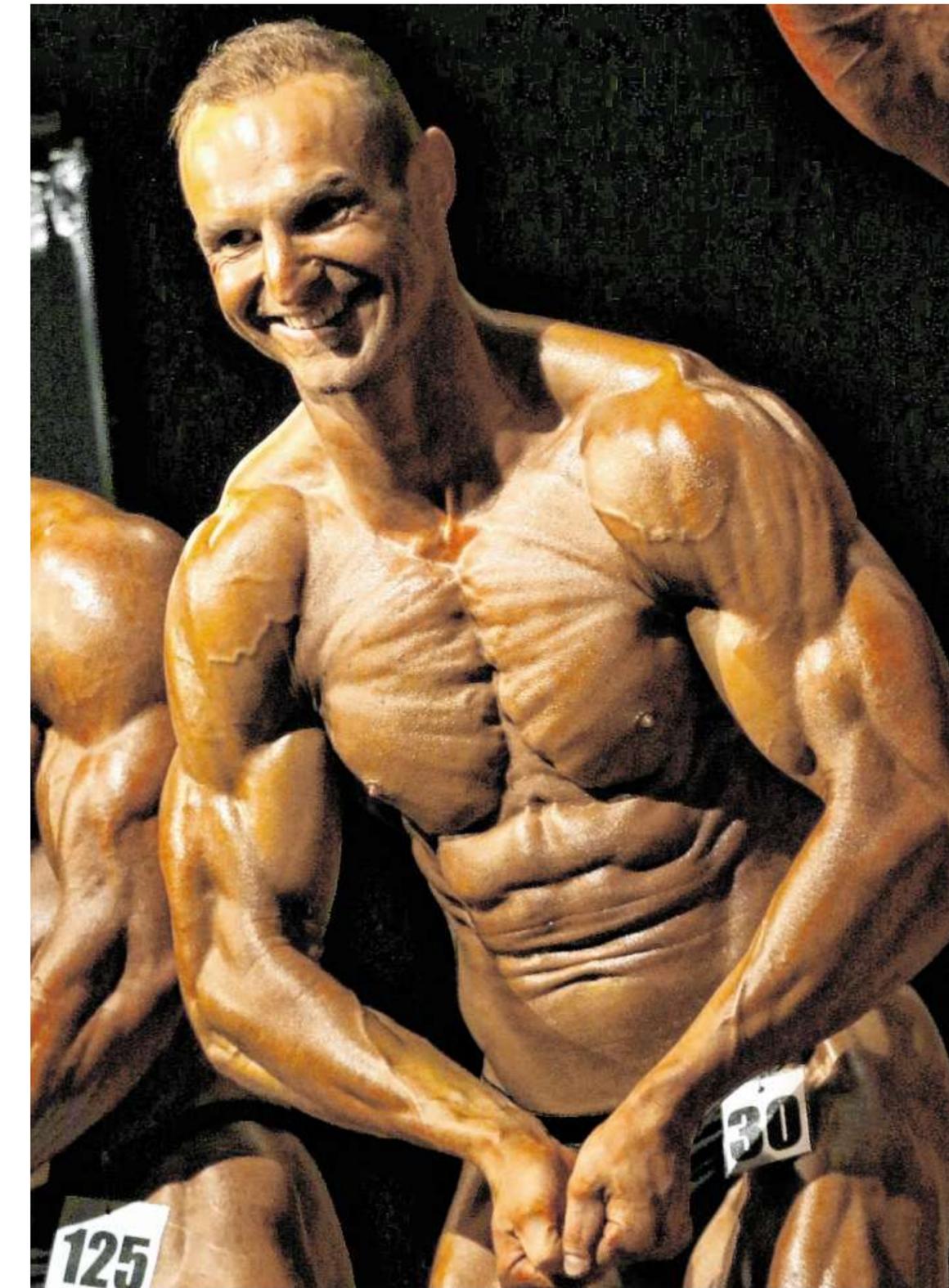
Der Perfektionismus kam schleichend. Je mehr sich der Wahl-Würzburger als junger Erwachsener mit dem Bodybuilding beschäftigte, umso größer wurde sein Ehrgeiz. Für den perfekten Körper – in den Augen der Wettkampffury – gab und gibt Schmidt alles. Regelmäßig nimmt er an Meisterschaften teil, dieses Jahr sind es sieben. Das soziale Leben bleibt dabei oft auf der Strecke. Während der rund fünfmonatigen Wettkampfvorbereitung meidet der 32-Jährige Familienfeiern und Geburtstage, auch Restaurantbesuche sind tabu. „Ich darf keinen Bissen mehr essen, als es der Diätplan vorsieht.“

Um vor der Jury zu punkten, hält sich der Wettkampfsportler für 20 Wochen an einen strikten Essens- und Trainingsplan. „Das ist körperlich und mental so was von zehrend“, sagt der Mediziner. Jede Mahlzeit wird abgewogen, jedes Gramm notiert. „Wenn man einen Tag vor dem Wettkampf einen Fehler bei der Dosierung von Wasser oder Salz macht, kann man sich alles versauen.“

Hähnchenbrust, Thunfisch, Reiswaffeln, Brokkoli und Nüsse sind das Festmahl, ein knurrender Magen und eine ausgetrocknete Kehle die Realität. Seine Mahlzeiten kocht sich der Assistenzarzt im Voraus und verteilt sie in 35 kleine Tupperdosen für eine Woche. Je näher der Wettkampf rückt, umso niedriger wird die Zahl der Kohlenhydrate – am Ende unter 50 Gramm am Tag. „Wenn 300 Gramm Gurken auf dem Plan steht, dann nehme ich auch keine 301.“ Auch ein Bissen vom Döner der Freundin oder eine Nuss zwischenrein gingen nicht.

Disziplin – die beste Eigenschaft eines erfolgreichen Bodybuilders. Sie hat Schmidt schon zu mehreren Titeln geführt, zuletzt zum Vize-Europameister im Schwergewicht. In dem Fitnessstudio am Stadtrand ist der Arzt nicht nur deswegen für einige ein Vorbild. Im rot schimmernden Licht versuchen einige Männer, es ihm gleichzutun und hängen immer größere Gewichte auf die Metallstange. Den Blick stets auf die breite Spiegelwand gerichtet. Christian Schmidt sitzt mit dem Rücken zu ihnen.

„Gegen Ende einer Wettkampfvorbereitung ist irgendwann jeder Schritt anstrengend, ich laufe keine Treppen mehr und gar nichts“, sagt er dann. Die körperliche Qual, die die Muskeln auf- und das Fett abbauen soll, gehört zur Vorbereitung dazu. Morgens



Wenn die Muskulatur streifig ist, ist Christian Schmidt glücklich. Wie hier beim Auftritt vor der Jury.

FOTO: ANNELIE WIEBEL

chen können.“ Daher zeige er sich auch im Freibad, dem Mekka vieler „Pumper“, nur ungen. Nacken, Schultern, Arme, Bauch, Oberschenkel, Waden – zu viele mögliche Problemzonen für einen Perfektionisten.

„Unter 105 Kilo ist mein Wohlfühlgewicht.“ Wenn der Assistenzarzt auf der Bühne steht, wiegt er 89 Kilo, jede Faser ist erkennbar. „Das ist ja nicht attraktiv, das sieht grotesk aus“, sagt der deutsche Meister. Ihm gefalle es dennoch. Es ist das Gefühl, den Ehrgeiz übertrifft und es allen gezeigt zu haben, das ihn beflügelt. Den eigenen Körper zu besiegen – ohne Einnahme von chemischen Substanzen.

„Bei einigen siehst du sofort, dass sie nachgeholfen haben“, meint Schmidt beim Blick durch das Würzburger Fitnessstudio. „Diese Kombination aus Muskulatur und Härte geht ohne Hilfsmittel gar nicht.“ Hilfsmittel nennt der Mediziner das, was andere als Doping bezeichnen. Wachstumshormone oder Anabolika, die den Proteinaufbau und damit das Muskelwachstum fördern, seien in der Bodybuilder-Szene gang und gäbe. „Es ist eher untypisch, wenn es ein Wettkampfsportler ohne macht“, erklärt der Mediziner. Er selbst sei einer dieser wenigen, die ihren Körper aus eigener Kraft extrem formen wollen. Eine Nische, die sich „Natural Bodybuilding“ nennt.

„Ich will es allein schaffen, aus eigener Kraft.“ Christian Schmidt nimmt eine Hand in die Hand, führt sie mit dem angewinkelten Arm Richtung Schulter und atmet lang aus. Vor einigen Jahren hat er einen Verband gefunden, bei dem er sich aufgehoben fühlt. Der „German Natural Bodybuilding & Fitness Federation e.V.“, den der Hamburger Athlet Berend Breitenstein 2003 gegründet

„Ich bin nie wirklich mit meinem Körper zufrieden. Du siehst immer, was du noch besser hättest machen können.“

Christian Schmidt über Komplexe vor dem Spiegel

hat, richtet Wettkämpfe nach dem einfachen Motto aus: „Do it drug free“ – mach es ohne Drogen. Rund 800 Mitglieder folgen aktuell dieser Devise, die Tendenz sei steigend.

Der natürliche Kampf gegen den inneren Schweinehund und gegen das ständige Verlangen nach Pausen und Ruhe ist kräftezehrend. Aufhören könnte er dennoch nie, sagt Schmidt. Zu groß sei sein Drang, seinen Körper zu perfektionieren. Seine größte Stütze dabei ist Freundin Annelie. „Ohne sie hätte ich das nie geschafft“, sagt der starke Mann und klickt sich durch die Bilder auf seinem Smartphone. Annelie und Christian mit seinem Pokal, vor dem Spiegel, auf dem Wettkampf, im Fitnessstudio. Sie begleitet ihn überall hin, trägt ihm die braune Farbe für den Auftritt mit Tapezierrollen auf und gibt ihm das, was der 1,86 Meter große Mann in dieser Phase besonders braucht: Halt. Denn in der Zeit der Wettkampfvorbereitung sei er nicht nur physisch angeschlagen. „Ich bin oft kaputt, erschöpft und völlig fertig“, sagt er, dann stellt er sich auf eine freie Fläche inmitten der Geräte. Sieben Körperhaltungen nimmt der 32-Jährige bei einer Meisterschaft ein, jede beherrscht er perfekt. „Mein größter Wunsch ist es, den Wettkampfsport lebenslang in meinem Alltag unterzukriegen.“

Kommendes Jahr müsse er pausieren, da die Facharztprüfung anstehe. Anschließend wolle er auf jeden Fall wieder an Wettkämpfen teilnehmen, sagt der Assistenzarzt und wirft sich in Pose. Konzentriert stellt er sich seitlich, winkelt das rechte Bein an, dreht den Oberkörper nach vorne, nimmt die Arme vor die Brust und spannt den Körper an. Die Muskeln wölben sich nach außen, jede Sehne ist erkennbar, die Haut wirkt streifig. Christian Schmidt blickt zum ersten Mal an diesem Tag in den Spiegel – und lächelt.

## Doping & Kontrollen

Wer an Meisterschaften der „German Natural Bodybuilding & Fitness Federation“ teilnimmt, muss nach Angaben des Gründers Berend Breitenstein Blut-, Urin- und Haarproben abgeben, dazu kämen Trainingskontrollen. Wer positiv getestet wird, wird sieben Jahre gesperrt.

Der Präsident des Deutschen Bodybuilding und Fitness Verbands, Erich Janner, betätigt, dass bei ihnen dagegen aus Kostengründen nur internationale Meisterschaften kontrolliert werden. Sonst urteile die Jury nach „visuellen“ Eindrücken. Wer „mehr als zwei Dopingmerkmale aufweist, wird nicht zugelassen.“

um vier steht die erste Trainingseinheit an, nach der Arbeit die zweite. Vom Auto geht es direkt auf die Muskelbank, danach zurück ins Auto. Jeder Schritt sei einer zu viel, meint der Athlet. In der letzten Woche vor dem Wettkampf beginnt dann das „Entladen“, bei dem man erst kaum Kohlenhydrate zu sich nimmt, anschließend kaum mehr Salz und Wasser. Kurz vor dem Auftritt trockne man beinahe aus.

„Da kannst du kaum mehr geradeaus laufen und das Sprechen fällt schwer, weil der Mund so trocken ist“, schildert der Bodybuilder. Dennoch: Wenn die Muskulatur streifig ist, ist Christian Schmidt glücklich. Zehn Minuten lang wechselt er bei Meisterschaften vor der Jury von einer Pose zur nächsten, dann ist alles vorbei.



In der Trainingsphase ist der 32-Jährige nie zufrieden. FOTO: PATTY VARASANO