



Weltmeister Peter Klement gehört die Bühne.



Christian Kellenberger beim Kräfteressen in der Profi-Klasse.



Bilder: z Trainingspause im FM Maichingen.

Weltmeister wie aus Stein gemeißelt

Natural Bodybuilding: Peter Klement holt bei der WM in Athen den Titel und Christian Kellenberger sorgt bei seinem WM-Debüt in der Profiklasse ebenfalls für einen Paukenschlag

Von unserem Redakteur
Jürgen Wegner

Wie aus Stein sind sie gemeißelt und deshalb genau zur rechten Zeit am richtigen Ort. In Athen greift das starke Duo aus dem Maichinger Fitness-Studio bei den Weltmeisterschaften nach den Sternen. Christian Kellenberger hat sich erstmals sogar für die Profis qualifiziert. Ein Platz unter den ersten sechs wäre prima. Peter Klement würde in seiner Klasse gerne in die Top drei. Dass sie selbst diese Grenzen sprengen, ahnen sie kurz vor dem Abflug noch nicht.

Christian Kellenberger, 37 Jahre, war vorher schon fünfmal auf WM-Bühnen, sein 60-jähriger Kumpel, Trainingskollege und Chef des Maichinger Studios FM startet seinen dritten Versuch. Den Weg dorthin als steinig zu bezeichnen, wäre weit untertrieben. „Zombie-Modus“, nennt Peter Klement die Art, wie sich die beiden seit Wochen bewegen. Die beiden frieren schnell, haben immer kalte Hände und sind hungrig.

2000 Kalorien, mehr erlaubt sich Christian Kellenberger in den letzten vier Wochen vor der WM an keinem Tag. Das ist lächerlich für einen 98-Kilo-Hünen, der noch viel schwerer wäre, wenn er sich auch einmal satt essen dürfte. Etwa das doppelte braucht der Ex-Handballer normalerweise. Dabei verbrennt sein Körper nicht nur wie jeder andere Energie, weil das Herz schlägt, die Lunge atmet und das Gehirn arbeitet muss. Die ganz normalen Körperfunktionen brauchen Nahrung. Laufen, reden, lachen, alles.

Nerven liegen blank

Dazu kommt die Plackerei im Studio. Viermal die Woche geht es an die schweren Hanteln, vier weitere Male auf die Cardiogeräte, wobei schon bei einer einzigen Einheit auf dem Treppensteiger über 600 Kalorien verloren gehen. Auch die Nerven sind da nicht immer stark wie breite Nudeln.



Peter Klement küsst den Siegerpokal.

Nudeln, noch so ein Ding. Ein paar Kohlenhydrate müssen sein, alleine das Gehirn braucht 50 Gramm davon. Peter Klement gönnt sich ein paar Mal am Tag eine kleine Portion, Christian Kellenberger immer nur direkt nach dem Training. Dann muss es sogar sein, damit die Muskeln nicht drauf gehen. Aber alles wird gewogen, vorbereitet, abgezählt. Diät heißt Disziplin, das ist manchmal hart, „aber man gewöhnt sich auch ein Stückweit dran“, sagen beide.

Und genau an dieser Stelle wendet sich das Blatt. Denn Diät bedeutet vor allem: Der Körper bekommt genau das, was er braucht. Das Gemüse ist frisch, das Fleisch von guter Qualität. Seit dem 2. Januar geht das so. Und wie war das noch mit „keine Schokolade“ oder auch „kein Alkohol“? Hinz und Kunz träumt davon, das hinzubekommen um sich Gutes zu tun, denn weder Speck-

röllchen, noch Winkearm verschwinden mit der Chipstüte im Anschlag. Zum Glück haben die beiden Athleten auch gar keinen Bock auf ungesundes Zeug. Sie ernähren sich „clean“, also sauber, heißt es im Fachjargon.

Sauber soll es auch in ihrer Variante des Bodybuildings zugehen, das ist die oberste Maxime der „German Natural Bodybuilding Federation“. Die GNBFF steht für Wettkämpfe ohne den Gebrauch von Dopingmitteln und Diuretika, getestet wird regelmäßig, und deshalb sind die Muskeln zwar mächtig, aber doch nicht aufgeblasen wie Luftballons. Die Szene wächst, die Wettbewerbe werden größer - und die beiden Maichinger beißen sich durch. So, wie vor gut einer Woche, als es im Rahmen der Wellness-Messe auf der Expo in Rimini um den Titel des „Mister Universe“ ging. Ein paar



Christian Kellenberger ist stolz auf Platz 4.

Hundert Zuschauer wurden Zeuge, wie Peter Klement in der Master-60-Klasse Vierter wurde und Christian Kellenberger bei den Männern über 1,85 Meter nur von einem Australier geschlagen wurde.

Jede Faser unter Strom

So läuft das: Die Athleten betreten die Bühne, zeigen die Standardposen, dann bittet die Jury zu Vergleichsduellen. Jede Faser ist angespannt, der ganze Körper steht unter Strom. Das kann schnell mal um die 20 Minuten und länger dauern. Der Körper ist dehydriert, Krämpfe drohen. Das Duo aus dem Maichinger Studio hat das offensichtlich drauf, und hat deshalb auch vor kurzem in ihren Klassen jeweils den Deutschen Meistertitel verteidigt. Aber eine WM? Das ist eine andere Hausnummer, zumal der

Feierabend-Athlet Christian Kellenberger sogar das Ticket für die Profis löste.

Nachts um zwei schlagen die beiden im Apartment in Athen auf, ein paar Stunden später melden sie sich zum Wettkampf an, tragen die erste Farbschicht auf. „Dort trafen wir ein paar bekannte Athleten aus den USA, Australien, Kenia und einigen europäischen Ländern, aber auch neue Gesichter. Da lag schon ein ganz eigener, internationaler Flair in der Luft“, beschreibt Christian Kellenberger, wie die Vorstartspannung steigt. Es ist nicht mehr ein ganzer Tag, dann wird es ernst.

Um 8.10 Uhr betritt Peter Klement als einer von acht Athleten bei den Masters über 60 die Bühne. Schnell ist klar: Er wird hier ganz vorne mitspielen. „Als ich hinter der Bühne die Konkurrenz sah, dachte ich, Top drei ist drin.“ Dann wird gesiebt, aus acht werden fünf, dann fällt ein Name nach dem anderen und am Schluss der von Peter Klement. Der Maichinger ist Weltmeister. „Ach brutal, das gibt es doch nicht“, sagt er, muss die Sache erst einmal sacken lassen, tritt ein paar Schritte zurück und ist dann voll im Glück.

Dann heißt es warten: Christian Kellenberger startet bei den Männern über 1,85 Metern in der Profi-Klasse. Erst um 22 Uhr geht es los. Liegen, schlafen und ausruhen, es zieht sich. Dann wird es ernst, und auch Christian Kellenberger sorgt für einen Paukenschlag. Platz 4 ist der Lohn für die fünfmonatige Vorbereitungszeit: „Ich bin einfach happy.“ Es ist einfach der perfekte Tag an einem perfekten Ort.

Dass gesunde Ernährung in Verbindung mit Sport zur Veränderung führt, weiß Jürgen Wegner gut. Aber es ist nun einmal nicht einfach umzusetzen. Der innere Schweinehund hat ganz schön Biss.

