

BENNY BRAUN

GNBF e. V. Deutscher Meister
2012 im Mittelgewicht

STECKBRIEF:

Geboren:	06.09.1983
Geburtsort:	Bobingen bei Augsburg
Größe:	1,72 m
Wettkampfgewicht:	76,0 kg
Off-Season-Gewicht:	80,0 bis 83,0 kg
Beruf:	selbstständig (Tonstudio, Sicherheitsfirma, Online-Shop für Supplements, Tänzer)
Lebensphilosophie:	Man kann alles erreichen, wenn man nur möchte!
Hobbys:	Musik, Computer, Tanzen Sport in allen Variationen,
Sportliches Vorbild:	Gute Frage – eigentlich keines, ich bin gerne mein eigenes Vorbild.

Wettkampf-Teilnahmen & Platzierungen:
9. GNBF e. V. Deutsche Meisterschaft 2012:
1. Platz im Mittelgewicht (75,1 bis 80,0 kg Körpergewicht)

NBB & F: Hallo Benny, herzlich willkommen zum Interview für das Magazin **NBB & F**. Beginnen wir gleich mit den Fragen. Warum hast Du Dich dafür entschieden, Natural Bodybuilder zu sein?

Benny Braun: Ich habe eine ganz klare Gebot: keine Steroide! Der Sinn unseres Sports ist doch schließlich, das Maximum aus seinem Körper auf natürliche Art und Weise herauszuholen, die persönlichen Grenzen zu überwinden und in jedem einzelnen Training sein Bestes zu geben.

NBB & F: Wodurch bist Du erstmalig mit Natural Bodybuilding in Kontakt gekommen?

Benny Braun: Angefangen hat meine Karriere eigentlich als ein „Muss“. Ich hatte starke Rückenprobleme und ich war auch nicht gerade sehr schlank. Also hieß es, etwas dagegen zu unternehmen. Im Gym hatte ich letztendlich sehr viel Spaß, und ich wollte sehen, wie weit ich meine Muskulatur entwickeln konnte. Ehrlich gesagt, Berend, ich habe Dich zum ersten Mal damals in einem BMS-Magazin gesehen, und von dort an dachte ich: „WOW!“ Wenn man das natürlich erreichen kann, dann mal los ans Eisen! Das Resultat kann man ja jetzt begutachten.

NBB & F: Welche Sportarten hast Du vor Beginn des Natural-Bodybuilding-Trainings ausgeübt?

Benny Braun: Bevor ich mit dem Natural Bodybuilding begann, war ich nicht besonders sportlich aktiv. Basketball und Tanzen (Standard, Latein und Hip-Hop) waren die Sportarten, die ich damals ausübte.

NBB & F: Wie lautet Deine Trainingsphilosophie?

Benny Braun: Weniger als 110 Prozent zu geben, bringt nichts!

NBB & F: Welchen Einfluss zeigt Natural Bodybuilding auf Dein Privatleben und Deine berufliche Laufbahn?

Benny Braun: Natural Bodybuilding hat mir wirklich sehr viele Türen geöffnet. Ich habe fünf eigene Firmen, und mein Selbstbewusstsein ist durch das Training sehr gestiegen. Ich denke, dass alles möglich ist – man muss nur fest genug daran glauben, seine Ziele zu erreichen und dann entsprechend handeln. Mit den Jahren konnte ich mir all meine Träume erfüllen. Ich bin sehr glücklich mit dem, was ich erreicht habe, und auch sehr glücklich darüber, dass ich mit meiner Freundin, meiner Tochter und meiner Familie all den Erfolg und den Ruhm teilen kann. Bodybuilding hat mir gezeigt, dass es möglich ist, durch Ehrgeiz, Disziplin und harte Arbeit sein Leben nicht nur zu träumen, sondern dass diese Träume gelebt werden können.

NBB & F: Hat Natural Bodybuilding Deine Denkweise zu den Dingen verändert? Was ist Dir wichtig im Leben?

Benny Braun: Auf jeden Fall! Durch Natural Bodybuilding befolge ich eine ganz bewusste Lebensweise. Mich machen Kleinigkeiten glücklich. Speziell wenn ich sehe, wie manche Leute sich täglich quälen in ihrem Job, wie sie rauchen und Party machen. Ich brauche wenig, um glücklich zu sein. Speziell verändert hat sich meine Denkweise in Bezug auf meine Zielsetzungen und meine Arbeitseinstellung. Was mir wichtig ist im Leben? Ganz klar meine Freundin Jessica Lempke, die mich bei der Vorbereitung auf die 9. GNBF e. V. Deutsche

Meisterschaft 2012 in sämtlichen Belangen immer unterstützt hat und natürlich meine kleine süße Tochter und meine Familie. In Bezug auf mich selbst sind mir vor allem drei Grundsätze wichtig: Ehrgeiz, Disziplin und immer 110 Prozent zu geben!

NBB & F: Erzähle den Lesern der **NBB & F** bitte etwas über Dein Training.

Benny Braun: Ich trainiere sehr gerne Pro- und Antagonist in einer Trainingseinheit. Meinen Trainingsplan ändere ich alle 8 Wochen und mache dazwischen eine zumeist 7- bis 10-tägige strategische Dekonditionierung. Am liebsten trainiere ich mit niedrigen Wiederholungszahlen pro Satz und mit viel Gewicht. Mein Basistraining besteht aus 3 Sätzen pro Übung zu jeweils 8 bis 12 Wiederholungen. Je nachdem, ob ich mich in der Aufbauphase befinde oder gerade ein Kapillarisationstraining mache, ändert sich natürlich auch der Wiederholungszahlenbereich innerhalb der einzelnen Sätze. Besonders gerne trainiere ich meine Brustmuskeln. Auch das Beintraining mag ich sehr, da ist der Schmerz am „schönsten“. Die größeren Muskelgruppen (Rücken, Brust, Oberschenkel) trainiere ich insgesamt mit 9 bis 12 Sätzen, für die kleineren Muskelgruppen (Arme, Waden) mache ich lediglich 6 bis 9 Sätze. Die Bauchmuskeln spanne ich gerne täglich an und trainiere mindestens 3-mal pro Woche gezielt meine Mittelpartie. Cardiotraining muss natürlich auch sein. Vor einem Wettkampf mache ich täglich mindestens 45 Minuten Cardio. Ich arbeite aber auch sehr viel mit meiner Ernährung, um überschüssiges Fett loszuwerden. Dennoch ist 3-mal wöchentliches Cardiotraining für jeweils 45 Minuten ein absolutes Muss für mich.



BENNY BRAUN

Nachfolgend mein Lieblingstrainingsplan,
der mir zum Gewinn des GNBf e. V. Deutschen Meistertitels verhalf:

Tag	Muskelgruppe	Übungen	Sätze	Wiederholungen	
1	Brust (intensiv)	LH-Schrägbankdrücken	3 Sätze	10, 8, 6	
		KH-Schrägbankdrücken	3 Sätze	10, 8, 6	
		KH-Flachbankdrücken	4 Sätze	8, 8, 6, 6	
		Fliegende Flachbank, KH	4 Sätze	15, 12, 10, 10	
	Rücken (leicht)	Latzug, eng zur Brust	2 Sätze	15, 15	
		Rudern, sitzend am Kabel	2 Sätze	15, 15	
		Überzugmaschine	2 Sätze	15, 15	
	Hintere Schulter	Seitheben, vorgebeugt	3 Sätze	12, 10, 8	
	2	Schulter	Frontdrücken, Multipresse	3 Sätze	15, 12, 10
			KH-Nackendrücken	3 Sätze	10, 8, 6
Frontheben (Scheibe)			3 Sätze	12, 10, 8	
Seitheben am Kabel, einarmig			3 Sätze	10, 10, 10	
Arme (Supersatz)		LH-Bizeps-Curls	3 Sätze	10, 8, 6	
		Dips zwischen zwei Bänken	3 Sätze	10, 8, 6	
		Scott-Curls, SZ	3 Sätze	10, 8, 6	
		Trizeps-Drücken hinter dem Kopf, SZ	3 Sätze	10, 8, 6	
		Hammer-Curls, sitzend	3 Sätze	10, 8, 6	
		Kickbacks	3 Sätze	10, 8, 6	
3	Rücken (intensiv)	Latzug zur Brust	4 Sätze	12, 10, 8, 6	
		Latzug, eng zur Brust	3 Sätze	10, 8, 6	
		Rudern, vorgeb. (Untergriff)	4 Sätze	12, 10, 8, 6	
		Rudern, sitzend am Kabel	3 Sätze	12, 10, 8	
		LH-Kinnziehen	3 Sätze	12, 10, 8	
	Brust (leicht)	Fliegende am Kabel, Schrägbank	3 Sätze	15, 15, 15	
		Brustpresse, sitzend	3 Sätze	15, 15, 15	
	Bauch	Crunch, liegend	3 Sätze	30	
		Crunch, kniend am Kabel	3 Sätze	20	
		Beinheben, hängend	3 Sätze	15 bis 20	
4	Beine	Beinstrecken	3 Sätze	15, 12, 10	
		Frontkniebeugen	3 Sätze	10, 8, 6	
		Beinpresse	3 Sätze	10, 8, 6	
		KH-Ausfallschritte	3 Sätze	12, 10, 8	
	Waden	Kreuzheben mit gestreckten Beinen	3 Sätze	12, 10, 8	
		Beincurlys, liegend	3 Sätze	15, 12, 10	
		Wadenhebend, sitzend	3 Sätze	12, 10, 8	
		Wadenheben, stehend	3 Sätze	15, 12, 10	

NBB & F: Und wie sieht Deine Ernährung aus?

Benny Braun: Meine Ernährung ist sehr unkompliziert. Ich esse täglich Fisch, Pute, Eier, Quark, Haferflocken, Reis oder Eiweißbrot und trinke Shakes. Protein nehme ich mindestens 3 g pro Kilogramm Körpergewicht zu mir. Ich trinke ausschließlich Wasser und gelegentlich Tee. Üblicherweise nehme ich täglich 4 Liter Flüssigkeit zu mir. Meine Kohlenhydratzufuhr ist ganzjährig relativ gering bemessen, und grundsätzlich versuche ich, am Abend keine Kohlenhydrate mehr zu verzehren. Nahrungsergänzungen sind ebenfalls ein Muss für mich. Ich sitze diesbezüglich ja durch meinen Online-Shop an der Quelle und verwende das ganze Jahr über folgende Supplements: Glutamin, Protein (Mehrkomponentenprotein, Whey-Protein und Protein-Isolat), Omega-3-Fettsäuren, Multivitamine, Aminosäuren, Zink, Chrom, Magnesium und Calcium. In der Aufbauphase setze ich zusätzlich gerne noch Creatin (Kre-Alkalyn) und einen Testo-Booster ein. Durch dieses Nahrungsergänzungsprogramm bin ich bestens für das Training gerüstet, und meine Muskeln sind perfekt mit Nährstoffen versorgt.

WETTKAMPF-VORBEREITUNG – beispielhafter Tagesplan zur Ernährung

Aufstehen:

Kaffee, schwarz; 10 g Aminosäuren, 5 g Glutamin, Omega-3-Fettsäuren, Zink, Magnesium, Calcium

Training:

06:00 Uhr bis 08:15 Uhr

Post-Workout-Shake:

75 g Whey-Protein, 5 g Glutamin

10:00 Uhr, Frühstück:

9 Eiklar, 1 ganzes Ei, 3 Esslöffel Haferflocken, 1 Apfel oder 100 g Ananas, angeröstet mit Mohn, Zimt und etwas Honig

13:00 Uhr, Mittagessen:

ca. 250 bis 300 g Pute oder Fisch, dazu Salat, beispielsweise aus Tomaten, Blattsalat und Paprika, aber auch aus sämtlichen anderen Gemüsesorten

16:00 Uhr, Snack:

Proteinshake aus 75 g Whey-Protein und 5 g Glutamin, dazu eine Handvoll Nüsse (Mandeln, Cashew), Omega-3-Fettsäuren, Multivitamine

19:00 Uhr, Abendessen:

ca. 250 bis 300 g Pute oder Fisch, dazu Salat, beispielsweise aus Tomaten, Blattsalat und Paprika, aber auch aus sämtlichen anderen Gemüsesorten

22:00 Uhr, Snack:

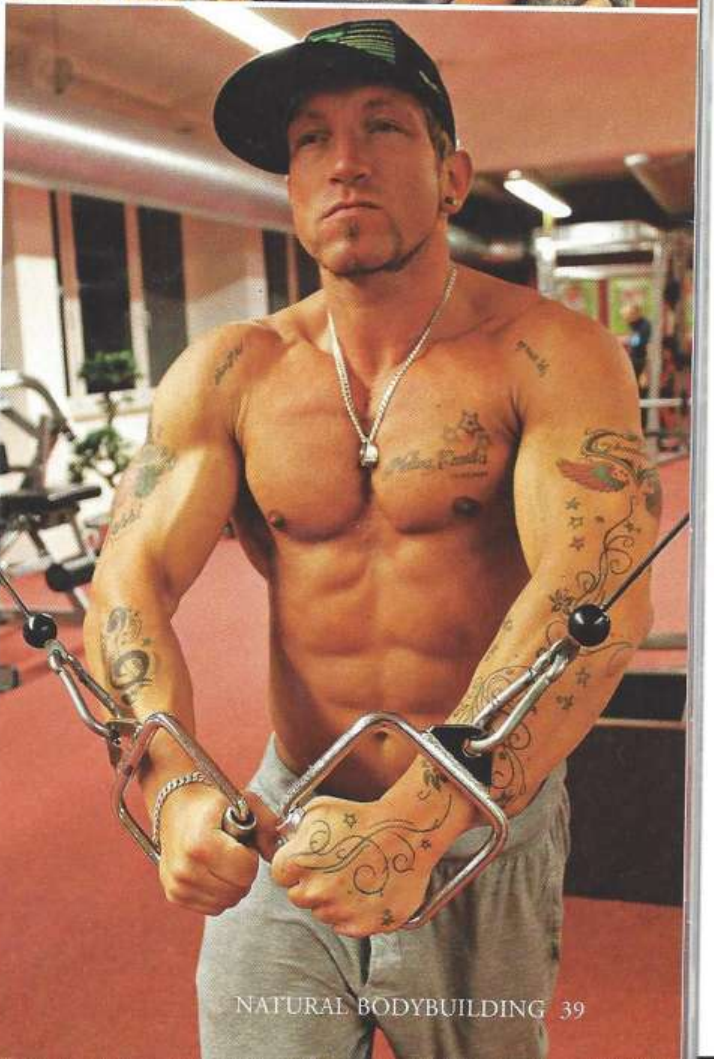
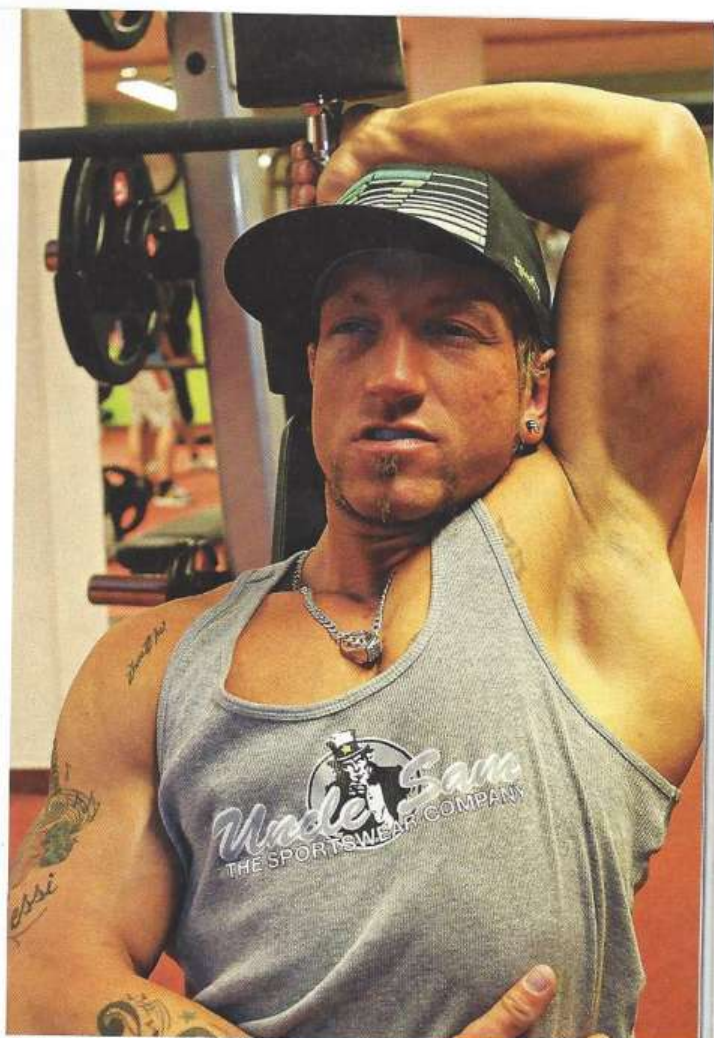
250 g körniger Frischkäse mit 150 g Quark, 15 g Whey-Protein und 5 g Glutamin, Mohn und ab und an 1 bis 2 Haribos, Omega-3-Fettsäuren, Magnesium, Zink

Über den Tag verteilt esse ich auch etwas Eiweißbrot (ca. 5 Scheiben), das insgesamt ca. 12,5 g Kohlenhydrate enthält.

FOTOS: CHRIS PILS

NBB & F: Möchtest Du Dich bei einigen Personen bedanken, die Dich auf Deinem Weg als Natural-Bodybuilding-Spitzenathlet unterstützen?

Benny Braun: Ich danke in erster Linie meiner Freundin und Verlobten, Jessica Lempke. Ein Mann ist nur so stark wie die Frau, die hinter ihm steht. Du warst immer für mich da, Baby – auch wenn ich ab und an Zweifel an mir selbst fühlte. Deine Liebe hat mich immer wieder gepusht, ich liebe Dich. Danke auch an meine kleine süße Tochter und an meine Familie. Nicht zu vergessen: meine Freunde und Fans. Euer Support und Rückhalt war beispiellos! Und Danke auch an meinen Körper, er muss die Strapazen schließlich ertragen.



BENNY BRAUN

NBB & F: Vielen Dank für dieses interessante und aufschlussreiche Interview über Dich und Deine sportliche Laufbahn, Benny! Wie können die Leser dieses Magazins noch weitere Informationen über Dich erfahren und näher mit Dir in Kontakt treten?

Benny Braun: Ich danke Dir, Berend, und wünsche Dir und der GNBF e. V. weiterhin viel Erfolg und alles Gute für die Zukunft. ★



Töchterchen
Melina-Emilia



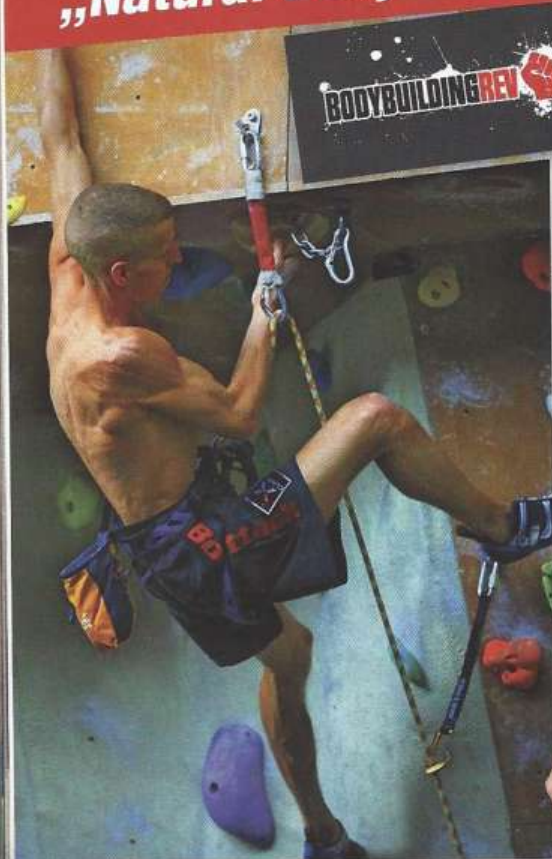
Benny und seine
Lebensgefährtin Jessica

FOTOS: PRIVAT

Die Kontaktaufnahme zu mir geht am besten über meinen Online-Shop: www.Beast-Supplements.de, über meine offizielle Seite www.Benny-Braun.de oder über mein Portal (Calisthenics, Bodybuilding, Fitness): www.bar-guerillaz.de

YouTube-Film der Superlative erlangt Weltklasse-Erfolg!

„Natural Bodybuilder Meets Climber“



NBB & F Kolumnist und Kraftsportler Jürgen Reis bleibt 2013 on Top – nicht via seinem internationalen Wettka Comeback in seiner diesjäh 17. Profisaison. Nach den Bests

erfolgen seiner fünf Kraftsportbücher und der DVD „Peak-D (mit)verursachte er, als einer der Hauptakteure in einem Nat Bodybuilding-Movie der Extraklasse bei YouTube, kürzlich Weltklasseleistung. In nur 3 Wochen erreichte „Natural Bodybuilder Meets Climber“ Mitte März 2013 die 100.000 Zusehermark dem weltweit größten Online-Videoportal und gilt seither international als „Big Star“. Ausführender Videoproduzent, auch Lesern unseres Magazins sicherlich beka Kolumnenautor Konrad Wolff (BodybuildingRev), gegenüber der **NBB & F** Redaktion: „Für mich eine besondere Freude, eines meiner W Projekte realisieren zu können. Es ist unser b erfolgreichstes Projekt und beweist, dass Bodybuilding- und Kraftsport-begeisterte dur »über den Tellerrand hinaus trainieren möch wie Jürgen Reis immer so schön sagt.“ Wie als Berliner überhaupt dazu kam, in Peak-Co bzw. Dornbirn mit Jürgen Reis, Daniel G Conny Ritzke & Co. den 35-minü Sensationsfilm zu drehen berichtete er auch lich in www.Power-Quest.cc Sendung #397. Apropos Power-Quest.cc: Mit über 40 Sendungen und weit über 50.000 fixen Zuh steht das durch „Mr. Peak-Prinzip“ Jürgen hauptsächlich moderierte, kostenlose MP3- übrigens auch hier allein auf weiter Flur, w Podcast-Erfolgsbilanz angeht. Infos: www.JuergenReis.com