

Manche belächeln sie, andere lehnen sie als geistlose Muskelprotze ab, eher wenige sind uneingeschränkte Fans: Bodybuilder. Aber was hat die Szene neben Muskelbergen und Bräunungscreme tatsächlich zu bieten? Marcus Ertle traf den amtierenden Deutschen Mittelgewichtmeister im Natural-Bodybuilding, Benny Braun aus Augsburg, zum Interview.

Wie macht sich ein Bodybuilder vor dem großen Wettkampf fit?

Marcus: Mit einer strikten Diät, so acht Wochen vorher. Die klingt für Außenstehende oft unmenschlich.

Was ist so unmenschlich daran?

Marcus: Da werden sämtliche Milchprodukte gestrichen, auch keine Eiweißshakes, nur noch Gemüse, Fisch und Pute, keine zehn Eier mittags mehr. Der Salzhaushalt wird komplett reduziert, damit unter der Haut kein Wasser gebunden wird und alles ganz trocken ist, das ist schon anstrengend. In der letzten Woche ist es dann ganz extrem, vier Tage überhaupt keine Kohlenhydrate, da hat man dann schon ab und zu mit dem Denken und Sprechen Probleme, dafür ganz viele Proteine. Die letzten zwei Tage gibt's dann ein Kilo Haferflocken pro Tag und 300 Gramm Reiswaffeln, damit die Muskeln richtig schön trocken werden und das Wasser rausgezogen wird. Dann sieht alles praller aus, die Muskeln explodieren förmlich.

Kann das gesund sein?

Marcus: Man kann es zwei- oder dreimal im Jahr machen, öfter würde ich es nicht machen. Nach dem Wettkampf bin ich dann auch erst mal zehn Tage gut kaputt.

Was sagt dein Arzt dazu?

Marcus: Ich gehe alle zwei Monate zum Hausarzt und der sagt, dass alles gut ist.

Und wenn du mal Lust auf Sachertorte hättest?

Marcus: Dann hätte ich ein Problem.

Ich habe ja mal gelesen, dass Profibodybuilder bei all den Hormonen, die sie zudem schlucken, eher ungewöhnlich früh als ungewöhnlich spät sterben.

Marcus: Die Profibodybuilder, die man im Fernsehen sieht, stehen ja leider nicht für den Ursprung des Bodybuildings. Die arbeiten öfter mit illegalen Substanzen, ich mache aber Natural-Bodybuilding und verwende nur legale Sportnahrungsergänzungsmittel. Ich betriebe das auch nicht als Job, ich habe ein Tonstudio, einen Onlineshop und eine Sicherheitsfirma.

Sehen sich Profibodybuilder als Elite?

Marcus: Ja, die verdienen auch hauptberuflich ihr Geld damit, die bekommen Preisgelder und haben Sponsorenverträge.

Oder sie machen sich nackt.

Marcus: Ja, das stimmt, ich arbeite aber auch manchmal als Stripper.

Sind Bodybuilderinnen für dich schön?

Marcus: Die sind mir zu männlich, mit weiblichen Rundungen ist da wenig los, die Stimme ist auch oft ziemlich tief. Meine Freundin ist jetzt auch keine Bodybuilderin, sie ist schon sportlich und hat früher gemodelt, aber sie ist in keinster Weise als Bodybuilderin anzusehen.

Was wäre, wenn deine Freundin aufhören würde

zu trainieren, und dick werden würde?

Marcus: Das wäre mir theoretisch egal, aber ich hab mir schon eine ausgesucht, die so tickt wie ich.

Dann ist es dir praktisch nicht egal.

Stimmt.

Was ist an Bodybuildern überhaupt schön?

Marcus: Ich möchte einfach meine eigenen Grenzen überwinden, mir ist egal, wie das für andere aussieht, für mich ist es einfach schön. Wobei da schon ein Maß erreicht ist, wo andere sagen: Das ist hässlich, schau dir immer so aus? Dann sage ich: Ne, ne, ne das kann man auf Dauer so nur maximal eine Woche halten. Aber die Proportionen müssen schon stimmen.

Aber du stehst auf einer Bühne und willst Anerkennung.

Marcus: Es ist schon toll, wenn du als Newcomer gleich einen Titel abgeräumt hast, wie es bei mir der Fall war.

Wie sieht's eigentlich mit der Beweglichkeit aus, stören da die Muskeln nicht?

Marcus: Autofahren ist ein Problem, wenn man mit fünf Bodybuildern im Kleinwagen sitzt und die Gangschaltung dauernd am Oberschenkel hängen bleibt. Die Polizei zieht mich auch öfter aus dem Verkehr raus und fragt: Wo sind die Anabolika?

Du könntest dann denn Bizeps anspannen und sagen: hier!

Marcus: ch lächle dann nur!

Aber die sogenannten Profibodybuilder, die Anabolika und andere Substanzen nehmen, haben doch irgendwann große gesundheitliche Probleme.

Marcus: Ja, da fallen öfter mal welche auf der Matte tot um. Mit den Muskeln wächst ja auch das Herz und das schafft der Körper irgendwann nicht mehr, oder auch Krebs, aber das muss jeder für sich selbst entscheiden. Bei uns Natural-Bodybuildern würde ich aber zu neunzig Prozent meine Hand dafür ins Feuer legen, dass sie sauber sind.

Welches Image haben eigentlich weibliche Bodybuilderinnen?

Marcus: Im Natural-Bereich sehen die eigentlich noch relativ human aus, die haben noch Brüste. Viele Bodybuilderinnen sind auch in der Erotikbranche unterwegs.

Bei dir als Mann ist dieses muskulöse Schönheitsideal ja irgendwo noch nachvollziehbar, aber was treibt Frauen dazu?

Marcus: ch habe mal mit einer geredet und die sagte, sie will stärker sein als Männer, damit sie sich verteidigen kann. Oder sie wollen vielleicht auch gar keine Frau sein.

Da werden jetzt alle Bodybuilderinnen laut aufheulen. Wie geht's dir eigentlich mit der Angst vor der Vergänglichkeit des Körpers?

Marcus: Man sagt ja, dass es ab dreißig abwärtsgeht, ich bin jetzt neunundzwanzig und

bei mir ist es eher andersrum, überhaupt werden Männer ab fünfzig ja wieder richtig attraktiv.

Aber mit sechzig wird dein Körper definitiv nicht mehr so trainiert aussehen wie jetzt.

Marcus: Es gibt aber auch Bodybuilder über fünfzig, da können sich manche Zwanzigjährigen was von abschneiden.

Aber spätestens oberhalb der Schultern sind sie doch eher Opa als Adonis.

Marcus: Richtig.

Ist das alles im Grunde nicht ein Aufstand gegen die Natur, der am Ende zwangsläufig scheitern wird?

Marcus: Ich sage mal, das ist wie mit dem Autofahren, irgendwann sollte man einfach aufhören.

Aber ab wann?

Marcus: Irgendwann ist die Grenze des körperlich Machbaren erreicht, so mit fünfundfünfzig, sechzig.

Im Grunde rennen die Bodybuilder ja immer einem Ideal hinterher.

Marcus: Ja, das ist wirklich so.

Keine Angst vor dem Altern, vor Krankheit?

Marcus: Ich persönlich nicht, ich hab schon zu viel durchgemacht, als dass ich mir da noch Gedanken machen würde.

Was hast du durchgemacht?

Marcus: Ich hatte letztes Jahr drei Operationen wegen gutartigen Zysten, die man entfernen musste, aber ich bin so ein Typ, der denkt: Was mich nicht umbringt, macht mich härter. Mit genügend Ehrgeiz kann man alles hinkriegen.

Krankheit findet in dieser perfektionierenden Bodybuilderwelt, in der du lebst, eigentlich gar nicht statt, oder?

Marcus: Man kann es sich eigentlich nicht leisten, krank zu sein, das stimmt schon.

Oder depressiv.

Marcus: Wobei man sagen muss, dass man in den Wochen vor den Meisterschaften schon sehr unfreundlich und oft down ist.

Wen willst du mehr beeindruckt: Männer oder Frauen?

Marcus: Gute Frage, eigentlich mich selbst. Ich denke mir dann, dass ich mir monatelang den Arsch aufgerissen habe und das jetzt einfach durchziehe. Aber es ist schöner, von einem Mann ein Kompliment zu hören, wenn er sagt: Hey, schaut gut aus. Ich bin aber nicht schücheln, es geht eher um Anerkennung unter Leuten, die sich auskennen.

Gibt's schwule Bodybuilder?

Marcus: Ja, da kenne ich einen, der modelt und ist auch in der Erotikbranche tätig.

Nennen wir ihn doch einfach Pomodarsteller. (lacht) Ja, genau.

„Die Muskeln explodieren förmlich“



Selbst schon mal Angebote in der Richtung bekommen?

Marcus: Unmoralische Angebote von Frauen und Männern, ja. Ein Mann hat mir für spezielle Bilder mal einen vierstelligen Betrag geboten, aber da hab ich gesagt: Ich bin unverkäuflich. Oder Frauen, die mich im Supermarkt ganz plump und direkt anmachen.

Vielleicht ist die Hemmschwelle da geringer, weil du letztlich eben doch körperbetont bist.

Marcus: Man wird schon öfter in so eine dümmliche Schublade gesteckt. Aber es gibt in jeder Schicht und jeder Szene Dumme und Kluge. Wenn sie aber sehen, was ich sonst mache, dann ändern sie ihre Meinung.

Was für Leute schauen sich eigentlich Bodybuilderwettkämpfe an?

Marcus: Da ist definitiv immer viel Anhang dabei, ansonsten alle möglichen Menschen, vom Teenager bis zum Rentner.

Lesen Bodybuilder auch mal ein gutes Buch?

Marcus: Also ich lese jetzt weniger Magazine, denn dann eher Themenrelevantes, was das Tonstudio betrifft zum Beispiel.

Der Bodybuilder sitzt hinter der Bühne, eine Hand grübelnd am Kinn, in der anderen ein Buch von Schopenhauer. Das wäre ein schönes Bild. Gibt's so was?

Marcus: Eher weniger, aber manche Bodybuilder schreiben selbst Bücher oder haben einen Dokortitel. Aber die Szene wird schon eher von Machotum beherrscht. Ich kann für mich sagen, dass ich auf dem Gymnasium war und da einiges mitgenommen habe. Ich schreibe auch viele Liedtexte und würde mich schon ein bisschen als intellektuell bezeichnen, aber eben auf eine andere Art, als es andere jetzt tun würden. Ich ziehe mein Ding durch, aber für mich besteht mein Alltag schon aus mehr als nur aus Bodybuilding.

Bitte paar optische Tricks für den unmuskulösen Durchschnittsbürger: Wie wirkt man muskulöser?

Marcus: Bräune hilft gut, das schaut einfach gut aus, da sieht man die Schatten mehr, am Bauch sieht man das Sixpack viel besser, wenn man eines hat. Vor den Wettkämpfen tragen wir ja auch Bräunungsgegel auf, das wirkt selbst bei Albinos.

Wird der Penis durch Anabolika echt kleiner?

Marcus: Kann ich von mir nicht sagen, weil ich

keines nehme. Ansonsten ist es sicher so, da gibt es auch Studien drüber.

Der Wunsch des Mannes geht ja generell eher in die andere Richtung. Wieso nehmen Bodybuilder das Zeug trotzdem?

Marcus: Das ist wie bei Magersüchtigen, irgendwann wird es zur Sucht, man will immer mehr und ist mit dem vorherigen Ergebnis immer unzufrieden, man nimmt es einfach in Kauf.

Schon mal eine Erektion auf der Bühne bekommen?

Marcus: Nein!

Bei den Profibuildern würde es allerdings eh kaum auffallen.

Marcus: Ja, das stimmt! Was ganz amüsant ist: Es gibt ja diese engen Bodybuilderslips und da gibt es wirklich solche XXL-Slips für Natural-Bodybuilder, bei denen vorne mehr Platz ist, und solche für Profibodybuilder, mit viel weniger Platz.

Überzeugender als jede Studie.