Natural Athlet Berend Breitenstein Ernährung

Name: Berend Breitenstein
Alter: 50
Größe: 1,80 m
Gewicht: 83 kg
Webseite: www.berend-breitenstein.de

Wer bist du und was machst du?

Mein Name ist Berend Breitenstein. Ich bin 50 Jahre alt. Mit Natural Bodybuilding begann ich vor 37 Jahren, also als ich 13 war. Seitdem ist viel passiert für mich und ich bin sehr dankbar, dass ich diesem großartigen Sport beispielsweise durch meine Tätigkeit als Autor und Gründer der GNBF e. V. (German Natural Bodybuilding & Fitness Federation) etwas von dem zurückgeben kann, was dieser mir gegeben hat.

Zunächst aber einige Worte zu meiner Laufbahn als aktiver Athlet. Im Alter von 15 Jahren gab ich mein Wettkampfdebüt beim Mr. Hamburg Junior 1979. Erst mit 34 Jahren folgte mein Einstand bei den Natural Bodybuilding Profis. Der WNBF „Pro Mr. International 1998“ in New York City war mein erster Profi-Wettkampf. Es folgten einige weitere Wettkämpfe in den USA (2000, 2008, 2012) und auf Barbados (2004) gefolgt von meiner Teilnahme an der INBA Masters über 50 Weltmeisterschaft im Juni 2014. Bei der INBA Masters-WM 2014 konnte ich unter 11 Teilnehmern den 4. Platz belegen und bin in der Weltspitze in dieser Altersklasse angekommen. Das unbezahlbare daran ist, dass ich alle diese Jahre, in denen ich Wettkampfsport betreibe, gesund geblieben bin. Heute fühle ich mich genauso fit und leistungsfähig wie vor 20 Jahren. Natural Bodybuilding ist für mich der Beste Lifestyle den es gibt.

Zu meinem beruflichen Werdegang:

Nach dem Abitur 1983 folgte zunächst eine Ausbildung zum Einzelhandelskaufmann im Reformhaus. Ich interessierte mich schon immer für gesunde Ernährung und so erschien mir eine Lehre in diesem Bereich als eine gute Idee. Nach der Lehre studierte ich dann von 1988 bis 1992 Ernährungs- und Haushaltswissenschaften an der Fachhochschule Hamburg und schloss das Studium als Dipl.oec.troph. (Diplom-Ökotrophologe) ab.

Seit 1996 bin ich als Buchautor aktiv. Von meinem Erstlingswerk „Bodybuilding. Erfolgreich. Natürlich. Gesund“ wurden 50.000 Exemplare verkauft. Ein großartiger Erfolg der bereits vor 18 Jahren verdeutlichte, wie gut das Thema gesundes Bodybuilding ohne Doping von den Lesern angenommen wurde.
Im Juli dieses Jahres erschien mein 19. Buch „Definierte Bauchmuskeln“ zum Thema Natural Bodybuilding. Das Buch ist in jeder Buchhandlung auf Bestellung erhältlich, auf www.amazon.de oder über meine Webseite www.berend-breitenstein.de

2003 gründete ich zusammen mit sechs weiteren Natural Bodybuilding-Enthusiasten die GNBF e. V. Der Verein ist ebenfalls sehr erfolgreich und erfreut sich großem Zuspruch unter den sauberen Athleten. Dieses Jahr findet die 11. GNBF e. V. Deutsche Meisterschaft am 25.10.2014 in Wiesloch im Bundesland Baden-Württemberg statt. Nähere Informationen zur GNBF e. V. sind auf www.gnbf.de ersichtlich.

Wenn ich neben meinen zahlreichen Aktivitäten und dem Training noch etwas Zeit finde, gebe ich mein Wissen über das Natural Bodybuilding auch gerne als Coach weiter – entsprechende Angebote hierzu sind auf www.berend-breitenstein.de ersichtlich.

Ergänzende Informationen über mich und mein Leben findet Ihr auch auf Wikipedia.

Wie beschreibst du deine Ernährung in ein paar Sätzen?

Meine Ernährung ist grundsätzlich sauber. Ich achte darauf möglichst **...**

... naturbelassene und frische Lebensmittel zu verzehren. Solche Sachen wie beispielsweise Essen aus der Dose oder Fertigpizza kommen bei mir nicht auf den Tisch. Ich bin mir der großen Bedeutung der Ernährung für die Gesundheit und den Erfolg als Natural Bodybuilder sehr bewusst und daher entscheide ich mich für Lebensmittel, die eben diesen Zielen förderlich sind. Für mich geht das nur mit einer Ernährung die sich aus Lebensmitteln mit einer hohen Nährstoffdichte zusammensetzt und die keinen oder nur sehr wenig Einfachzucker enthält. Ganz wichtig ist auch die ausreichende Flüssigkeitsaufnahme – ich trinke täglich zwischen 3 und 4 Liter in Form von Wasser, Kaffee und selten einmal eine Cola-Zero.

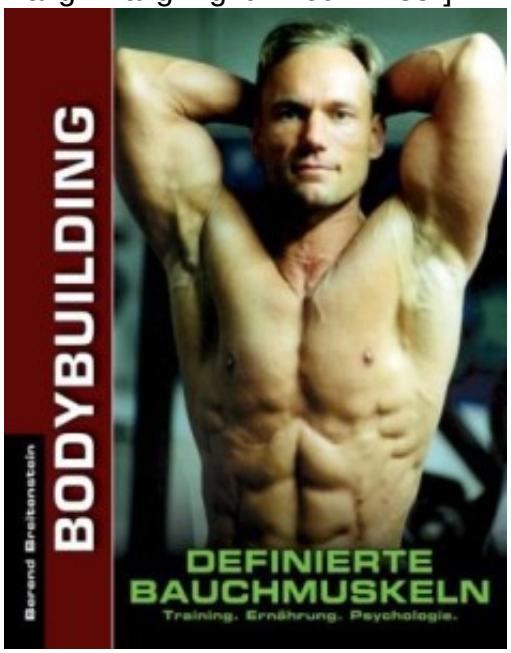
Wie verteilst du deine Makronährstoffe im Aufbau und während einer Diät?

In der Aufbauphase besteht meine Ernährung aus ca. 40 Prozent Kohlenhydraten, 20 bis 30 Prozent Fett und 30 bis 40 Prozent Eiweiß. In der Vorbereitung auf einen Wettkampf

beziehungsweise im Training für das Erreichen der persönlichen Bestform verteilt sich meine täglich Makronährstoffaufnahme auf etwa 10 Prozent Kohlenhydrate, 60 Prozent Eiweiß und 30 Prozent Fett. Wenn es um Bestform geht, bin ich ein klarer Befürworter der „Low-Carb“-Ernährung, nehme aber auch in der strengsten Diät-Phase mindesten 30g Gramm Kohlenhydrate täglich zu mir, denn eine gewisse Menge KH ist wichtig für einen reibungslos funktionierenden Fetttoffwechsel.

Welche Lebensmittel dürfen in deinem Ernährungsplan nicht fehlen?

[caption id="attachment_1712" align="alignright" width="235"]



"Definierte Bauchmuskeln" hier **bestellen**[/caption]

Als Eiweißlieferanten bevorzuge ich Rindfleisch, Eier, Fisch (Lachs, Schellfisch, Thunfisch), Quark, Hüttenkäse und Hartkäse (z.B. Emmentaler, Gouda). Fette nehme ich gerne in Form von Nüssen, Nußmus (z.B.Mandelmus, Cashewmus, Erdnussmus), kaltgepressten Pflanzenölen (Olivenöl, Leinöl), Sonnenblumenkernen und Fettfisch (Lachs) zu mir. Getreideflocken (Hafer, Buchweizen, Dinkel), Gemüse, Obst, Reiswaffeln und Maiswaffeln bilden die Eckpfeiler meiner Kohlenhydratzufuhr.

Cheatmeals?

Ich mag sehr gerne süße Speisen – Apfelkuchen, Schokolade, Milchreis und andere süße Leckereien. Aber als Natural Bodybuilder, der seinen Sport lebt, genehmige ich mir solche Speisen nur selten. Schließlich möchte ich das ganze Jahr über in guter Form bleiben. Während meiner Jugend habe ich allerlei unsinnige Sachen im Training und der Ernährung gemacht. „Massephasen“ beispielsweise sahen bei mir so aus, dass ich alles gefuttert hatte, was ich vor die Finger bekam…schaut Euch bei Interesse einmal meine „Vorher-Nachher“-Bilder in der Galerie auf meiner Webseite an. Da könnt ihr das Resultat von dieser

Völlerei sehen. Heute schüttele ich nur meinen Kopf darüber, dass ich jemals so fett war. Aber aus den Fehlern der Vergangenheit habe ich gelernt. Daher sind „Cheatmeals“ für mich nur sehr selten angesagt. Auch wenn es immer heißt, das „Cheatmeals“ dabei helfen, den Stoffwechsel auf Trab zu halten – ich komme mental nicht damit zurecht, während der Diät für das Erreichen von persönlicher Bestform irgendwelches „Junk-Food“ zu essen. Daher verzichte ich auf „Cheatmeals“ während der Wettkampfvorbereitung und begrenze den Verzehr von wenig bodybuildinggerechten Speisen auch in der Aufbauphase auf ein- oder zweimal in der Woche.

Welche Supplemente baust du in deinen Ernährungsplan ein?

Während der Off-Season nehme ich ein Multi-Vitamin-Mineralstoffpräparat, Proteinkonzentrate (Pulver und Tabletten) sowie phasenweise **...**

... Creatin, Testo-Booster und Pre-Workout-Booster zu mir. Koffein genieße ich in Form von schwarzem Kaffee, vorzugsweise 1-2 Becher davon etwa 30 Minuten vor dem Training.
In der Wettkampfvorbereitung streiche ich das Proteinpulver. Dann verwende ich als Eiweißkonzentrat nur noch Aminosäuren in Tablettenform. Besonders direkt nach dem Training ist die Aufnahme von Aminosäuren sehr wichtig um den Muskeln zu diesem Zeitpunkt bereits den ersten Schub an Baustoffen zu liefern. Ich nutze auch Fatburner, falls es mit dem Fettabbau nicht schnell genug voran gehen sollte.
An dieser Stelle möchte ich gerne einen großen Dank an meinen Sponsor BMS (Building Muscle through Science) aussprechen für die langjährige Zusammenarbeit. BMS liefert hochwertigste Nahrungsergänzungen in Top-Qualität (www.bmsshop.de).

Welches ist dein Lieblingsrezept auf www.HealthyFitnessNutrition.com?

Ich muss gestehen, dass ich bisher noch keines ausprobiert habe. Aber die Gerichte „Saftiger Curry-Wok“ und „Huhn in Erdnusscreme“ interessieren mich besonders.

Ein Tipp an deine Fans?

Glaubt an Euch und Eure Ziele. Lasst Euch durch Miesmacher oder andere negativ eingestellte Personen nicht verunsichern. Setzt Euch realistische Ziele und macht Euch an die Arbeit um diese Ziele zu erreichen. Gebt jeden Tag Eurer Bestes. Behaltet den Fokus auf Euer Ziel. Falls es an einem Tag in der Ernährung oder im Training einmal nicht so gut laufen sollte, dann greift ihr eben am nächsten Tag wieder an.
Und natürlich sollte die Einnahme von Dopingmitteln für Euch tabu sein – Natural Bodybuilding dient der Gesundheit von Körper und Geist und da haben Dopingmittel wie Anabolika, Wachstumshormone, Stimulanzien und co. keinen Platz!

Vielen Dank für deine Antworten, Berend, und alles Gute weiterhin!
Ich danke auch und Euch ebenfalls alles Gute mit Eurer tollen Webseite!