

GESPRÄCH
MIT EINEM PROFI:

GÜNTER
SCHLIERKAMP

TEIL 1

ernährungplus.



GESELLSCHAFT FÜR
ERNÄHRUNGSFORSCHUNG E.V.

BUNDESEMPFANG FÜR SPORTERNÄHRUNG UND NUTRITIONSERGÄNZUNGSMITTEL

Gespräch mit einem Profi Günter Schlierkamp

Körpergröße 1,86 Meter, Gewicht
135 Kilogramm, Oberarmumfang 56 Zentimeter
und... Sympathiewert 100 Prozent! –

Günter Schlierkamp ist zu Besuch
in Deutschland. Vor acht Jahren ging er
von Deutschland nach Kalifornien/USA,
um einer der besten Bodybuilder der Welt
zu werden. Vergangenes Jahr belegte er
beim „Mr Olympia“ (wichtigster
Bodybuilding-Wettkampf der Welt) Platz vier.

In 2006 lief es nicht ganz so rund.
Aber immerhin: Günter schaffte den Sprung
in die Top Ten, wurde Zehnter.





Im Gespräch Günter Schlierkamp und Andreas Scholz

**Achtung: Wir ergänzen
dieses Heft mit jeder
Ausgabe der [online](#)news!**

Der Weg zu einem der weltbesten Bodybuilder war steinig. Im Gespräch mit der GfE berichtet Günter von falschen Freunden, die ihn und seine damalige Frau betrogen haben und innerhalb kurzer Zeit mittellos machten. Aufgeben jedoch kam nicht in Frage. Günter biss sich durch und hat geschafft, wovon viele Jungs träumen: ein angenehmes Leben als Bodybuilder in Kalifornien. – Na ja, ganz so angenehm ist es auch nicht, denn es gehört eine Menge Arbeit und Disziplin dazu, immer neue Werbeverträge und Gastauftritte zu bekommen. Vom 12. bis 19. Oktober 2006 war Günter für seinen Hauptsponsor in Europa unterwegs. Wir haben ihn in Berlin und Hamburg begleitet.

In den nächsten Ausgaben unseres OnlineNewsletters geht es u.a. um folgende Passagen aus dem Gespräch:

- Ernährung,
- Training (GfE-Präsident Andreas Scholz hatte das Vergnügen, mit dem Profi zu trainieren),
- Übertraining,
- Essen außer Haus,
- Nahrungsergänzungen.

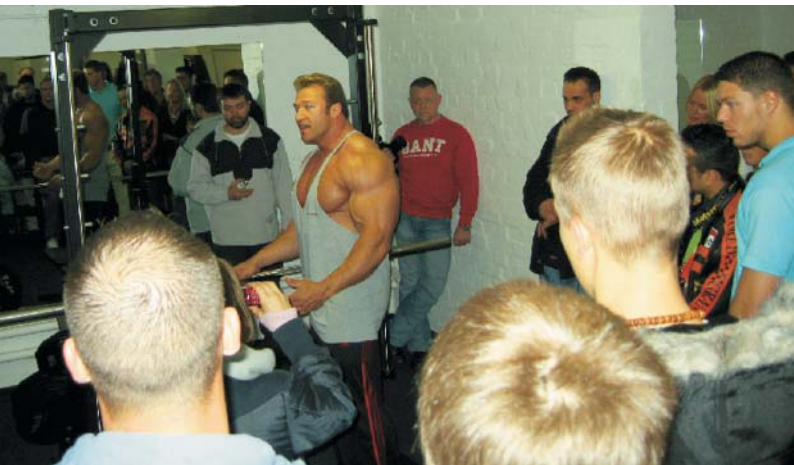


Trainingsseminar mit Günter

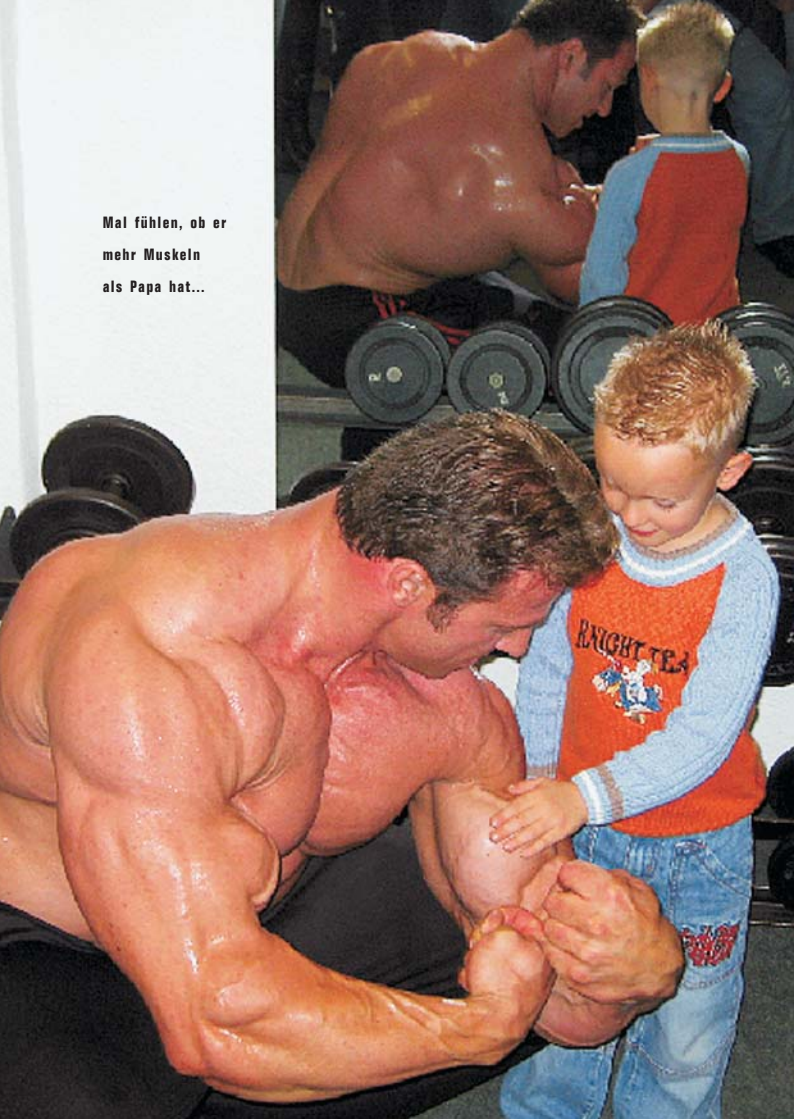
Liebe Leserin, lieber Leser,

eines ist mir aber ganz besonders wichtig und wurde mir durch das Interview nochmals bestätigt: Die Grundlagen des Fitnessstrainings kommen aus dem Bodybuilding. Jeder, der an Fitness und gutem Aussehen interessiert ist, sollte sich das immer wieder in Erinnerung rufen.

Nicht selten muss man heutzutage das Wort Bodybuilding in der Praxis möglichst vermeiden. Denn kaum ausgesprochen, denkt jeder



Mal fühlen, ob er
mehr Muskeln
als Papa hat...



sofort an riesige Oberarme, wie sie z.B. das Markenzeichen Arnold Schwarzeneggers waren. – Meine Meinung und wichtigste Erkenntnis meiner Begegnung mit dem Profi Günter Schlierkamp: Ob Sie Bodybuilding schön oder hässlich finden, die Prinzipien dieses Sports gelten für alle, die in Form sein wollen. Sie müssen einfach neidlos anerkennen, dass Wettkampf-Bodybuilder(innen) einen niedrigen Körperfettanteil haben.

Natürlich muss niemand, der seine gewünschte Form erreichen will, Wettkampfniveau erreichen. Doch ganz gleich, ob Sie es Bodyshaping oder Bodystyling oder wie auch immer nennen – **beim Weg zur Traumfigur geht es um ein Prinzip, besser gesagt um die Prinzipien des Bodybuildings:**

Krafttraining (nennen Sie es Körperformungstraining – klingt für die meisten Studioanfänger positiver)

plus

Ausdauertraining (nennen Sie es Fettverbrennungstraining – klingt nicht so anstrengend)

plus

Eiweißreiche, fettarme und kohlenhydratebewusste Ernährung

gleich

Erfolg!

Viele Menschen denken, dass Personen, die Bodybuilding/Fitness betreiben (Wettkampf oder Hobby), nur zwei Gehirnzellen haben. Eine im linken und die andere im rechten Bizeps. Zugegeben, manchmal kann ein zu „athletischer“ Gang durchaus diesen Eindruck erwecken. Doch lässt sich ohne Intelligenz und Wissen über Training und Ernährung keine Veränderung am eigenen Körper erzielen.

Ich möchte niemandem zu nahe treten: Aber ich halte Menschen, die über Fitnessstraining lachen und diesen Lebensstil ablehnen, dabei selber übergewichtig sind und durch falsche Ernährung sowie mangelnde Bewegung mit hundertprozentiger Sicherheit krank werden, für diejenigen, die eine Auffrischung ihrer Gehirnzellen vertragen könnten.

Fazit unserer Serie mit dem Profi Günter Schlierkamp

„Back to the roots“ ist in letzter Zeit ein Satz, der häufig zu lesen ist. Hoffentlich setzt er sich durch. Nicht nur das Training muss stimmen, sondern auch die Ernährung. Dazu ein Zitat von Arnold Schwarzenegger:

„Training ohne sportgerechte Ernährung ist wie, wenn man ein Feld pflügen, aber dann die Saat nicht aussäen würde. Die Folge ist, dass nichts wachsen würde.“



Vielen Dank an Günter für die tolle Möglichkeit und Erfahrung, ganz dicht dran zu sein am Leben, an der Ernährung und am Training eines Profis! Zum Dank gab es ein Buch von mir. Da kann Günter noch was lernen...

Andreas Scholz

Diplom-Ökotrophologe

Präsident der GfE



FOTO: UDO MÖLZER

Proteinpfannkuchen

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

2 Eiklar,

1 Ei,

4 Esslöffel Proteinshake (60 Gramm

Pulver, Geschmack nach Wahl),

250 Milliliter Buttermilch,

75 Gramm Weizenmehl (möglichst

Typ 1050) sowie nach Geschmack

0,5 Teelöffel Salz

mit einem Handmixer/Rührstab gut zu einem Teig durchmischen.

1 Apfel

halbieren, entkernen und in dünne Scheiben schneiden. Erhitzte Teflonpfanne ganz dünn mit

Rapsöl

ausstreichen. Teig in die Pfanne geben, Apfelscheiben in den Teig drücken. Leicht anbacken lassen. Dann wenden.



Zwei Portionen

Nährwerte pro Portion

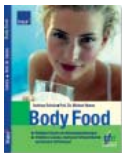
374 kcal; 39 g Protein;

39 g Kohlenhydrate; 6 g Fett



Body Food

Scholz, Hamm; Knaur 2005



Seit Juli 2005 im Buchhandel; zu **bestellen unter www.gfe-ev.de**;
ISBN 3-426-64255-7; EUR 12,90
Aus dem Inhalt: Richtiger Einsatz von Nahrungsergänzungen für Sport, Fitness und Bodybuilding.

Basiswissen Nahrungsergänzungen

Ringordner mit Lose-Blatt-Sammlung und CD-ROM; Scholz (Autor)



Seit Mai 2005 erhältlich; zu **bestellen unter www.gfe-ev.de**;
EUR 24,90 zzgl. Versandkosten
Das Standardwerk für alle, die trainieren.



www.gfe-ev.de

Immer up-to-date
in Sachen Training und
Ernährung

Herausgeber:

Gesellschaft für Ernährungsforschung e.V.

Max Eyth-Straße 39

89231 Neu-Ulm

www.gfe-ev.de

Verantwortlicher Redakteur:

Dipl. oec. troph. Andreas Scholz

Telefon ++ 49/ 40/ 20 00 73 86

Telefax ++ 49/ 40/ 21 90 80 13

E-Mail andreas.scholz@gfe-ev.de

ernährungplus.



gfe

BUNDESVERBAND FÜR SPORTLERNAHRUNG UND NÄHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL

GESELLSCHAFT FÜR
ERNÄHRUNGSFORSCHUNG E.V.