

Training ist nicht alles

Jürgen Roth ist hessischer Meister im Bodybuilding

Mespelbrunn. Als Jürgen Roth vor zehn Jahren anfang, ins Fitnessstudio zu gehen, hatte das für ihn noch nichts mit Bodybuilding zu tun. »Ich war 1,92 Meter und wog nur 74 Kilo – ich wollte nur etwas kräftiger werden«, beschreibt der jetzt 30-jährige Mespelbrunner seine ersten Schritte vor zehn Jahren.

Heute ist aus der ehemals schwächlichen Natur ein wahres Muskelpaket geworden. In diesem Jahr gewann Jürgen Roth, der ein Fitnessstudio in Heimbuchenthal betreibt, die hessischen Bodybuilding-Meisterschaften in der Schwergewichtsklasse über 90 Kilogramm. Ein Preis, den er sich über die Jahre hart erkämpft hat.

Zu Beginn seiner Laufbahn brachten Eltern und Freunde nur wenig Verständnis für sein neues Hobby auf. »Die haben denn Sinn nicht darin gesehen, fünf bis sechs Mal pro Woche nach der Arbeit ins Studio zu rennen und zu trainieren.« Ein Preis, der notwendig ist, um eine solche Muskelmasse aufzubauen. »Man kann grundsätzlich nur circa 1,5 bis 2 Kilogramm Muskeln pro Jahr antrainieren, mehr nicht«, weiß Jürgen Roth heute. Dafür habe er viel Fachliteratur gelesen – aber meist sei es doch ein »instinktives Training« gewesen, was ihn so weit gebracht hat.

Fett abbauen

Hanteln und sonstige Geräte gehören für den Bodybuilder dabei genauso zum Trainingsgerät wie das Fahrrad. »Das ist nicht nur für die Kondition gut, sondern auch um das Fett im Körper abzubauen«, erzählt Roth.

Doch nur mit dem Training ist eine solche Muskelmasse nicht zu erreichen. Dafür war auch eine komplette Umstellung der Ernährung nötig: Viel Reis, Nudeln, Gemüse und fettarmes Fleisch wie Geflügel stehen auf dem Speiseplan des Sportlers. Dazu viele Protein-drinks und reichlich Vitamine. »Eigentlich ernähre ich mich wie ein Baby«, sagt Jürgen Roth und grinst. Alle paar Stunden muss er etwas essen, um seine Muskeln richtig versorgen zu können. Und immer gilt: möglichst wenig Fett,

da die Juries bei den Wettbewerben besonders darauf achten. Deswegen ist vor den Wettkämpfen immer eine strenge Diät wichtig. »Der Körper baut das Fett immer gleichmäßig ab – jeder, der glaubt, speziell an den Problemzonen abnehmen zu können liegt falsch, das habe ich inzwischen gelernt«, erzählt Jürgen Roth, wobei sich wahrscheinlich niemand vorstellen kann, wo er Problemzonen hat.

Ästhetik wahren

Doch die Augen der Jury sind scharf. Auf die Körperästhetik wird besonderer Wert gelegt. So muss Jürgen Roth am ganzen Körper rasiert sein, wenn er an einem der Wettkämpfe teilnimmt. »Das ist dann nicht immer so angenehm.« Aber der 30-Jährige hat schon lange erkannt, dass Bodybuilding nicht nur ein Hobby sein kann. Für Bodybuilding muss man leben. »Das ist einfach ein Lebensstil«, sagt Roth. Deswegen hat er 1996 sein Hobby zum Beruf gemacht und in Heimbuchenthal ein Fitnessstudio übernommen.

Von Vorurteilen, die es noch immer gegen die Muskelkolosse gibt, hält Jürgen Roth nichts. »Die Leute, die Bodybuilding professionell betreiben, können nicht dumm sein, sonst könnten sie das nicht durchstehen«, ist er sich sicher. Ansonsten überwiege überall die Anerkennung für seinen Körper, den er sich hart im Studio erkämpft hat. Zu den Wettbewerben ist er eigentlich durch Zufall gekommen. 1997 gewann er bei den Hessischen Newcomer-Meisterschaften auf Anhieb den ersten Platz.

Realitätssinn behalten

Von da an war Jürgen Roth immer unter den Besten seiner Riege. Für die Zukunft hat er sich noch ein Ziel vorgenommen: 2002 bei den deutschen Meisterschaften in die Endausscheidung – unter die besten sechs – zu gelangen. »Ein realistisches Ziel«, ist er sich sicher. Dann will er sich aus dem Leistungsbereich zurückziehen.

Und wenn es nicht klappt? »Dann hänge ich noch zwei Jahre dran, dann klappt es sicher!«

ChD