

DIE RHEINPFALZ

Zweibrücken

Pfälzer Landwirt bei der Bodybuilding-WM dabei

Stadt

Kreis Südwestpfalz

Kultur regional

Lokalsport



Bei Kaffee und Wasser in einem Zweibrücker Biergarten: Bio-Landwirt Stephan Hirsch ist ein entspannter Typ. Auch wenn er sich auf eine WM vorbereitet.

Foto: Claus-Peter Schmidt



Claus-Peter Schmidt

15. Juni 2023 - 21:30 Uhr | Lesezeit: 4 Minuten

Der Zweibrücker Stephan Hirsch erzeugt seine Proteine selbst. Er ist Deutscher Meister und Buchautor. Jetzt tritt er bei der WM im Natural

Der Tag hat für Stephan Hirsch auch nur 24 Stunden. Und das verwundert. Unterzubringen sind: Der 40-Jährige ist Ingenieur in Vollzeit im Versuch für die im Zweibrücker Werk gefertigten Mähdrescher von John Deere; Nebenerwerbslandwirt mit rund 100 Hektar Flächen, aufgeteilt auf Betriebsteile in Zweibrücken und Kirkel-Limbach; Experte für den Anbau blauer Süßlupinen, aus denen er mit Hilfe der Forscher vom Fraunhofer-Institut für Verfahrenstechnik ein rein veganes, hochkonzentriertes Protein-Nahrungsergänzungsmittel in Pulverform herstellt und mit Erfolg unter dem eigenen Markennamen MMXX vertreibt. Fast 1000 Bücher seiner 2021 im Eigenverlag erschienenen, 335 Seiten starken Enzyklopädie zu Muskelaufbau und Ernährung machen ihn in kurzer Zeit zu einem Bestseller im Fachbereich beim Online-Händler Amazon. Und gerade bereitet er sich auf die am 17. Juni im englischen Manchester beginnenden Weltmeisterschaften im Natural Bodybuilding vor.



Blau Süßlupinen baut Hirsch neben Getreide und Sonnenblumen am heimischen Heidelbingerhof an. Die Hülsenfrucht ist eine pflanzliche Alternative zu tierischem Eiweiß.

Foto: Hirsch

„Zugegeben, gerade ist es etwas anstrengend“, sagt Stephan Hirsch, dabei vollkommend entspannt im Biergarten an der Schließ sitzend, Kaffee und Wasser vor sich, und amüsan plaudernd. 15 Stunde Krafttraining in der Woche sind gerade angesagt. Hirsch, mütterlicherseits aus einer Landwirtschaftsfamilie mit sechs Generationen Geschichte auf dem Heidelbingerhof, unterhalb vom Zweibrücker Flugplatz, stammend, hat sich ein eigenes Trainingscenter eingebaut. Öffnet er die Fester, blickt er auf seine Felder und Streuobstwiesen am Heidelbingerhof.

Und so greift alles ineinander. „Ich beschäftige mich schon lange und viel mit Ernährungsfragen. Die Begeisterung fürs Thema habe ich von meiner Mutter geerbt. Kürzlich, mit dem Renteneintritt meines Vaters, der mein großer Rückhalt in der Landwirtschaft ist, haben wir auf Bio-Bewirtschaftung nach EU-Standard umgestellt. Über eine Zertifizierung bei einem Bio-Verband denken wir gerade nach“, erzählt Hirsch. Der Pflanzenbauer erzeugt Weizen, Hafer, Roggen, aber auch Hanf und vor allem: die blaue Süßlupine, eine Hülsenfrucht von hohem Eiweißgehalt. „In Wissenschaft und Landwirtschaft stellt sich die Frage: Wie ernähren wir eine wachsende Weltbevölkerung mit lebenswichtigen Proteinen aus pflanzlicher, nicht tierischer Produktion. Aus Gründen der CO₂-Minderung, des Klimaschutzes. Die Forscher der Fraunhofer-Gesellschaft haben die blaue Süßlupine als in Deutschland gut gedeihende, besonders geeignete Pflanze, ausgewählt. Und Verfahren entwickelt, aus denen marktreife Produkte entstehen. Joghurts etwa, Speiseeis, Nudeln“, berichtet Hirsch, der sich selbst auch zum Ernährungsberater ausbilden ließ.



Das wird daraus: proteinhaltige Nahrungsergänzung der Hirsch-Marke MMXX.

Foto: Hirsch

Zusammenarbeit mit Forschern des Fraunhofer-Instituts

An eine Ausgründung des berühmten, anwendungsorientierten Forschungsverbunds, die Prolupin GmbH, liefert er seine Lupinen-Ernte. Daraus werden Produkte der Marke „Luve“. Mit wissenschaftlicher Hilfe der Fraunhofer hat Stephan Hirsch selbst ein rein veganes Proteinpulver auf Lupinenbasis, angereichert mit auch selbst angebauten Sonnenblumen und Hanf, entwickelt und vertreibt es unter seinem Markennamen MMXX Whey-Out – eine Anspielung darauf, ohne Molke auszukommen, der tierischen Basis nahezu aller proteinhaltigen Nahrungsergänzungsmittel. Die biologische Wertigkeit seines von Sportlern, aber auch sich bewusst vegan ernährenden Menschen, viele junge Familien darunter, geschätzten Pulvers sei herausragend. „Ein Vollei hat eine Wertigkeit von 100. Mein Proteinpulver von 108.“



Kraftdreikampf, ein kombiniertes Gewichtheben, ist eines von Stephan Hirschs Hobbys. *Foto: Hirsch*
In einer Disziplin ist der Deutscher Meister.

Rund 100 Pakete versendet er mithilfe lokaler Partner im Monat, vor allem zu deutschen Kunden. Tendenz stark steigend. Ideen, was man selbst noch daraus machen kann, etwa Fruchtmischungen oder Kooperation mit Eismanufakturen, gibt es viele. Proteinisolat aus der blauen Süßlupine eignet sich auch als Mehlersatz. „Ich backe meine Kuchen damit“, sagt der Biolandwirt und Ingenieur.

Mittelchen, gar Unerlaubtes? Wer braucht das schon?

Sein über Jahre angeeignetes Wissen hat Stephan Hirsch in ein in einem Urlaub in der Karibik entstandenes Manuskript gepackt. Das daraus entstandene Buch, etwa über den großen Buchhändler Hugendubel zu beziehen, verbindet Ernährungs- mit Trainingslehre. Denn seit Kindertagen ist der studierte Maschinenbau-Ingenieur, vielfach engagiert bei John Deere, begeisterter Sportler, bestritt Rennen im Radsport und als Triathlet. „Die Trainingsumfänge im Ausdauersport sind allerdings enorm, so dass ich mich vor einigen Jahren auf das weniger zeitintensive Krafttraining konzentriert habe“, erzählt der 1,86 Meter große, in Straßenkleidung drahtig wirkende, aber kaum auffällige Zweibrücker. Sein antrainierter „Motor“ ist aber gewaltig. Im Bankdrücken stemmt er 140 Kilo, im Kreuzheben 210.

Mit seiner ganzen Vorbildung selbsterklärend, hat sich Hirsch einem Kraftsportverband angeschlossen, der German Drug-free Powerlifting Federation (Halle). Ein Verband, der strikt gegen Doping positioniert ist, auffällige Athleten sofort ausschließt und auch selbst zur Anzeige bringt. „Kraftsport wie auch Bodybuilding haben einen katastrophalen Leumund. Wegen der vielen Vorkommnisse. Wir sagen: Es geht sehr gut auch ohne zweifelhafte Mittel. Natürlicher, gesundheitsförderlicher, nachhaltiger Sport. Und ich will das auch gerade Einsteigern beweisen“, sagt Stephan Hirsch. In einer Disziplin des Bankdrückens (Hirsch: „Nicht der Rede wert“) ist er amtierender Deutscher Meister. Und war kürzlich Vierter in der Athletikklasse des Deutschen Verbandes für natürliches (natural) Bodybuilding und Fitness, GNBF.



Auch das ist Stephan Hirsch: Der Testingenieur für Mähdrescher bei John Deere bereitet sich gerade auf seine erste WM im Natural Bodybuilding vor.

Foto: Hirsch

An diesem Wochenende, 17. und 18. Juni, nimmt er erstmals an Bodybuilding-Weltmeisterschaften teil, in Manchester. Erstmals und wohl auch einmalig. „Noch vor einem Jahr hätte ich gesagt: Niemals lasse ich mich anmalen und stelle mich auf eine Bühne, um Muskeln zu präsentieren. Never, das ist so gar nicht mein Naturell. Ich habe mich aus einem einzigen Grund überwunden. Damit ich meinen späteren Enkeln mal zeigen kann: So, das war mal der Opa.“