

Zweibrücken

Stadt

Kreis Südwestpfalz

Kultur regional

Lokalsport

## Zweibrücker Stephan Hirsch wird Achter bei Weltmeisterschaften in England



Bühnenshow: Der Zweibrücker Stephan Hirsch (Mitte) belegte bei der Bodybuilding-WM in England Platz acht in der Athletikkategorie.

*Foto: Hirsch*



*Matthias Müller*

23. Juni 2023 - 15:56 Uhr | Lesezeit: 3 Minuten

**Den eigenen Körper in die notwendige Form für Wettkämpfe zu bringen, erfordert viel Training – und Entbehrungen, vor allem bei der Ernährung. Nicht anders ging es dem Zweibrücker Stephan Hirsch vor den Weltmeisterschaften im britischen Manchester. Kein Wunder, dass er danach einen bestimmten Wunsch hatte.**

„Ich freue mich jetzt einfach auf ein schönes, normales Eis“, sagt Stephan Hirsch lachend nach seiner Rückkehr aus England am Dienstag und will sich auch gleich nach dem Telefonat auf den Weg machen. Die Belohnung muss einfach mal sein, denn die Zeit vor den Weltmeisterschaften im Natural Bodybuilding war hart. Besonders die letzten zehn Tage vor dem Wettkampf, „die ‚Peak Week‘, wie wir das nennen“, sagt der 40-Jährige, der im normalen Leben als Ingenieur im Versuchsteam für die im Zweibrücker Werk gefertigten Mähdrescher von John Deere arbeitet und zudem als Biolandwirt im Nebenerwerb auch den Heidelbingerhof betreibt. 15 Stunden Krafttraining pro Woche absolvierte er in der Vorbereitung.

## **Zehn Tage entwässern vor dem Wettkampf**

In der „Peak Week“ geht es um das Entwässern des Körpers, damit im Wettkampf die Muskeln dann besonders gut sichtbar sind. „Da trinke ich bis zu zwölf Liter Wasser pro Tag, führe auch viele Salze zu. Das macht nicht so viel Spaß“, erläutert Hirsch. Ab drei Tage vor dem Tag x wird dann viel Kalium zugeführt, unter anderem mit Bananen, das Kalium bindet ebenfalls Wasser. „Das Wasser muss dann aus der Unterhaut raus“, erklärt der Experte für den Anbau blauer Süßlupinen, einer Hülsenfrucht mit hohem Eiweißgehalt, auf seinem Hof.

Kein Wunder, dass nach dieser Tortur „in den ersten zwei Tagen in England mit mir nichts anzufangen war“, sagt Hirsch mit Blick auf die Anreise per Fähre von Rotterdam nach Kingston upon Hull. Erst danach habe er sich einen Tag in Leeds gegönnt.

## **Airbrushen des Körpers bleibt ungewohnt**

„Bodybuilding ist ein Freak-Sport, da geht es nur um die Optik“, gibt Hirsch unumwunden zu. Er will aber zeigen, dass das auch ohne unerlaubte Mittel wie zum Beispiel Anabolika geht. Daher hat sich der frühere Radsportler und Triathlet dem Deutschen Verband für natürliches Bodybuilding und Fitness (GNBF) angeschlossen. „Der kooperiert eng mit der Nada, der deutschen Anti-Doping-Agentur“, verweist Hirsch, der auch Ernährungsberater ist. Da werde das ganze Jahr über engmaschig auf Doping getestet. „Und in Manchester sind die Top-Platzierten und andere stichprobenartig getestet worden“, erklärt er.

Bei der WM trat er in der Athletikklasse „Men’s Athletic“ an. „Da geht es weniger um die Muskelmasse an sich als vielmehr um die Linie des Körpers, die richtige Definition der Muskeln“, sagt Hirsch. Leider gebe es in dieser Klasse keine Unterscheidung in einzelne Altersklassen, er sei so mal wieder einer der Ältesten gewesen. Ungewohnt: Vor dem Auftritt auf der Bühne müssen alle zum Airbrushen des Körpers, „das ist eine Vorgabe“. Nach dem Trocknen gebe es dann sogar noch einen „Reparaturanstrich“, so Hirsch.

## **Eine Formel fürs Gewicht**

Das Gewicht der Kontrahenten ist klar geregelt: Körpergröße in Zentimeter minus 103 ergibt das maximale Gewicht. Das waren bei dem 1,88 Meter großen Hirsch 85 Kilogramm. Am Ende war er extrem zufrieden mit seinem Wettkampf: Er schaffte es ins Finale der besten zehn Bodybuilder, landete dort auf Platz acht. „Ich habe mein Bestes gegeben und bewiesen, dass ich noch nicht zum alten Eisen gehöre“, sagt Hirsch. Weltmeister wurde zu seiner Freude mit Constantin Eisenlohr aus dem bayerischen Landsberg sogar ein deutscher Teamkollege. In der Klasse „Bodybuilding Masters“, wo er eine Woche zuvor bei den ungarischen Meisterschaften unerwarteterweise sogar Vierter geworden war, kam Hirsch zudem auf Rang neun.

Der Hersteller und Vertreiber eines rein veganen, hochkonzentrierten Nahrungsergänzungsmittels freut sich nach der WM über die anstehende sehr sehr lange Erholungspause. „Schön, dass ich jetzt nicht mehr jede Kalorie zählen und alles Essbare über die Waage ziehen muss“, sagt er lachend. Die Form über etwa drei Wochen zu halten, sei schon sehr anstrengend für Bodybuilder, daher hätten viele nur eine Wettkampfphase im Jahr, oder sogar noch seltener.

Und was gibt's jetzt für ein Eis? „Einen Schokobecher“, kommt es wie aus der Pistole geschossen zurück. „Vielleicht mit ein paar Früchten drüber – fürs Gewissen“, räumt er schmunzelnd ein.



Stark: das deutsche Nationalteam des Natural Bodybuilding-Verbandes (GNBF) während der WM im Juni in Manchester. Mit dabei war auch der Zweibrücker Stephan Hirsch (stehend hinten Mitte, mit dunklem Bart).

*Foto: Hirsch*