



Suchbegriff eingeben ...

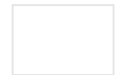


0,00 €\*

Blog / Novagenics Blog

/ **Fast 50 Jahre am Eisen – und immer noch gut in Form**

Blog Kategorien



📅 26/08/2024

## Fast 50 Jahre am Eisen – und immer noch gut in Form

**Frage:** Herr Dr. Zitelmann, Ihr Buch „Erfolgsfaktoren im Kraftsport“ ist bei Novagenics erschienen. Sie betreiben Kraftsport seit Ihrer Jugend. Wann haben Sie mit dem Hantelsport begonnen und wie weit waren Sie nach einem Jahr? Wie viel Kilo hatten Sie zugenommen, wie sehr hatten Sie sich an den Gewichten gesteigert?

**Antwort:** Damals gab es kaum Sportstudios. Ich habe im Gewichtherhebereverein AC Siegfried in Darmstadt begonnen. Mein Biolehrer

war Präsident des Hessischen Gewichthebervereins, er hat mich mal mitgenommen. Ich hatte damals auch Karate gemacht, aber das Gewichtheben hat mir nicht so recht Spaß gemacht. Ich habe damals das Sportjournal von Albert Busek gelesen und war (und bin immer noch) Fan von Schwarzenegger. Später hat mich Busek für viele Jahre in seinen Zeitschriften Artikel schreiben lassen und mir auch über Schwarzenegger persönlich erzählt. Er ist ja sein bester Freund.

Mit wie viel Gewicht ich angefangen habe, weiß ich nicht mehr, aber ich war extrem dünn, schwächlich. Und habe dann schnell Fortschritte gemacht. Was ich noch weiß, ist, dass ich am ersten Tag nach dem Training nicht in die Schule gehen konnte, weil ich mich kaum bewegen konnte. Entgegen allen Warnungen hatte ich zu viel trainiert. Ich habe es einfach übertrieben und mir nach ein paar Monaten sogar eine Hernie zugezogen. Das war aber auch die einzige ernsthafte Verletzung in 47 Jahren Training.

**Frage:** Haben Sie damals erwogen, den Sport professionell zu betreiben, also z.B. als Bodybuilder oder Kraftdreikämpfer bei Wettbewerben anzutreten?

**Antwort:** Nein. Ich hatte das Gefühl, dass meine genetische Veranlagung dafür nicht ausreicht. Zudem wollte ich auf keinen Fall Anabolika o.äh. nehmen, obwohl das damals auch im Gewichtheberverein und später im Studio weit verbreitet war. Im Studio, in dem ich später trainiert habe, gab es einen Apotheker, der kam immer mit einer Tasche voll Anabolika und hat in der Umkleidekabine das Zeug verkauft. Ich habe stattdessen hochdosierte Vitamine (E, B6, B12) verkauft, die ich den amerikanischen Soldaten in Darmstadt billig abgekauft hatte. Damit habe ich mir während des Studiums etwas dazu verdient. So etwas wie Natural Bodybuilding gab es damals noch nicht, das hat sich erst später entwickelt.

**Frage:** Sie haben dann Geschichte studiert und später auch in diesem Fach promoviert. Haben Sie während des Studiums und der Vorbereitungen auf den Abschluss das Training weitergeführt?

**Antwort:** Ich habe immer trainiert, seit jetzt 47 Jahren. Stets 3-6 mal die Woche, aber nie länger als 30 bis 45 Minuten. Ich habe nur pausiert, wenn ich merkte, dass ich eine Erkältung ausbrüte. Auch im Urlaub oder auf Reisen trainiere ich, auch wenn da die Bedingungen natürlich nicht immer optimal sind. Ich habe in den letzten 20 Monaten 30 Länder bereist und darüber sogar ein Buch geschrieben: **„Weltreise eines Kapitalisten“**.

**Frage:** Wie ging es nach dem Studium weiter? In welchen Bereichen haben Sie gearbeitet und welche Rolle hat das Bodybuilding dabei gespielt?

**Antwort:** Ich war ca. 5 Jahre wissenschaftlicher Assistent an der FU Berlin und habe Geschichte unterrichtet, danach Cheflektor des Ullstein-Propyläen-Verlages (damals die drittgrößte Verlagsgruppe Deutschlands) und dann Ressortleiter bei der Tageszeitung DIE WELT. Im Jahr 2000 habe ich mich selbstständig gemacht und eine PR-Firma gegründet, die auf die Immobilienbranche fokussiert ist. Wir wurden rasch Marktführer in Deutschland, aber 2016 habe ich die Firma dann verkauft. Sie ist übrigens immer noch Marktführer und heißt heute PB3C. Ich muss heute nicht mehr für Geld arbeiten, sondern schreibe jedes Jahr ein Buch. Inzwischen sind es 29 Bücher, das letzte wurde in 30 Sprachen übersetzt.

**Frage:** Sie können heute auf fast ein halbes Jahrhundert Training an den Gewichten zurückblicken. Was sind die wichtigsten Erkenntnisse und Lehren, die Sie daraus ziehen?

**Antwort:** Da möchte ich auf meinen

**Fitnesskurs für Unternehmer & Führungskräfte** hinweisen. Das kann man gar nicht so kurz sagen. Wenn Sie trotzdem einen Satz haben wollen, dann den: Immer am Ball bleiben. Und: Du kannst auch mit über 60 eine Top-Figur haben, wenn du intelligent trainierst. Allerdings sehe ich in den Studios 90% der Leute, die massive Fehler im Training machen und ineffizient trainieren, deshalb mein Kurs. Und deshalb auch mein Buch „**Erfolgsfaktoren im Kraftsport**“, das ich bei Ihnen veröffentlichen durfte. Ich bekomme oft Zuschriften von Leuten, die sagen, wie sehr ihnen das Buch geholfen hat. Ich hoffe, dass diese Leser jetzt auch den Kurs bestellen.

**Frage:** Sie haben gerade in Zusammenarbeit mit dem Natural Bodybuilder Lukas Müller diesen Online-Fitness-Kurs fertiggestellt. Was war die Motivation dafür und was ist neu an diesem Kurs?

**Antwort:** Es gibt viele Kurse für ganz junge Leute, die maximale Muskelmasse anstreben. Ich richte mich bewusst auch an Ältere, auch an Führungskräfte und Unternehmer, die wenig Zeit haben. Die Ansprache ist ganz anders als in den Kursen, die sich an junge Pumper im Studio richtet. Die Ernährung spielt eine wichtige Rolle, denn ich weiß, dass das ganze Training nichts nützt, wenn man nicht Wege findet, das Bauchfett in den Griff zu bekommen. Leute sagen oft eigenartige Sachen wie: „Ohne Süßigkeiten leben könnte ich nie“. Das ist Quatsch. Ich mache das seit über 20 Jahren. Und wenn ich es kann, können sie es auch. Über solche Themen spreche ich in dem Kurs. Ich denke, einzigartig ist das Preis-Leistungsverhältnis. Ich kenne keinen Kurs, wo Sie so viel Inhalt für diesen Preis bekommen.

Bilder: Winters - Foto & Film, Mainz