Der Weltmeister von Schaffhausen

Sebastian Stitz (30) ist Weltmeister. Weltmeister in der Klasse über 80 Kilogramm im Natural Bodybuilding. Mehr kann er als Amateur nicht erreichen, darum wechselt er 2014 zu den Profis.

VON **DANIEL F. KOCH**

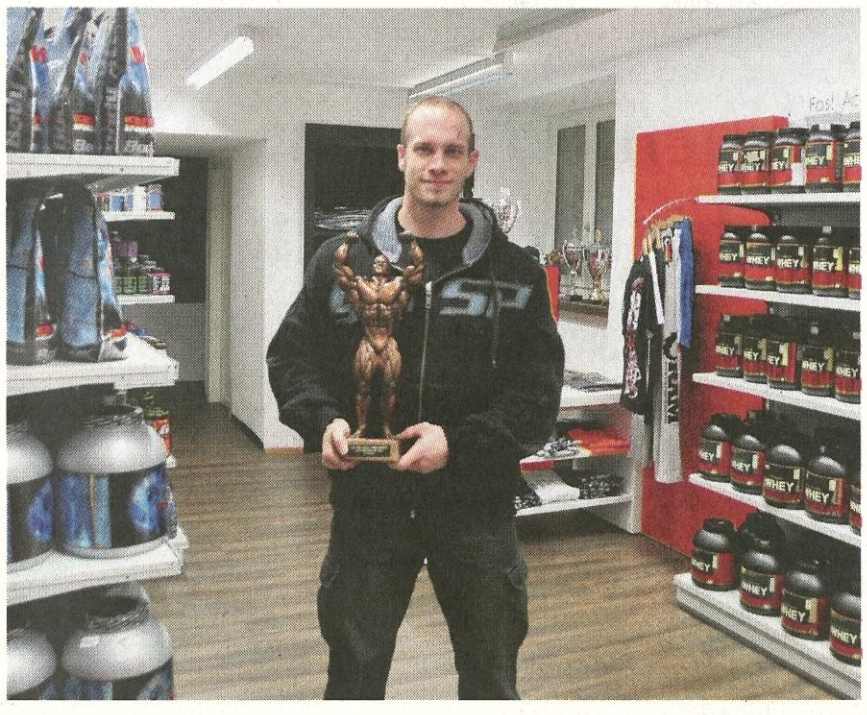
FITNESSSPORT «Ich kann das nachvollziehen, wenn Leute dem Bodybuilding gegenüber sehr kritisch eingestellt sind», sagt Sebastian Stitz. Der 30-jährige Physiotherapeut hat im Amateurbereich die höchsten Weihen erhalten. Er wurde kürzlich Amateur Weltmeister des Verbandes INBF in der Gewichtsklasse bis 86 Kilogramm. Seit vier Jahren betreibt der in Zürich geborene und in Wetzlar aufgewachsene 1,84 Meter grosse Modellathlet den Fitnesssport Bodybuildung. «Unser Sport ist aber Natural Bodybuilding», wendet Stitz sofort ein. Denn im Unterschied zu der Bodybuildingszene, in der die Athleten mit allerlei Mittelchen nachhelfen, dass ihre Muskeln noch mächtiger erscheinen – der Laie würde wohl aufgeblasen sagen – haben die Natural Bodybuilder jeglicher Form von Doping abgeschworen. «Das war auch der Grund, warum ich diesen Sport ergriffen habe», sagt Weltmeister Stitz.

Training und richtige Ernährung

«Mich hat schon immer fasziniert, wie weit man sportlich kommt, wenn man das ausschliesslich mit Training und der richtigen Ernährung steuert», sagt Sebastian Stitz. Einst war er Kunstturner, spielte dann Baseball und kam in dieser Phase mit Krafttraining in Berührung. Wegen seiner Berufsausbildung zum Physiotherapeuten in Konstanz und der zeitlichen Anforderungen blieb er beim Krafttraining. «Da konnte ich Training und Beruf besser unter einen Hut bringen.» Er wechselte beruflich in sein Geburtsland und fing an, Bodybuilding noch intensiver zu betreiben. «Es hat mich interessiert, was ich auf der Basis von Natural Bodybuilding herausholen kann», so Stitz. Der Aufwand stieg beträchtlich.

In der wettkampffreien Zeit, der Off-Season, trainiert er drei- bis viermal je anderthalb Stunden. «Dann sündige ich auch schon mal und esse eine Pizza oder einen Döner.» In dieser Phase bewegt sich sein Gewicht im Bereich zwischen 95 und 100 kg. Ansonsten kämpft auch der Sportler Stitz mit dem Gewicht. «Mein Wettkampfgewicht liegt bei 85 kg.» Der Aufwand liegt dann bei sieben Trainings pro Woche, oft sogar zweimal am Tag. «Das ist dann Hochleistungssport, weil man 24 Stunden am Tag nur damit beschäftigt ist», sagt Stitz. Der gewaltige Aufwand hat sich für den 30-Jährigen gelohnt. Er wurde viermal in Folge Schweizer Meister im Schwergewicht, dreimal in Folge Gesamtsieger an der SM (alle Kategoriensieger treten nochmals gegeneinander an, war zweimal Bronzemedaillengewinner an der WM, wurde 2012 Vizeweltmeister, ehe er in diesem Jahr erstmals zum Weltmeister gekrönt wurde. «Kein schlechter Schnitt dafür, dass ich erst vier Jahre im Wettkampfgeschehen bin», ist Stitz, der zwei Schwestern hat, die seine grössten Fans sind, mit der sportlichen Ausbeute zufrieden. Erstaunlicherweise ist Stitz bisher ohne Sponsor oder Angebote für Foto-Shootings. Wie das Bild beweist, würde der Modellathlet eine gute Figur abgeben.

Der Wettkämpfer: Sebastian Stitz, der Weltmeister im Natural Bodybuilding. Training und richtige Ernährung ist die Grundphilosophie, die hinter dem Erfolg steckt. Bild Zvg



Der Geschäftsmann: Der Physiotherapeut in seinem Laden für Sporternährung in der Schaffhauser Webergasse. Bild Daniel F. Koch

Wechsel in die Profiklasse

Neben seiner Arbeit als Physiotherapeut betreibt der Weltmeister in der Webergasse einen kleinen Laden für Sportlernahrung. «Vom Bodybuilding kann ich nicht leben.» Allerdings wird er nun in die WNBF Profiliga wechseln. Der Aufwand wird nicht mehr werden. Der einzige Unterschied liegt darin, dass man bei den Wettkämpfen Geldpreise bekommt und die Konkurrenten «eine andere Hausnummer» (Stitz) sind. Weil im Bodybuilding kein messbarer Wert in den Wettkämpfen verteilt wird, die total durchtrainierten Athleten vorwiegend nach der Optik und der Ausstrahlung bewertet werden, haben viele Menschen Probleme, den Wettkampf der Muskelmänner als Sport zu akzeptieren. Das weiss auch Sebastian Stitz, der sich am liebsten bei Musik und Faulenzen entspannt.

Dass Stitz sich als Sportler begreift, liegt auch daran, dass er und seine Kollegen strengen Antidopingregeln unterworfen sind. So gibt es vor den Wettkämpfen Lügendetektortests, dazu reisen eigens Kontrolleure aus Amerika an. Nach jedem Wettkampf müssen Urintests abgegeben werden. Sollte jemand erwischt werden, drohen langjährige Sperren. Die Grundüberzeugung aller ist es, sauberen Sport zu betreiben.

Natural Bodybuilding
Ohne Dopingmittel im Wettkampf

Zu den umstrittensten Sportarten unserer Zeit zählt das Bodybuilding, weil unterstellt wird, dass teilweise massiver Missbrauch mit Dopingmitteln getrieben wird. Das Natural Bodybuilding kämpft gegen diesen Missbrauch an und hat sich dem sauberen Sport verschrieben. Mit viel Training und der richtigen Ernährung wollen die Anhänger des Natural Bodybuilding Spitzenleistungen erbringen. Sollte ein Aktiver des Dopings überführt werden, droht eine mehrjährige Sperre.

Spezialfall Bodybuilding

Bei den Wettkämpfen treten die Sportler nur mit einem Slip bekleidet an. Ihre Körper sind mit Glanz- und Bräunesprays behandelt. Obwohl gezieltes Muskeltraining in vielen Sportarten zu den üblichen Trainingsmethoden gehört, stellt das Bodybuilding einen Spezialfall dar. Weil die Präsentation der reinen Oberfläche als Wettkampf in den Vordergrund gestellt wird, ist der Muskelaufbau nicht blosses Mittel zum Zweck, sondern stellt das eigentliche Ziel und den Sinn der Sportart dar. Eine Jury bewertet die Präsentation. Bewertet werden Muskulosität, Symmetrie, Vaskulosität und Präsentation. Am wichtigsten ist die klare Detaillierung der einzelnen Muskelpartien. *(dfk)*

In Rücklage

Pascal Gurtner mit Freiamt sch in Rücklage

RINGEN Der Sportler des Jahres Schaffhausen, Pascal Gurtner, mer Schwinger im Winter musste am Wochenende mit gerstaffel Freiamt den Hinka NLA-Halbfinal gegen das leich sierte Hergiswil bestreiten. D gauer wollten sich gegen die L eine gute Ausgangslage vers um sich im Rückkampf für da um die Schweizer Meisterschaf lifizieren. An der Stimmung Mehrzweckhalle Niederwil k nicht gelegen haben, dass die ter Ringer am Ende mit 16:24 ge letztjährigen Vizemeister verl ben. Die sei ausgesprochen gu sen, erzählt Pascal Gurtner. D konnte früh vorlegen und hatte noch den Vorteil, dass die Ga bei der Teamzusammenstellun entschieden und dadurch zwei leichtfertig verloren. Begünstig einen regeltechnischen Feh Kampfrichters, verlor auch noc tegarant Gurtner gegen den H ler Martin Suppiger deutlich. der befürchten, dass mit dem reits dieses Halbfinale entschi Pascal Gurtner hat den Kampf Finale noch nicht ad acta gele glauben an unser Chance, Punkte aufholen zu können. nung stirbt bekanntlich zuletzt

NLA. Halbfinal. Hinkämpfe: Freiamt (3.) - H 16:24 (4:16). - MZH Niederwil. - 600 Zuschaue Motzer. u.a. –96kg: Pascal Gurtner - Martin Supp (0:7). - **Willisau (4.) - Kriessern (1.) 21:19.**

VBG Klettgau weiter an der Sp

VOLLEYBALL Auch nach dem Spiel der 1. Liga behält die VB gau den Status «ungeschlage bisherige Dritte, VBC Wit wurde mit einer 1:3-Niederla Hause geschickt und rutschte fünf ab. Die Klettgauer erwisc Samstag allerdings einen verl Start. Wittenbach sorgte mit vice für Druck, blockte sta machte im Angriff fast keine Ab dem zweiten Satz drehten geber den Spiess um, machte Druck mit Service und Angriff, den es, den Gegner zu block nun auch Fehler unterliefen. sechsten Vollerfolg in Folge b VBG Klettgau die Führung in belle auf sechs Punkte aus. A menden Samstag kommt es Neuen Kantihalle in Schaffha Uhr) zum Spitzenspiel gegen d lenzweiten Smash Winterthur.

1. Liga, Männer: VBG Klettgau - VBC Wittenbac 25:19, 25:21, 25:19). - Zimmerberg. - 60 Zuschau Winkler/Lückl. - Spieldauer: 16, 21, 20, 19 = 76 Mi Klettgau: Kern, Krein, M. Bolli. B. Bolli, Rydval, Ber Kleinschnitz; eingewechselt: Capoccia. - Bemerku Karte für M. Bolli; rote Karte für Trainerin Petra Sc **Weitere Spiele:** TV Uster- STV Wil 3:0 (25:17, 2 VC Smash Winterthur -Volley Amriswil II 3:1 (25:2 23:25, 25:12). Volley Näfels II -VBC Wetzikon 3:1 (25:18, 25:22). – **Rangliste:** 1. VBG Klettgau 6/18 Smash Winterthur 6/12 (13:9). 3. TV Uster 5/11 léro Zürich II 6/9 (13:13). 5. VBC Wittenbach 6/9 Volley Näfels II 5/7 (10:10). 7. STV Wil 5/4 (6:12). zikon 6/4 (9/16). 9. Volley Amriswil II 5/1 (5/15).

ANZEIGE

Heute im Schaffhauser Fernsehe

ab 18.20 Uhr (stündliche Wiederholung):