Qualen machen Muskeln

Wochenendporträt: Tim Budesheim ist Juniorenweltmeister im Bodybuilding

Große Freude über den Sieg: Junioren-Weltmeister Tim Budesheim und seine Trophäen. Foto: Reymond

Von Mario Reymond

RANSBACH. Lächelnd steht er da, der Junioren-Weltmeister im Bodybuilding. Tim Budesheim (21) aus Ransbach hat sich den Titel im spanischen Santa Susanna gesichert. Bodybuilder aus 50 Nationen stellten sich dem Schiedsgericht. Und am Ende hatte Tim die Nase vorn.

Vergessen sind die Strapazen der vergangenen Monate. „Ich habe meinen Körper seit Juli am Limit bewegt", erklärt der gelernte Industriemechaniker. Um dem Körper während des harten Trainings auch die letzten Fettreserven zu entziehen, setzte sich Tim auf Diät. Von täglich 3800 Kalorien ging es runter auf 2200. Schließlich fanden Anfang Oktober die erstmals auch für Junioren ausgetragenen Arnold Europe Classics in Madrid statt – in Anlehnung an Arnold Schwarzenegger. Schon dort holte er sich den Siegerpokal. Doch damit war noch lange nicht Schluss. Das Training wurde intensiviert, denn bei den Nordrhein-Westfalen-Meisterschaften am 12. November stand die Qualifikation zur Weltmeisterschaft an. „Ich bin dann zusätzlich noch bei den Männern bis 100 Kilogramm angetreten. Die Jury hat mich mit einem Augenzwinkern auf Platz drei gesetzt. Die wollten wohl einem Jungspund wie mir nicht den Titel geben", scherzt der Bodybuilder. Die Teilnahme an der WM war also unter Dach und Fach. Zusammen mit seinem Coach verschärfte er das Training noch einmal. Und der Kalorienverbrauch wurde weiter reduziert – auf 1700 am Tag. „Es ging darum, kein Fett mehr aufzubauen, und die Muskeln zu erhalten.

Seit sechs Jahren stählt Tim Budesheim seinen Körper im Fitness-Studio. Foto: nh

> „Ich habe meinen Körper seit Juli am Limit bewegt"
>
> TIM BUDESHEIM, BODYBUILDER

Täglich gab es ein Kilo Hühner- oder Rindfleisch und eine Packung Reiswaffeln. 100 Gramm Kohlenhydrate waren erlaubt. Dazu sechs bis sieben Liter Wasser", berichtet Tim, der nachts immer mit Hungergefühl eingeschlafen ist. „Das ist nicht schön gewesen, doch es hat sich gelohnt", sagt er.

Sein Training absolvierte er während dieser Zeit natürlich auch. Auf nüchternen Magen ging es morgens aufs Fahrrad. Es folgten Kraft-Einheiten: Bankdrücken bis 150 Kilogramm und Kniebeugen mit mehr als 200 Kilogramm auf den Schultern. Und abends trat er wieder in die Pedalen.

Sein eisenharter Wille ist der Grundstein für die jüngsten Erfolge. Im vergangenen Jahr wurde er zwar schon Vierter bei der Weltmeisterschaft und zweimal deutscher Juniorenmeister, doch im Vergleich zu heute war er damals ein halbes Hemd. Innerhalb von zwölf Monaten erhöhte Tim Budesheim sein Körpergewicht von 90 auf 96 Kilogramm. „Die sechs Kilo sind alles reine Muskelmasse", berichtet er grinsend. Vor großen Wettkämpfen liegt sein Körper-Fettanteil unter drei Prozent. Und der wird sich auch künftig nicht sonderlich verändern, denn Tim Budesheim hat als Bodybuilder noch viel vor.

Vom 5. bis 11. Dezember geht es für ihn zunächst einmal nach Miami zu einem Foto-Shooting mit Ulrich Oehmen. Der Star-Fotograf ist kürzlich auf ihn aufmerksam geworden. „Das werden wohl bald auch die Sponsoren", hofft Tim Budesheim. Denn finanzielle Unterstützung kann der Bodybuilder aus Ransbach, der zurzeit seinen Techniker an einer Schule in Kassel macht, gut gebrauchen.