

«Man bekommt, was man hineinsteckt»

Gleich beim allerersten Wettkampf wurde Ramon Limacher Schweizer Meister im Natural Bodybuilding. Heute Samstag tritt er bei den Weltmeisterschaften in New York an. Anabolika sind in diesem Sport tabu. Lügendetektoren helfen, das zu überwachen.

Marion Wannemacher

Die Frage am Empfang des Sarnener Fitnessstudios Top Gym nach Ramon Limacher ist schnell beantwortet. «Da sitzt er», weist die freundliche Mitarbeiterin auf den blonden jungen Mann im schwarzen Hoody. Stellt man sich so einen Schweizer Meister im Natural Bodybuilding vor? Eigentlich sieht der 19-Jährige aus wie der sympathische junge Typ aus der Nachbarschaft. Sein Händedruck ist warm und fest, aber Limacher gehört nicht zu den Händezersetzern. Die Ärmel seines Sweat-Shirts spannen, aus den kurzen Hosen ragen durchtrainierte, leicht gebräunte Beine.

Vor zwei Wochen hat er in Unterägeri den Titel als Schweizer Meister in der Juniorenklasse im Natural Bodybuilding geholt. Sein Partner, Mentor und Coach Toni Meyer aus Sachseln wurde Vierter in der Leichtgewichtsklasse bis 70 Kilo. «Das zu verarbeiten ist auf der Strecke geblieben, aber der Titel zeigt mir, was möglich ist», sagt Limacher. Diese Woche ging es nach New York zu den Weltmeisterschaften, heute Samstag ist der Wettkampf. Toni Meyer wird ihn begleiten. «Die Aufregung ist nicht so gross», erklärt Ramon Limacher. «Im Moment habe ich den Fokus darauf, meine Leistung zu bringen und meine Form zu halten.»

Hunger und Waage sind ständige Begleiter

Das bedeutet, in der Diätphase einen strengen Ernährungsplan zu befolgen, um so viel Fett zu



Roman Limacher in seinem Trainingsraum in Sarnen und als neuer Schweizer Meister.

verlieren wie nötig und so viel Muskeln zu behalten wie möglich: hoher Proteinkonsum bei nur wenigen Kalorien. Disziplin ist angesagt, denn Hunger ist seit acht Wochen Ramons Begleiter. «Im Moment hat jede Kalorie ihren Zweck», erklärt er. Bei einer Körpergrösse von 1,82 Metern und einem Gewicht von 80 Kilo heisst es für ihn abzunehmen. Auf dem Speiseplan stehen Poulet, Magerquark, Gemüse und viele Ballaststoffe. Ramon wohnt zwar mit Mutter und

Brüdern zusammen, er kocht aber für sich selber.

«Die Waage ist mein ständiger Begleiter», sagt der junge Bodybuilder. Er befindet sich in seiner 28. Diätwoche. «Essstörungen sind fast unumgänglich», ist er sich bewusst. «Wichtig ist, dass man das reflektiert. Ich bin mir darüber im Klaren, dass mein Körper nie so gut ausgesehen hat wie jetzt. Das werde ich loslassen müssen nach den Weltmeisterschaften, das ist nicht ungefährlich.» Er selbst



Bilder: Marion Wannemacher (8. November 2019)/PD

kenne Sportler aus der Szene mit Essstörungen. Steroide oder Anabolika zum Muskelaufbau sind im Natural Bodybuilding tabu. Dopingkontrollen und sogar Lügendetektortests sollen sicherstellen, dass sich die Teilnehmer an die Regeln halten.

Flaute in der Schule dank Disziplin verwunden

Mit 13 Jahren kam Limacher, der in Sarnen und Giswil aufgewachsen ist und nun in Sarnen wohnt, zum Bodybuilding. Er

spielte Fussball und bekam mit seinen Teamkollegen ein Abo fürs Fitnessstudio, um die Muskeln zu kräftigen. «Ich sah schnell Resultate und informierte mich, wie es noch schneller geht. Ein intelligenter Ansatz im Training macht viel aus.» Er lernte etwa, dass es auf saubere Technik und korrekte Übungsausführung ankommt. «So bringt man mehr Reiz auf den Muskel als nur mit mehr Gewichten.» Mit fünfzehn stieg er ganz um aufs Bodybuilding.

Das Training brachte ihm mehr als nur einen perfekten Körper. «Man bekommt das, was man hineinsteckt», lautet seine Erkenntnis. «Das ist nicht nur eine körperliche Veränderung, sondern auch eine geistige. «Ich stand sehr knapp in der Schule, im dritten Gymjahr stand ich kurz davor, zu fliegen. Man lernt durchs Bodybuilding Disziplin und merkt, wie viel Potenzial in einem steckt.» Im Sommer hat er seine Matura absolviert, im Zwischenjahr arbeitet er in Gelegenheitsjobs. Die Weltmeisterschaften passen perfekt in seinen Zeitplan. Später wird Limacher seine Rekrutenschule bei den Grenadiern absolvieren, nach dem Militärdienst will er Wirtschaft studieren.

Ein bis zwei Jahrzehnte wolle er schon noch den Bodybuildingsport betreiben, plant der Schweizer Meister. Zu verbissen zu sein, bringt nichts, weiss er aus Erfahrung. «Dafür aber den Standard hochzuhalten. Wenn ein Wochenende mit der Freundin ansteht, ist das dran. Bodybuilding lässt sich sehr gut in den normalen Alltag integrieren. Die Aufbauphase im Training ist so viel anders.»

Grosse Erwartungen an die Weltmeisterschaften hat der Obwaldner nicht. Die grösste Leistung liegt dann sowieso hinter ihm. Die Kriterien sind Muskelmasse, Definition und die Ästhetik der Proportion. Worauf freut sich Limacher danach? «Auf New York, eine gute Pizza und den normalen Alltag.»

Hinweis

Ramon Limacher auf Instagram: ramon_limacher