

# Vom Spargeltarzan zum Muskelprotz

**Stark** Mit 18 Jahren ist Matthias Nachbur aus Büren bereits Bodybuilder und Unternehmer

VON MARTINA GAUGLER

Wer hört, dass ein Mann pro Tag 6000 Kalorien in sich hineinfuttert, wird wohl das Bild eines sehr korpulenten Menschen vor sich haben. Matthias Nachbur aus Büren muss aber so viel essen. «Ich versuche, täglich sieben bis acht Mahlzeiten zu essen. Oft esse ich auch, wenn ich gar keinen Hunger habe.» Dass er täglich gleich für drei durchschnittliche Männer isst, ist laut Nachbur notwendig: Er trainiert fünfmal die Woche Leichtathletik und dreimal im Krafraum. An manchen Tagen trainiert er sogar zweimal.

«Wenn mich Lehrer von früher sehen, erkennen sie mich gar nicht. Und wenn sie mich erkennen, fallen ihnen fast die Augen aus», erzählt der 18-jährige Gymi-Schüler. Den Lehrern kann man ihre Reaktion nicht verübeln: Noch vor drei Jahren hätte man den gebürtigen Bürener als «Fliegengewicht» eingeteilt. In Büren, wo er lebt und aufgewachsen ist, kannte man ihn früher als kleinen, herzigen Jungen. Er wurde unter Gleichaltrigen sogar «Justin Bieber» genannt. Wer ihn jetzt sieht, würde das wohl nicht mehr tun.

Sieben Jahre jung war Nachbur, als er mit Leichtathletik anfangte. Heute betreibt er den Sport im Nachwuchs-Nationalkader. Im Frühjahr 2011 hatte er beim Training einen Unfall. Zu dieser Zeit wog er bei einer Grösse von 170 Zentimetern, gerade mal 47 Kilogramm. Trotz seiner damals 15 Jahre war das viel zu wenig. «Ich hatte gerade einen Wachstumsschub hinter mir und war sehr dünn», erzählt Nachbur.

## Ohne Doping

Er begann mit Krafttraining, wodurch er wieder fit für den Spitzensport werden und sein ursprüngliches Level halten wollte. Dieses Ziel hat er sogar übertroffen. Innerhalb von drei Jahren legte er 30 Kilogramm an Muskelmasse zu. Schon oft musste Nachbur hören, dass er illegale Putsch-Mittel nehme; doch er hält gar nichts von Doping: «Ich möchte keine hochgezüchtete Chemiefabrik werden.»

Also stellte Nachbur seine Ernährung um, verzichtet seit seither komplett auf Süßigkeiten, Junkfood und Alkohol. Als er beim Training Fortschritte verzeichnete, wollte er immer besser werden und trainierte hart. Nun, drei Jahre später und 30 Kilogramm schwerer, macht er nicht nur fast Arnold Schwarzenegger Konkurrenz. Auch hat er mit seinen 18 Jahren schon seine eigene Firma. Sein Online-Shop «Nessential» lief so gut an, dass er im Februar dieses Jahres eine Aktiengesellschaft gründete und seither auch ein Büro in Liestal



Matthias Nachbur hat in den letzten drei Jahren kräftig Muskelmasse aufgebaut.

FOTOS: KENNETH NARS/ZVG

einrichten musste. Der junge Mann hat seine Firma komplett alleine aufgebaut, sich Marketing- und Geschäftswissen durch Schule und Literatur angeeignet. Schon immer habe er gerne für sich selber gearbeitet. Hinzu kam das Verlangen nach einer neuen Herausforderung – Schule und Sport waren nicht mehr genug. Er suchte sich ein neues Hobby und stellte seinen eigenen Online-Shop für Nahrungsergänzungsmittel auf die Beine.

**«Ich esse täglich sieben bis acht Mahlzeiten, auch wenn ich keinen Hunger habe.»**

**Matthias Nachbur,**  
Gymnasiast und Leichtathlet

Dass er sich in Sachen Ernährung so gut auskennt wie kaum ein Zweiter in seinem Alter, hat er dem Fachpersonal der Rennbahnklinik zu verdanken. Als Spitzensportler hatte er dort das Privileg, eine professionelle Ernährungsberatung zu erhalten. Nun möchte er sein Wissen so vielen Menschen wie möglich weitergeben.

Doch so simpel, wie sie sich viele dies vielleicht vorstellen, ist Nach-

burs Arbeit nicht. «Es kommt kaum vor, dass ich mal eine Viertelstunde vor den Fernseher sitze», sagt er. Wenn er nicht in der Schule sitzt, stemmt er Gewichte, macht Leichtathletik oder geht nach dem Unterricht in sein Büro.

Zum Glück wird er von Familie und Freundin unterstützt: «Während die anderen zum Dessert Kuchen essen, bekomme ich halt Fruchtsalat. Das schätze ich sehr.» Nicht alle Freunde und Bekannte nehmen seinen Lebensstil mit Verständnis auf, doch das ist ihm egal. Sein Ziel ist es, seinen Shop hauptberuflich zu betreiben. Nach dem Gymnasium wird er aber zuerst Betriebswirtschaft studieren. «Man weiss nie, was die Zukunft bringt, deshalb möchte ich mich zuerst absichern.»



## Nachrichten

### Biel-Benken Im Schlaf einen Unfall gebaut

Wegen eines Sekundenschlafs der Lenkerin ist am Montagabend in Biel-Benken ein Auto von der Strasse abgekommen und in eine Gartenmauer geprallt. Die 68-jährige Frau und ihr 69-jähriger Beifahrer mussten danach von der Sanität zur Kontrolle ins Spital gebracht werden. Am Auto entstand erheblicher Sachschaden. Wegen ausgetretener Flüssigkeiten musste auch die Feuerwehr aufgerufen werden. (SDA)

### Seewen Töfffahrer rammt Auto und muss ins Spital

Bei einer Kollision zwischen einem Auto und einem Motorrad hat sich am Montagmittag in Seewen der Töfffahrer mittelschwere Verletzungen zugezogen. Der 43-jährige Mann musste von der Rega in ein Spital geflogen werden. Laut Polizeiangaben war der Motorradlenker auf der Grellingerstrasse in Richtung Seewen unterwegs. Er wollte nach links in die Hochwaldstrasse abbiegen. Dabei fuhr er zuerst auf einen Ausstellplatz am rechten Fahrbahnrand. Ohne anzuhalten, überquerte er die Strasse und prallte in die rechte Seite eines nachfolgenden Autos. (SDA)

### Bubendorf Bahnübergang Obertalhaus aufgehoben

Der Bahnübergang der Waldenburgerbahn (WB) «Obertalhaus» bei Bubendorf ist aufgehoben worden. Dies war nötig, weil gemäss Bundesgesetz bis Ende Jahr alle Bahnübergänge aufgehoben oder mit einer Schranke abgesichert werden müssen. Das Tiefbauamt hat mit der WB und dem betroffenen Grundbesitzer ein Rückbauprojekt ausgearbeitet und Massnahmen für eine provisorische Hofzufahrt definiert. (BZ)

### Fahrplan Bus-Abfahrten in Echtzeit aufs Handy

Die Transportunternehmen Autobus AG Liestal (AAGL), Baselland Transport AG (BLT) und Postauto Schweiz AG arbeiten auf dem Gebiet des Tarifverbundes Nordwestschweiz (TNW) bei der Fahrgastinformation enger zusammen. Die Busabfahrten werden ab sofort in Echtzeit angezeigt. Fahrgäste können sich auf den Apps der Unternehmen über die tatsächlich zu erwartenden Abfahrts- und Ankunftszeiten an allen Haltestellen informieren. (BZ)

www.postauto.ch/mobile-app

INSERAT

## RENAULT TAKE-OFF WOCHEN JETZT BIS ZUM 30. MÄRZ



CLIO AB FR. 11 900.-<sup>1</sup>

DEPARTURE  
0,9% LEASING<sup>2</sup> ODER  
4 WINTERRÄDER<sup>3</sup>

Basel: Garage Keigel, 061 565 11 11 – Basel: Madörin + Pellmont AG, Gotthelf-Garage, 061 308 90 40 – Bubendorf: Auto Recher AG, 061 951 22 66 – Füllinsdorf: Garage Keigel, 061 565 12 20 – Itingen: Ritter Automobile AG, 061 971 60 60 – Muttenz: Garage Stocker, 061 461 09 11 – Nunningen: Garage Erich Hänggi, 061 791 09 11 – Oberwil: Garage Keigel, 061 565 12 14 – Ormingen: Garage Ernst Buser AG, 061 985 87 87 – Reinach: Birseck Garage, 061 711 15 45 – Sissach: Hediger Automobile AG, 061 971 29 10 – Zwingen: Garage Keigel, 061 565 12 22

<sup>1</sup> Clio Berlina Authentique 1.275, 5.5/100 km, 127 g CO<sub>2</sub>/km, Energieeffizienz-Kategorie E, Katalogpreis Fr. 15 900.– abzüglich Take-off-Prämie Fr. 4 000.– = Fr. 11 900.–, Abgebildetes Modell (inkl. zusätzlicher Ausstattungen): Clio Swiss Edition TCe 90, 4.5/100 km, 104 g CO<sub>2</sub>/km, Energieeffizienz-Kategorie B, Katalogpreis Fr. 22 800.– abzüglich Take-off-Prämie Fr. 2 500.– = Fr. 20 300.–, Durchschnittliche CO<sub>2</sub>-Emissionen aller in der Schweiz verkauften Neuwagen: 148 g/km, <sup>2</sup> 0,9% Leasing: Normalzins 0,9% (0,9% effektiver Jahreszins), Vertrag von 12–36 Mt., Ratenversicherung inkl. Kasko, Beispiel: Clio Berlina Authentique 1.275, Preis Fr. Fr. 11 900.–, Anzahlung Fr. 2 432.–, Restwert Fr. 6 996.–, 10 000 km/Jahr, 36 x Fr. 79.– (inkl. MwSt.), Dittig, Vollkasko nicht integriert, Finanzierung durch RCI Finance SA (unter Vorbehalt einer Bonitätsprüfung), Eine Kreditvergabe ist verboten, falls sie zur Überschuldung des Konsumenten führt, <sup>3</sup> Ein Satz Winterkompletträder wird geschenkt beim Kauf eines Renault Neuwagens, Leasing-Angebot und Winterträderangebot können nicht kumuliert werden, Angebote gültig für Privatkunden bei Vertragsabschluss vom 14.03.2014 bis 31.03.2014.

DEALER  
OF THE YEAR  
2011  
2012

