



Ausgewählt von  
**Brigitte Pavetic**  
stadtgesprach@rheinische-post.de  
Telefonnummer 0211 505-2361

## BENJAMIN JEWKO

# Ein Muskelmann mit Ehrgeiz

Geht es rein nach dem Body-Mass-Index (BMI), gehört **Benjamin Jewko** in den Bereich der Prädispositas, also zu den Übergewichtigen. Der 1,82 Meter große Düsseldorfer wiegt mehr als 90 Kilogramm und hat damit einen BMI von 28,7 – zur Einordnung: Ein BMI zwischen 18,5 und 24,9 gilt als normal gewichtig. Und selbst wenn sich Jewko in Topform befindet und 88 Kilo auf die Waage bringt, sagt sein BMI von 26,6, dass er abnehmen sollte. Dabei hat er kaum noch Fettgewebe am Körper.

88 Kilo ist sein Wettkampfgewicht als Bodybuilder, der Körperfettanteil liegt bei sechs Prozent, der Rest sind Muskeln. Bei wenig trainierten Männern liegt der Körperfettanteil bei 15 bis 20 Prozent, gerne auch mal höher. „Der Body-Mass-Index ist ein Richtwert für Otto-Normalverbraucher“, erklärt Jewko. „Für Sportler ist er wenig aussagekräftig.“ Besonders für Sportler, die sich der optimalen Verteilung von möglichst viel Muskelmasse am Körper widmen, ist der BMI alles andere als eine Orientierungsgröße. Das hat er bewiesen, denn Jewko holte sich vor Kurzem den Classic-Bodybuilding-Weltmeistertitel in der Gewichtsklasse bis 88 Kilogramm.

Bereits seit 20 Jahren ist der gebürtige Unterrather regelmäßig in der „Muckibude“ anzutreffen. „Mein Bruder hat mich mal zum

Krafttraining mitgenommen. Anfangs konnte ich mich nicht dafür begeistern“, so der 36-Jährige. „Es machte mir aber Spaß, alles selbst in der Hand zu haben und das Training zu gestalten. So wurde es langsam doch immer mehr. Das hat mich inspiriert und entflammt und auch angetrieben, weiterzumachen.“

Aus dem Jugendfußballer bei der SG Unterrath wurde so Schritt für Schritt der Kraftsportler beim Olymp Fitness Center. Bis zum ersten Wettkampf dauerte es für Jewko, der als Krankenpfleger auf einer Krebs- und Palliativstation arbeitet, aber noch mehrere Jahre. „Ich habe fleißig trainiert, doch wollte ich mich in den normalen Bodybuilding-Klassen nicht messen. Das sind selbst mir zu viel an Muskeln“, gesteht Jewko freimütig.

„Erst als die Classic-Wettbewerbe erfunden wurden, war das für mich der Anreiz, 10 bis 15 Prozent mehr rauszuholen.“ Im Classic Bodybuilding gibt es eine einfache Formel: „Körpergröße minus 100 plus Gewichtsaufschlag“. Und das bedeutet: Bei 182 cm Körpergröße darf Jewko beim Wettkampf bei sechs Kilo Gewichtsaufschlag also 88 Kilo wiegen.

„Ich habe lange herumgedrückt, aber dann aus Spaß mal mit dem fünfmaligen Deutschen Meister Serkan Cetin eine Vorbereitungsdiät gemacht. Er hatte gesagt, das könnte was werden“, erzählt Jewko lächelnd von dieser



Benjamin Jewko ist ein „Muskelmann“ und lebt in Unterrath. Viel Zeit und wortwörtlich Kraft investierte er schon in seine Karriere.

RP-FOTO: ANDREAS BRETZ

Zeit. Das hieß, ganz genau abgestimmte Ernährung und jeden Tag Training, mehrere Stunden lang. Direkt zum Auftakt seiner Bodybuilding-Wettkampfkarrriere gewann er die NRW-Landesmeisterschaft. Bei der Deutschen Meisterschaft reichte es aber nur

zu Platz sieben. „Serkan meinte, ich müsste jetzt schauen, dass ich es besser hinbekommen würde“, erzählt Jewko. Und er sollte es durch disziplinierte Lebensführung, Trainingsfleiß und stärkere Posen besser hinbekommen. Dreimal in Folge sicherte er sich

die deutsche Vizemeisterschaft. „Das war ein nächster Schritt. Aber ohne nationalen Titel wollte ich nicht an einer internationalen Meisterschaft teilnehmen“, konstatiert Jewko.

Also war es 2019 so weit mit seiner ersten Weltmeisterschafts-

teilnahme, denn 2018 sicherte sich Jewko seinen ersten nationalen Meistertitel. Bei der WM-Premiere schaffte es Jewko auf Platz vier. „Als ich wieder zu Hause war, meinte Serkan dann, dass es jetzt darauf ankomme, immer besser zu werden“, erinnert sich der Muskelmann an eine der weitreichendsten Entscheidungen seines Lebens. Was einmal geklappt hat, sollte auch ein zweites Mal funktionieren, denn seine zweite WM-Teilnahme sollte ihm den globalen Titel einbringen. Er arbeitete ein Jahr lang konsequent an der Symmetrie des Körpers, glich die ehemals überproportionierte Beinmuskulatur durch konzentriertes Training aus und bot auf der Bühne bei der WM in Fujairah (Vereinigte Arabische Emirate) den am besten und harmonischsten proportionierten Körper. „Ich bin nicht so die Rampensau. Ich musste erst lernen, im Rampenlicht zu stehen. Dabei ist Bodybuilding ein anstrengender Präsentationssport, bei dem der Muskelkater nach mehrmals zwei Minuten Ganzkörperanspannung garantiert ist“, so der Weltmeister. Und doch wagt sich Jewko neuerdings auch nicht nur alleine auf die Bühne. Gemeinsam mit seiner Lebenspartnerin Alessa Ruschewey sicherte sich der Düsseldorfer auch den deutschen Meistertitel im Paar-Bodybuilding. Weitere internationale Titel sind da nicht ausgeschlossen.

**Tino Hermanns**

**Jetzt Frühjahrspreise sichern.**  
700 Audi Modelle sofort lieferbar.

z.B. Audi A1 Sportback, 5-Gang\*, 70 kW (95 PS)

\*Kraftstoffverbrauch l/100 km: innerorts 6,0; außerorts 3,9; kombiniert 4,7; CO<sub>2</sub>-Emissionen g/km: kombiniert 107; Effizienzklasse B. Angaben zu den Kraftstoffverbräuchen und CO<sub>2</sub>-Emissionen sowie Effizienzklassen bei Spannweiten in Abhängigkeit vom verwendeten Reifen-/Rädersatz.

Cortinaweiß, Aluminium-Gussräder im 10-Speichen-Design, Audi connect Notruf & Service, MMI Radio plus, Audi smartphone interface, Sitzheizung, Privacy Verglasung, Einparkhilfe u.v.m.

Unser attraktives Leasingbeispiel:

Monatliche Leasingrate	Sonderzahlung:	€ 999,00
€ 220,-	Nettodarlehensbetrag:	€ 19.990,00
inkl. Überführung,	Sollzinssatz (gebunden) p.a.:	3,21 %
zzgl. Zulassung	Effektiver Jahreszins:	3,21 %
	Vertragslaufzeit:	36 Monate
	Jährliche Fahrleistung:	10.000 km
	Gesamtbetrag:	€ 8.919,00

Ein Angebot der Audi Leasing, Zweigniederlassung der Volkswagen Leasing GmbH, Gifhorn Str. 57, 38112 Braunschweig, für die wir als ungebundener Vermittler gemeinsam mit dem Kunden die für den Abschluss des Leasingvertrags nötigen Vertragsunterlagen zusammenstellen. Bonität vorausgesetzt.

Abgebildete Sonderausstattungen sind im Angebot nicht unbedingt berücksichtigt. Alle Angaben basieren auf den Merkmalen des deutschen Marktes.

## Audi Zentrum Düsseldorf

Gottfried Schultz Automobilhandels SE  
Oberbilker Allee 98, 40227 Düsseldorf  
Tel. 0211 7704-380, audi-zentrum-duesseldorf.audi

**GOTTFRIED SCHULTZ**

## HUMANITÄRES ENGAGEMENT

### Düsseldorfer Arzt Karl Schuhmann reiste nach Indien

(bpa) Der Düsseldorfer Chirurg **Karl Schuhmann** reiste kürzlich nach Indien und operierte zwei Wochen lang in einem Hospital in Bangalore. „Ich kann sicher sein, dass die Hilfe auch genau an der Stelle ankommt, wo sie dringend benötigt wird“, sagt der Mediziner, der eine Praxis in Düsseldorf führt und ein Chefarzt ist am Evangelischen Krankenhaus in Hattlingen. Die Organisation Interplast hatte die Reise mit Unterstützung ehrenamtlich tätiger Geschäftsleute in Bangalore organisiert. Einen Operationssaal mit zwei OP-Tischen sowie eine Krankenstation fand Schuhmann vor. Während der fast zwei Wochen konnten 55 Patienten behandelt und 76 Operationen durchgeführt werden. Es war nicht das erste Mal, dass der Düsseldorfer Arzt zu einer Reise nach Indien aufbrach. „Plastische Chirurgie ist für mich wesentlich mehr

als reine Schönheitschirurgie“, sagt Schuhmann. „Das wird bei seinen Einsätzen in Indien mehr als deutlich. Dort geht es nicht um ästhetische Eingriffe, sondern darum, Menschen, die durch Verbrennungen oder Säureangrif-

fe stark entstellt wurden, extreme Bewegungseinschränkungen und Schmerzen erdulden müssen, zu helfen und wieder neuen Lebensmut zu geben.“ Auch künftig will er sich weiterhin für die humanitäre Hilfe einsetzen.



Karl Schuhmann auf einer seiner humanitären Reisen während seiner Sprechstunde.

FOTO: INTERPLAST

## MEIN DÜSSELDORF

### Anna Rodziewicz ist eine musikalische Weltenbummlerin

(agi) **Anna Rodziewicz** ist Sängerin und hauptberuflich mit ihrem Akustikduo „neuton.“ unterwegs. Ihren musikalischen Partner Tobias lernte sie 2014 bei einem Casting für die Aida-Flotte kennen. Im Frühjahr 2015 gründeten sie „neuton.“ und sind seitdem gefragte Musiker. „Wir blicken inzwischen auf insgesamt rund 350 gemeinsame Auftritte bei Hochzeiten, Firmenevents, Empfängen, Stadtfeiern, Ausstellungen, Geburtstagen und vieles mehr zurück“, sagt Anna. Zu ihren Kunden zählen auch Unternehmen wie Mercedes Benz, die Deutsche Telekom oder auch die Oberfinanzdirektion NRW. Das Duo ist inzwischen sogar international bekannt und trat schon in Ländern wie Portugal, Italien oder dem Libanon auf.

Nach einer erfolgreichen Crowdfunding-Kampagne brachten Anna und Tobias letztes Jahr ihr erstes Debütalbum heraus. „Am 21. Juni hat „#Hashtag“ das Licht

der Welt erblickt, und wir könnten nicht stolzer darauf sein“, wie die 33-Jährige erzählt. Anna ist zwar eine musikalische Weltenbummlerin, aber im Rheinland fest verankert. Gebürtig kommt sie aus Essen, ist dann für ihr Studium in die Landeshauptstadt gezogen. „Nachdem ich anfangs hin und her gependelt bin, zog ich 2010 endlich nach Düsseldorf um“, ver-

riet sie uns. Bevor sie für drei Jahre beruflich nach Köln ging, hat die Sängerin bis 2015 in Bilk gewohnt. Seit 2018 ist sie wieder zurück und lebt nun in Friedrichstadt.

Wenn sie nicht gerade das Mikrofön in der Hand hält, schwingt sie gerne den Kochlöffel. Und wenn Anna mal keine Lust hat, zu kochen, geht sie mindestens genauso gerne auswärts essen. Während sie in dieser Woche den Instagram-Account der RP übernimmt, wird sie uns daher auch ihre Lieblingsgaststätten in Düsseldorf zeigen. Aber nicht nur das! Sie zeigt uns außerdem ihre Lieblingsorte zum Bummeln, zum Entspannen und ihre Lieblingsorte zum Sport machen. „Und ich werde euch natürlich Einblicke in meinen spannenden Beruf geben“, verrät sie weiter.



Anna Rodziewicz übernimmt den RP-Instagram-Account.

FOTO: BAUMANN

**Mitmachen** Möchten Sie auch einmal unseren Account übernehmen? Bewerbung an community@rp-online.de.