

Reflex 78

Das Magazin von Kieser
August / September 2024

Kraftvoll leben:
**Gesundheit durch
Muskeltraining**

KIESER

41

Prozent: Wer Sarkopenie (übermäßiger altersbedingter Muskelschwund) hat, hat eine um 41 Prozent erhöhte Sterblichkeitsrate gegenüber Menschen ohne Sarkopenie.

34-58,5

Prozent: Einer Studie zufolge erhöht Sarkopenie die Krankenhauskosten für Patientinnen und Patienten ab 65 Jahren um geschätzt 34 Prozent, für Patientinnen und Patienten unter 65 Jahren sogar um geschätzt 58,5 Prozent.

10-27

Prozent: Durchschnittlich 10 bis 27 Prozent aller Menschen über 60 Jahren sind von Sarkopenie betroffen. Einige Risikofaktoren sind höheres Alter, Untergewicht, niedriges Einkommen sowie Unterbringung in einer Pflegeeinrichtung. Älter werden wir alle, es kann also jeden treffen!

Die gute Nachricht ist, dass Sie mit dem Kiesern eine effektive Maßnahme an die Hand bekommen, um altersbedingten Muskelschwund zu bekämpfen und Ihre allgemeine physische und psychische Gesundheit zu verbessern. Egal in welchem Alter: es ist nie zu spät, in das Kieser Training einzusteigen! Setzen Sie sich realistische Ziele, suchen Sie sich Unterstützung und machen Sie den ersten Schritt zu einem aktiveren und gesünderen Leben.

Impressum

Herausgeber/Urheberrecht
Kieser Training AG
Hardstrasse 223, CH-8005 Zürich

Redaktionsleitung
Dr. sc. ETH David Aguayo
info@kieser.com

Korrektorat
Stephanie Hempel
www.redaktion-hempel.de

Bildnachweise
S. 1,4,5,6,8,10,20,22: iStock
S.3 Verena Meier; Bild Ei: iStock
S.7: Holger Vanselow
S.9,12,13,19,23: Kieser Training AG
S.14,15: Dr. Frank Horlbeck
S.16,17,18: Hans-Peter Duttler

**Vertretungsberechtigter
Geschäftsführer**
Michael Antonopoulos

Layout
Alexander Frischhut
burofrischhut.de

Druck
Mephisto Werbung
mephisto-chemnitz.de

Lesen Sie den Reflex online:
kieser.de/reflex
kieser.ch/reflex
kieser.at/reflex

Jetzt zum Newsletter anmelden:
kieser.de/newsletter



[facebook.com/
KieserGlobal](https://facebook.com/KieserGlobal)



[instagram.com/
kieser.global](https://instagram.com/kieser.global)



[linkedin.com/
company/kieser](https://linkedin.com/company/kieser)

Inhalt

4

Titelthema

Die Notwendigkeit einer hohen Griffkraft

8

Mit Kieser

zur perfekten Vorsorge

9

Maschinen des Monats

A3 Hüftspreizung & B6 Beinpresse

10

Kieser Tipp

Negativ ist ganz schön positiv

12

Die Bedeutung der Qualitätskontrolle

für den Unternehmenserfolg

14

Muskeltraining

als Jungbrunnen

16

Im Portrait

Kieser Mitglied 007

19

Kieser Studios

Die neuen Mitglieder

20

Neues aus der Wissenschaft

Muskeln trainieren, um das alternde Gehirn fit zu halten

21

Gewinnspiel

Machen Sie mit bei unserem Kreuzworträtsel und gewinnen Sie eine Messung der Körperzusammensetzung

22



Rezept für den Muskelaufbau

Das Kieser Frühstücksei

23

Kieser als Arbeitgeber

Was bedeutet der „people first“-Ansatz bei Kieser?



Muskeln – der heilige Gral der Gesundheit

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

wussten Sie, dass Ihr Körper mehr als 600 Muskeln besitzt? Diese beeindruckenden Kraftpakete sind nicht nur für jede Ihrer Bewegungen verantwortlich, zum Beispiel das Heben von Gegenständen oder das einfache Atmen. Ihre Muskeln sind auch entscheidend für den gesamten Stoffwechsel, insbesondere für den Proteinstoffwechsel. Sie fungieren als wichtigste Speicher für Aminosäuren, die für die Bildung von neuem Protein in lebenswichtigen Geweben und Organen unverzichtbar sind. Eine entsprechende Muskelmasse bzw. ein funktionierender Muskelstoffwechsel sind daher der Schlüssel zur Vorbeugung gegen zahlreiche Krankheiten.

Unser Gründer Werner Kieser hat immer betont: „Krafttraining lebt von seiner Einsicht in die Notwendigkeit.“ Daher liegt bei Kieser unser Fokus darauf, eine angemessene Muskelmasse, Kraft und Stoffwechselfunktion aufrechtzuerhalten. Investieren Sie weiterhin in Ihre Muskeln – für ein gesundes und kraftvolles Leben! Begleiten Sie uns auf einer faszinierenden Reise, auf der wir gemeinsam die Bedeutung der Muskulatur erkunden. Diese Reise führt uns durch wissenschaftliche Erkenntnisse und praktische Anwendungen, die uns helfen, die Muskeln zu verstehen und sie so zu trainieren, dass wir ein gesundes und erfülltes Leben führen können.

Es grüßt Sie herzlich

Aguayo D

Dr. sc. ETH David Aguayo
Leiter Forschungsabteilung

Die Notwendigkeit einer hohen Griffkraft

Text: Dr. sc. ETH David Aguayo, Leiter Forschungsabteilung

„Jede Kette ist nur so stark wie ihr schwächstes Glied“, heißt es so schön. Das gilt auch für Ihre körperliche Verfassung: Sie ist nur so stark wie das schwächste Glied in der Bewegungskette. Die Griffkraft hat sich dabei als limitierender Faktor für viele verschiedene Bewegungsabläufe entpuppt. Anders gesagt: Das Leben ist einfach besser mit einem starken Griff.

Anatomie des Griffs

Die menschliche Hand besteht aus 27 Knochen (Abb. 1), die in drei Gruppen eingeteilt sind:

- Am distalen Ende (d. h. am weitesten vom Arm entfernt) befinden sich die 14 Fingerglieder (Phalangen (1), Abb. 1), die die Skelettstruktur der Finger bilden.
- Benachbarte Phalangen bilden zusammen Interphalangealgelenke (2), die Beugung und Streckung ermöglichen.
- Der mittlere Teil der Skelettstruktur der Hand besteht aus fünf Knochen, den Metakarpalknochen (3). Jeder Metakarpalknochen bildet mit einer Phalange ein so genanntes Metakarpophalangealgelenk (4), das Beugung, Streckung, Abspreizung und Anziehung ermöglicht. Je nach ihrem Ursprung werden die Muskeln, die auf die Gelenke der Hand wirken, als intrinsische oder extrinsische Handmuskeln bezeichnet. Die kleineren intrinsischen Handmuskeln befinden sich in der Hand, während die Muskelbäuche der extrinsischen Muskeln im Unterarm liegen. Ihre Sehnen verlaufen über das Handgelenk zu den Fingern.

Unsere Hände enthalten in der Regel 19 intrinsische Muskeln (manche Menschen haben weniger), die uns zu den bemerkenswerten Geschicklichkeitsleistungen befähigen, die nur der Homo sapiens erreichen kann. Die meisten intrinsischen Muskeln tragen zur Beugung der Fingergrundgelenke bei.

(1) Phalangen

(2) Interphalangealgelenk

(4) Metakarpophalangealgelenke

(3) Metakarpalknochen

(7) Interkapalgelenke

(6) Karpometakarpalgelenk

(5) Handwurzelknochen

(9) Radiokarpalgelenk

(8) Radius

(10) Ulna

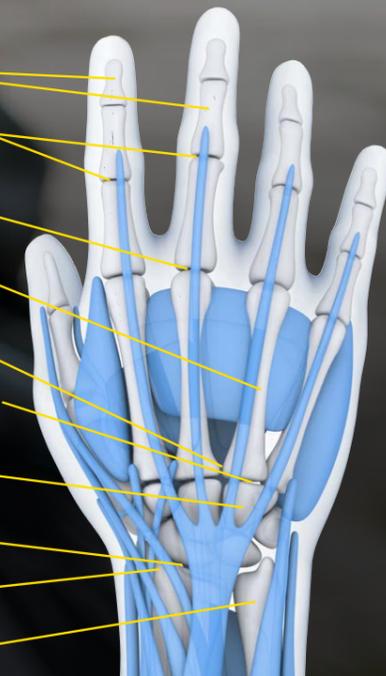


Abbildung 1: Anatomie der Hand

Die wesentlich größeren extrinsischen Muskeln können jedoch mehr Kraft erzeugen: Der Anteil der Griffkraft, der von den intrinsischen Muskeln erzeugt werden kann, beträgt zwischen acht und 28 Prozent für Zeige- bis Kleinfinger. Für diese vier Finger wird die restliche Kraftentwicklung der Fingergrundgelenke von zwei extrinsischen Muskeln erzeugt, die für die Griffkraft unverzichtbar sind:

der Musculus flexor digitorum profundus und der Musculus flexor digitorum superficialis (Abb. 3). Zusammen werden diese beiden Muskeln als „Fingerbeuger“ bezeichnet. Mit dem Musculus flexor pollicis longus, der die Gelenke des Daumens beugt (Abb. 3), sind dies die wichtigsten Muskeln im Körper, die zur Griffkraft beisteuern.

Diese drei extrinsischen Muskeln, die sich im vorderen Bereich des Unterarms befinden, sind außerdem – zusammen mit drei weiteren Muskeln im selben Unterarmbereich – zuständig für die Beugung des Handgelenks. Da die extrinsischen Muskeln die Hand- und Fingergelenke überqueren, können sie die Griffkraft über die Handgelenkposition erheblich beeinflussen.

Die Mittelhandknochen ((3), Abb. 1) bilden mit den nahegelegenen acht Handwurzelknochen ((5), Abb. 1) die Karpometakarpalgelenke ((6), Abb. 1) und untereinander die Interkarpalgelenke ((7), Abb. 1). Diese Gelenke ermöglichen eine variable Bewegungsreichweite, sind aber für unser Training nicht besonders relevant.

Die drei Handwurzelknochen, die dem Unterarm am nächsten liegen, bilden mit dem Radius (Speiche; (8), Abb. 1)

das Handgelenk (Radiokarpalgelenk, (9), Abb. 1). Dieses Gelenk ermöglicht Beugung, Streckung, Ab spreizung und Heranziehen. Das Ein- und Auswärtsdrehen des Unterarms bzw. der Hand wird von Radius (Speiche) und Ulna (Elle) in den Radioulnargelenken ermöglicht ((10), Abb. 1), von denen eines direkt neben dem Handgelenk liegt, das andere in der Nähe des Ellenbogengelenks.



Abbildung 2: Handdynamometer zur Untersuchung der Griffkraft.

Arten des Griffs

Im Allgemeinen erleben Sie im Krafttraining drei verschiedene Greifsituationen:

- Die häufigste Art von Griff ist der Ober- oder Untergriff. Sie nutzen ihn bei einer Vielzahl von Übungen wie Ruderzug, Klimmzügen und auch täglichen Aktivitäten wie dem Tragen des Einkaufs. Er wird statisch durchgeführt.
- Weniger häufig verwendet wird der Kneifgriff, der, wie der Name schon sagt, mit dem Kneifen von Gegenständen trainiert werden kann.

Kneifgriffübungen werden ebenfalls statisch durchgeführt.

- Die dritte Art des Griffs ist der „Zermalmungsgriff“ oder „Quetschgriff“ (crush grip), der oft dynamisch mit Handgreifgeräten trainiert wird. Er kann auch statisch trainiert werden, indem man versucht, ein Objekt wie einen festen Ball zu „zermalmen“.

Obwohl beim Großteil der Griffaktivitäten der Zermalmungsgriff nicht beteiligt ist, wird er in der Forschung am häufigsten zur Testung der Griffkraft verwendet, weil er verhältnismäßig gut messbar ist (Abb. 2). Er wird gerne herangezogen, um die Fortschritte der Heilung nach einer Verletzung der oberen Extremitäten oder nach neurologischen Verletzungen zu verfolgen.

Griffkraft: Ein unverzichtbarer Biomarker für ältere Erwachsene

Aktuelle Forschungsergebnisse zeigen: Die Griffkraft kann ein besserer Biomarker für die Gesamtgesundheit sein als beispielsweise die Messung der Muskelmasse oder der systolische Wert einer Blutdruckmessung. Biomarker sind medizinische Zeichen auf der Ebene des Gesundheitszustands, der Körperfunktion bzw. -struktur oder der Aktivität, die einen objektiven Hinweis auf den medizinischen Zustand liefern.

Zusätzlich sollte aber stets die Kraft der unteren Gliedmaßen gemessen werden, um aussagekräftige Ergebnisse zu erzielen. Speziell bei älteren Frauen ist eine nachlassende Kraft der Hüftbeuger und Hüftspreizer stärker mit einer verringerten Lebenserwartung verknüpft als eine nachlassende Griffkraft.

Zusätzlich sollte aber stets die Kraft der unteren Gliedmaßen gemessen werden, um aussagekräftige Ergebnisse zu erzielen. Speziell bei älteren Frauen ist eine nachlassende Kraft der Hüftbeuger und Hüftspreizer stärker mit einer verringerten Lebenserwartung verknüpft als eine nachlassende Griffkraft.

Training der Griffkraft und Unterarmmuskulatur

Das heißt also, dass ich nur meine Finger-muskeln trainieren muss, um meine Gesamtgesundheit zu verbessern? Leider kann man den Körper nicht so einfach austricksen. Auch wenn Ihre Finger beim Packen, Spreizen, Greifen oder Quetschen am Zug sind, müssen Ihre Arme bzw. Unterarme dabei die meiste Arbeit leisten. Starke Unterarme sind also eine Grundvoraussetzung für eine hohe Griffkraft.

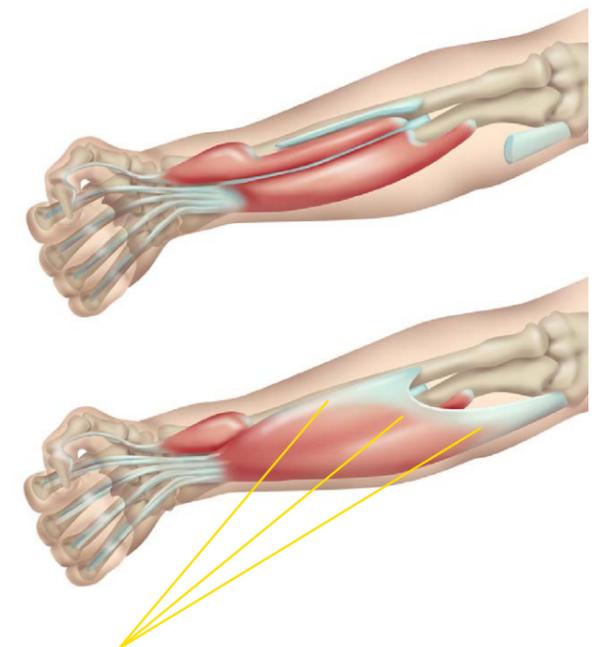
Bei Kieser widmen wir uns diesen Muskelgruppen daher mit einer einzigartigen Maschine. Sie ermöglicht die Übungen H3–7, die sämtliche Muskelgruppen der Griffkraft trainieren. Die Übungen H3–6 zielen darauf ab, die Unterarmmuskulatur zu kräftigen. Die Übung H7 (Fingerbeugung) erlaubt Ihnen, die intrinsischen Handmuskeln mittels Zermalmungsgriff zu kräftigen. Gemeinsam tragen diese Übungen essenziell zur Verbesserung der Griffkraft bei.

Die Handmuskeln sind zwar klein, müssen aber genau wie die „großen“ Muskeln intensiv belastet werden. Die Last muss so gewählt werden, dass der Muskel innerhalb einer bestimmten Zeit ermüdet ist. Bei vielen Übungen wie Ruderzug oder Seitbeuge werden die Fingerbeugemuskeln aufgrund der gebeugten Fingergelenke und der neutralen Handgelenksposition kontinuierlich in mäßig kurzen Längen trainiert. Trainieren Sie deshalb die Fingerbeugemuskeln zusätzlich über die gesamte Muskellänge. Achten Sie an der H7 Fingerbeugung darauf, dass alle Finger fast vollständig gestreckt werden. Versuchen Sie bei dieser reinen Fingerbeugeübung, die Griffe dynamisch zu zerquetschen – natürlich bei einer kontrollierten Bewegungsgeschwindigkeit. Streben Sie eine Belastungszeit von ca. zwei Minuten an, in der Sie die Griffe trotz maximaler Anstrengung nicht mehr zusammenbekommen.

Wenn Sie einige Monate lang ein allgemeines Grifftraining absolviert haben, kann sich Ihre potenzielle Kraft bei anderen Übungen wie zum Beispiel dem C7 Ruderzug und natürlich auch im Alltag erhöhen. Damit haben Sie dann wirklich etwas für Ihre Gesamtgesundheit getan.

Die bestimmenden Faktoren der Griffkraft

Je größer die Hand, desto mehr Griffkraft kann sie erzeugen. Die meisten Studien zeigen, dass eine Spannweite (bzw. Griffdicke) von etwa 55 mm die größte Griffkraft ermöglicht. Das Erweitern oder Abgrenzen der Spannweite dieser optimalen Griffweite hat Einfluss auf die Kraft, die erzeugt werden kann. Normalerweise leistet während des maximalen Haltens der Kraft der Mittelfinger den größten Anteil (31 Prozent), gefolgt vom Zeigefinger (22 Prozent). Der Daumen bringt nur 17 Prozent der Griffkraft auf.



Fingerbeuger (M. flexores digitorum)

Abbildung 3: Beanspruchte Muskulatur bei der Übung H7 Fingerbeugung.



Mit Kieser zur perfekten Vorsorge

Text: Stefan Rittmann, Leiter Angebot



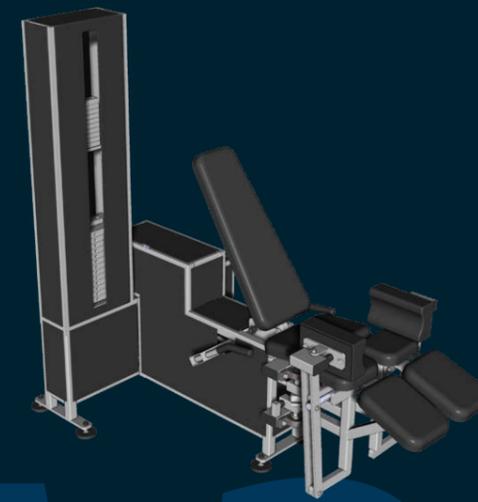
Abbildung: Osteoporose Stufen: Links normaler Knochen im Vergleich mit Knochen bei Osteopenie (Mitte) und Osteoporose (rechts)

Im Jahr 2019 wurden in Deutschland 688403 Knochenbrüche registriert, was im Vergleich zu 2009 einen Anstieg um 14 Prozent bedeutet. Dieser Anstieg ist vor allem auf den demografischen Wandel zurückzuführen, da die Wahrscheinlichkeit von Frakturen aufgrund von Osteoporose (Knochenschwund, Abb.) mit dem Alter stark zunimmt. 59 Prozent aller Knochenbrüche betreffen in Deutschland Menschen im Alter von 70 Jahren oder älter. Bis zum Alter von 55 Jahren haben 44 Prozent der Erwachsenen bereits eine Fraktur erlebt.

Osteoporose kann jeden treffen

Bevor Sie jetzt mit den Schultern zucken und denken: „Okay, das ist bedauerlich, aber das betrifft mich nicht“, sollten wir uns mit der Krankheit Osteoporose und ihren Risiken befassen. Diese Krankheit schwächt die Knochen, macht sie brüchig und anfällig für Frakturen der Hüfte, Wirbelsäule oder Handgelenke, oft ohne vorherige Symptome. Besonders häufig sind Frakturen am Schenkelhals und am Oberschenkelknochen, vor allem bei Frauen. Die Genesung ist oft langwierig und beeinträchtigt die Selbstständigkeit der Betroffenen. Nur etwa 30 bis 40 Prozent der Patientinnen und Patienten können ihr früheres Aktivitätsniveau wieder erreichen. Nicht beeinflussbare Risikofaktoren sind Alter, Geschlecht, Genetik, ethnische Zugehörigkeit und Körperbau, während beeinflussbare Faktoren Ernährung, körperliche Aktivität, Rauchen, Alkoholkonsum und bestimmte Medikamente umfassen.

Prävention beinhaltet eine Ernährung, die reich an Kalzium und Vitamin D ist; regelmäßige Bewegung (bevorzugt Krafttraining) und gesunde Lebensgewohnheiten. Lassen Sie zusätzlich so früh wie möglich regelmäßig Ihre Knochendichte messen.



Maschinen des Monats – A3 Hüftspreizung & B6 Beinpresse

Text: Michael Koletnik, Leiter Maschinenentwicklung

Kräftige Muskeln sorgen für kräftige Knochen

Bis dato ist nur wenigen Menschen bewusst, dass die Muskulatur eine entscheidende Rolle in der Knochengesundheit spielt. Mangelnde Bewegung ist ein Risikofaktor für vorzeitigen Knochenabbau. Sind unsere Muskeln hingegen aktiv, entstehen Kräfte, die über Ansatz und Ursprung auf den Knochen einwirken können. Es sind Zug-, Druck-, Scher- und Biegekräfte, die im Knochen minimale Verformungen bewirken. So wird in der Trainingseinheit bei Kieser der Knochen mittrainiert. Der Effekt: Die Knochen bleiben gesund, können mehr Widerstand gegen Einflüsse von außen leisten und sind vor Osteoporose geschützt. Übrigens sind nicht nur Frauen, sondern auch Männer – wenn auch seltener und etwa zehn Jahre später – von dieser tückischen Krankheit betroffen. Der Mensch wächst eben am Widerstand, das wusste schon die Evolution.

Um zu vermeiden, dass die Festigkeit der Knochen abnimmt, ist es unerlässlich, sie mechanisch zu beanspruchen. Kräftigen Sie zum Beispiel mit der Maschine B6 Beinpresse Ihre Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur, die wichtige Knochen unterstützt. Durch die Belastung der Muskulatur wird der Knochenumbau angeregt. Gleiches gilt für die Maschine A3 Hüftspreizung, die den kleinen und mittleren Gesäßmuskel stärkt.

Kräftigungsübungen wie an der B6 Beinpresse und A3 Hüftspreizung erhöhen nicht nur die Muskelkraft, sondern stabilisieren den Bewegungsapparat und reduzieren dadurch die Sturzgefahr, was das Risiko von Knochenbrüchen verringert. Integrieren Sie diese Übungen in Ihr Trainingsprogramm, um Osteoporose zu bekämpfen. So stärken Sie Ihre Knochen, erhöhen Ihre Kraft und verbessern Ihre Gesundheit.

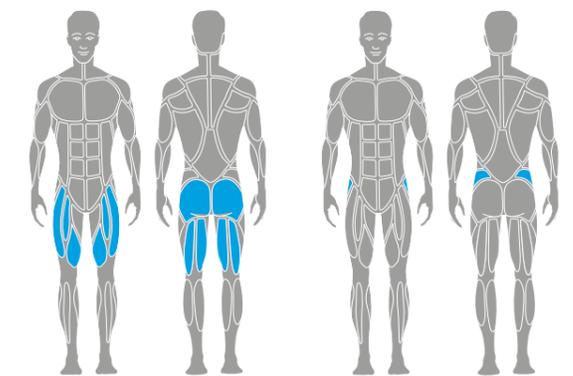


Abbildung: Beanspruchte Muskulatur, links B6: vierköpfiger Schenkelmuskel, zweiköpfiger Schenkelbeuger, Halb- und Plattsehnenmuskel und großer Gesäßmuskel. Rechts A3: kleiner und mittlerer Gesäßmuskel.



Kieser Tipp – Stärken Sie Ihre Unterarmknochen mit Negativklimmzügen

Möchten Sie Ihre Unterarmknochen gezielt stärken und Ihre Trainingsergebnisse verbessern? Dann ist Negativtraining genau das Richtige für Sie! Für die Stärkung der Unterarmknochen sind beispielsweise Negativklimmzüge effektiver als Hantelübungen oder Maschinenübungen für den Ober- bzw. Unterarm. Machen Sie den ersten Schritt und integrieren Sie diese Methode in Ihr Kieser Training!

Hier sind einige einfache Tipps, wie Sie Ihre Knochenstärke steigern können.

1

Integrieren Sie Negativklimmzüge in Ihr Training:

Planen Sie Negativklimmzüge ein und führen Sie sie regelmäßig aus, um von den positiven Effekten zu profitieren.

2

Nutzen Sie die Kraft der Exzentrik:

Konzentrieren Sie sich auf die exzentrische Phase (das langsame Absenken des Körpers). Dadurch erzeugen Sie eine hohe mechanische Spannung, die Ihre Knochen besonders stimuliert. Bei Klimmzügen und Barrenstützen beträgt die exzentrische Phase idealerweise etwa zehn Sekunden.

5

Trainieren Sie an Maschinen:

Maschinen bieten eine hervorragende Möglichkeit, die Negativmethode umzusetzen. Nutzen Sie diese für ein sicheres und effektives Training.

4

Probieren Sie reine und halb-negative Übungen:

Wählen Sie Übungen, die eine rein-negative oder halb-negative Ausführung zulassen. Bei Klimmzügen und Barrenstützen können Sie rein-negative Bewegungen durchführen, indem Sie sich langsam absenken. Die Übungen B1 oder B5 eignen sich für halb-negatives Training. Hier arbeiten beide Beine bei der Überwindung des Widerstands, jedoch nur ein Bein beim Senken der Last. Weitere geeignete Maschinen sind: H1, H2 oder J1.

3

Halten Sie sich an den Bewegungsrhythmus X/2/10/2:

X: Positive Bewegungsphase so schnell wie möglich überwinden
2: Übergangsphase schnell absolvieren
10: Langsames Absenken des Körpers über zehn Sekunden
2: Kurze Pausenzeit

Kieser-Tipp – Negativklimmzüge – Kieser-Tipp – Negativklimmzüge – Kieser-Tipp – Negativklimmzüge – Kieser-Tipp – Negativklimmzüge – Kieser-Tipp – Negativklimmzüge

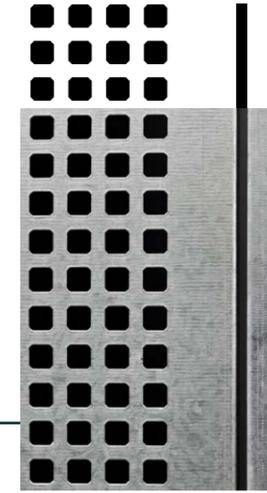
5

Jetzt loslegen und Ihre Knochen stärken!

Nutzen Sie diese Tipps, um Ihre Unterarmknochen zu stärken und Ihre Gesundheit zu verbessern. Beginnen Sie noch heute mit Negativklimmzügen und erleben Sie die Vorteile eines effektiven Knochenstimulus durch exzentrisches Training.

KIESER

Die Kieser Studios sind bekannt für ihre unverwechselbare Identität, Atmosphäre, Qualität und bieten unseren Mitgliedern einen hohen Wiedererkennungswert. Ob es um die Einrichtung, das Angebot oder die Maschinen geht – unser Produkt „gesundheitsorientiertes Krafttraining“ ist kein beliebiges Freizeitangebot, sondern für gesundheitsbewusste, eigenverantwortliche und aktive Menschen konzipiert.



„Wo Kieser draufsteht, soll auch Kieser drin sein.“



DIE BEDEUTUNG DER QUALITÄTSKONTROLLE FÜR DEN UNTERNEHMENSERFOLG

Text: Karin Ortmayr,
Leiterin Qualitätsentwicklung

Bei Kieser hat die Einheitlichkeit der Dienstleistung eine besondere Bedeutung: Unsere Kundinnen und Kunden sollen in allen Studios die gleichen Bedingungen vorfinden können. Sie erkennen ein vertrautes Umfeld und wissen, was sie von uns als Marke erwarten können.

Wie gewährleisten wir die Einheitlichkeit und Qualität für unsere über 250 000 Mitglieder, unabhängig davon, ob sie in Berlin, Wien oder Zürich trainieren?

Kieser unterhält ein internes Qualitätsmanagement. Wir haben Standards und Grundregeln definiert, die den Kieser-Studios als Leitplanke dienen. Dazu gehören die unterschiedlichsten Bereiche eines Studios, wie z. B. die Einrichtung, die Trainingsgeräte, aber auch die Aus- und Weiterbildung unserer Mitarbeitenden und damit die Qualität unserer Dienstleistung.

Wie werden diese Standards und Grundregeln überprüft?

Um die Qualität der Studios zu gewährleisten, organisieren wir unangekündigte Besuche durch Mitarbeitende des Ressorts Qualitätsentwicklung, offene Besuche zum Austausch mit Führungskräften und Mitarbeitenden im Training, Lizenzvergaben für Ausbildungsstudios, aber ebenso Testanrufe und ein effizientes Beschwerdemanagement. Diese Werkzeuge wurden in Zusammenarbeit mit anderen Abteilungen des Unternehmens und erfahrenen Praktikern entwickelt und werden laufend auf ihre

Aktualität und Praktikabilität überprüft. Die Qualitätsentwicklung unterstützt damit die Studios beim Abgleich von Selbst- und Fremdwahrnehmung. So können wir als Unternehmen schnell auf Abweichungen reagieren und kontinuierlich an der Verbesserung unserer Dienstleistung arbeiten.

Welche Rolle spielen dabei unsere Kundinnen und Kunden?

„Es gibt so viele Konzepte, so viele ‚Mucki-Buden‘ und glamouröse Fitnesstempel... aber jeder, der das Konzept von Kieser verstanden, durchdrungen und wertgeschätzt hat, möchte es nicht mehr missen... Konzentration auf das Wesentliche in einem ‚nüchternen‘, aber gepflegten Ambiente.“ Dieses Beispiel einer Kundenrückmeldung zeigt, wie entscheidend Ihre Rolle in diesem Prozess ist. Wenn Sie bei uns trainieren, nehmen Sie vieles wahr und teilen uns Ihre Beobachtungen mit, sei es, um uns auf Abweichungen vom gewohnten Standard hinzuweisen oder aber, um Verbesserungsmöglichkeiten vorzuschlagen.

Ihre Rückmeldung ist für uns äußerst wertvoll. Bitte tragen Sie dazu bei, dass „Kieser drin ist, wo Kieser draufsteht“!



Muskeltraining als Jungbrunnen

Text: Dr. med. Frank Horlbeck, Kieser-Franchisenehmer, Arzt und Autor

Wer von Ihnen träumt eigentlich nicht von der ewigen Jugend? Davon, sich – so lange es geht – wie mit 30 Lebensjahren zu fühlen und vom Alter keine Grenzen gesetzt zu bekommen? Anti-Aging und Langlebigkeit sind derzeit viel diskutierte Themen und mutierten zum Milliardenmarkt. Tatsächlich scheint es möglich, die eigene biologische Uhr durch Krafttraining zumindest zu verlangsamen. Denn unsere Kraft ist ein wichtiger Biomarker dafür, wie alt wir wirklich sind. Der maximale Druck Ihrer Hand, gemessen mit einem Dynamometer, sagt mehr über Ihre zukünftigen Gesundheitsrisiken und Lebenserwartung aus als beispielsweise Ihr systolischer (oberer) Blutdruckwert. Es klingt wie ein Klischee, aber die beste Zeit, um mit Muskeltraining zu beginnen, war bereits gestern. Doch die nächstbeste Zeit ist natürlich heute. Wir wissen, dass ein entscheidender Vorteil körperlicher Aktivität, insbesondere von Krafttraining, die Erhaltung unserer Muskulatur, dem größten Organsystem, ist. Diese bewahrt unsere Körperhaltung, stabilisiert Wirbelsäule und Gelenke, gibt uns starke Knochen und ein flexibles Bindegewebe. Dazu wirkt aktive Muskulatur gleich einem Multivitaminpräparat auf alle Organe und Zellen unseres Körpers. Denn die Motoren unseres Lebens geben biochemische

Botenstoffe ab, sogenannte Myokine. Deren Wirkungen werden aktuell intensiv erforscht. Jedoch wissen wir bereits über deren entscheidenden Einfluss beispielsweise auf unseren Stoffwechsel, chronische Entzündungsreaktionen, unsere Abwehrkraft und unser Nervensystem. Es macht daher Sinn, die Phase unseres Lebens, in der wir stark und belastbar sind, zu verlängern. Ähnlich wie bewusste Ernährung hat auch Muskeltraining einen entscheidenden Einfluss darauf, wie unser wahres biologisches Alter ist. Doch dazu müssen wir selbst aktiv werden.

Stark zu sein bildet die Grundlage für ein längeres und gesünderes Leben

Die Wissenschaft belegt, dass trainierte Menschen viele gesundheitliche Vorteile haben. Dazu zählen eine reduzierte zeitbezogene Sterblichkeit, ein geringeres Risiko für chronische Krankheiten, verbesserte kardiometabolische Gesundheit und höhere körperliche Funktionsfähigkeit. Stark zu sein ermöglicht es uns, länger gesund und körperlich unabhängig zu bleiben. Die aktuelle Forschung zur Langlebigkeit spricht konkret von gesunder Lebensspanne und sieht unser biologisches Alter selbst als pathogenen Faktor an. Ein jüngerer Körper leidet demnach seltener unter altersassoziierten Erkrankungen.

Hierzu zählen unter anderem Diabetes Typ 2, Osteoporose und Sarkopenie (Knochen- und Muskelschwund), Krebs, Rückenschmerzen, Arthrose und Demenz. Die gezielte Intervention in die funktionelle Kapazität unseres Körpers und seiner Organsysteme senkt das Risiko aller Zivilisationskrankheiten gleichzeitig. Starten Sie Ihr Projekt einer starken Muskulatur also möglichst früh. Es ist kein beliebiger Sport, sondern eine optimale Körperhygiene und Prävention. Der Aufbau und Erhalt einer soliden Kraftbasis in allen Lebensphasen ist dazu medizinisch ausgesprochen sinnvoll. Sie profitieren nicht nur in Ihrer gesamten zukünftigen Lebensspanne von mehr Kraft, sondern sind insbesondere in höherem Lebensalter viel besser in der Lage, sich noch selbst zu versorgen. Gewinnen Sie nicht nur mehr Lebensjahre, sondern geben diesen Jahren gleichzeitig auch mehr Leben. Muskeltraining wirkt neben anderen Lebensstilfaktoren wie ein Jungbrunnen. Starke Menschen sind belastbarer, können mehr unternehmen und senken ihr Risiko, einmal auf Pflege angewiesen zu sein. Die eigene gesunde Lebensspanne mit einem hohen Kraftniveau zu erweitern, sollte daher eine große Motivation sein, spätestens JETZT mit gezieltem Muskeltraining zu beginnen und danach auch konsequent dranzubleiben.

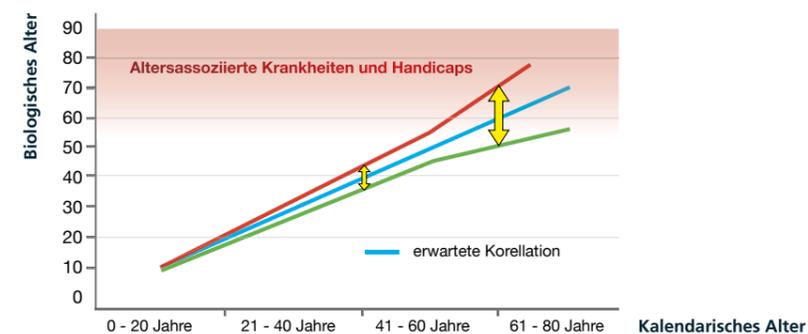


Abbildung: Sie können biologisch jünger sein (grüne Linie) als kalendarisch Gleichaltrige. Mit Ihren Lebensjahren steigt dieses Potenzial sogar deutlich an. Ihr Lebensstil bestimmt somit, ob Ihr Körper an Ihrem 60. Geburtstag erst 50 Jahre alt oder bereits 70 wird. Denn natürlich funktioniert es auch in die andere Richtung, wie die rote Linie zeigt. Mediziner umschreiben das dezent mit „biologisch vorgealtert“.

Kraft ist ein Medikament und gerade bei Vorerkrankungen wichtig

Seit 26 Jahren berate ich Menschen, die mit einem Gerätetraining starten. Diese sind im Mittel etwa 50 Jahre alt, drei von vier haben bereits – teilweise mehrere – Vorerkrankungen. Meine älteste Trainierende ist 98 Jahre alt, die jüngste 11. Was mich stets verwundert, ist, wie lange Betroffene oft zögern, endlich aktiv zu werden. Mitunter führte erst jahrelanger Leidensdruck dazu, mit Kieser zu starten. Hinzu kommen Unwissen und Vorurteile, selbst bei medizinisch Vorgebildeten. Viele Symptome und Erkrankungen, bei denen ein Training der Muskulatur indiziert ist oder wenigstens Baustein in einer komplexen Therapie sein sollte, hält die Betroffenen vom Training ab. Sie wären bereits zu alt, schon zu schwer erkrankt oder hätten zu intensive Schmerzen. Hinzu kommt die Angst, sich „noch mehr kaputt“ zu machen. Sich bloß nicht zu sehr anzustrengen ist mitunter sogar der Rat einiger behandelnder Kolleginnen und Kollegen.

Selbstverständlich erfordern Vorerkrankungen eine individuelle Geräteauswahl und Belastungssteuerung sowie kompetente Beratung und Begleitung. In Abhängigkeit vom Stadium der Erkrankung gehört gezieltes und dosiertes Muskeltraining in die Behandlung bei Sarkopenie, Osteoporose, Übergewicht und Diabetes, Krebs und Herz- Kreislauf-Erkrankungen, bei Arthrose und Rückenproblemen, bei Haltungsauffälligkeiten und chronischen Schmerzen. Selbst bei psychischen Erkrankungen wie einer Depression oder

bei neurodegenerativen Diagnosen wir Parkinson'scher Krankheit sind starke Muskeln von Vorteil. Nicht zu vergessen ist die Kräftigung des Beckenbodens bei Inkontinenz und Störungen in der Statik des Beckenbodens. Muskeln schützen dazu vor Stürzen und Verletzungen und halten uns sogar mental fit. Mit Vorerkrankungen nicht zu trainieren vergleiche ich damit, bei ersten kariösen Läsionen auf das Zähneputzen zu verzichten.

Ein individuelles und zugleich gesamtgesellschaftliches Problem sehe ich darin, dass nur etwa 10 Prozent der Erwachsenen regelmäßig Muskeltraining betreiben oder zumindest die Richtlinien von zwei Trainingseinheiten pro Woche erfüllen. Das ist besorgniserregend, da so die Chance vergeben wird, im Erwachsenenalter Kraftreserven aufzubauen, um die individuelle gesunde Lebensspanne zu verlängern. „Der Mensch wächst am Widerstand“, postulierte einst Werner Kieser. Diese Maxime ist aktueller denn je. Bereits in der Schule scheint Sport eher ein Nebenfach zu sein. Viele Kinder und Jugendliche erreichen heutzutage keine ausreichende muskuläre Konditionierung mehr. Hinzu kommt ein belastungsarmer Lebensstil. Sitzende Berufe mit Bildschirmarbeit schonen uns krank. Fehlbelastungen anderer Tätigkeitsbereiche haben ohne Kraft und Stabilität von Gelenken und Wirbelsäule gleichfalls negative gesundheitliche Konsequenzen. Vorbeugung kann nur ein lebenslanges Training des Stütz- und Bewegungsapparates sein, in dessen Mittelpunkt unsere Muskulatur steht. Je eher, desto besser.

Auch um dem physischen Altern effektiv entgegenzuwirken, gibt es nichts Besseres als regelmäßiges Krafttraining. Ein gezieltes Training ist das einzige Mittel, um den Verlust der entscheidenden Typ-II-Muskelfasern zu vermeiden. Das sind jene, die größer sind und deutlich mehr Kraft und Power erzeugen können als die kleineren Typ-I-Fasern. Darüber hinaus ermöglicht uns Kraft weiterhin die Bewältigung alltäglicher Aufgaben, den Genuss von Freizeitsport mit Freunden, Arbeit in Haus und Garten und das Spielen mit den Enkeln oder Urenkeln. Das ist eine erheblich bessere Perspektive, als frühzeitig zum Pflegefall zu werden.

Werden und bleiben Sie ein starker Mensch. Kraft ist Lebensqualität. Informieren Sie sich über die wissenschaftlich belegten Vorteile von Muskeltraining. Einige starke Argumente dafür habe ich in dem unten genannten Taschenbuch für Sie zusammengefasst. Unsere Biomotoren sind Botschafter von Vitalität und Gesundheit für alle Organe und Zellen unseres Körpers. Lassen Sie Ihre biologische Uhr langsamer laufen und schlagen Sie so chronischen Krankheiten ein Schnippchen. Nehmen Sie sich die Zeit, aktiv zu sein. Setzen Sie die Prioritäten in Ihrem Leben neu und investieren Sie gezielt in das Wertvollste, was Sie besitzen: in Ihren Körper.



Buchtipps

Wissenschaftlich basiert, aktuell und motivierend beschreibt das Buch „Starke Menschen bleiben jung“ von Dr. Frank Horlbeck, warum man mit Muskeltraining vielen Krankheiten erfolgreich aus dem Weg geht. Zu erwerben über Amazon, Buchhandel oder fragen Sie in Ihrem Kieser Studio danach.



Hans-Peter Duttler

Kieser Mitglied 007

Lizenz zur Kraft

Seit über 40 Jahren trainiert Hans-Peter Duttler bei Kieser und hat dabei nicht nur körperliche Fitness, sondern auch wertvolle Lebensfreude gewonnen. In diesem Gespräch teilt er seine abenteuerlichen Reisen, die Veränderungen bei Kieser und seine Tipps für langfristige Motivation. Erfahren Sie, wie Kieser zu einem festen Ritual wurde und welchen Teil unserer Philosophie er besonders schätzt.

Interview: Jeanine Minaty, CCO

Wie sind Sie in den 1980er-Jahren zu Kieser gekommen? Hatten Sie gezielt nach Kieser gesucht? Es muss Ende 1982 gewesen sein, als ich auf einem Heimaturlaub war. Über einen längeren Zeitraum war ich als Mitarbeiter in Entwicklungsländern tätig und dort einer sehr einseitigen körperlichen Belastung ausgesetzt. Ich musste oft stundenlang über schwieriges Gelände marschieren, tagelange Fahrten mit dem Hundeschlitten oder mit dem Jeep über schwieriges Gelände überstehen. Daher hatte ich oft Schmerzen im Hals-, Rücken- und Schulterbereich, was meinen Bewegungsradius stark einschränkte. Ich suchte daher nach einer Möglichkeit, dies zu kompensieren. Eine damalige Arbeitskollegin in der DEZA (die Schweizer Direktion für Entwicklung und Zusammenarbeit, Anm. d. Red.), wo ich damals arbeitete, zeigte mir ein Eröffnungsinserat von Kieser im Sulgenrain, nicht weit von unserem Büro. Ich ging hin, ließ mir das ganze Studio und Trainingskonzept zeigen und wusste gleich, dass diese Art von Maschinen- und Krafttraining genau das war, was ich brauchte. Daher meldete ich mich nach einem Probetraining sofort an und habe diesen Schritt nie bereut. Das war vor über 40 Jahren.

Sie sind Mitglied Nummer 007 – ist das eine besondere „Mission“ für Sie? Nach der Eröffnung war ich offenbar der siebte Kunde, der ein Abonnement abschloss. Auf meiner Mitgliedskarte steht „007“. Immer wieder, wenn ich sie anschau, muss ich unweigerlich schmunzeln. Meine Mission war allerdings ganz

klar: Leben erhalten – und nicht „Lizenz zum Töten“.

Was hat Sie dazu bewegt, über so viele Jahre hinweg kontinuierlich bei Kieser zu trainieren? Gerade wenn ich nach einem Auslandseinsatz erschöpft ins „Basislager Schweiz“ zurückkehrte, war Kieser genau das Richtige, um wieder rundum zu Kräften zu kommen. Von Trainingstag zu Trainingstag spürte ich, wie sich meine körperliche Verfassung verbesserte und ich in meinem Alltag mehr Energie, mehr Beweglichkeit und mehr Kraft hatte. Und nicht zu vergessen: weniger Schmerzen. Das hat sich bis ins hohe Alter bewährt, und ich werde das nicht mehr ändern.

Welche Veränderungen haben Sie über die Jahre bei Kieser erlebt? In meinen über 40 Jahren als treuer Kunde habe ich unglaublich viele Veränderungen bei Kieser erlebt. Das betrifft sowohl die Mitglieder als auch die Gestaltung der Räumlichkeiten. Man kann es sich heute kaum noch vorstellen, aber die Bemalung der Wände bestand früher aus schrägen schwarz-roten Streifen! Heute ist alles ganz anders – der Gesamteindruck ist freundlich und hell. Neben der Theke gab es ein Wandtelefon – daran kann ich mich noch lebhaft erinnern, da alle Anwesenden mühelos den dort quasi öffentlich geführten Gesprächen zuhören konnten. Es

war ja noch die Zeit ohne Smartphone. Zu Beginn trainierten auch wesentlich mehr Bodybuilder und junge schlanke Damen in hautengen knalligen Bodies im Studio. Sie alle verschwanden ziemlich schnell – vielleicht war es ihnen bei Kieser irgendwann zu spießig, vor allem durch die



Abbildung: Original Kieser Mitgliedsausweis von 1984

mehr und mehr auftauchenden Büroangestellten aus der Umgebung. Kieser war damals schon nichts mit Teppichen, Bar für Kontakte, Wellness (Sauna) und Hintergrundmusik. Dazu musste man rüber zum „John Valentine Fitness Club“ gehen, aber dort konnte man niemals so qualitativ gut trainieren wie bei Kieser.

Welche Rolle spielt Kieser Training heute in Ihrem/Ihrer beider Leben? Kieser ist für meine Partnerin und mich zu einem festen Ritual geworden, das inzwischen zum Alltag gehört. Ein- bis zweimal in der Woche haben wir das Training fest in unseren Ablauf integriert. Andernfalls würde uns etwas fehlen, und wir würden unsere Fortschritte im Muskelaufbau verlieren, was wir beide unbedingt vermeiden wollen. Es

Wie haben sich Ihr Körper und Ihre Fitness über die Jahre durch das Training bei Kieser verändert? Zu Beginn konnte ich durch das Training den Aufbau von verkümmerten Muskeln sicherstellen, die ich außerhalb des Studios nicht ernsthaft benutzt habe. Über einige Jahrzehnte dann ging es mir primär um den Erhalt. Jetzt fokussiere ich mich darauf, dem sich langsam einstellenden Abbau entgegenzuwirken. Parallel dazu kann ich sagen, dass meine Gesundheit und mein Wohlfühlgefühl immer geblieben sind. Um meine Gesundheit zu erhalten, bin ich meiner vorher erwähnten Lebensweise immer



Abbildung: Verena Ellenberger (links) und Hans-Peter Duttler (rechts) im aktuellen Kieser Bern

treu geblieben: mit Waldläufen, Morgenturnen, Bergwanderungen und Krafttraining, aber auch mit gesunder Ernährung, geistiger Arbeit (Publikationen) und Verzicht auf unnötigen Konsum (Smartphone, Autofahrten, etc.).

Was motiviert Sie, auch nach so vielen Jahren kontinuierlich mit dem Training weiterzumachen? Die andauernde Zufriedenheit mit den Ergebnissen motiviert mich, das Krafttraining niemals zu vernachlässigen. Es ist neben ausdauerndem Wandern, Laufen etc. die sinnvollste Gewohnheit für die Gesundheit, welche ich mir vorstellen kann – besonders, wenn ich die Zufriedenheit verspüre, die ich dadurch täglich erfahre.

Welche Bedeutung hat Kraft für Sie im – und für das – Alter? Das kann ich Ihnen in einem Satz sagen, der für mich alles umschreibt: Kraft ist eine Grundlage der körperlichen Überlebensfähigkeit für jedes Lebewesen, und gerade auch für den Menschen.

Welche Tipps würden Sie anderen Mitgliedern geben, damit sie auch so langfristig motiviert bleiben? Zu Beginn muss man die eigene Trägheit überwinden, bis dann das Training zur unverzichtbaren Gewohnheit geworden ist – etwa so, wie (banal ausgedrückt) das Zähneputzen zur täglichen Routine wird und es einen stört, wenn man es einmal unterlassen hat. Wenn einmal dieser Punkt erreicht ist, lässt das Bedürfnis nicht mehr nach, und man bleibt dabei.

Wie hat sich Ihre Einstellung zum Training und zur Gesundheit im Laufe der Zeit verändert? Regelmäßige körperliche Anstrengung war mir von früh an ein Bedürfnis. Für mich war es der notwendige Ausgleich zur intensiven geistigen Arbeit. Heute haben viele Menschen das Bewusstsein dafür entwickelt, sich um ihren Körper und ihr Wohlbefinden zu kümmern. Wir werden ja auch alle immer älter und wollen dann noch fit sein, um aktiv zu bleiben. Das fliegt einem nicht einfach „nur so“ zu – man muss wirklich etwas dafür tun.

Was schätzen Sie am meisten an der Philosophie von Kieser? An Kieser schätze ich, dass es ein ganz klares Ziel verfolgt: Krafttraining mit erprobten, durchdachten Geräten. Ohne große Worte, ohne Luxus und oberflächlichen oder modischen Schnickschnack, Konzentration auf das Wesentliche und keine Ablenkung dabei. Das ist genau die Herangehensweise, die ich mag und weshalb ich dabei bleiben möchte.

Welche Trainingsmethoden oder Geräte/Maschinen bei Kieser nutzen Sie besonders oft und gerne? Die Geräte,

die ich benutze, trainiere ich gemäß Anleitung. Die Einstellung der Gewichte passe ich meiner Erfahrung und meiner Tagesform an. Das Personal im Studio kann ich jederzeit fragen, und sie kennen mich inzwischen gut. Wichtig ist mir, dass ich immer einen guten Mix habe, um die großen Muskeln und deren Antagonisten zu trainieren und meinen ganzen Körper ausgewogen zu belasten. Einen Trainingsplan habe ich längst nicht mehr – nach über 40 Jahren kenne ich die Geräte und meinem Körper und weiß, wie ich fit bleibe. Meine primären Geräte sind: A1, A2, A5, B1, B6, B7, C7, D6, F1.1, F3.1, G1, G3/4/5, H3–7, J1, J9. Nicht ausführen kann ich Klimzüge wegen meiner kapputten Schulter nach einem Bergunfall.

Welche weiteren Ziele haben Sie sich gesetzt in Bezug auf Ihr Training bei Kieser? Mein Ziel ist denkbar einfach: weiterhin mit maximaler Kraft zu trainieren – aber altersgerecht, also immer weniger Gewichte und zunehmend bedächtiger.

Was würden Sie Menschen sagen, die noch nie bei Kieser waren und darüber nachdenken, anzufangen? Versuch's doch mal. Aller Anfang ist mühsam, und es geht nur, wenn du deine anfängliche Bequemlichkeit überwindest. Aber es lohnt sich.

Haben wir etwas vergessen zu fragen, was Sie uns gerne mitgeben/ erzählen würden? Nein, ich denke, wir haben alles Wichtige besprochen. Danke für das Interesse an meiner Geschichte en Erfahrung mit Kieser. Es war mir eine Freude, meine Erlebnisse und Einsichten teilen zu können.

Vielen Dank für Ihre Zeit und die inspirierenden Einblicke. Wir wünschen Ihnen weiterhin viel Erfolg und Gesundheit!

Wer mehr über Hans-Peter Duttler erfahren will, dem empfehlen wir sein Buch „Illegal am Everest“. Hans-Peter Duttler mit Reto Winteler: Illegal am Everest. Mein steiniger Weg auf der Suche nach dem Glück. Lachen: Wörterseh 2018, 224 Seiten.

Kieser Zürich Oerlikon
Hofwiesenstrasse 349
8050 Zürich, Schweiz
Tel: +41 44 317 88 99
E-Mail: zuerich2@kieser.com

Kieser Zug
Bundesplatz 7/9
6300 Zug, Schweiz
Tel: +41 41 720 05 85
E-Mail: zug1@kieser.com

Kieser Potsdam
Konrad-Zuse-Ring 2e
14469 Potsdam, Deutschland
Tel: +49 331 70 46 57 05
E-Mail: potsdam2@kieser.com

Kieser Frankfurt Marienturm
Marienstraße 2
60329 Frankfurt, Deutschland
Tel: +49 69 230 646
E-Mail: frankfurt1@kieser.com

Wir feiern unsere neuen Kieser Studios

Text: Philipp Mangold, Leiter Etablierung

Wir freuen uns, Ihnen mitzuteilen, dass unsere Kieser Studios in Frankfurt Marienturm (DE), Zürich Oerlikon (CH) und Zug (CH) in neue Räumlichkeiten umgezogen sind. Zusätzlich dürfen wir, die Neueröffnung unseres Studios in Potsdam (DE) bekanntgeben. Freuen Sie sich auf eine verbesserte Trainingserfahrung in einer modernen und inspirierenden Umgebung!

Was Sie in unseren neuen Studios erwartet:

✓ **Neue, größere Flächen:**

Unsere neuen Studios bieten mehr Platz und eine angenehme Atmosphäre für Ihr Training. In den großzügigen Trainingsbereichen können Sie sich frei bewegen und Ihr Training sachgemäß gestalten.

✓ **Modernste Maschinen:**

Wir haben unsere Studios mit den neuesten und innovativsten Trainingsmaschinen ausgestattet. Diese fortschrittlichen Geräte ermöglichen ein effektives und effizientes Muskeltraining für maximale Ergebnisse.

✓ **Top-Infrastruktur:**

Unsere neue Infrastruktur bietet höchsten Komfort und beste

Trainingsbedingungen. Von modernen Umkleieräumen bis hin zu optimal ausgestatteten Trainingsräumen – alles ist darauf ausgerichtet, Ihr Trainingserlebnis zu verbessern.

Besuchen Sie uns in unseren neuen Studios und erleben Sie die Vorteile der neuen Räumlichkeiten und der verbesserten Ausstattung. Wir freuen uns darauf, Sie in unseren Studios begrüßen zu dürfen und gemeinsam mit Ihnen Ihre Ziele zu erreichen!

Jetzt Termin vereinbaren und die neuen Studios entdecken! Machen Sie noch heute einen Termin und überzeugen Sie sich selbst von den erstklassigen Bedingungen in unseren neuen Kieser Studios. Ihr Weg zu mehr Gesundheit beginnt hier!

Nährstoffe – die Nährstoffvielfalt im Frühstücksei



Das Frühstücksei ist ein echtes Nährstoffpaket und bietet zahlreiche Vorteile für Ihre Gesundheit. Dies sind einige der wichtigsten Nährstoffe, die es enthält:



Das Frühstücksei ist nicht nur nährstoffreich, sondern bietet auch zahlreiche gesundheitliche Vorteile. Hier sind einige der wichtigsten positiven Effekte und Eigenschaften:

✓ **Hochwertiges Protein:**

Eier sind reich an hochwertigem Protein, das für den Muskelaufbau und die Reparatur von Gewebe essentiell ist.

✓ **Vitamine:**

Vitamin A: Unterstützt die Augengesundheit.
B-Vitamine spielen eine wichtige Rolle bei Stoffwechselfunktionen und der Gesundheit der Nervenzellen.

✓ **Mineralstoffe:**

Kalzium und Phosphor sind wesentlich für die Knochengesundheit. Eisen unterstützt die Blutbildung und den Sauerstofftransport im Körper.

✓ **Gesunde Fettsäuren:**

Eier enthalten gesunde einfach und mehrfach ungesättigte Fettsäuren, die wichtig für Herzgesundheit und allgemeines Wohlbefinden sind.

✓ **Cholin:**

Eier sind eine hervorragende Cholinquelle, ein Nährstoff, der für die Gehirnfunktion, Lebergesundheit und Stoffwechselfunktion wichtig ist.

✓ **Cholesterin:**

Cholesterin im Ei dient als Basis für die Bildung von Hormonen und Vitamin D, die für viele Körperfunktionen unerlässlich sind.

✓ **Gutes Sättigungsgefühl:**

Durch seinen hohen Proteingehalt sorgt das Frühstücksei für ein langanhaltendes Sättigungsgefühl, was es zu einem idealen Bestandteil einer ausgewogenen Ernährung macht.

✓ **Hochwertiges, gut verdauliches Protein:**

Das Protein im Ei hat eine hohe biologische Wertigkeit, was bedeutet, dass es vom Körper leicht aufgenommen und verwertet werden kann.

✓ **Essenzielle Aminosäuren:**

Eier enthalten alle essenziellen Aminosäuren, die für den Muskelaufbau und die Regeneration nach dem Krafttraining notwendig sind.

✓ **Hoher Leucingehalt:**

Leucin, eine wichtige Aminosäure im Ei, unterstützt den Muskelaufbau und die Erholung nach intensiven Trainingseinheiten.

✓ **Einfache und schnelle Zubereitung:**

Das Frühstücksei ist vielseitig und lässt sich leicht und schnell zubereiten – ob gekocht, pochiert, als Spiegelei oder Rührei. Es passt perfekt in einen hektischen Alltag und bietet dennoch hochwertige Nährstoffe.

Kieser als Arbeitgeber

Was bedeutet der

„people first“

-Ansatz bei Kieser?



Text: Volker Pommerening, Ausbildung/Coaching Führungskräfte

Zumal in einem Unternehmen, das sich dem Imperativ des Gründers Werner Kieser verbunden fühlt, weitestgehend auf den Gebrauch von Anglizismen zu verzichten? Lassen Sie uns also vom „Mensch zuerst“-Ansatz sprechen. Da wir in diesem Jahr den 300. Geburtstag von Immanuel Kant würdigen, kann kaum jemand deutlicher als er den Grundgedanken ausdrücken: „Handle so, dass du die Menschheit sowohl in deiner Person, als in der Person eines jeden anderen jederzeit zugleich als Zweck, niemals bloß als Mittel brauchst.“ Ursprünglich in Schweden von einer Elterninitiative eingeführt, hat der Ansatz seinen Weg in die Welt der Wirtschaft gefunden (dort droht ihm das Schicksal der Beliebigkeit). Man sollte meinen, bei Dienstleistungen sei „Mensch zuerst“ eine Selbstverständlichkeit. Die oft beschriebenen „Dienstleistungswüsten“ korrigieren diese Annahme. Alle Personalarbeit von Kieser ist darauf ausgerichtet, Wirtschaftlichkeit und Menschlichkeit in Balance zu halten. Es gilt, bei beiden Aspekten ein „Zuviel-des-Guten“ ebenso zu vermeiden, wie ein Zuwenig. Die Verantwortung dafür tragen unsere Führungskräfte. Sie werden entsprechend geschult. Sowohl in der Professionalisierung ihrer fachlich und methodischen, als auch in ihren kommunikativen und sozialen Fähigkeiten.

„Der Mensch zuerst“ – heißt für unsere Mitarbeitenden, eine „überdurchschnittliche Kunden- und Dienstleistungsorientierung“ zu bieten. Auf der Trainingsfläche im Studio braucht es dazu einerseits Fingerspitzengefühl – es gibt Kundinnen und

Kunden, denen die Aufmerksamkeit und die Rückmeldung zur Trainingsausführung nicht genug sein können. Andere wiederum möchten einfach trainieren. Denn sie melden sich, wenn sie etwas brauchen. Andererseits braucht es ausreichend Menschen, die als Trainerin bzw. Trainer arbeiten wollen.

Wenn die Losung „der Mensch zuerst“ keine Sprechblase in der Unternehmenskultur bleiben soll, dann geht es nicht ohne glaubwürdige Konzepte und Investitionen in die Personalarbeit. Und es geht nicht ohne Führungskräfte, die im Mitarbeiter die Person in der jeweiligen Funktion wahr- und ernst nehmen. Gut ausgebildete und an der sinnvollen Arbeit mit Menschen interessierte Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter können sich ihre Arbeitgeber aussuchen. Arbeitgeber, die Arbeitsbedingungen schaffen, die nicht demotivieren. In denen Wertschätzung nicht zum Schätzwert verkommt. In denen die Selbstwirksamkeit gefördert und kritisches Mitdenken geschätzt werden. Unser „employer branding“ (erneut ein Anglizismus, hinter dem sich der Versuch einer „Arbeitgebermarkenbildung“ verbirgt) beinhaltet daher das Bemühen, für potenzielle Bewerberinnen und Bewerber und für unsere bestehenden Kräfte, als attraktiver Arbeitgeber sichtbar zu sein. Sei es durch interne Trainee-Programme, sei es durch die Kooperation mit der Deutschen Hochschule für Prävention und Gesundheit, sei es durch eine Personalarbeit, die die Menschen im Blick behält.



Möchten Sie den Reflex mit jemandem teilen? Hier geht's zu den digitalen Reflex-Versionen der Länder:

Deutschland



Österreich



Schweiz



KIESER