

Reflex 37

Das Magazin von Kieser Training

Kraftraining ...

... macht stark für zwei

Die schönen Stunden in trauter Zweisamkeit mit der oder dem Liebsten – was kann es Schöneres geben? Schade nur, dass so oft etwas dazwischen kommt. Ob es die Arbeit ist, die einfach nicht aus dem Kopf will, oder die Müdigkeit, die sich allzu schnell meldet. Kein Wunder, dass Tausende Ratgeber kein anderes Thema haben als die Möglichkeiten einer glücklichen Partnerschaft. Eine einfache Lösung scheint es nicht zu geben – oder doch?

«Endlich kann ich meine Frau wieder auf Händen tragen.» Diesen Satz schrieb uns Dr. Gerold Manner, 71 Jahre alt. Und zwar auf die Frage, warum er zu Kieser Training geht. Krafttraining für die Beziehung? Zugegeben, das klingt erst mal seltsam. Andererseits kann eine Beziehung manchmal tatsächlich ein Kraftakt sein. Und wer dafür gut gerüstet ist, hat mehr von der Zeit zu zweit – und kann seinen Schatz buchstäblich auf Händen tragen. Dazu kommt: Je wohler wir uns mit uns selbst fühlen, desto gelassener können wir mit unserem Partner umgehen. Und wohl fühlt sich, wer kräftig und gesund ist und aufrecht durchs Leben gehen kann. Dies zeigen auch die Ergebnisse der Studie «Kieser Training wirkt»: Mehr als die Hälfte der Probanden, die sechs



Dr. Gerold Manner

Monate bei Kieser trainierten, konnten Stress besser abbauen. Rund zwei Drittel fanden einen guten Ausgleich zum Alltag (vgl. Neues aus der Wissenschaft, S. 3). Ein kleiner Streit oder eine stressige Phase wiegt dann lange nicht mehr so schwer. Denn wer mit sich glücklich und zufrieden ist, kann auch die Zeit zu zweit wieder in vollen Zügen genießen.



Foto: Hannes Künkel

Mit Kieser Training auf das Dach der Welt

Abgelegene Täler und atemberaubende Höhen, sattgrüne Reisfelder und schneebedeckte Gipfel – das ist der Himalaya. Hannes Künkel, Hochgebirgsforscher an der Universität Göttingen, hat Ende 2009 fast drei Monate in der oft unwirtlichen Landschaft verbracht.

«Mir ging es wie fast allen, die schon mal im Himalaya waren: Man möchte immer wiederkommen», sagt Hannes Künkel und erklärt damit, warum er seit 2004 schon über zehnmal das Dach der Welt bereist hat. Ende des vergangenen Jahres war er in einer besonderen Mission unterwegs. Für seine Doktorarbeit wollte der junge Wissenschaftler einen alten Handelsweg erforschen, der vor über fünfzig Jahren zuletzt benutzt wurde. In welchem Zustand der Weg sein würde, wussten er und sein Team nicht, wohl aber, dass es eine denkwürdige Forschungsreise werden würde.

«Im Himalaya werden uns Menschen die Grenzen aufgezeigt. Hier muss man sich der Natur unterordnen. Man kann nur überleben, wenn man sich auf die Natur einlässt», stellt Künkel klar. Dass es Grenzen gibt, musste er auch auf seiner Expedition erfahren: Einer der einheimischen Lastenträger wurde sehr ernst höhenkrank. In einem tief verschneiten

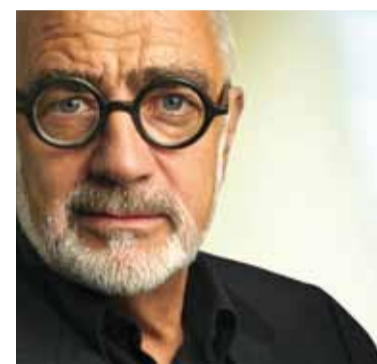
Gebiet, weit entfernt vom nächsten Tal. In Windeseile musste die komplette Mannschaft absteigen, denn bei der Höhenkrankheit kann sich Wasser in der Lunge oder im Gehirn sammeln – es geht um Leben und Tod. In diesem Fall ist zum Glück alles gut gegangen. Dieses schlimme Erlebnis macht deutlich: Eine sehr gute körperliche Kondition ist für Bergsteiger unerlässlich. Schließlich sind sie tagelang zu Fuß unterwegs – mit Gepäck, in großen Höhen und bei extremen Temperaturen. Künkel selbst hatte bisher jedoch nie körperliche Probleme. Durch regelmäßiges Kieser Training hat er eine starke Grundkraft aufbauen können, mit Joggen stärkt er seine Ausdauer und wird so fit für die außergewöhnlichen Herausforderungen der Expeditionen.

Und die Anstrengungen haben sich gelohnt. Künkel und seinem Team ist es tatsächlich gelungen, die alte Handelsroute wieder zu begehen. Über eine Woche lang hat die Mann-

schaft auf dem stark verschütteten Weg keinen einzigen Menschen gesehen, immer wieder mussten Flüsse durchquert werden. An einem Punkt führte die Route über einen hohen, sehr abgelegenen Pass. Hätte es hier angefangen zu schneien, wäre die Gruppe verloren gewesen. «Das ist der schönste Moment, wenn man so einen Pass überquert hat und alle Anspannung abfällt», berichtet Künkel. «Da ist man als Gruppe gemeinsam stolz auf seine Leistung.» Positiv blieb dem Forscher auch der Kontakt zu den Einheimischen in Erinnerung: «Das sind sehr freundliche und fröhliche Menschen mit einer Herzlichkeit, die noch lange nachwirkt. Da würde ich mir manchmal gern ein bisschen Gelassenheit abgucken.» Doch viel Zeit zur Muße bleibt Hannes Künkel nicht: Die nächste Reise in den Himalaya ist bereits geplant.

www.himalways.de
www.hk-mountain-projects.com

Liebe Leser,



1990 eröffneten wir den ersten deutschen Betrieb im Frankfurter Bahnhofsviertel. Der Kommentar meiner Frau: «Du hast mit sicherem Griff die übelste Meile Deutschlands ausgewählt!» Doch sah die Entwicklung erfolgversprechend aus. So entschieden wir uns nach drei Jahren zu expandieren. In Hamburg eröffneten wir gleich zwei Betriebe. Aber es kam niemand. Eine Frau fragte mich: «Ist das eine Kunstausstellung?» Inzwischen freue ich mich über 20 Jahre Firmengeschichte in Deutschland und darüber, dass 294.630 Kunden weltweit ihre Gesundheit mit Kieser Training stärken. Ich danke allen, die mich auf diesem Weg unterstützt haben – insbesondere natürlich bei Ihnen für das uns entgegengebrachte Vertrauen.

Viel Vergnügen beim Lesen wünscht Ihnen Werner Kieser



In Prävention und Therapie der Osteoporose gibt es große Fortschritte. Heute ist Osteoporose nahezu immer zu vermeiden und selbst in fortgeschrittenen Fällen gut zu behandeln. Der Autor Dr. med. Martin Weiß klärt auf über die Möglichkeiten der Prävention und der Therapie von Osteoporose.

Seitenanzahl: 160
€ (D) 16,95 € (A) 17,50
ISBN: 978-3-89901-368-9

**KIESER
TRAINING**

FÜR KRAFT UND GESUNDHEIT

Unser Gehirn – ein Meister der Koordination

Unser Gehirn – ca. 1.500 Gramm schwer – wird durch drei Hirnhäute gut geschützt und mit Blutgefäßen versorgt. Fast zwei Drittel nehmen die beiden Hälften (Hemisphären) des Großhirns ein, die durch den «Balken» verbunden sind. Während die linke Hemisphäre Funktionen wie logisches Denken und Sprache übernimmt, ist die rechte verantwortlich für Musikalität, Kreativität und räumliches Vorstellungsvermögen. Beide Hälften steuern jeweils die Bewegungen der anderen Körperhälfte. Die drei Millimeter dicke Großhirnrinde umschließt das Großhirn.

Das Zwischenhirn (Thalamus) ist das «Tor zum Bewusstsein». Wie ein Filter entscheidet es, welche Informationen zum Großhirn weitergeleitet werden und damit bewusst werden, und welche nicht. Der Hypothalamus steuert das vegetative unbewusste Nervensystem (Körpertemperatur,

Blutdruck) und zusammen mit der Hirnanhangdrüse (Hypophyse) den Hormonhaushalt.

Das Kleinhirn koordiniert alle Bewegungen und sichert zusammen mit dem Gleichgewichtsorgan im Innenohr das Gleichgewicht. Im Nachhirn werden lebenswichtige Funktionen wie Atmung und Kreislauf überwacht. Es ist auch bei reflexartigen unbewussten Funktionen wie Schlucken, Husten oder Niesen beteiligt.

Das Rückenmark ist die Datenautobahn: Von hier laufen die Nervenbahnen vom Gehirn zu den Muskeln, den Organen und zurück. Zusammen mit dem Gehirn bildet es das zentrale Nervensystem (ZNS). Vom Rückenmark verzweigen sich die Nerven in den Körper hinein – diese Nerven zählen zum peripheren Nervensystem. Es besteht aus den sensorischen Nerven, die Meldungen wie warm

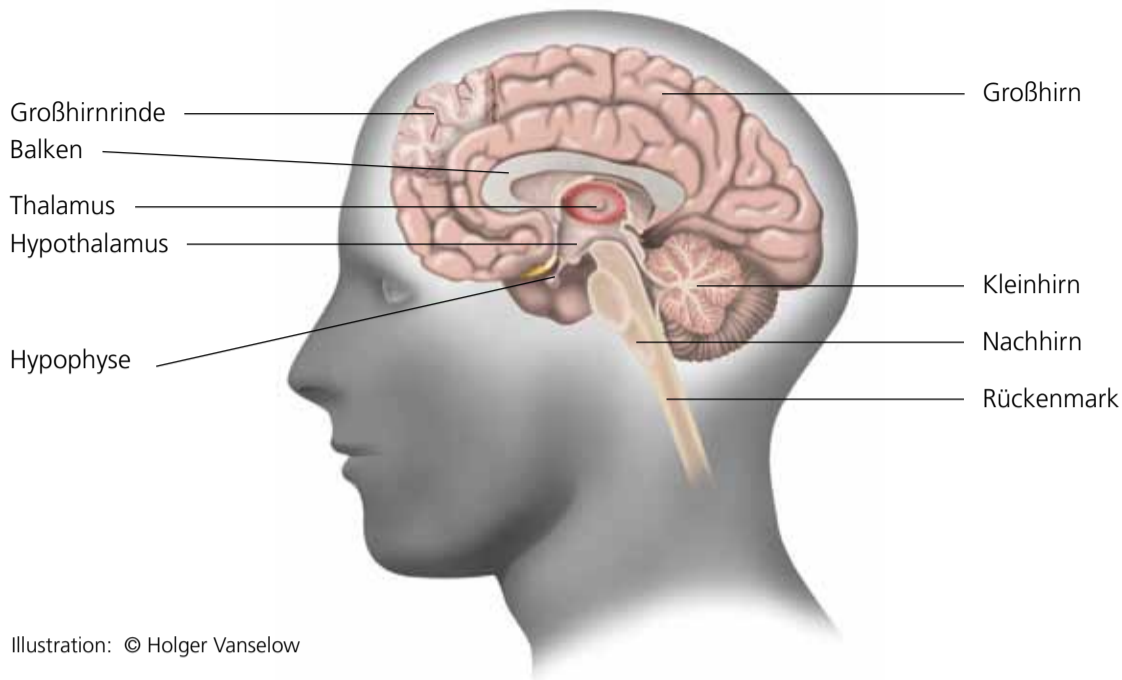


Illustration: © Holger Vanselow

und kalt von den Sinneszellen zum Rückenmark und Gehirn bringen und den motorischen Nerven, die die Befehle aus Hirn und Rückenmark an die Muskeln weitergeben. Das vegetative

Nervensystem lässt sich willentlich nicht beeinflussen. Es regelt die Atmung, den Kreislauf, die Verdauung, den Stoffwechsel, die Drüsentätigkeit und die Ausscheidung.

Warum Ihr Gehirn davon profitiert, wenn Sie Ihren Körper fordern? Unten erfahren Sie mehr.

Welche Auswirkung hat Kieser Training eigentlich auf ...

... die Nervenzellen?

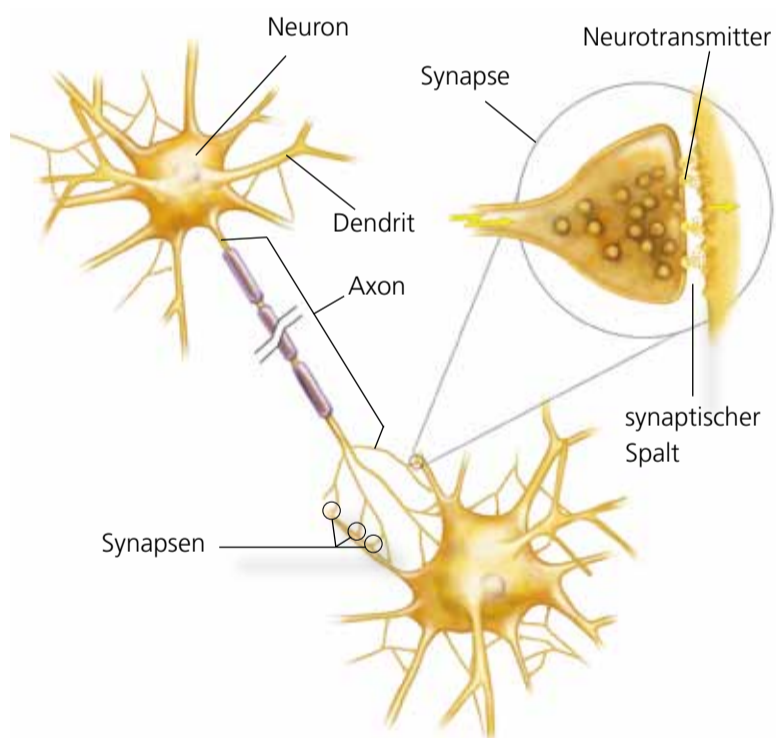


Illustration: © Holger Vanselow

Gehirn und Rückenmark bestehen aus über 100 Milliarden Nervenzellen (Neuronen). Diese bestehen wiederum aus einem Zellkörper und einem bis zu einem Meter langen Nervenfortsatz (Axon), über den elektrische Signale fortgeleitet werden. Eine Nervenzelle kann neben dem Axon viele weitere Fortsätze (Dendriten) haben, die für die Kommunikation der Nervenzellen untereinander sorgen.

Die Verbindungsstellen zu anderen Nervenzellen, Muskelfasern oder Drüsen sind die Synapsen. Erreicht ein elektrischer Impuls eine Synapse, werden chemische Botenstoffe (Neurotransmitter) freigesetzt. Diese Botenstoffe gelangen über den synaptischen Spalt zu ihren Zielorganen: Muskelfasern, Hormondrüsen oder weitere Nervenzellen. Und auf diese Weise steuern sie den Hormonhaushalt, lösen Muskelkontraktionen aus

oder sorgen für eine rege Kommunikation im Nervensystem: Eine Nervenzelle hat bis zu 10.000 Kontakte mit anderen Nervenzellen. Insgesamt soll es etwa eine Billiarde dieser Schaltstellen geben.

Man kann sich das Ganze wie ein weit verzweigtes Telefonnetz vorstellen. Dabei gilt: Je häufiger und intensiver einzelne Leitungen genutzt werden, umso «stabiler» werden die Verbindungen. Ungenutzte Leitungen werden dahingegen stillgelegt.

Aber sind Denken und Gedächtnis nur eine Frage der intensiven Nutzung unseres Denkorgans? So einfach ist es nicht. Zwar gilt das Prinzip «use it or lose it» auch für unser Gehirn, doch können wir mit «Denken» allein das zentrale Nervensystem nicht auf Touren bringen. Ganz neu in der Hirnforschung: Der stärkste Reiz für

die Entwicklung und die Leistungssteigerung von Nervenzellen sind körperliche Belastung und Bewegung. Hirnforscher haben entdeckt, dass verschiedene, für die Nervenzellen wichtige Wachstumsfaktoren nur bei einem Mindestmaß an körperlicher Belastung ausreichend produziert werden. Sie regt einerseits die Bildung von Proteinen an, die als Baustoffe für die Nervenzellen benötigt werden. Andererseits wird die Produktion von Botenstoffen gesteigert, die der Fortleitung der Nervensignale dienen. Insgesamt bilden sich durch diese Wachstumsfaktoren nicht nur mehr Zellen, sondern auch mehr Verästelungen, also Datenleitungen zwischen den Zellen. Die Infos fließen besser und wir denken schneller und kreativer.

Die Vorstellung, unser Gehirn würde mit dem Alter unbeeinflussbar seine Leistungskraft einbüßen, ist also widerlegt. Durch Hirntraining, gute Ernährung, Bewegung und Krafttraining können wir Aufbau und Aktivität von Nervenzellen bis ins hohe Alter stimulieren.

Der Tipp vom Arzt

Was eigentlich tun bei Demenz?

Unter einer Demenz (lat. Dementia = «ohne Geist») versteht man einen fortschreitenden Verlust intellektueller Fähigkeiten wie des Denkvermögens und des Gedächtnisses bis hin zu Persönlichkeitsveränderungen. Zumeist liegt der Entstehung eine Alzheimer Erkrankung oder ein gefäßbedingter Verlust von Gehirngewebe, eine so genannte vaskuläre Demenz zugrunde. Häufig bestehen Mischformen. Eine Demenz ist durch den mit ihr einhergehenden Rückgang motorisch-funktioneller Leistungen und den Verlust der Selbstständigkeit die häufigste Ursache für Pflegebedürftigkeit im Alter.

In den WHO Weltregionen leiden aktuell etwa 24,3 Millionen Menschen unter Demenz. Jährlich kommen etwa 4,6 Millionen Neuerkrankungen hinzu. Spezialisten des Netzwerks Altersforschung der Universität Heidelberg haben jetzt in ihrer Studie «Training bei Demenz» herausgefunden, dass Krafttraining die kognitive Leistungsfähigkeit verbessert und die allgemeine Lebensqualität deutlich erhöht. Damit stützen sie die Forschungsergebnisse internationaler Studiengruppen, die ähnliche Ergebnisse in den letzten Jahren veröffentlichten – 2008 in einer umfangreichen Meta-Analyse. Die Heidelberger Forscher zeigten,

dass Krafttraining bei demenziell erkrankten Menschen die Denkleistung und Wahrnehmungsfähigkeit steigert und den psychischen Zustand stabilisiert. Gleichzeitig konnten Motorik und körperliche Aktivierung verbessert und das Sturzrisiko reduziert werden. Auf diese Weise können eine deutliche Besserung der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit erreicht, das Fortschreiten der Erkrankung gebremst und die Selbstständigkeit erhalten werden. Betroffene müssen die Erkrankung also nicht als schicksalhaft akzeptieren, sondern können den Verlauf durch gezieltes Krafttraining aktiv beeinflussen.

Literaturangaben finden Sie online unter reflex.kieser-training.com.



Dr. Michael Karl Eichler
Facharzt für Neurochirurgie
und Sportmedizin, Fulda

Impressum

Herausgeber/Copyright
Kieser Training AG Systemzentrale
Kanzleistrasse 126
CH-8026 Zürich
Vertretungsberechtigter
Geschäftsführer
Michael Antonopoulos

Redaktionsleitung
David Fritz
reflex@kieser-training.com

Erscheinungsturnus
alle drei Monate

Onlineversion
www.kieser-training.de

Gestaltung
Fritsch Publishing
St.-Paul-Straße 9
D-80336 München
www.fritsch-publishing.de

Die Maschine des Monats

A1 – Streckung im Hüftgelenk



Beide Muskeln spüren Sie insbesondere in der Endphase der Hüftstreckung. Ebenso tragen der zweiköpfige Schenkelbeuger (M. biceps femoris) sowie der Halb- und Plattsehnenmuskel (M. semitendinosus et M. semimembranosus) zur Trainingsbewegung bei.

Starten Sie die Übung, indem Sie auf der Seite liegend Ihre Beine mit dem Gewicht so weit wie möglich nach hinten strecken. Achten Sie darauf, dass Ihre Hüfte über der Drehachse der Maschine liegt. So brauchen Sie kaum noch Kraft in den Armen, um ein Hin- und Herpendeln des Oberkörpers zu verhindern. Die richtige Position gewährleistet ein effizientes Training.

Die A1 ist bei einem Programmwechsel eine anspruchsvolle Alternative zur Rückenmaschine F3. Während Sie bei der F3 den Streckmuskel der

Wirbelsäule (M. erector spinae) lokal trainierten, wird dieser bei der A1 gemeinsam mit dem großen Gesäßmuskel (M. gluteus maximus) beansprucht.

Der Expertentipp

In der Einstiegsphase des Trainings liegt der Fokus darauf, Ihren Körper an die neue Belastung zu gewöhnen. Nach ca. 20 Trainingseinheiten spielen Nerven und Muskeln besser zusammen. Ganz allmählich folgt der Übergang in die Aufbauphase. Ihr zweites Trainingsprogramm enthält nun vermehrt Übungen, an denen nicht nur ein Muskel, sondern Muskelgruppen beteiligt sind.

In der Aufbauphase gilt es nun, Ihre Muskulatur richtig zu fordern, also die lokale Erschöpfung anzustreben. Sie arbeiten darauf hin, das Gewicht länger als 90 Sekunden zu bewegen, und das Gewicht im nächsten Training um 5 Prozent zu steigern. Diese Phase des Muskel- und Kraftaufbaus ist anstrengend, wird aber auch erfolgreich sein. Ihre Muskulatur gewinnt an Volumen und Sie werden kräftiger.

Nach einigen Wochen der lohnenden Arbeit des Muskelaufbaus verlangsamen sich Ihre Fortschritte und Ihre Motivation wird auf die Probe gestellt. Doch lassen Sie sich nicht verunsichern. Machen Sie Ihr Training zum Ritual: Trainieren Sie an festen

Tagen und zu definierten Zeiten. So wird es Ihnen bald zur Gewohnheit. Haben Sie Ihr Training erst mal auf diese Art etabliert, wird es bald wieder leichter.



Frank Rothe, Forschungsabteilung Kieser Training

Neues aus der Wissenschaft – Kraft, die in den Alltag wirkt

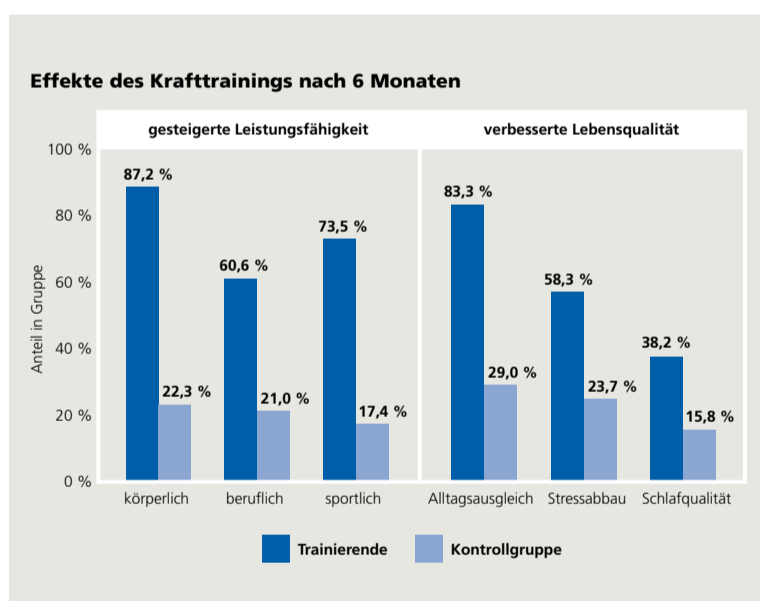
Leichter an sich tragen – das ist einer der wesentlichen Vorzüge eines trainierten Körpers. Regelmäßiges Krafttraining steigert die körperliche Leistungsfähigkeit signifikant und wirkt sich positiv auf die Lebensqualität aus, wie eine aktuelle Studie der Forschungsabteilung Kieser Training (FAKT) belegt.

531 Probanden trainierten ein halbes Jahr lang durchschnittlich zweimal pro Woche unter Normalbedingungen bei Kieser Training. Das Ergebnis: 87,2 Prozent spürten eine Steigerung ihrer körperlichen Leistungsfähigkeit. Und das wiederum hatte positive Effekte auf den Alltag der Trainierenden: Mehr als die Hälfte der Studienteilnehmer gab an,

auch im Beruf mehr leisten zu können – und vier von fünf fühlten sich auf ihren Sport besser vorbereitet.

Einem gut trainierten Körper fällt alles leichter. Denn die Muskulatur hält den Belastungen des Alltags besser stand. Wie schon frühere Studien gezeigt haben, spielt Kraft im Hinblick auf die Bewältigung vieler Alltagsaktivitäten eine wesentliche Rolle. Die aktuelle FAKT-Studie untermauert diese Erkenntnis: Die Stärkung des Körpers gibt Kraft, die in den Alltag wirkt.

Der Hintergrund: Während des Trainings wird der Muskel an seine Belastungsgrenze gebracht. Regelmäßiges Training führt schließlich zu einer Anpassung der Muskeln an über-



schwellige Kraftbeanspruchungen. Die Folge: Die Belastungstoleranz der Muskeln wird größer. Sie können mehr leisten, ermüden weniger schnell.

Neben reinen Leistungsfähigkeitseffekten hat gesundheitsorientiertes Krafttraining aber auch eine Wirkung auf die Psyche, wie die aktuelle FAKT-Studie zeigt: 83,3 Prozent der Probanden fanden in dem Training einen guten Ausgleich zum Alltag, 58,3 Prozent konnten Stress besser abbauen, bei mehr als jedem Dritten hat sich die Schlafqualität erhöht. Mit anderen Worten: Die Lebensqualität der Trainierenden hat sich deutlich erhöht – und das nicht nur, weil sie leichter an sich tragen.

5 Fragen ... zu Osteoporose

Dr. Weiß, «Osteoporose ist heilbar» lautet der Titel Ihres neuen Buches. Was sind die wesentlichen Aspekte einer erfolgreichen Therapie?

In der Therapie einer Osteoporose ist es zunächst einmal wichtig, den Körper ausreichend mit Vitamin D und Kalzium zu versorgen. Dabei ist Vitamin D viel wichtiger als Kalzium. Nur bei fortgeschrittener Osteoporose sind spezifische Medikamente erforderlich. Nahezu unerlässlich ist es aber, die Muskulatur über ein Krafttraining systematisch aufzubauen. Medizinisch wird dessen Wirkung immer noch verkannt.

Warum ist Krafttraining so wichtig?

Krafttraining stimuliert den Knochen, Aufbauprozesse in Gang zu setzen. Heben unsere Muskeln ein Gewicht an, werden über Ansatz und Ursprung der Muskeln Zug-, Druck- und vor allem Biegebelastungen auf das Knochengewebe übertragen. Ist die Belastung intensiv genug, wird neue Knochensubstanz aufgebaut und es werden vermehrt Mineralsalze eingelagert. Dadurch erhöhen sich Knochenmasse und Knochendichte. Richtig dosiert und regelmäßig betrieben gelingt innerhalb von nur zwölf Monaten eine Steigerung der Knochendichte bis zu 15 Prozent – das ist sensationell. Das schafft kein Medikament.

Was empfehlen Sie Menschen, die unter Osteoporose leiden?

Im Fall einer bestehenden Osteoporose ist eine ärztlich geleitete und therapeutisch 1:1 begleitete Medizinische Kräftigungstherapie empfehlenswert – selbstverständlich neben der konventionellen Behandlung. Die Kräftigungstherapie gewährleistet, dass Trainingsintensität und -umfang korrekt sind. Indem die Patienten ihre Muskulatur trainieren, stärken sie ihre Knochen. Eine verbesserte muskuläre Koordination senkt zudem das Risiko zu stürzen und damit die Gefahr von Knochenbrüchen. Und die gesamte Leistungsfähigkeit steigt. Durch all diese Aspekte bleiben Mobilität und Lebensqualität erhalten oder werden wieder hergestellt. Natürlich ist vor Therapiebeginn

eine komplette medizinische Bestandsaufnahme unabdingbar.

Frau Barwich, Sie sind Osteoporosepatientin. Welcher Gedanke war bei der Diagnose für Sie am schlimmsten?

Ich brach mir aus nichtigem Anlass einen Wirbel. Meine Befürchtung war, eines Tages im Rollstuhl sitzen zu müssen. In einer Selbsthilfegruppe erfuhr ich von anderen Betroffenen, dass sie bis zu 30 Knochenbrüche hatten und daher unter starken Schmerzen litten. Soweit sollte es bei mir nicht kommen. Ich wurde im Endokrinologikum Hamburg behandelt und beraten. Danach waren eine kalziumreiche Ernährung und Vitamin D wichtig. Mein Sohn Eggert kennt sich auf dem

Gebiet des Trainings sehr gut aus. Er riet mir dringend, mit Kieser Training zu beginnen.

Hat Ihnen das Training geholfen?

Ich trainiere nun seit vier Jahren regelmäßig im Betrieb Hamburg-Harburg und beachte dabei natürlich die Vorgaben der Ärzte. Die Knochendichtemessung ergab, dass kein weiterer Knochenabbau stattgefunden hat. Ich bin überzeugt, dass Kieser Training einen wesentlichen Teil dazu beigetragen hat. Ich habe keine Schmerzen, fühle mich fit und gesund. Diesen Zustand will ich für die Zukunft erhalten.

Kolumne

Zum Thema wird uns der Körper zu-
meist erst dann, wenn er sich störend
bemerkbar macht, spricht, wenn er
nicht mehr so funktioniert, wie wir es
von ihm erwarten. Den menschlichen
Körper kann man jedoch nicht bloß
unter dem Aspekt seiner Funktiona-
lität betrachten. Körper und Geist
sind nur als wechselseitig sich bedin-
gende Einheit denkbar. Ebenso we-
nig wie es der Geist ist, der sich den
Körper baut (Schiller), ist das Geis-
tige die Zeichensprache des Leibes
(Nietzsche). Jede Sichtweise, die den
Menschen auf bloßes Körper-Sein
oder reines Geist-Sein reduziert,
verfehlt einen wesentlichen Aspekt
des In-der-Welt-Seins des Menschen.
Das Ich beziehungsweise das Ich-
Empfinden des Menschen lässt sich
ebenso wenig durch die Messung von
Hirnströmen erschöpfend erklären,
wie sich ein Bandscheibenvorfall ein-
 allein durch Handauflegen und gutes
Zureden heilen lässt. Nur im untrenn-
baren Wechselspiel des geistigen und
körperlichen Seins, das heißt, nur im
als Einheit von Geistigem und Kör-
perlichem verstandenen «Zwischen»
kann sich das erfüllen, was sich im
Begriff Mensch ausdrückt. Der Kör-
per ist eben nicht nur unabdingbarer
Mittler zwischen Ich und Welt, son-
dern ebenso Teil des Ichs, wie das Ich
Teil des Körpers ist

Dr. Siegfried Reusch
Chefredakteur der Zeitschrift
«der blaue reiter –
Journal für Philosophie»
www.derblauerreiter.de und
www.verlag-derblauerreiter.de

«Präzise Vorgehensweise auf hohem wissenschaftlichem Niveau»



Professor Schmidbleicher im Gespräch mit Werner Kieser.
Foto: © Kieser Training/Michael Ingenweyen

Herr Professor Schmidbleicher, Sie waren Mitglied des unabhängigen Expertenbeirates der Studie «Kieser Training wirkt» mit 531 Teilnehmern in 118 Betrieben. Was ist aus Ihrer Sicht das Besondere an dieser Studie?

Bei der Studie handelt es sich um eine sogenannte Multi-Center-Studie. Das bedeutet, dass sie in verschiedenen Zentren durchgeführt wurde, in diesem Fall Kieser Training-Betrieben. In der Wissenschaft gilt eine solche Studie generell als aussagekräftiger als eine, die lediglich an einem Ort stattfindet, da auf diese Weise mehrere Untersucher einbezogen sind.

Außerdem ist die Zahl der Studien-
teilnehmer mit 531 sehr hoch.

Lassen sich Ergebnisse, die an unterschiedlichen Orten gewonnen werden, überhaupt vergleichen?

Bei dieser Untersuchung sogar besonders gut. Schließlich arbeiten alle Trainingsbetriebe mit dem gleichen Maschinenpark und dem gleichen Trainingskonzept. Ebenso sind die Trainerinnen und Trainer alle vergleichbar gut ausgebildet. Auf diese Weise wurde das Prinzip der Konstanz, also die Vergleichbarkeit, sogar besonders gut eingehalten – gerade mit Blick auf andere Multi-Center Studien.

Allerdings wurde die Untersuchung von der Forschungsabteilung der Kieser Training AG durchgeführt. Kann man Ergebnissen, die gewissermaßen im eigenen Haus gewonnen werden, überhaupt vertrauen?

Um die Studie in ihrer Anlage, ihrer Durchführung und auch in ihrer Auswertung kritisch zu überprüfen, gab es den Expertenbeirat aus insgesamt fünf unabhängigen Wissenschaftlern, zu denen auch ich gehörte. Und wir als wissenschaftlicher Beirat waren uns einig, dass die Studie durch eine sehr präzise Vorgehensweise auf hohem wissenschaftlichen

Niveau besticht. Somit bürgen wir gewissermaßen für die Objektivität der Ergebnisse.

Hätte sich die Studie nicht auch direkt an einer unabhängigen Stelle, zum Beispiel einem Universitäts-Institut, realisieren lassen?

Dagegen sprechen ökonomische Überlegungen. Eine Untersuchung von dieser Größenordnung und Dauer hätte – selbst bei vorsichtiger Schätzung – einen Kostenaufwand von 150.000 bis 200.000 Euro leicht überschritten. Auch die hohe Teilnehmerzahl und die besonders gut vergleichbaren Voraussetzungen an den verschiedenen Orten der Untersuchung hätte eine neutrale Forschungsinstitution nur sehr viel schwerer realisieren können.

Details zur Studie finden Sie auf Seite 3 unter «Neues aus der Wissenschaft» und unter www.kieser-training.de/studienergebnisse

Zur Person

Prof. Dr. Dr. h.c. Dietmar Schmidbleicher promovierte zum Thema «Maximalkraft und Bewegungsschnelligkeit» und habilitierte 1986 an der Philosophischen Fakultät der Universität Freiburg. Seit 1987 ist er Professor am Institut für Sport und Sportwissenschaft der Johann Wolfgang Goethe-Universität Frankfurt, seit 1991 Lehrstuhlinhaber für den Arbeitsbereich Trainings- und Bewegungswissenschaften.

«Von der Lehre bis heute»



Der 33-jährige Sascha Zanolin ist seit 20 Jahren Kunde bei Kieser Training in der Frankfurter Innenstadt. Er arbeitet als Chef de Rang in der Gastronomie.

Herr Zanolin, Kieser Training feiert in diesem Jahr seinen 20. Geburtstag in Deutschland. Sie feiern mit, sind seit dem ersten Tag Kunde. Warum?

Das hat damit angefangen, dass ich einen Haltungsschaden vom Tragen des Schulrucksacks hatte. Deshalb hat mein Arzt gesagt, ich soll Rückengymnastik machen. Und das ist für einen Jungen mit 13 Jahren nicht so wirklich attraktiv. Als die Filiale aufgemacht hat, hieß der Werbespruch: «Ein starker Rü-

cken kennt keinen Schmerz.» Ich habe einen Flyer mitgenommen. Der Arzt meinte, das könne ich machen und meine Eltern haben mir das erste Jahr bezahlt. Und nach zwei bis drei Monaten hatte ich keine Rückenschmerzen mehr und konnte gerade laufen.

Können Sie sich an Ihr erstes Training erinnern?

Ich weiß noch, dass mir aufgefallen ist, dass man die Übungen sehr langsam macht und die Trainer sehr

genau hinschauen und einen verbessern. Schon damals hat mir die spartanische Einrichtung sehr gut gefallen. Ohne Musik und Schickimicki und alles ist sehr sauber. Man kann sich einfach sehr gut auf das Training konzentrieren.

Warum sind Sie dabei geblieben?

Gerade als 13-Jähriger will man ja lieber im Park Fußball spielen als im Fitnessstudio rumhängen. Ich bin auch nicht so der Bodybuilder-Typ, ich musste das ja wegen meines Rückens machen. Deshalb gefiel mir, dass man in einer halben Stunde sein Programm schafft. Und später habe ich im Armdrücken immer gewonnen und dann habe ich weitergemacht. (lacht)

Und heute?

Wenn ich drei Wochen nicht trainieren gehe, dann merke ich das. Dann beginnt im Rücken die Bandscheibe ein bisschen zu zwicken und ich habe das Gefühl, dass meine Muskeln mein Gewicht schlechter tragen. Das kann ich als Kellner nicht gut gebrauchen, ich bin ja den ganzen Tag auf den Beinen.

Trainiert man als Mittdreißiger eigentlich anders als im Teenager-Alter?

Da muss ich der Wahrheit die Ehre geben: Heute nehme ich lieber ein bisschen weniger Gewicht. Früher, wenn man gerade Rocky II geguckt hatte und dann ins Training ging, dachte man: «Hey, heut mach' ich alle Gewichte.» Das könnte ich theoretisch heute noch, aber inzwischen ist es mir wichtiger, den ganzen Körper gleichmäßig zu stärken.

Hat es Sie denn nie gereizt, ein klassisches Fitnessstudio auszuprobieren?

Am Anfang schon. Im Alter von 14 bis 18 Jahren gibt es ja auch viele Leute, die so was machen. Aber ich habe dann schnell gelernt, dass es einen Unterschied macht, ob man nur aufgepumpte Muskeln oder ob man wirklich Kraft hat.

Aber Sie haben die Konkurrenz nicht selbst ausprobiert.

Doch, ich habe mal ein Probetraining gemacht. Und ich habe ein Jahr in Amerika gelebt. Dort war ich in einem echten Fitness-Studio – mit

Hanteln. Nachdem ich beim Bankdrücken mit 110 Kilo aber einmal eine halbe Stunde unter der Hantel gelegen habe, weil keiner im Studio war, habe ich das mit den Hanteln wieder gelassen.

Sie sind seit 20 Jahren dabei. Wie hat sich Kieser Training in dieser Zeit verändert?

Die Maschinen haben sich verändert. Nicht sehr oft und radikal, aber die Geräte wurden stückchenweise weiterentwickelt. Geblieben ist, dass die Mitarbeiter wirklich gut sind und dass immer ein Arzt da ist, der qualifiziert antworten kann, wenn man Fragen hat. Es ist schön, wenn man sieht, dass manche Mitarbeiter schon seit über zehn Jahren dort arbeiten. Auch das spricht für Qualität. Aber teurer ist es geworden.

Und, lohnt sich die Investition?

Ich war noch kein einziges Mal krankgeschrieben. Nicht einen einzigen Tag. Von der Lehre bis heute.