

RE 70 FLEX

DAS MAGAZIN VON KIESER TRAINING



Sergio Ermotti, Group CEO der UBS

„Jeder weiß genau, wieso er hierherkommt.“

Sergio Ermotti, Group CEO der UBS und Kunde von Kieser Training, über Stressbewältigung, mentale Kraft und Trainingsroutine.

INTERVIEW: ADRIAN SCHRÄDER

Guten Morgen, Herr Ermotti! Es ist Dienstag, kurz nach sieben Uhr und Sie haben Ihr Training bereits absolviert. Sieht so der Start in einen normalen Arbeitstag aus?

Ja, wenn ich es mir einrichten kann, komme ich zweimal pro Woche morgens hierher – als Ergänzung zum Joggen. Mittags oder abends könnte ich mich schwer überwinden. Dann kommen neue Termine, man ist müde oder findet eine andere Ausrede.

Sie sind der Geschäftsführer einer der größten Banken der Welt und weltweit für über 60.000 Mitarbeiter verantwortlich. Ein Stressjob?

Ja, das ist wohl schon so. Aber ich will mich da gar nicht besonders hervorheben. Jeder hat mal Stress, in jedem Beruf, in jeder Tätigkeit, in jeder Position. Man muss lernen, damit umzugehen. Ich habe eine größere Verantwortung. Also muss ich auch mehr Stress aushalten können.

Geht der Job an die Substanz?

Ich denke nicht. Oder sehe ich ungesund aus? (lacht)

Hilft Ihnen Kieser Training bei der Stressbewältigung?

Ich habe mit den Jahren gemerkt, dass es nicht reicht, nur eine Sportart auszuüben, etwa zu joggen. Man muss sich auch um die Muskelgruppen kümmern, die man nicht gerne trainiert. Dabei hilft mir Kieser Training. Jeder weiß genau, wieso er hierherkommt: effizientes Training.

Haben Sie konkrete gesundheitliche Probleme?

Nein, mir geht es wirklich um das ganzheitliche Training. Darum, den gesamten Muskelapparat instand zu halten.

Was verbinden Sie mit Kieser Training?

Fokus und Beständigkeit. Ich war schon Mitte der Achtzigerjahre, als ich zum ersten Mal in Zürich tätig war, Kunde von Kieser Training. Jetzt bin ich seit etwas mehr als zwei Jahren wieder dabei. Heute war ich zum 115. Mal hier. Zum Glück gelingt es mir, das mit einer gewissen Konstanz zu verfolgen.

War körperliche Aktivität für Sie schon immer ein Thema?

Absolut. In meiner Kindheit und Jugend habe ich mich hauptsächlich dem Sport gewidmet und sehr aktiv Fußball gespielt. Zum Profi hat es knapp nicht gereicht. Ab Mitte zwanzig habe ich dann deutlich weniger Sport betrieben ...

... wegen der Karriere.

Richtig. Ich habe dann aufgehört, regelmäßig zu trainieren.

Sie haben einen Bürojob. Macht Ihnen das viele Sitzen zu schaffen?

Das ist sicher ein Problem, ja. Man kann auch einiges dagegen unternehmen und unsere moderne Büroinfrastruktur hilft. Wir haben Schreibtische, die in der Höhe verstellbar sind. E-Mails lese ich zum Beispiel meistens im Stehen. Und ich benutze, wenn immer möglich, die Treppe und nicht den Lift. Und eben: Ich komme hierher, statt noch etwas länger zu schlafen.

Was bedeutet Kraft für Sie?

Da fällt mir zuerst die mentale Kraft ein. Wenn man mental nicht stark ist, kommt man nicht weit. Und natürlich sind körperliche Kraft und Wohlbefinden Voraussetzungen für mentale Stärke. Wenn man lange nichts macht, wird die mentale Kraft negativ beeinflusst.

Haben Sie eine Lieblingsübung bei Kieser Training?

(lacht) Nein. Man kann nicht sagen, dass ich hier mit großem Spaß trainiere. Darum geht es auch gar nicht. Ich will einen Effekt verspüren und das tue ich. Zum Beispiel, wenn ich Skifahren gehe. Da helfen mir die Übungen für die Beinmuskulatur. Dank des Trainings kann ich länger fahren.

Sie haben Ende 2018 den frisch renovierten UBS-Hauptsitz eingeweiht. Es war zu lesen, dass es dort einen exklusiven Fitnessraum gebe. Stimmt das?

Ja, da wurde so einiges behauptet – zum Beispiel, wir hätten uns einen Spa installiert. Das stimmt natürlich nicht. Die Wahrheit ist: Unsere Kadermitarbeiter sind viel unterwegs und müssen sich fit halten. Wir haben ein paar Geräte und Duschen – mehr nicht.

Nutzen Sie das Angebot?

Vielleicht ab und zu, aber ich bleibe bei Kieser Training. Ich werde hier hervorragend betreut.

Älter werden ist ok. Schwächer werden nicht.



Mit dieser Botschaft klären wir derzeit über den altersbedingten Muskelschwund auf. Erfahren Sie, was hinter der Sarkopenie steckt und wie Sie gegensteuern.

VON DR. SC. ETH DAVID AGUAYO

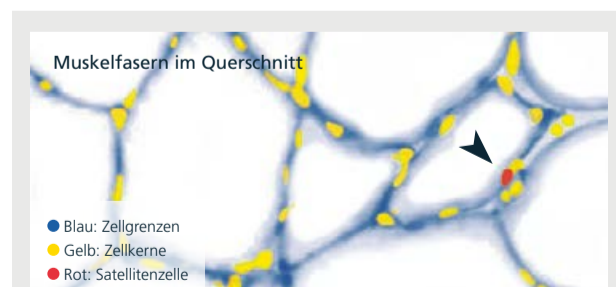
Die altersbedingte Abnahme der Muskelmasse und -funktion heißt im Fachjargon Sarkopenie. Der Begriff stammt aus dem Griechischen und setzt sich zusammen aus sarcos (= Fleisch) und penia (= Mangel). Sarkopenie macht sich beim Menschen insbesondere ab dem 70. Lebensjahr bemerkbar. Sie erhöht die Anfälligkeit für Muskelverletzungen, schwere Stürze, Fettleibigkeit und Diabetes. Außerdem führt sie dazu, dass die Muskulatur noch weniger oder gar nicht genutzt wird, was die Sarkopenie verstärkt.

Das steckt hinter Sarkopenie

Bis heute sind die Mechanismen, die zum Muskelmassenverlust im Alter führen, nicht gänzlich verstanden. Wahrscheinlich tragen mehrere Faktoren dazu bei. Dazu gehören unter anderem:

- eine reduzierte Proteinsynthese,
- eine Abnahme der neuralen Funktion,
- hormonelle Defizite,
- chronische Entzündungen,
- oxidativer Stress,
- ein Verlust der mitochondrialen Funktion,
- unangemessene Signalisierung im Muskel durch zumindest teilweise unzureichende Ernährung,
- Zellkernabsterben,
- und eine reduzierte Satellitenzellenfunktion.

Online-Glossar: kieser-training.de/fw/glossar



Satellitenzellen sitzen wie Satelliten in der Umlaufbahn einer Muskelfaser zwischen dem Sarkolemm und der Basalmembran. Sie sind wesentlich dafür verantwortlich, dass unsere Muskelfasern regenerieren und wachsen können. Erfahren Sie mehr zu den Hintergründen:

kieser-training.de/fw/jungbrunnen-fuer-die-muskeln/

Satellitenzellen und die Regenerationsfähigkeit der Muskeln

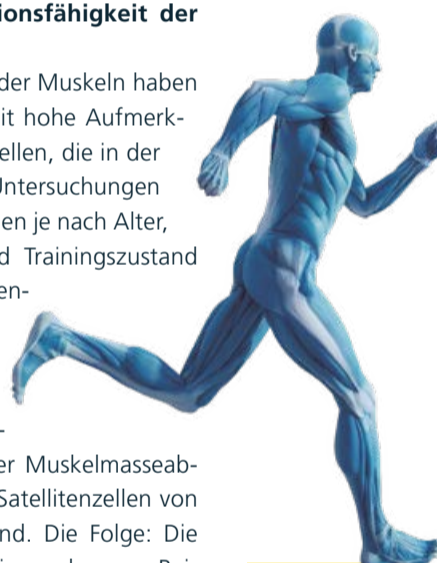
Hinsichtlich der Regenerationsfähigkeit der Muskeln haben vor allem Satellitenzellen in jüngster Zeit hohe Aufmerksamkeit erregt. Das sind Muskelstammzellen, die in der Peripherie einer Muskelfaser ruhen. Untersuchungen zeigen, dass die Anzahl der Satellitenzellen je nach Alter, ausgeführter körperlicher Aktivität und Trainingszustand stark variiert. Muskelfasern älterer Menschen enthalten beispielsweise weniger Satellitenzellen als die Fasern jüngerer Menschen. Studien zeigen, dass dies mit einem reduzierten Regenerationspotential zusammenhängt. Ist der Muskelmasseabbau weit fortgeschritten, wechseln die Satellitenzellen von einem ruhenden in einen stillen Zustand. Die Folge: Die Reaktionen auf sogenannte anabole Reize – also zum Beispiel Krafttraining – fallen geringer aus.

Satellitenzellen aktivieren

Durch adäquate mechanische Belastung, zum Beispiel Krafttraining, lassen sich die ruhenden Satellitenzellen aktivieren. Durch Mikroverletzungen, wie bei einem Muskelkater, beginnen sie, sich durch Zellteilung zu vermehren. Während ein Teil der neuen Zellen das Reservoir auffüllt, reift ein anderer Teil aus. Am Ende eines komplexen Zellablaufes verschmilzt die Stammzelle mit der Muskelfaser und sorgt damit dafür, dass genügend Baupläne vorhanden sind, um neues Muskelprotein zu bauen.

Krafttraining – wirksame Intervention gegen Muskelschwund

Mechanische Belastungen wie Krafttraining können die Anzahl und Funktion der Satellitenzellen mit zunehmendem Alter teilweise retten. Dennoch gewinnt eine ältere Muskelfaser auf einen gleich hohen Trainingsreiz nicht im gleichen Ausmaß an Volumen wie eine junge. Trotzdem hat sich Krafttraining als wertvolle Strategie zur Umkehrung der Sarkopenie bewährt. Es ist eine effektive Maßnahme, um Größe und Funktion der Skelettmuskeln auch bei älteren und gebrechlichen Erwachsenen zu erhöhen und die altersbedingte Abnahme der Leistungsfähigkeit zumindest teilweise umzukehren. Damit können Sie sich bestmöglich vor Verletzungen, Stürzen, Fettleibigkeit, Diabetes und Zivilisationserkrankungen schützen.



Auf geht's:

Trainieren Sie regelmäßig, progressiv, intensiv.

Geben Sie der Sarkopenie keine Chance.
Ihr Körper dankt es Ihnen.

Verbesserte Leistungsfähigkeit

Weniger Rückenschmerzen

Erhöhter Energieverbrauch in Ruhe

Verbesserter Fettstoffwechsel

Verbesserter Zuckerstoffwechsel

Reduzierter Ruheblutdruck

Schmerzreduktion bei Arthritis

Sturzprophylaxe

„Ich fühle mich fit!“



Charlotte Schmitz

Wir alle werden älter – die einen früher, die anderen später. Und während sich die einen sorgen, dass ihnen das Damoklesschwert des Alterwerdens Gesundheit und Autonomie kappt, blicken die anderen kraftvoll in die Zukunft – so wie Charlotte Schmitz.

Den weißen Pagenkopf ordentlich frisiert, die Wangen rosig, der Blick aus den dunklen Augen selbstbewusst und wach: Charlotte Schmitz. Eben erst ist sie zurück von einer Karibik-Kreuzfahrt zu den Großen und Kleinen Antillen. „Wir haben jeden Tag einen Ausflug gemacht, dann gab es noch drei See-Tage zum Ausruhen. Das war toll.“

Charlotte Schmitz liebt das Reisen und holt nach, was ihr lange Zeit verwehrt war. „Meine Lebenspartnerin durfte nicht fliegen“, erklärt sie. Nach deren Tod vor sechs Jahren brauchte die sonst lebenslustige Kölnerin lange, um wieder Freude zu empfinden. „Doch allmählich fühle ich mich wieder frei

und kann auch die Reisen richtig genießen.“ Und das macht sie mit ihrer Schwägerin. „Die ist zwar etwas jünger, aber das macht ja nichts“, sagt sie und lacht dabei verschmitzt.

Angst vorm Älterwerden hatte Charlotte Schmitz noch nie.

„Als eine Freundin 40 Jahre alt wurde, bekam sie einen Heulanfall. Ich fragte, was los sei. Sie sagte: Schrecklich, ich werde 40. Du bist ja jeck, sagte ich. Ich konnte diese Angst

vor dem Alter noch zu keiner Zeit nachvollziehen.“ Schmitz selbst ist 93 Jahre alt. „Ist das jung oder alt? Ich kann das nicht einschätzen. Ich fühle mich fit!“

Charlotte Schmitz ist schlank, wirkt kraftvoll und energiegeladent. „Man muss sich schon

um seine Gesundheit kümmern. Ich achte zum Beispiel sehr auf meine Ernährung.“ Fleisch mag sie nicht so gerne, Obst und Gemüse dafür umso lieber. Doch auch Bewegung ist ihr wichtig.

Dreimal wöchentlich läuft sie insgesamt zwei Stunden mit dem Hund ihrer Tochter. „Wenn der nicht da ist, gehe ich gern auch zweimal zum Einkaufen – einmal vormittags und einmal nachmittags. So zwingt mich zum Gehen, auch ohne Hund.“

Am liebsten ist Charlotte Schmitz aber der Sport. Schon seit über 60 Jahren spielt sie Tennis im Verein. „Ich habe Glück, denn mir tut nichts weh.“ Sie bedauert, dass von den ehemals rund 15 Tennispartnern nur noch 3 andere Damen aktiv sind. Doch sie tröstet

„Es gibt keine bessere Anti-Aging-Maßnahme als Krafttraining! Es kann uns viele Jahre jünger machen!“

Dr. med.
Gabriela Kieser

sich damit, dass das immerhin für ein Doppel reicht. „Einzel wäre auch eine Volksbegeisterung für die Zuschauer“, witzelt sie lachend. Schmitz ist die älteste im Trupp, doch ans Aufhören denkt sie noch lange nicht. „Meine Mutter fragte früher immer, ob ich das Bett nicht mit auf den Tennisplatz nehmen will, denn ich kam abends immer erst um zehn nach Hause.“

Als vor drei Jahren das Wintertraining in der Halle eingestellt wurde, startete Schmitz zum Ausgleich mit Krafttraining – dafür sei es schließlich nie zu spät. Sie bewegt sich mit Tempo und Leichtigkeit durch den Maschinenpark und absolviert konsequent die Übungen ihres Programms, das die Ärztin für sie zusammengestellt hat. „Kraft ist notwendig“, sagt sie. „Die brauche ich ja zum Tennisspielen.“ Doch auch die zwei Urenkel halten ihre „Ticktack-Oma“ ganz schön auf Trab. Sie wirft einen Blick auf die Uhr, trommelt ungeduldig mit den Fingern auf den Tisch und verabschiedet sich. Und wie der Blitz ist sie dann auch schon wieder weg, die Frau Schmitz.

Das sagt Experte Prof. Jürgen Gießing (Leiter des Instituts für Sportwissenschaft an der Universität Koblenz-Landau):

„Muskelaufbautraining ist in jedem Alter wichtig. Aber ganz besonders in höherem Alter. Ein älterer Mensch, der sich gut ernährt und regelmäßig Krafttraining macht, kann die Körperzusammensetzung eines jungen Menschen und damit eine starke Basis für eine gute Gesundheit haben.“

Erfahren Sie mehr im Interview unter:

kieser-training.de/fw/muskelaufbautraining-ist-in-jedem-alter-wichtig/

Mit Krafttraining Diabetes Typ 2 verbessern



AM PULS
DER
WISSEN-
SCHAFT

Einer Schätzung zufolge werden bis 2034 weltweit 600 Millionen Menschen unter Diabetes Typ 2 leiden. Ein systematisches, wiederholt durchgeführtes Training hat sich neben der richtigen Medikation als bewährte Präventions- und Behandlungsstrategie erwiesen.

Diabetes Typ 2 ist eine chronische Stoffwechselerkrankung, bei der der Blutzuckerspiegel erhöht ist. Grund dafür sind eine gestörte Insulinsekretion und Insulinresistenz. Es wird vermutet, dass die Veränderung der Lebensgewohnheiten älterer Menschen, z. B. verminderte körperliche Aktivität und eine erhöhte Bauchfettleibigkeit maßgeblich zur Entwicklung der Insulinresistenz beitragen.

Fettstoffwechselstörungen, Bluthochdruck und Herz-Kreislauf-Erkrankungen zählen zu den Begleiterkrankungen. Zudem werden bei Erwachsenen mit Diabetes Typ 2 oft eine

beeinträchtigte körperliche Funktion, ein beschleunigter Muskelmassen- und -kraftverlust sowie ein hohes Sturz- und Frakturrisiko beobachtet. Problematisch ist vor allem der Verlust der Skelettmuskulatur, denn sie ist ein wichtiges Organ, um Glukose aus dem Blut aufzunehmen und zu speichern. Sprich: Eine Verringerung der Muskelmasse kann zu einer Verschlimmerung der Insulinresistenz beitragen. Zusammen mit der zunehmenden Gebrechlichkeit kann der Muskelmassenverlust zudem zum Verlust der Unabhängigkeit bei älteren Diabetikern führen.

Krafttraining bringt hier also auf verschiedenen Ebenen eine Verbesserung. Einerseits verbessert es über verschiedene stoffwechselbedingte und strukturelle Adaptationsmechanismen entscheidend die Insulinresistenz der Muskulatur – insbesondere in frühen Stadien. Die Verbesserung der glykämischen Stoffwechsellaage scheint weniger über eine Erhöhung der Muskelmasse sondern viel-

mehr über einen verbesserten Glukosetransport in die Muskelzelle zu funktionieren. Eine Studie zeigt, dass 16 Wochen Krafttraining Laborparameter wie den sogenannten HbA1c-Spiegel („Zucker-Langzeitwert“) verbessern. Ähnliche Verbesserungen der Insulinempfindlichkeit wurden nach vier bis sechs Wochen Krafttraining mit mittlerer Intensität berichtet. Andererseits können sowohl Muskelmasse als auch Kraft gesteigert werden – das A und O, um Gebrechlichkeit vorzubeugen und das Aktivitätslevel hochzuhalten.

Steigern Sie mit Ihrem Krafttraining präventiv als auch rehabilitativ Ihre muskuläre Kontraktilität, indem Sie den Muskel mit maximalem Anstrengungsgrad bis zur Erschöpfung der Bewegungsaufgabe fördern. Und fördern Sie damit Ihren Zuckerstoffwechsel!

WERNER KIESERS ECKE

TRAININGS-
PRINZIPIEN
SIND NOTWENDIG



Trainingsprinzip 6: Vermeiden Sie ruckartige, schnelle Bewegungen. Sie sind gefährlich und unproduktiv.

1. Ruckartige, schnelle Bewegungen sind gefährlich.

Der Grund: Sowohl in der Anfangs- als auch in der Auffangphase treten hohe Belastungsspitzen auf, die die Bruchlastgrenze der Sehnen und Sehnen-Knochenübergänge überschreiten können. Damit ist eine hohe Verletzungsgefahr verbunden. Muskeln und Sehnen können reißen oder es kann zu einer Zerrung kommen.

2. Ruckartige, schnelle Bewegungen sind unproduktiv.

Die Gründe: Der primäre Trainingsreiz für Muskelwachstum ist die vollständige muskuläre Anspannung über einen bestimmten Zeitraum (TUT = Time under Tension). Diese muss eine bestimmte Zeit gehalten werden, damit neuromuskuläre Anpassungsprozesse in Gang kommen. Bei sehr schneller Kraftentwicklung fällt die vollständige Anspannung nur teilweise und kurzzeitig aus, weshalb die effektive Spannungsdauer tendenziell tiefer ist.

Schnelligkeit verhindert ein isoliertes Training der Zielmuskulatur. Stellen Sie sich vor, Sie sitzen an der B1 (Streckung im Kniegelenk). Holen Sie hier Schwung, wird der vierköpfige Oberschenkelmuskel entlastet. Es findet ein Kraftstoß statt und die Last fliegt sozusagen davon. Ihr Kraftaufwand sinkt und die gewünschte Trainingswirkung bleibt aus.

Es bleibt dabei: Muskeln wachsen am Widerstand. Versuchen Sie deshalb, jegliche Erleichterung durch schwunghafte Bewegungen zu vermeiden – selbst wenn Sie die Trainingslast zunächst wieder reduzieren müssen. Halten Sie bei der Ausführung den 4-2-4-2-Sekundenrhythmus ein und suchen Sie den Widerstand zu jedem Zeitpunkt der Bewegung. Scheuen Sie sich nicht, den Muskel innerhalb von 90 bis 120 Sekunden wirklich zu erschöpfen. Ihre Muskeln werden es Ihnen danken – mit Volumen und Kraft.

Ihr Werner Kieser

Gewinner gefunden:

In unserer letzten Ausgabe haben wir Sie, in Form eines Gewinnspiels, nach Ihrem stärksten Kieser Training Erlebnis gefragt. Die zehn Gewinner haben wir benachrichtigt. Lesen Sie hier eine der Geschichten, die uns besonders gut gefallen haben.

„Nach ca. einem Jahr regelmäßiger Besuche bei Kieser Training in Lüneburg stupste mich meine damals kleine Tochter an und meinte ganz enttäuscht: ‚Papa, Du hast ja gar keinen dicken Bauch mehr zum Kuschneln.‘ Spätestens da wusste ich: Alles richtig gemacht!“ – Volker P.

Sie möchten abnehmen? Dann lesen Sie hier, warum es sich jetzt lohnt, Muskelmasse zuzunehmen.

kieser-training.de/fw/abnehmen-mit-krafttraining/

„Es bleibt dabei:
Muskeln wachsen am
Widerstand.“

Existenzgründer aufgepasst!

Sie sind von Kieser Training überzeugt? Sie sind eine Unternehmernatur mit Rückgrat? Und Sie möchten sich selbstständig machen? Dann werden Sie Franchisenehmer bei Kieser Training!

Seit 1984 expandiert Kieser Training bereits mittels Franchising. Derzeit gibt es 160 Studios in Australien, Deutschland, Luxemburg, Österreich und der Schweiz. Bislang war das Studiokonzzept überwiegend auf Städte ab 100.000 Einwohnern ausgerichtet. Um Kieser Training künftig auch in kleineren Städten zu etablieren, hat das Unternehmen ein neues Geschäftsmodell entwickelt: Kieser Training Compact.

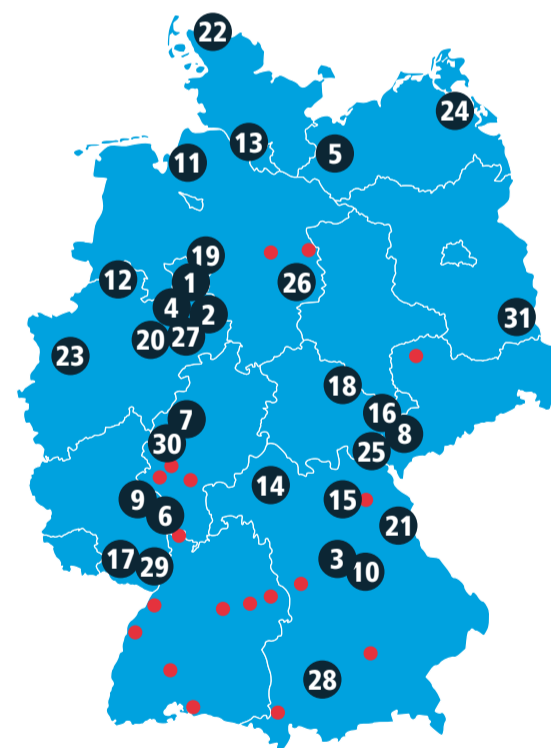
„Diese kompakte Variante des bisherigen Geschäftsmodells ist auf Städte ab 40.000 Einwohnern ausgelegt“, erklärt der verantwortliche Franchisemanager Jens Rußkowski. „Während hier beispielsweise Trainingsfläche, Maschinenausstattung und Personalbedarf angepasst sind, bleiben Erscheinungsbild und Trainingskonzept unverändert. Unab-

hängig von Größe und Standort bieten wir in allen Studios effizientes, gesundheitsorientiertes Training zur Stärkung des ganzen Körpers – mit Fokus auf den Rücken.“

Existenzgründer profitieren nicht nur von den allgemeinen Vorteilen des Franchising, sondern ebenfalls von einem seit über 50 Jahren bewährten Konzept und 35 Jahren Erfahrung als Franchisegeber. „Wir suchen starke Persönlichkeiten, die mit uns den Schritt in die Selbstständigkeit gehen. Und die bereit sind, sich für die Marke und das Erreichen der Trainingsziele unserer Kunden zu engagieren.“

Was sind Ihre Vorteile als Franchisenehmer? Was sollten Sie mitbringen? Was bieten wir? Und welche Standorte stehen zur Verfügung? Erfahren Sie mehr unter:

kieser-training.com/franchising



Standorte in Deutschland. Rot markierte Punkte sind bereits reserviert. Mehr Infos unter: kieser-training.com/franchising/freie-standorte/

Impressum

Der Reflex erscheint viermal jährlich, auch online. Bleiben Sie informiert! Abonnieren Sie den Reflex unter kieser-training.com

HERAUSGEBER / URHEBERRECHT

Kieser Training AG
Hardstrasse 223
CH-8005 Zürich

VERTRETUNGSBERECHTIGTER

GESCHÄFTSFÜHRER
Michael Antonopoulos

REDAKTIONSLEITUNG

Tania Schneider, reflex@kieser-training.com

LAYOUT

Alexander Frischhut
frischhut-design.com

KORREKTORAT

Dr. Philippa Söldenwagner-Koch
lektoratbilingual.de



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

DRUCK

Mephisto Werbung
mephisto-chemnitz.de

BILDNACHWEIS

S. 1: 13 Photo AG, Florian Kalotay
S. 2: Aguayo et al. (2016) Exp Physiol 101.2 pp 295–307
S. 3: Verena Meier Fotografie

KIESER TRAINING