

# Reflex 35

Das Magazin von Kieser Training

## Krafttraining ... ... gibt Lebensenergie

Eine knifflige Frage: Kann man Zeit sparen? Mit diesem Problem beschäftigte sich schon Michael Endes «Momo»: Die kleine Romanheldin kämpfte tapfer gegen die Zeit-Diebe, die den Menschen ihre Zeit abluchsen und diese dadurch in eine Spirale aus immer kürzeren Tagen geraten lassen. Ein Gefühl, das uns allen nur zu gut bekannt ist. Die Zeit rennt uns anscheinend permanent fort und wir empfinden ein kraftraubendes Energie-Loch, das wir mit noch mehr Hetze und Eile füllen wollen. So erscheint uns die Zeit manchmal sogar als zu kostbar, um sie mit Trainingszeit zu verbrauchen. Und sparen dabei am falschen Ende.

Denn das Investment lohnt sich eindeutig: Kieser Training stärkt nicht nur unsere Muskeln, sondern schenkt zugleich ein Energie-Plus. Mehr als die Hälfte der Teilnehmer unserer Studie berichten, dass der Stress beim Training schwindet. Und 83 Prozent finden an den Kraftmaschinen einen willkommenen Ausgleich zum hektischen Alltag.



**Die Folge: Dank der größeren Leistungsfähigkeit im Job, im Alltag und beim Sport, dank ausbleibender Beschwerden und verbesserten Blutwerten fühlen wir uns energiegeladener. Wir haben weniger an unserem Körpergewicht zu tragen und uns fallen (nicht nur) Freudsprünge leichter. Macht gefühlt doppelt so viel Lebensenergie.**



Studienteilnehmer Hans-Ulrich Meißner beim Ergänzungsprogramm zur Medizinischen Kräftigungstherapie

Foto: © Kieser Training/Götz Schleser

## Kieser Training wirkt

**Weniger Schmerzen, mehr Kraft, verbesserte Leistungsfähigkeit: Die Teilnehmer der Kieser Training wirkt-Studie sind mit sehr unterschiedlichen Zielen ins Training gestartet. Nach sechs Monaten lautete das Urteil bei fast allen: Kieser Training wirkt!**

Wenn Christiane Jähne früher nach einem langen Arbeitstag als Kellnerin nach Hause kam, war der Abend meist schon gelaufen. «Wenn ich mich erst mal aufs Sofa gelegt hatte und zur Ruhe gekommen war, ging eigentlich gar nichts mehr», erinnert sich die 49-Jährige. Sie war «vom vielen Rennen und Schleppen» oft so fertig, dass sie viele private Verabredungen kurzfristig absagen musste. «Die qualitative Freizeit war auf das Wochenende reduziert.»

Nach sechs Monaten als Teilnehmerin der «Kieser Training wirkt»-Studie ist für Christiane Jähne alles anders: «Ich bin deutlich leistungsfähiger. Auch nach zehn Stunden Arbeit habe ich jetzt noch genug Energie für Konzertbesuche oder Spiele-Abende mit meinen Freundinnen.»

«Wieder ohne Spritzen schmerzfrei laufen können», wollte Hans-Ulrich Meißner. Nach einem Bandscheibenvorfall vor zwei Jahren wurde der 65-Jährige die Schmerzen nicht mehr los. Statt auf den geliebten Golfplatz ging Meißner alle zwei Monate zum Arzt, um sich eine Spritze in den un-

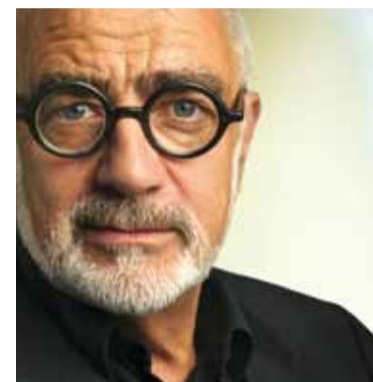
teren Rücken abzuholen. Doch selbst das half nur für kurze Zeit. «Kein Wunder, denn 80 Prozent aller Rückenleiden gehen auf eine zu schwache Muskulatur zurück. Behandelt werden meist nur die Symptome, nicht aber die Ursache der Beschwerden», erklärt Dr. Sven Goebel, Leiter der Forschungsabteilung bei Kieser Training. «Das beste Mittel gegen Rückenschmerzen ist die gezielte Kräftigung.»

Durch die Medizinische Kräftigungstherapie steigerte Hans-Ulrich Meißner das Kraftniveau seiner Lendenwirbelsäulen-Muskulatur während des Studienzeitraums um 55,4 Prozent. «Seitdem ich bei Kieser trainiere, musste ich mir keine Spritze mehr vom Arzt abholen. Die ewigen Rückenschmerzen sind inzwischen komplett weg», sagt der selbstständige Ingenieur. «Von dem Traum, noch einmal Golf zu spielen, hatte ich mich schon verabschiedet. Doch neulich konnte ich zum ersten Mal wieder eine Runde über den Platz drehen – und das ganz ohne Probleme.»

Alina Reichs Problemzone war der Nacken. Die 30-jährige Ernährungswissenschaftlerin hatte ständig das Bedürfnis, «meinen Nacken zu massieren oder zu dehnen». Besonders schlimm waren die schmerzhaften Verspannungen am Morgen. An vielen Tagen musste sie sich regelrecht aus dem Bett quälen. Seitdem die Düsseldorferin mit dem Kieser Training begonnen hat, wurden die Beschwerden stetig geringer. Sie verschwanden komplett, als im letzten Drittel der Studie eine so genannte Triggerpunkt-Therapie Alina Reichs Training ergänzte. Dabei werden muskuläre Verspannungen durch eine Druckpunktmassage gelöst. «Es war natürlich sehr praktisch, dass ich diese Therapie direkt bei dem Arzt in meinem Kieser Training-Betrieb machen konnte», findet Alina Reich und bilanziert: «Die gesamte Betreuung war exzellent.»

Videos und Tagebücher der Studienteilnehmer finden Sie auf [www.kieser-training-wirkt.de](http://www.kieser-training-wirkt.de)

## Liebe Leser,



gesundheitsorientiertes Krafttraining ist die Basis für gesundes Leben. Es stärkt die Muskulatur, hilft bei Rückenschmerzen, Osteoporose und Stoffwechselerkrankungen. Und es steigert die Leistungsfähigkeit. Kurzum: Kieser Training wirkt.

Die positiven Effekte des Trainings haben wir im letzten Jahr mit einer Studie bewiesen. 500 Probanden trainierten wissenschaftlich begleitet sechs Monate lang zwei Mal pro Woche für 30 Minuten und dies in 119 Betrieben über ganz Deutschland verteilt – eine einzigartige multizentrische Studie.

Die Ergebnisse sprechen für sich: Die Schmerzen der Teilnehmer nahmen innerhalb von sechs Monaten im Schnitt um 36 Prozent ab. Besonders freut uns natürlich, dass 98 Prozent der Probanden mit unserem Training zufrieden waren.

**Viel Vergnügen beim Lesen wünscht Ihnen Werner Kieser**

### Eröffnungen Deutschland

**Aschaffenburg**  
14. Januar 2010  
Würzburger Straße 176  
63743 Aschaffenburg  
[aschaffenburg1@kieser-training.com](mailto:aschaffenburg1@kieser-training.com)

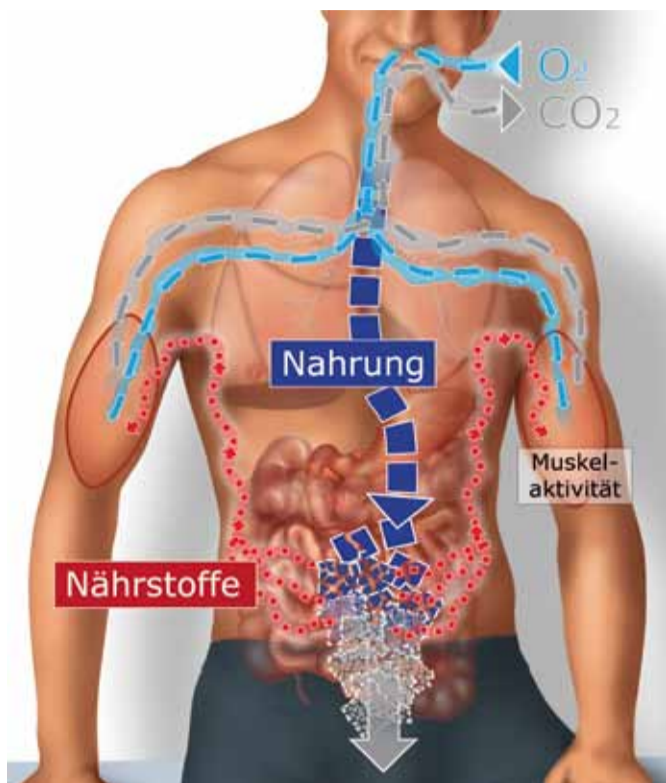
**Fulda**  
13. Februar 2010  
Maria-Ward-Straße 3  
36037 Fulda  
[fulda1@kieser-training.com](mailto:fulda1@kieser-training.com)

# KIESER TRAINING

FÜR KRAFT UND GESUNDHEIT

# Der Stoffwechsel: Motor unseres Lebens

Ohne Stoffwechsel könnten wir nicht existieren – der gigantische Regelmechanismus versorgt unseren Körper mit Energie



Eigentlich verrät uns schon die Bezeichnung, worum es geht: Unser Stoffwechsel ist für den Austausch von Stoffen zuständig. In Mund, Magen und Darm werden die in der Nahrung

enthaltenen Nährstoffe herausgelöst, in Einzelbestandteile zerlegt und über das Blut zu den jeweiligen Zielorganen transportiert. Dort werden sie umgewandelt, weiterverarbeitet oder

verbraucht. Dieses komplexe Zusammenspiel wird über Hormone und Enzyme gesteuert und dient dem Aufbau, Erhalt und der Reinigung unserer Körpersubstanz. Somit ist unser Stoffwechsel ein permanenter Energie- und Substratfluss.

## Mini-Kraftwerke Mitochondrien

Durch diesen Prozess entstehen neue Zellen, Hormone, Blutbestandteile und zudem werden die Mitochondrien versorgt, die für die Produktion von Energie zuständig sind. Diese Mini-Kraftwerke sind in jeder Zelle unseres Körpers zu finden – je stoffwechsellaktiver eine Zelle, desto mehr Mitochondrien sind vorhanden. In einer einzigen Muskelzelle arbeiten 1.000 bis 2.000 dieser winzigen Energiefabriken. Eine trainierte Muskelzelle hat doppelt so viele Mitochondrien wie eine untrainierte und kann dadurch deutlich mehr Energie produzieren. Die verschiedenen Nährstoffe aus der Nahrung verwertet unser Stoffwechsel unterschiedlich: aus den Kohlenhydraten entstehen verschiedene Einfachzucker, aus den Proteinen die Aminosäuren und aus Fetten kleinere Fetteinheiten.

## Kohlenhydrat-Stoffwechsel: Turbo für Hirn und Muskeln

Brot, Nudeln oder Müsli baut unser Verdauungstrakt zu Glukose ab und gibt diesen Einfachzucker ins Blut ab – ein schneller Energielieferant, der unseren Zellen und Muskeln immer zur Verfügung steht und den wir vor allem für unser Gehirn benötigen.

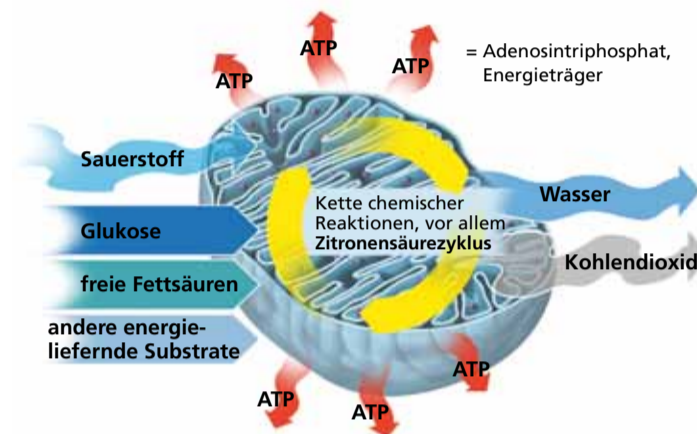
## Protein-Stoffwechsel: Architekt der Zellen

Etwa 20 Prozent des menschlichen Körpers bestehen aus Aminosäuren, mit deren Hilfe Körperzellen aufgebaut und repariert werden. Neun der

20 Aminosäuren sind essentiell, d. h., der Körper kann sie nicht selbst herstellen und ist auf die Zufuhr aus der Nahrung angewiesen.

## Fett-Stoffwechsel: Unerschöpfliches Energiereservoir

So schlecht ihr Ruf auch ist – Fette sind ebenfalls unverzichtbar für unsere Körperfunktionen und stellen dank ihres hohen Brennwertes die größte Energiequelle dar. Leider sind sie nahezu unbegrenzt speicherbar und manifestieren eine zu hohe Kalorienzufuhr in gesundheitsschädlichen Fettdepots.



Illustrationen: © Holger Vanselow

## Welche Auswirkung hat Kieser Training eigentlich auf ...

### ... den Stoffwechsel?

Eine kräftige Muskulatur lässt uns nicht nur schneller laufen, höher springen und schwerer heben – als größtes Stoffwechselorgan neben der Leber spielt sie auch eine Schlüsselrolle für einen funktionierenden Zucker- und Fettstoffwechsel

#### Der Grundumsatz – Energiestoffwechsel in Ruhe

Etwa 1.500 bis 2.000 Kilokalorien verbraucht unser Körper pro Tag in Ruhe, d. h. zur Erhaltung der Lebensfunktionen. 20 bis 40 Prozent dieses sogenannten Grundumsatzes verbrauchen allein unsere Muskeln. Dieser tagtägliche Energieverbrauch steht in engem Zusammenhang mit dem muskulären Anteil im Körper – je mehr Muskelmasse, desto höher der Grundumsatz.

#### Energieverbrauch beim Krafttraining

Krafttraining erhöht natürlich auch direkt den Kalorienbedarf. So konnten Studien nachweisen, dass eine halbe Stunde Muskeltraining bei Frauen mit bis zu 200 Kilokalorien, bei Männern mit bis zu 300 Kilokalorien zu Buche schlagen kann.

#### Kalorienbedarf nach dem Training

Zusätzlich gibt's den sogenannten Nachbrenneffekt: Auch nach dem Training ist die Stoffwechselaktivität erhöht und verbraucht vermehrt Energie. Ursache dafür sind Regenerationsmechanismen, die im Körper ablaufen. Studienergebnisse geben Werte von 14 Kilokalorien in der ersten Viertelstunde bis zu 23 Kilokalorien in der ersten Stunde nach der Trainingsbelastung an. Klar ist: je intensiver das Training, desto größer

der Nachbrenneffekt.

#### Blutfettwerte und Körperfett im Minus

Doch nicht nur der Kalorienverbrauch, auch der Fettstoffwechsel wird durch Muskeltraining positiv beeinflusst: Wissenschaftliche Untersuchungen zeigen, dass ein muskelaufbauorientiertes Trainingsprogramm ähnlich wie ein Ausdauertraining die Cholesterinwerte verbessert und somit Schutzfunktion für das Herz-Kreislauf-System besitzt. So erhöht auch Krafttraining den gesundheitlich wertvollen HDL-Cholesterinwert und senkt den schädlichen LDL-Cholesterinwert. Zudem sorgt der Kalorienverbrauch durch er-

höhten Grundumsatz, Training und Nachbrenneffekt erwiesenermaßen für eine Reduktion des Körperfettanteils.

#### Summa summarum ...

... kann Krafttraining sogar den entgleisten Stoffwechsel beim metabolischen Syndrom positiv beeinflussen, da es auf das gefährliche Quartett aus Fettleibigkeit, Bluthochdruck sowie erhöhten Blutfettwerten und Blutzuckerspiegel einwirkt. Zusätzlich zu Ernährungsumstellung und Ausdauertraining kann ein Muskeltraining das Erkrankungsrisiko für Herzinfarkt, Schlaganfall und Diabetes senken.

## Der Tipp vom Arzt

### Was tun bei Alterszucker?

Diabetes mellitus Typ II ist bekannt als Altersdiabetes, doch wäre «Inaktivitäts-Zucker» die treffendere Bezeichnung, denn mit dem Alter hat diese Krankheit wenig zu tun. Eine fehlende erschöpfende Belastung der Skelettmuskulatur ist neben einer falschen Ernährung das größte Manko. Dies erklärt, warum der Zuckerstoffwechsel zunehmend auch bei jungen Erwachsenen und sogar bei Kindern aus den Fugen gerät. Nach einer Mahlzeit schüttet die Bauchspeicheldrüse den «Botenstoff» Insulin aus, der Muskel- und andere Körperzellen über spezielle Rezeptoren für die Aufnahme von Glukose öffnet. Diese dient den Mitochondrien als Energielieferant. Bei einer Veranlagung zum «Alterszucker» lässt die Empfindlichkeit der Insulinrezeptoren je nach Ausmaß der geleisteten Muskelarbeit nach: Je weniger die Muskeln gefordert werden, desto mehr widersetzen sie sich dem Botenstoff Insulin und damit der Aufnahme von Glukose in die Zellen. Die überschüssige Glukose im Blut wird in Fettsäuren umgebaut und als Fett im Körper eingelagert. Dies versucht die Bauchspeicheldrüse mit einer vermehrten Insulinproduktion zu kompensieren. Allerdings bremst das Insulinüberangebot den Abbau der Fettdepots und schädigt zusätzlich die Blutgefäße. Das Risiko eines Herzinfarkts und Schlaganfalls geht also von einem zu hohen Blutzucker und einem erhöhten Insulin Spiegel aus. Durch eine medikamentöse Behandlung wird zwar die Insulinprodukti-

on der Bauchspeicheldrüse oder die Sensibilität der Muskelzelle für Insulin heraufgesetzt, doch ist dies reine Blutzucker-Kosmetik, zielt sie doch lediglich auf die Symptome – mit ungewissen Folgen für die Gesundheit. Als Arzt rate ich Ihnen, selbst positiv Einfluss auf die Erkrankung zu nehmen: Ein intensives Krafttraining kombiniert mit ausdauernder Bewegung und einer gesunden Ernährung sind die besten «Medikamente» gegen Diabetes – und zwar in jedem Alter! Sie senken Blutzucker und Insulin Spiegel und vermindern dadurch das Krankheits-Risiko deutlich. Sie haben Fragen? Die Ärzte in unseren Kieser Training-Betrieben beraten Sie gerne.



Dr. med. Martin Weiß

Facharzt für Allgemeinmedizin und Chirotherapie mit Schwerpunkt Medizinische Kräftigungstherapie

## Impressum

**Herausgeber/Copyright**  
Kieser Training AG  
Systemzentrale  
Kanzleistrasse 126  
CH-8026 Zürich

**Vertretungsberechtigter Geschäftsführer**  
Michael Antonopoulos

**Erscheinungsturnus**  
alle drei Monate

**Redaktionsleitung**  
David Fritz  
reflex@kieser-training.com

**Freie Mitarbeiterin**  
Michaela Rose  
www.sportjournalistin.de

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

**Onlineversion**  
www.kieser-training.de

Die Maschine des Monats

# Lumbar-Extension-Maschine

Beschwerden, die häufig durch den Muskelmassenverlust infolge von kör-

perlicher Passivität und mangelndem Widerstand auftreten, lassen sich durch eine gezielte Kräftigung der tiefen wirbelsäulenstabilisierenden Rückenmuskulatur lindern und sogar bis zur Symptombefreiung therapieren.

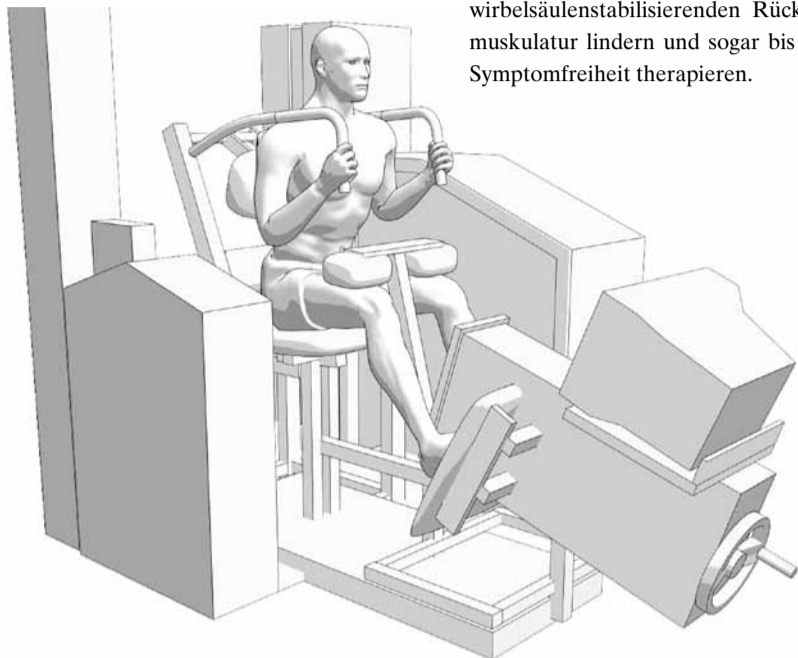


Illustration: © Kieser Training AG

Die Lumbar-Extension-Therapiemaschine (LE-) ermöglicht ein optimales Training dieser nur schwer erreichbaren Muskeln.

Normalerweise sind bei der Rückenstreckung nicht nur die Rückenstrecker, sondern auch Gesäß- und Beinmuskeln aktiv, die in einer so genannten Muskelschlinge zusammenarbeiten (vgl. Artikel «5 Fragen zu...»). Und genau das wird durch die Therapiemaschine verhindert: Eine besondere Fixierung des Patienten durch Beckenrolle, Fußrasten, Oberschenkelpolster und -gurte sorgt dafür, dass alle Hilfsmuskeln «ausgeschaltet» werden, sodass die Bewegung ausschließlich durch die Rückenstrecker ausgeführt wird. Durch diesen Kunstgriff der Isolierung gelingt ihre Kräftigung – genau das macht die Therapie so effizient und erfolgreich.

# Der Expertentipp

Sie leiden unter chronischen Rückenschmerzen – Blockaden, Bandscheibenvorfällen oder Reizungen der Nervenwurzeln? Das muss nicht sein – bei acht von zehn Fällen sind dies die Folgen einer zu schwachen tiefen Rückenstreckmuskulatur, welche die Wirbelsäule aufrecht und stabil hält.

Um diese Muskeln aufzutrainieren, empfehle ich die Medizinische Kräftigungstherapie. Auf Basis einer genauen Diagnostik der Kraft der Rückenstrecker und der Beweglichkeit der Wirbelsäule erstellt der Arzt Ihr Programm für das von einem Therapeuten begleitete Training.

Aktuelle Studienergebnisse belegen die Effizienz dieser Therapie: Nach nur drei Monaten reduzierte sich die Schmerzintensität der Studienteilnehmer um 36 Prozent, die Beeinträchtigungen durch die Schmerzen sogar um 42 Prozent. Viele Patienten berichten



von einer Schmerzreduktion nach nur drei Sitzungen – wird der Teufelskreislauf aus Schmerz und Schonhaltung durchbrochen, kann im Training und im Alltag wieder mehr Kraft aufgebracht werden.

Mehr Informationen erhalten Sie in den Arztpraxen für Medizinische Kräftigungstherapie.

Dr. Sven Goebel,  
Forschungsabteilung Kieser Training

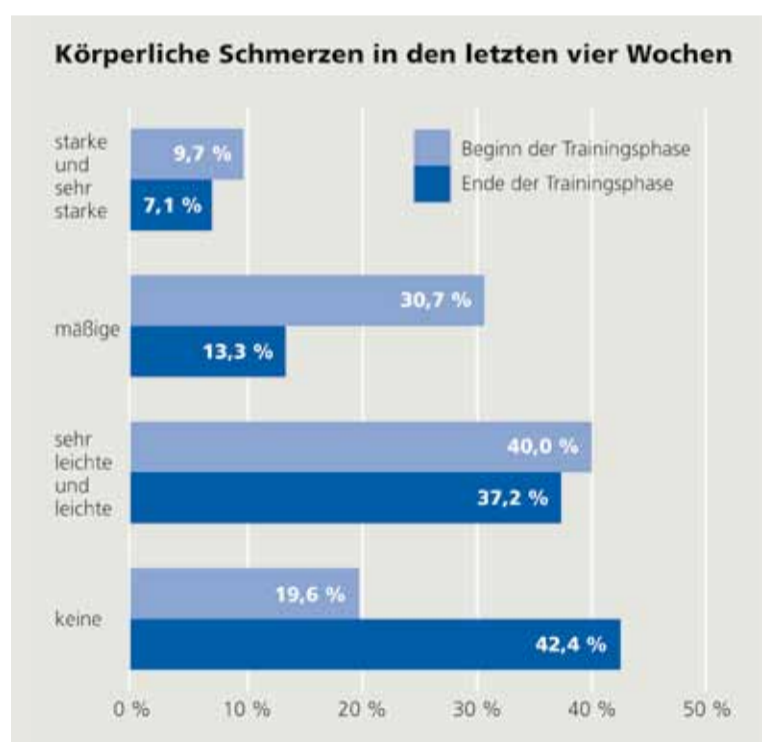
# Neues aus der Wissenschaft – Schmerz

## Krafttraining reduziert Schmerzen im Schnitt um 36 Prozent

Unter dem Motto «Kieser Training wirkt» trat Werner Kieser mit einer wissenschaftlichen Studie den Beweis für die hohe Wirksamkeit seiner Trainingsmethode an (siehe Titelseite). Eines der interessantesten Ergebnisse: der positive Effekt des gesundheitsorientierten Krafttrainings auf die Schmerzanfälligkeit der Trainierenden. In der Studie der Forschungsabteilung Kieser Training haben 531 Probanden in den 119 deutschen Kieser Training-Betrieben ein halbes Jahr durchschnittlich zwei Mal pro Woche unter Normalbedingungen trainiert. Zu Beginn der Studie klagten acht von zehn Studienteilnehmern über Schmerzen. Nach sechs Monaten waren 42,4 Prozent komplett beschwerdefrei. Zur Erhebung der Daten wurde ein Selbsteinschätzungsfragebogen verwendet. Die Probanden mussten auf

einer Skala von 1 bis 6 angeben, ob Sie in den vergangenen vier Wochen unter körperlichen Schmerzen litten. Die Stärke der Schmerzen reduzierte sich im Schnitt um 36 Prozent.

Schmerz ist für das alltägliche Leben von Bedeutung, da er auch als Warnsignal im Körper auftritt und diesem hilft, sich vor weiterer Schädigung zu schützen. Besonders Rückenschmerzen lösen oft instinktiv Schonhaltungen aus. Diese entsprechen aber in den meisten Fällen nicht der ausgeglichenen Körperhaltung, sodass bestimmte Muskelgruppen übermäßig beansprucht werden und verspannen. Die Schmerzen nehmen wieder zu und der Teufelskreis beginnt. Die Ruhelage der Wirbelsäule führt zu einer Unterbelastung der Muskeln mit der Folge, dass diese zu schwach werden und ihre Aufgabe nicht mehr erfüllen können. Denn eine gut trainierte Muskulatur stützt und schützt den Bewegungsapparat wie ein Korsett.



Ein wirksamer Ausweg ist der Aufbau von Kraft durch ein Training an Maschinen. Die «Kieser Training wirkt»-Studie hat gezeigt, dass bei den Trainierenden mit der Abnahme ihres Schmerzniveaus auch die Beeinträchtigungen infolge der Schmerzen zurückgingen. Der «Effects of Pain»-Index (EPI) misst, wie die Schmerzen den Studienteilnehmer beeinflussen: seine Stimmung, seinen Schlaf, seine Freizeitgestaltung, seine Lebensfreude. Nach sechs Monaten Training zeigt der EPI-Wert: Die Probanden, die zu Beginn der Studie unter starken Schmerzen litten und die Medizinische Kräftigungstherapie absolvierten, konnten solche Beeinträchtigungen nahezu halbieren.

# 5 Fragen ... zum Muskel

## Ein Muskel kommt selten allein – meist ziehen mehrere Muskeln gemeinsam an einem Strang

### Wie arbeitet ein Muskel?

Ein Muskel zieht sich zusammen. Mehr kann er nicht. Den Befehl hierzu erhält er vom Gehirn – dieser läuft über das Rückgrat bis zur motorischen Endplatte, wo er von der Nervenfaser auf die Muskelfaser übertragen wird. Dieser Befehl kann willkürlich, aber auch unwillkürlich erfolgen. Durch die Kontraktion bewegt der Muskel einen Knochen in einem oder gleich in mehreren Gelenken – Bewegung beruht also auf dem Prinzip von Zug und Gegenzug.

### Wofür ist ein Agonist verantwortlich?

Muskeln sind keine Einzelkämpfer;

Spieler und Gegenspieler – Agonist und Antagonist – arbeiten stets zusammen. Dabei gibt es meist einen Muskel, der für die Bewegung hauptverantwortlich ist: Das ist der Agonist. Beispiel gefällt? Sie strecken Ihre Beine an der B1. Logisch, dafür ist der Beinstrecker auf der Oberschenkelvorderseite zuständig – er ist der Hauptmuskel.

### Und was macht dann ein Antagonist?

Für eine genaue Koordination muss gleichzeitig auch der Antagonist mitspielen. Das ist in diesem Fall der Beinbeuger auf der Oberschenkelrückseite. Als Gegenspieler zum Agonisten

gibt er dosiert nach und wird dabei gedehnt – durch seine Abbremsbewegung justiert er die Bewegung. Soll das Bein wieder in die Gegenrichtung bewegt werden, zieht sich der Antagonist zusammen. Übrigens: Bei der Beinbeugung an der B7 übernimmt der Beinbeuger auf der Rückseite des Oberschenkels die Agonistenrolle und die Oberschenkelvorderseite wird zum Gegenspieler. Je nach Maschine sind die Muskeln also mal Agonist, mal Antagonist.

### Was ist eine Muskelschlinge?

Kaum eine Bewegung im Körper kommt nur durch einen Muskel allein zustande. In den meisten Fällen

ist es ein komplexes Miteinander von mehreren Muskeln oder auch Muskelgruppen. Trainieren Sie an der B6, der Beinpresse, ist Ihre gesamte Oberschenkel- sowie die Gesäßmuskulatur beteiligt – sie bilden bei dieser Bewegung eine Muskelschlinge.

### Wie arbeitet die Muskulatur im 4-2-4-Rhythmus?

Durch Anspannung der Muskulatur, auch Kontraktion genannt, arbeiten Sie beim Krafttraining gegen einen Widerstand. Beim Kieser Training kommen dabei die drei wichtigsten muskulären Arbeitsweisen zum Einsatz. Heben Sie das Gewicht zunächst an, kontrahiert die Muskulatur und

verkürzt sich dabei, Sie überwinden den Widerstand und bewegen die Last nach oben. Diese konzentrische Arbeitsweise entspricht den ersten vier Sekunden jeder Wiederholung. In den folgenden zwei Sekunden halten Sie das Trainingsgewicht. Die Muskulatur ist angespannt, verkürzt sich aber nicht weiter. Auch diese statische Haltearbeit stellt einen adäquaten Trainingsreiz dar. Beim vier Sekunden dauernden Absenken des Gewichts arbeitet Ihre Muskulatur exzentrisch, wird unter Anspannung gedehnt und bremst die Last dadurch ab – ein weiterer hochintensiver Reiz für Ihre Muskeln.

## Kolumne

## Ist eine Autowaschanlage etwa gemütlich?

Werner Kieser über Erdenkinder und Essigpralinen, Status quo und Spaßfaktor, Magermasse und Manufaktur

Jedes Denken, das den Dimensionen des Körperlichen nicht Rechnung trägt, muss dem französischen Philosophen Merleau-Ponty zufolge unweigerlich ins Straucheln geraten. In der Vernachlässigung des Körperlichen sieht er das Selbstmissverständnis des Lebens. Der Leib ist für ihn keine Leinwand für willkürliche Ideen, kein Ding, das der freien Manipulation eines ebenso freien Geistes beliebig zugänglich wäre. Vielmehr ist er Ausdruck unserer gesamten Existenz, ist «das Vehikel des Zur-Welt-Seins» des Menschen. Der Leib, verstanden als Einheit von Körper und Geist, so Ponty, ist das Ereignis unseres Lebens, ist «der Ausdruck der gesamten Existenz, nicht als deren äußere Begleiterscheinung, sondern weil sie in ihm sich realisiert». Entsprechend heißt es auch bei Descartes: Der Geist ist dem Körper «nicht zugesellt wie ein Schiffer dem Schiff», sondern «aufs innigste mit ihm vereint».

Konsequenterweise spricht Feuerbach vom «porösen Ich», das nicht eigenständig, sondern auch vom Körper bestimmt ist. Andere Lebewesen mögen in einem geschlossenen funktionalen Ensemble aufgehen, nicht so der Mensch: Ihn zu verstehen, geht über das unmittelbar Beobachtbare oder rein funktional Deutbare hinaus.

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



Foto: © Kieser Training/Michael Ingenweyen

**Herr Kieser, der Zeitmanagement-Experte Professor Seiwert nennt Kieser Training ein «puristisches Konzept ohne Halligalli». Warum verzichten Sie auf Halligalli?**

Man trainiert nicht, weil's besonders lustig oder hip ist, sondern aus Einsicht in die Notwendigkeit. Wir sind Erdenkinder. Dank der Erdanziehung ist Widerstand ein Kernelement, das wir dringend benötigen. Viele suchen das im Sport, der aber nur rudimentär liefern kann. Wir bieten den Widerstand gezielt und dosiert. Das ist naturgemäß nicht unheimlich attraktiv, aber wirksam.

**Trotzdem könnte man das Ganze in mehr Halligalli verpacken ...**

Das wäre wie Essigpralinen, nämlich ein Scherzartikel. Man spuckt die Praline wieder aus, weil man eine andere Erwartung hat. Das Risiko gehen wir nicht ein – wir versprechen nicht, dass Training Spaß macht.

**Stattdessen sagen Sie, dass es glücklich macht – wo ist der Unterschied?**

Das Training selbst ist nicht unbedingt angenehm, sondern anstrengend. Das ist nötig, weil unser Körper das Ideal des Status quo hat. Ohne Belastung driftet die Kraft nach unten ab, mit ein wenig Alltagsbewegung bleibt sie immerhin erhalten und mittels

Training können wir den Status quo erhöhen. Die meisten leben unter ihrem Kraft-Optimum und das macht Probleme. Glücklicherweise macht die Wirkung des Trainings – man fühlt sich von Tag zu Tag besser, weil man leichter an sich trägt.

**Sie verpacken Ihr Konzept sehr simpel.**

Ich habe das Konzept nie nennenswert verändert, weil ich keinen Grund dafür sehe. Eine Verpackung ist auch ein Versprechen. Es ist unfair, wenn die Verpackung nicht dem Inhalt entspricht. Unser Anspruch zielt weder auf Vergnügen noch auf Sport oder «Wellness». Dafür liefern wir Wirksamkeit.

**Sie bezeichnen Kieser Training als Produzenten von «Magermasse». Das klingt nach Askese ...**

Magermasse bezeichnet Muskeln, Knochen und Sehnen – also fettfreie

Masse. Wir brauchen stärkere Muskeln und eine höhere Knochendichte. Beides erlangen wir mit Training gegen Widerstand.

**Deshalb der Terminus «Betrieb» für die Kieser Training-Einrichtungen?**

Wir produzieren wie gesagt Knochen- und Muskelsubstanz wie in einer Manufaktur. Der fabrikhafte Aufbau entspricht deshalb dem Zweck. Da stehen Maschinen, die dem Bewegungsapparat den nötigen Widerstand bieten, an der richtigen Stelle und in der richtigen Dosis. Mehr braucht es nicht. Man muss nicht vergolden, wo es nichts zu vergolden gibt.

**So folgen Sie dem Bauhaus-Grundsatz «Form follows function»?**

Die Industriearchitektur ist ideal, wenn man produziert und nicht nur repräsentieren will. Manche Menschen finden sie furchtbar, weil ihnen vielleicht eine etwas kleinbürgerliche Vorstellung von Gemütlichkeit und Wohlbefinden vermittelt wurde. Aber es ist absurd. An eine Autowaschanlage stellen wir doch auch nicht den Anspruch, dass sie gemütlich ist oder emotional führt. Andererseits entwickelt diese reduktionistische Gestaltung eine eigene, zum Teil unbeabsichtigte Ästhetik für jene, die sie wahrnehmen.

## Kurz gemeldet

Ihre Meinung ist uns wichtig!  
Wir möchten wissen, was Ihnen an Kieser Training gut gefällt und natürlich auch, was wir Ihrer Meinung nach anders und besser machen sollten. Denn schließlich können wir unser Angebot nur dann verbessern, wenn wir wissen, ob Sie zufrieden sind. Damit Sie uns Ihre Eindrücke direkt mitteilen können, haben wir einen Fragebogen entwickelt und diesen auch auf unserer Internetseite online gestellt – so können Sie die Fragen in aller Ruhe von zu Hause aus beantworten. Uns interessiert beispielsweise, wie zufrieden Sie mit dem Angebot von Kieser Training (Öffnungszeiten, Preise etc.), mit unseren Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern oder mit der

ärztlichen Trainingsberatung sind. Die Beantwortung dauert nur wenige Minuten und selbstverständlich bleiben Sie mit Ihrer Rückmeldung anonym.

Da wir bei rund 250.000 Kunden auch an etwas Statistik interessiert sind, können Sie freiwillig zusätzliche Angaben zum Bundesland bzw. zur Stadt machen, in der Sie trainieren.

Den Fragebogen finden Sie auf [www.kieser-training.de](http://www.kieser-training.de) unter «Qualität – Qualitätskontrolle».

Wir freuen uns über Ihre Rückmeldungen. Herzlichen Dank für Ihre Unterstützung.

Ihr Team aus der Qualitätssicherung

## Ohne das Phänomen der Zeit wären wir alle göttlich

Dieser Mann jongliert mit der Zeit, stemmt Kieser-Gewichte und liegt zwischendurch schon mal auf der faulen (Bären-)Haut:

Professor Dr. Lothar Seiwert über Interviewtermine, Zeitempfinden und Trainingszeiten



Foto: © Kieser Training/Michael Ingenweyen

**Herr Professor Seiwert, Sie haben unseren Interviewtermin auf 17.01 Uhr terminiert – sind Sie ein Pünktlichkeits-Fanatiker?**

Meine Seminare beginnen oft um 8.57 Uhr und enden um 17.17 Uhr, aber mitnichten bin ich durchgetaktet wie die Bundesbahn. Da stutzt jeder erst einmal und die Leute sind gespannt, ob ich das wirklich einhalte.

**Gespannt war ich wirklich. Und das Telefon klingelte tatsächlich um 17.01 Uhr. Was wäre, wenn es das Phänomen Zeit nicht gäbe?**

Würde es uns dann geben? Schließlich gäbe es weder Leben noch Tod, keinen Anfang und kein Ende. Dann wären wir wohl alle göttlich. Das wäre großartig – da wäre ich sofort dabei. Zeit definiert den Abstand zwischen zwei Ereignissen.

Sind wir einem Augenblick mit allen Sinnen verhaftet, z.B. in einem Theaterstück oder einer Liebesbegegnung, vergeht die Zeit scheinbar nicht, weil man nicht zwischen zwei Ereignissen ist. Man hetzt nicht von A nach B.

**Apropos Hetze: Läuft uns die Zeit weg oder laufen wir vor der Zeit weg?**

Sowohl als auch. Zeit ist etwas sehr Subjektives, sie verrinnt und wir kön-

nen nur den Umgang mit ihr gestalten. Rein subjektiv wird alles immer schneller, hektischer und komplexer. Objektiv stimmt das nicht, wir erleben Zeit nur anders und stressen uns selbst. Deshalb plädiere ich mit meiner Bären-Strategie ([www.baerenstrategie.de](http://www.baerenstrategie.de)) dafür, dass in der Ruhe die Kraft liegt.

**Was rät uns Ihre Bären-Strategie in puncto Krafttraining?**

Bei Kieser Training geht's nicht wie in den üblichen Muckibuden um möglichst viel Hantelstemmen in möglichst kurzer Zeit. Stattdessen trainiert man mit Ruhe und Richtigkeit im 4-2-4-Rhythmus und gönnt den Muskeln danach zwei Tage Pause. Wir brauchen beide Seiten: Sowohl Geschwindigkeit und Kraft als auch Ruhephasen, in denen wir auf der faulen Bären-Haut liegen.

**Hat Ihr Training einen festen Platz im Terminkalender?**

Ja, aber das muss ich genauso wenig aufschreiben wie mein Frühstück. Es ist Teil meines normalen Alltags. Meist trainiere ich frühmorgens und

kratze oft als erster an der Tür, um die Quälerei hinter mir zu haben. Dann fühle ich mich wohler.

**Sie quälen sich? Ist das gut investierte Zeit?**

Natürlich, ich bin seit Jahren bei Kieser Training und dann ist man in einem Bereich, in dem die Gewichte deutlich höher sind. Da können 90 Sekunden lang sein. Ich habe keine Zeit – das ist die dümmste Ausrede überhaupt. Es ist eine Frage der Einstellung: Ist etwas wichtig, nimmt man sich die Zeit.

**Das ist doch das Dilemma vieler Menschen – zu entscheiden, was wichtig ist. Was hat Ihnen dabei geholfen?**

Ein Strategie-Konzept, das auf Spezialisierung zielt und nicht nur meinen Erfolg, sondern auch den von Werner Kieser begründet hat. Deshalb stelle ich seine Erfolgsgeschichte nun in der Neuauflage meines Buches vor. Will man alles für alle machen, macht man von allem etwas, aber nichts richtig. Kieser Training konzentriert sich hingegen auf Rücken-

schmerzen und löst dieses Problem besser als andere. Mit einem puristischen Konzept ohne Halligalli. Man geht hin, trainiert und geht wieder – das Training ist reduziert auf das Wesentliche.



Kerstin Friedrich, Fredmund Malik, Lothar Seiwert: «Das große 1x1 der Erfolgsstrategie», 15. Auflage Offenbach: Gabal-Verlag (2010), € 24,90