

Reflex 21

Das Kundenmagazin von Kieser Training

Deutschlandweites Netzwerk für Rückengesundheit gegründet

Was verbindet Gesundheitsanbieter wie Ärzte, Apotheken, Sanitätshäuser, Ergonomiespezialisten und Kieser Training? Sie alle helfen bei Haltungsproblemen und Rückenschmerzen. Bis dato tat dies jeder in seinem Fachbereich. Jetzt geht erstmals eine Gesundheitskampagne an den Start, die einen integrierten Ansatz verfolgt. Der Rückenschmerz soll an allen Fronten bekämpft werden – bundesweit. Seit dem 15. März läuft in Deutschland die «Rückenoffensive 15».

Editorial: Meilensteine einer 40-jährigen Firmengeschichte (3) **2**

Aktuelles: Einsatz für die Nephrokids / Geschichten um den Wasserbrunnen / Das Kieser Tagebuch (9) / Herzlichen Glückwunsch / Firmenchronik **3**

Themen der Zeit: Krafttraining zur Prävention und Behandlung des Metabolischen Syndroms **4**

Persönlichkeiten: Kinder, Kegel, Kieser **6**

Dialog: Bewegung im Alter bremsst den Abbau der Hirnleistung **7**

Kolumne: Muskel-Geschichten (3) Eine «kraftvolle Bewegung des menschlichen Körpers»: Wie die Renaissance die Leibesertüchtigung entdeckte **8**



Dr. Thomas Zimmermann, gesundheitspolitischer Sprecher der CSU und Schirmherr der Rückenoffensive 15 in Bayern, in der LE-Therapiemaschine mit Werner Kieser

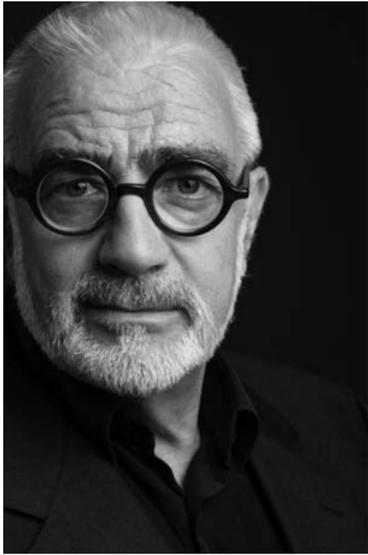
Foto: © MED-Magazin

«Ziel der Rückenoffensive 15 ist es, möglichst viele Menschen für die Rückengesundheit zu begeistern», erklären die Initiatoren, Peter Müller und Sascha Chowdhury. «Deshalb schaffen wir erstmals in Deutschland ein flächendeckendes Netzwerk aus Produzenten und Dienstleistern, deren Metier die Rückengesundheit ist.» Rückengerechte Produkte, Veranstaltungen, Tests und Schnupperkurse laden dazu ein, präventiv die Rückengesundheit zu fördern oder therapeutisch Rückenschmerzen zu lindern. Kieser Training ist deutschlandweiter Partner und möchte im Rahmen der Kampagne verstärkt über die Zusammenhänge zwischen Rückenbeschwerden und Muskulatur aufklären und zur Eigeninitiative motivieren.

FORTSETZUNG SEITE 4

KIESER[®]
TRAINING

Gesundheitsorientiertes Krafttraining



Meilensteine einer 40-jährigen Firmengeschichte (3)

Die Schweiz ist klein. Als 1987 der fünfzehnte Betrieb eröffnet wurde, wurde mir klar: Das Fest geht zu Ende. Jones hatte seine Firma Nautilus an eine Texanische Firma aus dem Ölgeschäft verkauft, inklusive Personal und Vertretern. Da ich zu jener Zeit die Nautilusmaschinen in Europa vertrieb, gehörte ich zu letzteren. Beim ersten «Sales meeting» in Dallas wurde mir klar: Die neuen Inhaber hatten von Krafttraining keine Ahnung. Der Kauf der Firma Nautilus war für sie eine Akquisition unter vielen. Hier war nicht mehr viel an Entwicklung zu erwarten.

Vielleicht noch drei bis vier Betriebe, dann, ja was dann? Ich liebe Tiere. Warum nicht Pferde züchten? Meine Frau und ich machten uns schon auf die Suche nach einer entsprechenden Liegenschaft. Eines Nachts um 2 Uhr rief mich Arthur Jones an. «Werner, wir haben das Rückenproblem gelöst. Komm vorbei.» Jones kümmerte sich nie um Nebensächlichkeiten wie interkontinentale Zeitunterschiede und sprach von sich stets in der Wir-Form. «Fein, Arthur. Aber ich habe kein Rückenproblem.» «Du nicht, aber Millionen von Menschen haben das Problem und gehen fast drauf deswegen. Die Lösung ist einfach, aber ich musste erst mal darauf kommen.» Ich flog nach Occala, Florida, wo Arthur Jones seine Farm hatte. Ich würde im Marriott Hotel abgeholt, wurde mir ausgerichtet. Gegen Mitternacht erschien ein riesiger Kerl in der Lobby und fuhr mich zur Farm. Jones war allein. Er war schlecht gelaunt. Die Texaner hätten ihn

«Werner, wir haben
das Rückenproblem gelöst.
Komm vorbei.»

über den Tisch gezogen, meinte er. Dann führte er mich in sein Labor. Auf den ersten Blick erschien mir der Prototyp der Lumbal Extensions-Maschine (LE-Maschine) als eine Variante des elektrischen Stuhls. Ich setzte mich hinein und Jones betätigte die Spannvorrichtung, bis mein Becken sich nicht mehr bewegen konnte. Jones spielte die Funktionen an mir durch: erst den Krafttest in sieben Winkelstellungen, dann der Ermüdungstest. Ich war gut trainiert, doch als ich aus der Maschine stieg, kam ich mir vor wie einer, der noch nie trainiert hat. Mein Kreuz war wie paralytiert. Der Muskelkater dauerte fast eine Woche. Am nächsten Tag stellte Arthur mir Michael Pollok vor, den Professor, der die Studien mit Jones neuen Maschinen an der Universität von Florida in Gainesville leitete. Professor Pollok war ein Forscher, dem das Objektivitätspostulat ins Gesicht geschrieben war. Die Arbeiten, die ich von ihm kannte, zeichneten sich durch akribische Umsicht und Vorsicht aus. Umso erstaunter war ich, als er auf meine Frage, wie die Untersuchungen von statten gingen, lapidar antwortete: «Die Ergebnisse sind fantastisch. Das Problem, das auf uns zukommt: Kaum jemand wird uns glauben.» Während meines Rückfluges in die Schweiz studierte ich die neusten Studien von Pollok und jene des Orthopädieprofessors Vert Mooney von der Universität von Kalifornien in San Diego, der ebenfalls mit den Maschinen experimentierte. Der Zusammenhang von Muskelschwäche der Rückenstrecker und den chronischen Rückenschmerzen war offensichtlich. Wieder zurück auf europäischem Boden wusste ich: Hier kann ich großen Nutzen bieten. Die Pferde müssen warten. (Immerhin einen Hund haben wir uns angeschafft.)

Ihr Werner Kieser

Impressum

Herausgeber
Kieser Training AG
Systemzentrale
Kanzleistrasse 126
CH-8026 Zürich

Vertretungsberechtigter Geschäftsführer
Werner Kieser

Redaktion
Tania Schneider, Redaktionsleitung
Lucile Steiner
Dr. Sven Goebel
Claudia Pfülb
reflex@kieser-training.com

Gestaltung
Process AG
Samariterstrasse 7
CH-8030 Zürich
www.process.ch

Druck
Graphische Betriebe STAATS GmbH
Roßfeld 8
D-59557 Lippstadt

Erscheinungsturnus
Alle zwei Monate

Onlineversion
www.kieser-training.com

Einsatz für die Nephrokids



Oliver Peer (links vorne), Geschäftsleiter von Kieser Training Köln-Neustadt Nord, hat Kieser Training-Mitarbeiter zusammengetrommelt, um die Nephrokids beim Kölner Severinslauf zu unterstützen
Foto: Anna Pors

«Mit den Schuhen kannst Du aber nicht mitlaufen», sagt Timur Kuscu (6 Jahre) und zeigt grinsend auf meine Ballettaschühchen. Gemeinsam mit seinem Vater, Güngör Kuscu, Betriebsleiter des Kieser Training-Betriebes Köln-Zentrum, will er die 39 Nephrokids von der «Selbsthilfe nierenkranker Kinder und Jugendlicher Rheinland» beim Zehn-Kilometer-Lauf durch die Kölner Südstadt unterstützen.

Der 23. Severinslauf startete am Sonntag, den 29. April mit 1.600 Läufern unterschiedlichen Alters – pünktlich um 12.00 Uhr bei strahlendem Sonnenschein. Die Nephrokids nahmen unter der gemeinsamen Startnummer 1499 in einer Art Staffel am Lauf teil. Michaela Peer, Vorsitzende der Selbsthilfe, erklärt: «Je nach Kondition legen die Kinder zwischen 100 Meter und fünf Kilometer zurück. Kurz vor dem Ziel stoßen sie

dann wieder zum Feld, um gemeinsam ins Ziel zu laufen.» Michaela Peer und ihr Mann Oliver engagieren sich seit 5 Jahren im Verein. Ihre beiden «Pänz» Max (8 Jahre) und Marie (5 Jahre) sind an diesem Sonntag mit von der Partie. Max leidet seit sechs Jahren unter einer Nierenerkrankung. Zwei Kilometer hat er sich zum Ziel gesetzt und ist schon ganz aufgeregt. «Für die Kinder ist es unheimlich wichtig, durch ein solches Erlebnis positiv im Mittelpunkt zu stehen», so die Vereinsvorsitzende.

Mit dabei sind auch Andreas Lupzig und Jörg Mayr, ehemalige Nationalspieler der Kölner Haie. «Wir können stolz darauf sein, hier mitmachen zu dürfen, das ist eine gute Sache», meint Lupzig und signiert die T-Shirts der begeisterten kleinen Läufer.

Bei der Siegerehrung strahlen die Pänz, schließlich gibt es begeisterten Applaus von Zuschauern und Läufern und für alle von der Bürgermeisterin Elfi Scho-Antwerpes die verdienten Medaillen. Für Max steht jetzt schon fest, dass er im nächsten Jahr eine längere Strecke schaffen will. Timur ist nach dem Lauf besonders stolz, denn er ist fünf Kilometer durchgelaufen. Und er sieht aus, als käme er gerade vom Eis-Essen.
www.nephrokids.de

Das Kieser Tagebuch (9)

Bei Kieser ist es kein bisschen gemütlich. Wenn man reinkommt, bekommt man an einem Tresen ein Vorhängeschloss ausgehändigt. Das ist messingfarben. Damit fällt es farblich völlig aus dem Rahmen.

Denn ansonsten ist bei Kieser so ziemlich die ganze Einrichtung aus Edelstahl, matt. Wie auch der Tresen selbst. Dann geht's die Treppe nach oben in die Garderobe. Dort empfangen einen die Reihen von zwei Meter hohen Garderobenschränken, die gleichzeitig die Sichtbegrenzung sind. Sie stehen vor weißen Wänden, auf grauen Fliesen und sind aus Edelstahl, matt. Wie auch die Bankreihe vor den Garderobenschränken. Das alles macht den Eindruck des Umkleieraumes einer Werft. Oder eines Stahlwerkes, in dem noch richtig gearbeitet wird und nicht nur am Rechner gehockt.

In den Garderobenschränken hängen Haken aus Edelstahl und an zwei von diesen Haken hängen Bügel aus Edelstahl. Nach dem Umziehen geht's die Treppe wieder runter und rüber zum Hängeordner-Schrank, in dem ich unter «Sch» meine Trainingskarte und das Klemmbrett finde. Obendrauf steht eine Stiftdose – ist die auch aus Edelstahl? – mit den guten, beige, mittelharten Faber-Castell-Bleistiften aus Holz und einem roten Aufsteck-Radiergummi. Der Hängeordner-Schrank ist übrigens aus – genau.

Sie haben den Eindruck, dass mir der ganze Edelstahl auf den Senkel geht? Das täuscht. Es dauert eine Weile, bis einem klar wird, dass hinter dem postindustriellen Kieser-Ambiente – natürlich – ein Designer steckt. Er heißt Frank Gloor und lebt in Zürich. Der matte Edelstahl ist kühl, nicht kalt. Distanziert, nicht unfreundlich. Praktikabel, aber geschmackvoll. Der matte detaillose Edelstahl wertet die Menschen auf: Er ist der Schnörkel, das Besondere in diesen Räumen.

Nach dem Training wird es sogar richtig nett! Dann darf man nämlich in eine dieser drei runden Duschkabinen aus Edelstahl, matt. Sie heißen Rotonda, sehen umwerfend wunderschön aus und klingen beim Duschen phantastisch.

Frank Gloor hat sie zusammen mit Heinrich Haug gemacht. Hoch soll'n sie leben! Die Design-Belohnung nach dem Training ist aber noch nicht ganz zu Ende. Denn vor dem Spiegel mit Edelstahlrahmen, kurz nachdem man beim Anziehen den Schuhlöffel aus Edelstahl vermisst hat, darf man den schönen, glänzenden, schweren Fön in die Hand nehmen. Auch wenn die paar Haare schon trocken sind – dieses Vergnügen gönne ich mir.

TEXT: FRANK SCHLÖBER, FREIER JOURNALIST

Geschichten um den Wasserbrunnen



TEXT: DIE KIESER TRAINING-REDAKTION

Ein Kunde kam an die Rezeption und fragte, warum er denn bei Kieser keine Unterwäsche tragen dürfe, er würde nun schon seit Wochen ohne trainieren – und wies dabei auf die Zeichen in der Umkleide.

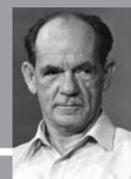
Herzlichen Glückwunsch

Folgende Betriebe haben Geburtstag:
Biel 20 Jahre
Braunschweig 5 Jahre
Goch 5 Jahre
München-Pasing 5 Jahre

Firmenchronik

1987

Der erste deutsche Pilotbetrieb eröffnet in Frankfurt. Dr. med. Gabriela Kieser eröffnet in Zürich mit den Therapiemaschinen von Arthur Jones (Foto) die erste europäische Praxis für Medizinische Kräftigungstherapie.



1994

Werner Kieser gründet die interne Ausbildungs- und Dokumentationsstelle.

1990

Der Artikel «Vom Krafttraining zur Krafttherapie» von Werner Kieser (Neue Zürcher Zeitung, 4.4.90) weckt das Interesse der medizinischen Fachwelt.

Mit vier Betrieben in Hamburg, Köln und München beginnt die Expansion in Deutschland.

Krafttraining zur Prävention und Behandlung des Metabolischen Syndroms

Der Begriff «Metabolisches Syndrom» geht bis in die 1950er Jahre zurück und wird auch als «Insulinresistenz-Syndrom» und «Syndrom X» bezeichnet. Das Metabolische Syndrom ist durch Fettleibigkeit – vor allem durch vermehrtes inneres Bauchfett – erhöhte Blutfettwerte, erhöhten Blutdruck und einen hohen Blutzuckerspiegel charakterisiert. Diese Risikofaktoren erhöhen unabhängig voneinander die Gefahr, an Herzleiden, Schlaganfall, peripherer Verschlusskrankheit oder Diabetes mellitus zu erkranken. In Kombination steigern die Faktoren das Erkrankungs- und Sterberisiko nochmals deutlich.



Zur Person

James E. Graves, Ph.D.

Professor Graves gehört zu den Begründern des «Center for Exercise Science» an der University of Florida in Gainesville. Dort entwickelte er in Kooperation mit Arthur Jones, dem Erfinder der bei Kiser Training eingesetzten Trainings- und Therapiemaschinen, die Grundkonzeption der Medizinischen Kräftigungstherapie. Mittlerweile ist Professor Graves Dekan des College of Health an der Universität Utah.

Von einem Metabolischen Syndrom spricht man dann, wenn drei der vier genannten Risikofaktoren diagnostiziert werden.

Ursachen

Die Ursachen des Metabolischen Syndroms sind komplex und noch nicht vollständig geklärt. Ob Fettleibigkeit oder Insulinresistenz die Erkrankung erst verursachen oder ob sie Nebenprodukte einer zugrunde liegenden Stoffwechselstörung sind, ist noch unbekannt. Im Zusammenhang mit der Krankheit wurden bestimmte erhöhte Proteinspiegel, Blut- und Immunwerte sowie andere systemische Stoffwechsellaffigkeiten nachgewiesen und könnten deren Ursache sein. Auch freie Radikale aufgrund erhöhter Harnsäurewerte kommen dafür in Frage. Obwohl noch keine spezifische Ursache gefunden wurde ist auffallend,

dass die verbreitetste Form mit einer vermehrten Ablagerung inneren Bauchfetts einhergeht.

Vorkommen

Wie häufig das Metabolische Syndrom auftritt, hängt von der Bevölkerungsgruppe ab, in der die Daten erhoben werden. Nach Schätzungen ist einer von vier Amerikanern betroffen. Die Wahrscheinlichkeit einer Erkrankung steigt mit zunehmendem Alter: So sind etwa 40 Prozent der 60-Jährigen betroffen. Frauen haben nach den Wechseljahren ein erhöhtes Erkrankungsrisiko. Der altersbedingt erhöhte Anteil von Körperfett und der geringere Anteil von Muskel-

masse sowie eine körperliche Schonung tragen zur Erkrankung bei. Besonders häufig erkranken Personen mit vermehrt eingelagertem Bauchfett, einer Diabetes mellitus-Erkrankung bei sich oder in der Familie, Insulinresistenz oder erhöhter Triglyzerid-HDL-Rate.

Behandlung

Bei der Behandlung sind eine verstärkte körperliche Aktivität und eine diätische Nahrungsumstellung einer Medikation vorzuziehen. Sind diese Maßnahmen allerdings nicht ausreichend, um Blutdruck, Cholesterinspiegel und Blutzucker zu senken, müssen Medikamente verschrieben werden. Eine Diät bedeutet nicht nur, die Kalorien insgesamt, sondern auch die gesättigten Fettsäuren und die Cholesterinzufuhr zu reduzieren. Allerdings hilft eine Diät nicht, die Muskelmasse des Körpers zu erhalten. Ein sportliches Training, insbesondere ein Krafttraining, ist daher äußerst wichtig, um die Muskelmasse langfristig zu erhalten und damit den Energieverbrauch des Organismus zu erhöhen.

Der effektivste Ansatz zur Verbesserung der Körperzusammensetzung ist es, durch Krafttraining den Muskelanteil zu vergrößern und gleichzeitig den Körperfettanteil durch Diät und Ausdauertraining zu reduzieren. Da die Muskelkraft unabhängig von Alter und Körpergröße statistisch eng mit dem Auftreten des Metabolischen Syndroms zusammenhängt, ist es wichtig, diese durch ein Krafttraining aufzubauen und zu erhalten. Zudem kann die Muskelmasse als stoffwechselaktives Organ den Bluthochdruck reduzieren, die Blutfett- und Blutzuckerwerte senken und den Anteil des «guten» HDL-Cholesterins erhöhen. Diese positiven Effekte körperlicher Aktivität werden meist dem Ausdauersport zugeschrieben. Allerdings belegen wissenschaftliche Studien der letzten Jahre diese Effekte auch für das Krafttraining. Seitdem ist das Ansehen des Krafttrainings in der Gesundheitsprävention deutlich gestiegen und seine Rolle hat zugenommen.

Leitlinien für das Krafttraining

Das Trainingsprogramm sollte das Alter,

gesundheitliche Risikofaktoren und die Ausprägung der Stoffwechselstörung berücksichtigen. Wie generell im Krafttraining gefordert, muss auf eine korrekte Übungsausführung und eine sichere Trainingsumgebung geachtet werden. Wichtig sind eine genaue Trainingseinweisung und -begleitung in den ersten Trainingseinheiten. Große Muskelgruppen sollten vor den kleinen trainiert werden, um Erschöpfungseinflüsse beim Training zu minimieren.

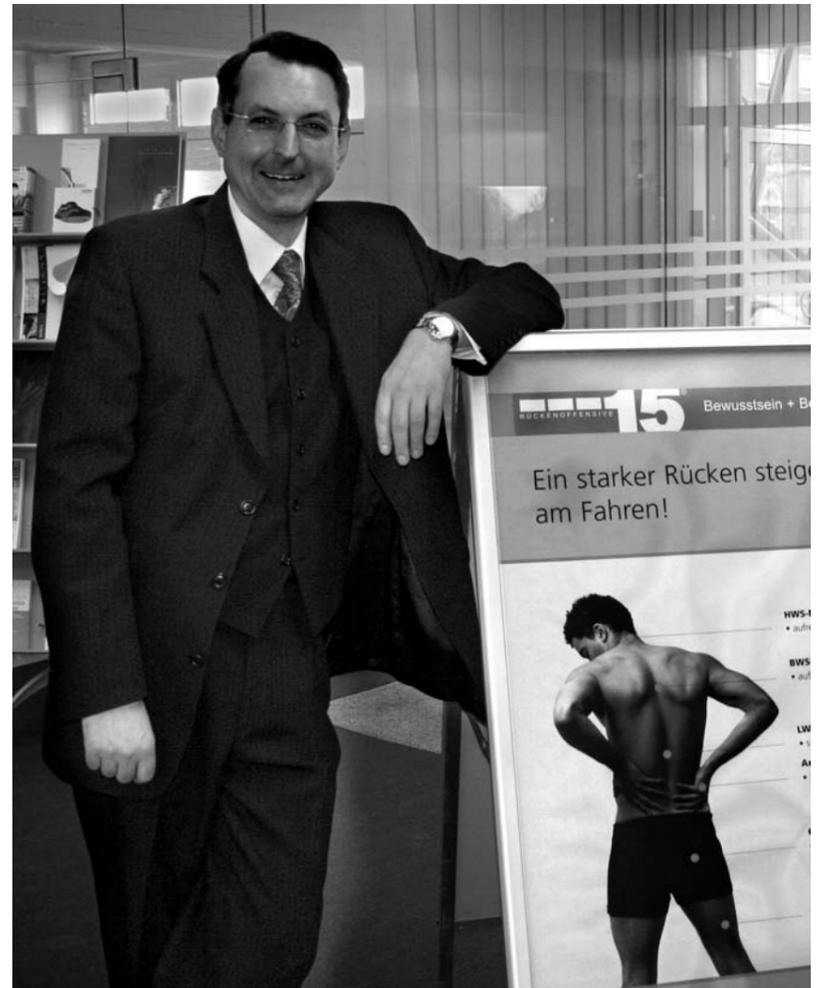
Es gibt relativ wenige Gründe, warum jemand mit Metabolischem Syndrom kein Krafttraining ausüben sollte. Krankheiten wie eine instabile Angina pectoris, nicht eingestellter Bluthochdruck, Herzrhythmusstörungen oder eine Herzinsuffizienz müssen jedoch vor Aufnahme des Trainings behandelt und unter Kontrolle gebracht werden. Vorsicht geboten ist bei Patienten mit zusätzlichen durch den Diabetes mellitus verursachten Komplikationen wie Retinopathie, Nierenleiden oder Neuropathie. Um eine Unterzuckerung zu vermeiden, sollte der Blutzuckerspiegel vor, während und nach der Übungsausführung kontrolliert werden. Grundsätzlich sollte ein Patient vor dem Start seinen Arzt konsultieren und bei neu auftretenden Problemen das Training bis zu deren Abklärung unterbrechen.

Zusammenfassung

Das Metabolische Syndrom beschreibt das gehäufte Auftreten verschiedener Faktoren, die das Risiko für Herzerkrankungen, Schlaganfälle und Diabetes mellitus erhöhen. Gesundheitsorientierte Veränderungen der Lebensgewohnheiten, insbesondere der Ernährung und der körperlichen Aktivität, sind die wichtigsten Schritte im Behandlungsplan. Krafttraining ist ein wichtiger Teil eines ausgewogenen Sportprogrammes, denn die Entwicklung und der Erhalt der Muskelmasse durch das Krafttraining verbessern die Körperzusammensetzung und damit die Glucosetoleranz. Weiterhin kann es den Bluthochdruck senken. Auf diese Weise vermindert Krafttraining das Risiko, an Folgekrankheiten bzw. dem Metabolischen Syndrom selbst zu erkranken.

TEXT: JAMES E. GRAVES, PH.D.

FORTSETZUNG VON SEITE 1



Peter Müller, Initiator der Rückenoffensive 15

Foto: © MED-Magazin

Für Werner Kieser, CEO der Kieser Training AG mit deutschlandweit 118 Kieser Training-Betrieben, ist die Teilnahme an diesem Projekt selbstverständlich. «Seit 40 Jahren sind wir der Spezialist für gesundheitsorientiertes Krafttraining. In Therapie und Prävention machen wir Menschen stark – nicht nur, aber ganz besonders im Rücken. Und ein starker Rücken kennt keinen Schmerz.» Kieser Training ist somit der logische Partner für die Kampagne.

«Die Muskulatur spielt eine Schlüsselrolle bei der Behandlung des Rückenschmerzes», so Kieser. «Oft verursacht nämlich eine zu schwache Rückenmuskulatur die Probleme. Durch gesundheitsorientiertes Krafttraining lassen sich diese in der Regel lösen.» Dr. med. Thomas Zimmermann, gesundheitspolitischer Sprecher der CSU und Schirmherr der Rückenoffensive 15 in Bayern, machte sich bei der Auftaktveranstaltung am 15. März in München in einer Therapiemaschine von Kieser Training ein Bild vom Zustand seiner Rückenmuskulatur. «Es macht einen schon nachdenklich, wenn man die Ergebnisse eines solchen Rückentests sieht. Der Test öffnet einem die Augen. Durch mehr Eigeninitiative ließen sich die volkswirtschaftlich astronomisch hohen Kosten für die Behandlung von Rückenschmerzen deutlich senken.»

«Eigeninitiative kann und soll auch Freude machen», betont Peter Müller. «Wer seine Schmerzen verliert, gewinnt schließlich wieder mehr Lebensfreude». Und er fügt hinzu: «Wenn wir einmal soweit kommen, dass jede Bürogemeinschaft in Deutschland nicht nur an jedem 15-ten, sondern täglich um 15 Uhr ein paar Rückenübungen macht, dann ist unser Ziel erreicht.»

Über Aktionen und die Partner in den jeweiligen Bundesländern informiert die Website www.rueckenoffensive15.de.

TEXT: THOMAS MÜLLER



Zur Person

Dott. Sergio di Fusco

Sergio di Fusco, Jahrgang 1960, studierte Geschichte und Literatur in Italien, lebt seit 1988 in Deutschland und arbeitet seit 1994 als Freier Journalist für Hörfunk und Presse. Der Vater von zwei Kindern trainiert seit über zwei Jahren im Kieser Training-Betrieb Lübeck.

www.difusco.de

Kinder, Kegel, Kieser

«Ein schlapper Papi ist nichts. Kraft braucht man nicht bloß, um übermutige Töchterchen in letzter Sekunde vor dem Unheil zu bewahren, sondern auch, um die banalen Aufgaben des Elternseins zu meistern.»

«Schau mal Papi, ich bin ein Affe», trällerte meine Tochter. Sie sprang hin und her, machte Geräusche mit dem Mund und begann, die Seitenteile des Hochbettes hoch zu klettern. Wie ein echter Schimpanse hangelte sie von einer Strebe zum nächsten Pfosten, während ich ihr Ungestüm mit einer Mischung aus Stolz und Neid betrachtete. Behände hatte sie geschafft, sich durch alle möglichen Öffnungen des Bettgerüsts hinein und wieder hinaus zu schlängeln.

Inzwischen war sie ganz oben angekommen. Sie richtete sich auf der Matratze auf, spreizte die Arme, blickte auf die pausbackigen Gipsengelchen, die uns von der Decke beobachteten, und jauchzte begeistert: «Und jetzt bin ich ein Vogel, ich kann fliegen!» Dabei sprang sie vertrauensvoll in die leere Luft.

Hochbetten sind eine teuflische Erfindung. Insbesondere für Väter, die ihre

nicht ganz flugfähigen Küken vorm sicheren Absturz retten wollen. Denn was in meinen Armen landete, war kein zarter Spatz, sondern ein massiger Wackerstein, den ich nur mit Mühe halten konnte. «Noch mal!», forderte sie. «Nee, ein anderes Mal», stöhnte ich leise. Der wunderbare Flug meiner Tochter hatte mich eine schlimme Zerrung des Nackenmuskels gekostet. Zwei Wochen lang musste ich eine lästige Halskrause tragen. «Ein bisschen schwach der Rücken, nicht wahr?», diagnostizierte der Orthopäde.

Auf diese Weise lernte ich es: Ein schlapper Papi ist nichts. Kraft braucht man nicht bloß, um übermutige Töchterchen in letzter Sekunde vor dem Unheil zu bewahren, sondern auch, um die banalen Aufgaben des Elternseins zu meistern. Wie viel wiegt ein Baby auf dem Arm, wenn es um drei Uhr nachts wegen Bauchschmerzen schreit und sich nicht

beruhigen lässt? Fünf Kilo? Fünf Zentner sind es! Wie viel Kraft benötigt man, um Kind, Kinderwagen und noch den Einkauf bis in den dritten Stock einer Altbauwohnung zu hieven? Oder um alle die sich wundersam vermehrenden Stofftiere vom Boden wegzuräumen?

Stark und flink war ich schon mal gewesen. Aber meine Familienplanung folgte dem heute normalen Trend zur verspäteten Elternschaft: Die Kinder und die ersten Symptome der gängigen Zivilisationskrankheiten kamen gleichzeitig. Mit 35 hatte ich eine Tochter und ein knackendes Knie; mit 40 einen Sohn und einen steifen Rücken.

An manchen Tagen fiel es mir sogar schwer, die Socken anzuziehen. Den Kleinen auf den Wickeltisch zu heben war dann schon eine harte Übung. Mit den Kindern raufen und toben? Das war so gut wie unmöglich. Es war keine angenehme Erfahrung, wenn Tochter und Sohn am frühen Sonntagmorgen auf das Ehebett sprangen und ich vor Rückenschmerzen erstarrte. Sie waren enttäuscht, dass sie nicht mit mir spielen konnten. Und ich war es auch, dass ich nicht mit ihnen spielen konnte. Kinder haben ist schön. Man muss sie aber auch verkraften.

Irgendwann hatte das Christkind wohl Mitleid mit diesem schlappen Papi und legte einen gelben Gutschein unter den Tannenbaum: Ein Probeabonnement für das Kieser Training. Die Ergebnisse waren verblüffend und die ersten, die sie bemerkten, waren die Kinder. Sie merkten, dass ich nicht mehr jammerte, wenn sie sich auf mich stürzten. Ich stöhnte

nicht mehr so viel, wenn ich Bobbycar und Fahrräder schleppen musste. Ich lächelte sogar, wenn ich sie abends ins Hochbett hob. Und sie klatschten und jubelten vor Begeisterung, als ich meine Frau auf dem Rücken durch den Garten trug. «Du kannst eine ganze Frau hoch heben!», staunten sie.

Neulich zog die kleine Rotznase den Ärmel hoch, stützte seine milchweißen Ärmchen mit dem Ellbogen auf den Tisch, ballte die Faust und forderte mich heraus: «Ich wette, ich bin stärker, Papi!» Beim Armdrücken in der Küche hatte dann jeder seinen Heidenspaß. Die Kinder schummelten, zerrten zu zweit, kicherten und schrien und setzten alles daran, den nicht mehr so schlappen Vater zu besiegen. Sie fanden es toll, ihre Kräfte zu messen und ich fand es toll, ihr «Sparring Partner» zu sein.

Diese Erfahrung der Kraft gehört zum gesunden, auch zum psychischen Wachstum unabdingbar dazu. Kinder brauchen dafür allerdings halbwegs starke, halbwegs strapazierfähige Eltern. Das regelmäßige Schwitzen an den Maschinen im Kieser-Betrieb hat mir und meiner Familie etwas Wertvolles gebracht: einen robusteren Vater, der das turbulente Leben mit Kindern leichter schultert und genießt. Und der gelegentlich von einem dritten Kind fantasiert. Die Kraft dafür wäre da.

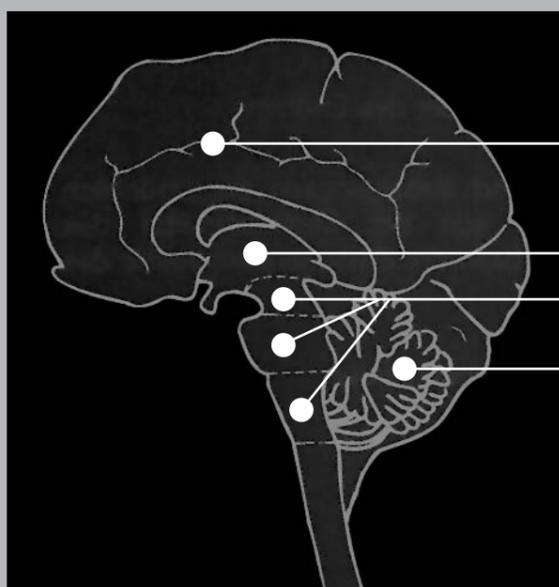
Stärker, gesünder – und klüger sind nach heutigem Stand der Wissenschaft diejenigen Menschen, die sich bewegen, denn Bewegung wirkt sich auch auf die Leistungen unseres Gehirns aus. Dies macht sich vor allem in der Kindheit und Jugend bemerkbar.

Bewegung im Alter bremst den Abbau der Hirnleistung

Wer viel radelt, läuft und klettert, rechnet besser als ein Stubenhocker. Dass aber nicht nur junge Menschen von einer vermehrten körperlichen Aktivität profitieren, sondern auch ältere, zeigen neue wissenschaftliche Erkenntnisse. Galt bis vor wenigen Jahren die Auffassung, dass das zentrale Nervensystem ein statisches Organ ist und die Zahl der Nervenzellen (Neuronen) bei der Geburt weitgehend festgelegt ist, muss diese Aussage nun revidiert werden. Mittlerweile weiß man, dass unser Nervensystem zu den anpassungsfähigsten Organen gehört und das bis ins hohe Alter.

Eine intensive und regelmäßige Bewegung bremst die abnehmende geistige Leistungsfähigkeit im Alter. Und mehr noch – sie verbessert bei älteren Menschen sogar messbar die Hirnleistung. Bewegung fördert die Durchblutung unseres Gehirns, wodurch das Wachstum neuer Nervenzellen angeregt und die Verknüpfung dieser Zellen im Gehirn verbessert wird. Diese Erkenntnis ist bedeutsam für die Prävention und Behandlung von Alzheimer und anderen Demenzerkrankungen. So können möglicherweise Symptome im Anfangsstadium verzögert und die Demenz in ihrer Entwicklung gebremst werden. Denn um die Leistungsfähigkeit unseres Denkkorgans aufzubauen und zu erhalten, ist Bewegung allen bisher verfügbaren Medikamenten weit überlegen. Sogar bei Depressionen kann körperliche Aktivität ähnlich gut helfen wie Medikamente. Gerade für ältere Menschen bietet das gesundheitsorientierte Krafttraining die Chance, durch mehr Kraft und Beweglichkeit zurück zu finden zu einem bewegten Leben.

TEXT: DR. MARTIN WEIB
ARZT FÜR ALLGEMEINMEDIZIN
UND CHIROTHERAPIE,
PRAXIS FÜR MEDIZINISCHE
KRÄFTIGUNGSTHERAPIE ROSENHEIM



Großhirn

Zwischenhirn

Hirnstamm

Kleinhirn

Wie funktioniert unser Gehirn?

Als Gehirn bezeichnet man den im Kopf gelegenen Teil des Zentralnervensystems (ZNS). Es weist etwa 100 Milliarden Nervenzellen auf und wiegt durchschnittlich 1.245 g bei Frauen und 1.375 g bei Männern. Den meisten Platz nimmt das Großhirn ein, das aus zwei Hälften (Hemisphären) besteht. In der linken Hirnhälfte sind z.B. Sprache, Umgang mit Symbolen und Sequenzen (Mathematik, Musik) sowie Denkprozesse verankert, in der rechten Hemisphäre visuell-räumliche Wahrnehmung, Gefühle, Kreativität, Fantasie und Körperkoordination. Männer mögen wohl mehr Gehirnmasse haben, nutzen aber verstärkt nur eine Gehirnhälfte (die linke) – Frauen setzen hingegen beide Hemisphären gleichmäßiger ein.

Vereinfacht ausgedrückt wird das Gehirn in vier Hauptbereiche unterteilt. Das **Großhirn** ist der Ort des Bewusstseins, Denkens, Fühlens und Handelns. Von hier aus werden die willkürlichen Bewegungen der Skelettmuskeln gesteuert. Ferner werden hier Meldungen aus Sinnesorganen miteinander und mit Informationen aus anderen Gehirnteilen verknüpft. Das **Kleinhirn** ist für Gleichgewicht, Bewegungen und deren Koordination verantwortlich. Ist es ausgeschaltet, gehen Einzelbewegungen eines Ablaufes nicht gleichmäßig ineinander über, man taumelt und kann keine schnell aufeinander folgenden Bewegungen ausführen. Neben den automatisierten Bewegungsabläufen wird dem Kleinhirn auch eine Funktion beim unbewussten Lernen zugeschrieben. Im **Zwischenhirn** laufen alle Informationen der Sinnesorgane zusammen und werden weiter vermittelt. Es filtert den Informationsfluss von den Sinnesorganen zum Großhirn. Unwichtiges wird nicht weitergemeldet. Damit schützt es das Gehirn vor Überlastung. Das Zwischenhirn ist insbesondere verantwortlich für die Schlaf-Wach-Steuerung, die Schmerzempfindung und die Temperaturregulation. Im **Hirnstamm** werden eingehende Sinneseindrücke und ausgehende motorische Informationen verschaltet und verarbeitet. Er ist außerdem für elementare und reflexartige Steuermechanismen zuständig. Das Nachhirn, ein Teil des Hirnstamms, ist die Übergangsstelle zwischen Rückenmark und Gehirn. Hier ist das Zentrum vieler lebenswichtiger Reflexe wie Schlucken, Husten, Kauen, Erbrechen, Niesen, Atmung und Kreislauf.

Das menschliche Gehirn ist sehr aktiv und benötigt daher enorme Mengen an Sauerstoff und Energie. Es macht etwa zwei Prozent unserer Körpermasse aus, beansprucht jedoch etwa 20 Prozent des Energieumsatzes.

MUSKEL-GESCHICHTEN (3)

Eine «kraftvolle Bewegung des menschlichen Körpers»: Wie die Renaissance die Leibesertüchtigung entdeckte

Die «ars gymnastica», die Kunst der Gymnastik, diente in der Antike dem Aufbau von Muskulatur. Ein italienischer Arzt entdeckte diese Form der Leibesertüchtigung im 16. Jahrhundert wieder und schrieb den ersten sportwissenschaftlichen Bestseller der Geschichte.



De arte gymnastica,
Girolamo Mercuriale, 1569

1569 wurde ein junger Arzt an die Universität von Padua berufen, dessen Erstlingswerk gerade für Furore gesorgt hatte: «De arte gymnastica» hieß das Buch des Girolamo Mercuriale (1530–1606), das als erste neuzeitliche Publikation

zur gesundheitsfördernden Wirkung von Spielen, Gymnastik und Leibesübungen gelten kann.

Der in der oberitalienischen Stadt Forlì geborene Humanist war nach dem Studium in Bologna und Padua eigentlich

in diplomatischer Mission nach Rom geschickt worden. Er nutzte seinen Aufenthalt jedoch auch zum Stöbern in den zahlreichen gut ausgestatteten Bibliotheken der Metropole. Insbesondere die medizinischen und philosophischen Schriften der griechischen und römischen Antike weckten sein Interesse – Hippokrates, Galen, Seneca, Plinius und Vitruv sind nur einige der Autoren, deren Werke er intensiv studierte. So wurde die Idee zu «De arte gymnastica» geboren, eine umfangreiche Zusammenstellung der wichtigsten Lehren des Altertums zu Ernährung, Bäderwesen und Leibesertüchtigung. In der Einleitung betont Mercuriale die Bedeutung, die in der antiken Medizin gerade den Leibesübungen zugemessen wurde – ein therapeutischer Aspekt, der für seine Zeitgenossen etwas völlig Neues war.

Mercuriale definiert Leibesübung als eine «kraftvolle, freiwillige Bewegung des menschlichen Körpers, bei der sich die Atemfrequenz erhöht», die «die Gesundheit schützt» und «den Körper ertüchtigt». Zahlreiche Übungen hat er in seinem Werk gesammelt, das mit 21 Holzschnitten aufwändig illustriert wurde. Eines der kunstvollen Bilder zeigt männliche Athleten unterschiedlichen Alters beim Krafttraining in einer Turnhalle. Während die drei jüngeren Männer im Vordergrund mit zylinderförmigen Hanteln trainieren, betreiben die beiden älteren im Hintergrund mit rechteckigen Steinplatten in beiden Händen ihre gymnastischen Übungen. Die beiden demonstrieren eine Frühform des Trainings mit progressivem Widerstand: Während der rechte nur eine Platte hebt, hat der linke sein Gewicht bereits auf zwei Platten gesteigert.

Im Studium der Antike war Mercuriale zu der Unterscheidung von drei Arten der Gymnastik gekommen: eine zu militärischen Zwecken, eine athletische sowie eine medizinisch-therapeutische Form. Letzterer widmete er ein eigenes Kapitel seines Buches und wurde damit zum Vorreiter einer Theorie des gesundheitsorientierten Krafttrainings in der Neu-

zeit. Übertriebenes sportliches Training lehnte Mercuriale allerdings ab, weil er in unausgewogenen Belastungen ein Risiko sah – sei es im Hinblick auf physische Verletzungen wie auch auf psychische Schäden. Diese Haltung entspricht dem griechischen Ideal einer ausgeglichenen Lebensführung, welche das altgriechische Motto «Nichts im Übermaß!» (medén ágan) ausdrückt.

Das Buch «De arte gymnastica» wurde ein echter Verkaufsschlager. Schon vier Jahre nach dem ersten Erscheinen schuf der Autor eine erweiterte Neuauflage, die er Kaiser Maximilian II. widmete, der ihn nach Wien berief und zu seinem Leibarzt machte. Es folgte ein Ruf an die medizinische Fakultät in Bologna und schließlich an die Universität von Pisa. Mercuriale veröffentlichte noch zahlreiche weitere wissenschaftliche Studien, wie etwa eine Monografie über den griechischen Arzt Hippokrates und ein Buch über Kinderkrankheiten. 1606 starb er in Forlì – das dem berühmten Sohn der Stadt 2006 / 2007 mit vielen Jubiläumsaktivitäten gedachte.

TEXT: DR. MILA HORKÝ

Literatur:

Sirasi, N. G. (2003). History, Antiquarianism, and Medicine. The Case of Girolamo Mercuriale. In: Journal of the History of Ideas (64) 2003.

Kühnst, P. (1996). Sport. Eine Kulturgeschichte im Spiegel der Kunst. Dresden: Verlag der Kunst.

Wendt, F. R. (1940). Die Idee der Leibeserziehung in der italienischen Renaissance. Ein kritischer Beitrag zum Verständnis des Werkes «De Arte Gymnastica» von Hieronymus Mercurialis. Würzburg: Tritsch.