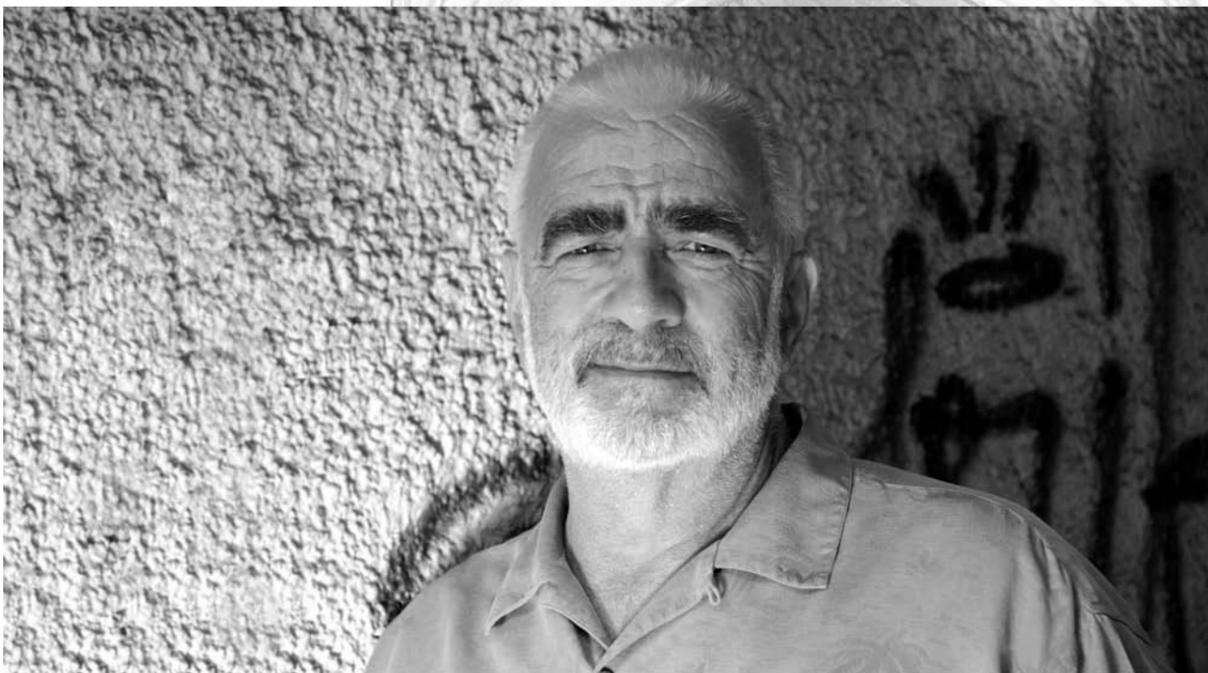


# Reflex 23

Das Kundenmagazin von Kieser Training

## «Kieser darf kein Allgemeingut werden.»

Werner Kieser im Interview



**Reflex: Werner Kieser, Hand aufs Herz: Genießen Sie Ihr eigenes Training bei Kieser Training?**

Werner Kieser: Nein, das tue ich nicht. Was gibt es daran auch zu genießen?

**Sportliche Betätigung generell bereitet vielen Menschen Spaß.**

Sport macht mir auch Spaß, ich laufe zum Beispiel sehr gern Ski. Aber bei Kieser Training gibt es keinen Sport, sondern körperliche Wartungsarbeiten, die erforderlich sind, um die Funktionsfähigkeit der Muskulatur zu erhalten. Das ist eine Notwendigkeit. Genussvoll ist das nicht. So wie eine Autowäsche auch keinen Genuss bereitet, aber nötig ist, um das Fahrzeug in einem guten Zustand zu erhalten.

**Als Sie vor 40 Jahren Ihr erstes Kraft-**

**studio eröffneten, haben Sie direkt die Kieser Training AG gegründet. War das eher visionär oder eher größenwahnsinnig?**

(lacht) Ach, in Deutschland hätte ich eine GmbH gegründet, aber in der Schweiz benötigt man zur Gründung einer Aktiengesellschaft weniger Grundkapital als in Deutschland, deswegen ist es eine AG geworden. Und dann habe ich wohl eine Reihe guter Entscheidungen getroffen.

**Welche Entscheidungen?**

Ich war der Erste, der überhaupt mit einem Kraftstudio anfing. Dann war ich der Erste, der die exzellenten Nautilus-Kraftmaschinen hatte, und das hat mir den Laden so gefüllt, dass ich expandieren konnte. Dann habe ich begonnen, zu franchisieren und Handbücher zu schreiben. Aber Ende der 80er-Jahre, als wir 15

Kieser Training-Studios in der Schweiz hatten, dachte ich, so, die Schweiz ist voll, die Party ist zu Ende.

**Die Fete ging aber weiter.**

Ende der 80er-Jahre kam dann die Ausrichtung auf die Kräftigungstherapie, und das war wieder etwas ganz Neues. Und damit kam die internationale Expansion. Heute ist Kieser Training mit 146 Studios in sieben Ländern vertreten.

FORTSETZUNG SEITE 10

**Editorial:** Meilensteine einer 40-jährigen Firmengeschichte (5) **2**

**Aktuelles:** Starke Gewinne für kräftige Mitglieder / Das Kieser Tagebuch (11) / Geschichten um den Wasserbrunnen / Eröffnungen / Herzlichen Glückwunsch / Firmenchronik **3**

**Themen der Zeit:** Arthur Jones (1927–2007) **4**

**Dialog:** Der stärkste Geburtstag des Jahres **6**

**Persönlichkeiten:** Bilder, die unter die Haut gehen **8**

**Portrait:** Gesundheitsoffensive im Känguruland **9**

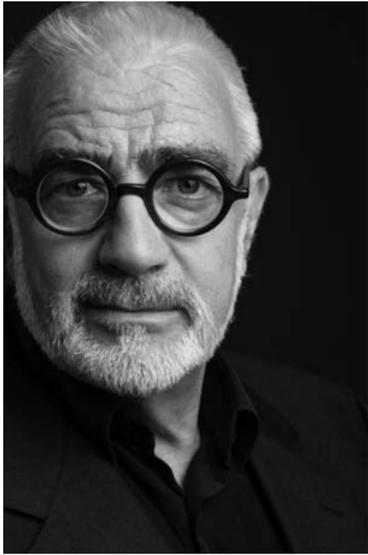
**Fortsetzungen** **10**

**Neues aus der Wissenschaft:** Bewegungsangst? Die Medizinische Kräftigungstherapie macht Mut **11**

**Kolumne:** Muskel-Geschichten (5) Lebenstreppe und Kraftkurven **12**

**KIESER<sup>®</sup>**  
**TRAINING**

Gesundheitsorientiertes Krafttraining



## Meilensteine einer 40-jährigen Firmengeschichte (5)

### «Ist das eine Kunstaussstellung?» (1995)

Wir begannen unsere Deutschland-Expansion in Hamburg. Hamburg galt damals als die Pressestadt Deutschlands. Den guten Draht, den wir hier in der Schweiz zur Presse hatten, wollten wir auch dort herstellen. «Deutschland werden wir vom Norden her aufrollen», meinte meine Frau Gabi in optimistischer Generalstabsattitüde. «Ein einziger Betrieb in einer so großen Stadt ist da aber wohl etwas mickrig», befand ich. «Wir werden gleich zwei gleichzeitig aufmachen, dann sind wir nicht zu übersehen.» Zur Eröffnung organisierten wir eine aufwendige Presse-Einladung, der ungefähr siebzig Personen folgten. Wein, Brötchen, Früchte und Dessert – alles wurde restlos aufgezehrt. Wir erwarteten ein erfrischendes Echo in der Presse. Doch niemand schrieb. Nichts. Überhaupt war hier vieles seltsam. Dass wir Geld brachten und Arbeitsplätze schafften, interessierte offensichtlich niemanden. Schweizer? An solch prominenten Lagen in der Stadt? Ob das Geldwäscher sind? Man war vorsichtig. Die Beschaffung der Baugenehmigung, der Gewerbebewilligung und all die anderen bürokratischen Rituale ermöglichten mir einen tiefen Einblick in das hohe Ansehen des Staates bei der deutschen Bevölkerung. «Da benötigen Sie erst die <Bescheinigung B>!» oder «Reichen Sie ein Gesuch mit dem <Formular C> ein!» Ich empfand diesen unproduktiven Aufwand erstaunlich, war die deutsche Wirtschaft doch in meiner Vorstellung stets ein Muster an Effizienz. Aber ich musste lernen: Auch das Ansehen von Staatsbeamten ist hier ein anderes als in der Schweiz. Wer in der Schweiz bekennt, «beim Staat» zu arbeiten, setzt sich leicht dem Verdacht persönlicher Unfähigkeit aus.

Die beiden Hamburger Betriebe waren eröffnet, wir hatten die Stadt mit Plakaten bestückt, doch es kamen nur wenige Kunden. «Ist das eine Kunstaussstellung?», fragte eine ältere Dame. Sie betrachtete interessiert unsere Maschinen und fand, das seien «schöne Objekte». Andere fragten:

«Wird das ein Fitness-Studio? Wann ist es fertig?» Ein Hamburger Sportstudiobesitzer kam ganz aufgeregt zu mir. «Sind Sie der Chef?» Ohne eine Antwort abzuwarten, legte er los: «Das ist ja ganz grauenhaft, was Sie da machen. Grauenhaft. Keine Hanteln. Das können Sie doch nicht machen. Keine Pflanzen, keine Bilder, keine Musik! Schauen Sie doch mal bei mir rein. Da sehen Sie, wie ein gemütliches Studio aussieht.»

Ich versprach, gelegentlich bei ihm vorbeizuschauen. In meinem Leichtsinne hatte ich schon die Mietverträge für Köln und München unterschrieben. Es blieb nur noch die Flucht nach vorne. «Wie soll das nur weitergehen?», fragten mich meine führenden Mitarbeiter. «Es wird sich ändern», beteuerte ich.

Wir eröffneten den Betrieb in Köln. Der Kundenstamm entwickelte sich hier schneller als in Hamburg. Im Sommer 1995 eröffneten wir den Münchner Betrieb. Hier verlief die Entwicklung noch rascher. Mit den beiden Hamburger Betrieben, den Betrieben in Köln, Frankfurt und München war gemäß Plan die Grundlage für die weitere Expansion in Deutschland gegeben. Wirtschaftlich sah es jedoch nach wie vor schlecht aus.

Die Wende kam langsam – fast unmerklich. Erst ein leichtes Ansteigen der Monatsumsätze. Im Zufallsbereich? Oder das Ende des Tunnels? Tatsächlich. Erst linear, dann exponentiell, verbesserte sich die Kundenanzahl. Wir konnten mit der Expansion via Franchising beginnen.

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

# Starke Gewinne für kräftige Mitglieder

Die Marke Kieser Training existiert dank unserer Kunden. Grund genug, um uns bei Ihnen zu bedanken! Deshalb verlosen wir unter allen bisherigen deutschen Kunden im November tolle Geburtstagsgewinne.

Jeder Kunde, der bereits ein Abonnement hat, nimmt mit seiner Kundennummer automatisch an unserer Verlosung teil. Mit ein bisschen Glück sind Sie vielleicht einer der Gewinner!

Neben den drei Hauptpreisen verlosen wir acht attraktive Wochenendreisen für zwei Personen in die Kieser Training-Metropolen London, Prag, Zürich oder Wien.

Teilnahmebedingungen: Wenn Sie jetzt schon Kunde von Kieser Training Deutschland sind, nehmen Sie automatisch an der Verlosung teil. Die Gewinner werden von uns schriftlich benachrichtigt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.



1. Preis

#### Kraftprotz mit starkem Auftritt

Dynamischer Fahrspaß pur – ein Mini Cooper Cabrio Sidewalk mit 115 PS im Wert von 30.000 Euro



2. Preis

#### Kraft Down Under

Drei Wochen Australien – eine Reise auf den fünften Kontinent und zum neuen Kieser Training-Betrieb nach Melbourne inkl. Flug und Hotel mit Halbpension für zwei Personen im Wert von 7.000 Euro



3. Preis

#### Volle Kraft voraus

Eine Woche Karibik – an Bord eines der modernsten Traumschiffe eine Woche mit Begleitung die Karibik von ihrer schönsten Seite genießen, im Wert von 5.000 Euro

## Geschichten um den Wasserbrunnen



Es schneite und es war kalt. Ich stand vor unserem neu eröffneten Betrieb in Hamburg an der Esplanade und bemerkte, dass ich unglücklicherweise meine Schlüssel in der Wohnung vergessen hatte. Also beschloss ich, so lange zu warten, bis der erste Mitarbeiter auftaucht. Ich setzte mich auf die Stufen vor dem Eingang, um meinen offenen Schnürsenkel zuzubinden. Dabei fiel mir der Hut vom Kopf und lag umgekehrt vor mir. Während ich versuchte, den Knoten in den Schuhnesteln zu lösen, hörte ich vor mir plötzlich ein dumpfes Geräusch. Einige Markstücke lagen in meinem Hut. Ich schaute auf, doch die freundliche Dame, die glaubte, mich hier unterstützen zu müssen, war schon weitergegangen. So hatte ich nicht einmal die Gelegenheit, ihr «Danke» zuzurufen bzw. sie über den Irrtum aufzuklären. Das Ereignis beschäftigte mich noch lange. «Sponsoring» von Kleinunternehmen. Warum nicht? *Werner Kieser*

TEXT: DIE KIESER TRAINING-REDAKTION

### Das Kieser Tagebuch (11)

Meine Frau meint auch, ich sei besser geworden. Ausdauernder. Beweglicher. Was sich besonders letzten Sonntag bemerkbar machte, mein Härtetest in Renzow! In diesem Dorf in Nordwestmecklenburg fand nämlich die große Geflügelausstellung des Züchtervereins von Wittenburg statt und ich durfte pausenlos abwechselnd meine Große und meine Kleine hochheben und wieder absetzen. Sie hätten sonst die schönsten Gockel und Friedenstauben einfach nicht zu Gesicht bekommen, weil die Käfige auf die Blickhöhe von Erwachsenen gestapelt waren. Noch im August, zur Reptilienausstellung in der Stadthalle, hatte ich mir bei einer ähnlichen Gelegenheit für eine Woche einen leichten Hexenschuss eingehandelt – die hochinteressanten Spinnen mit dem Kuschelfell standen zu weit oben: auf den Terrarien mit den Schlangen und Leguanen.

Die Erfolge reißen nicht ab: Das Kinderzimmer meiner Töchter ist jetzt im Handumdrehen aufgeräumt – ohne dass ich mich dazu auf alle Viere niederlassen müsste. Ich wache ohne Rückenschmerzen auf! Der anfängliche Muskelkater nach dem Training ist verschwunden.

Im Ernst: Ich war wirklich nur zweimal in der Woche zum Kiesern. Und immer nur eine Dreiviertelstunde. Trotzdem bewege ich mich heute spürbar anders als noch vor zwei Monaten. Das nenne ich Effektivität. Ich nehme zwei Stufen auf einmal – das habe ich vor zehn Jahren während des Studiums zum letzten Mal gemacht. Ich kann am Schreibtisch sitzen und wenn ich jetzt mal das Hohlkreuz durchdrücke, dann nicht, weil ich eigentlich nicht mehr sitzen kann, sondern weil ich dann auf spannende Weise meinen tiefliegenden Rückenaufrichter spüre. Ich glaube, ich mag ihn.

TEXT: FRANK SCHLÖBER,  
FREIER JOURNALIST

#### Eröffnungen

(Änderungen vorbehalten)

##### Deutschland

28. September 2007  
Schorlemerstraße 26  
48143 Münster  
Tel. +49 (0)251-482 99 43  
E-Mail: muenster1@kieser-training.com

20. Oktober 2007  
Hügelstraße 7 / Depot Areal  
72072 Tübingen  
E-Mail: tuebingen1@kieser-training.com

##### Australien

12. September 2007  
Kieser Training South Melbourne  
41-61 Cecile Street (Corner City Road)  
South Melbourne  
Victoria 3205  
Tel. +61 (0)3-9696 3599  
E-Mail: ozinfo@kieser-training.com

##### Tschechien

November 2007  
Kieser Training Praha  
Bredovský Dvůr  
Politických vězňů 13  
11000 Praha 1  
E-Mail: praha1@kieser-training.com

#### Herzlichen Glückwunsch

Folgende Betriebe haben runden Geburtstag:

Biel	25 Jahre
Thun	20 Jahre
Hamburg-Altona	10 Jahre
Rosenheim	10 Jahre

#### Firmenchronik

2003

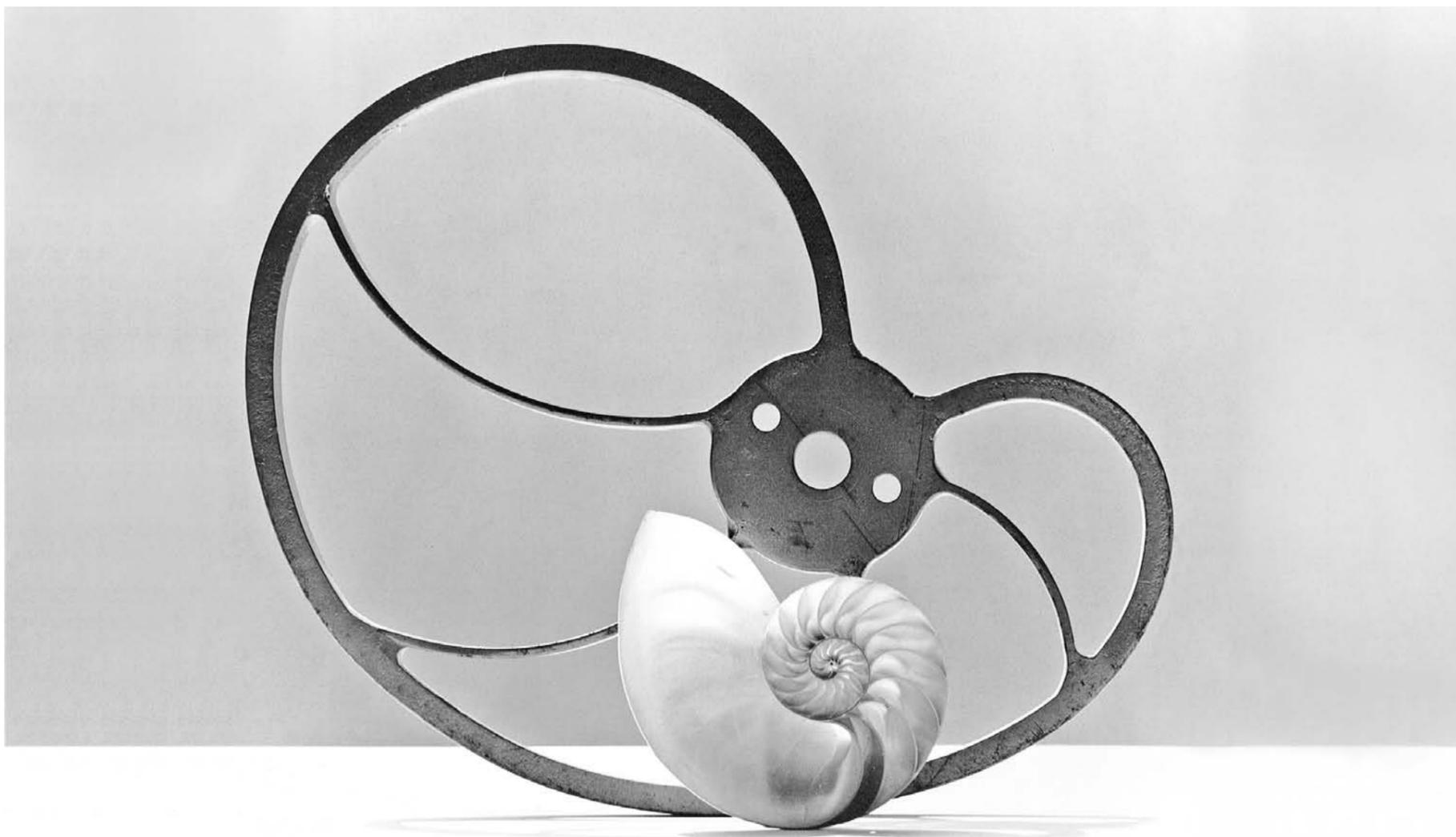
In Deutschland eröffnet der 100. Betrieb in Berlin-Köpenick. In Kooperation mit DaimlerChrysler startet ein Projekt zur betrieblichen Prävention von Rückenschmerzen in der Produktionsstätte der S-Klasse in Sindelfingen.

2004

In Eindhoven geht der erste niederländische Betrieb an den Start. Damit ist Kieser Training in sechs europäischen Ländern präsent: in Deutschland, Großbritannien, Luxemburg, den Niederlanden, Österreich und der Schweiz.

2005

Unterzeichnung des Masterfranchisevertrages für Australien/Neuseeland.



# Arthur Jones (1927–2007)

Arthur Jones ist am Dienstag, dem 28. August 2007, im Alter von 81 Jahren verstorben. 1927 in Arkansas geboren und in Seminole, Oklahoma, aufgewachsen ist Jones derjenige, der mit seinen legendären «Nautilus»-Maschinen die Fitness-Szene revolutioniert hat. Und er kann mit gutem Grund von sich behaupten, mit seinen MedX-Therapiemaschinen entscheidende Schritte zu einer Therapie der Volkskrankheit Rückenschmerzen getan zu haben.

Muskeln teilen das Schicksal von Blondinen: das größte Organ im menschlichen Körper wird herabgesetzt, seit durchgeistigt-schwächliche Intellektuelle sich auf Seneca beziehen können: «Wie geistig schwach sind doch die, deren Arme und Schultern wir bewundern.» Was immer Seneca zu maulen hatte: Muskelaufbau durch das Heben von schweren Gewichten hat eine jahrtausendealte Tradition. Man tat es im Altertum, in Griechenland, bei den Germanen und vor über 2000 Jahren in Indien. Ein Pionier, was die therapeutische Wirkung des Krafttrainings betrifft, war der schwedische Arzt Gustav Zander mit seiner medico-mechanischen Therapie.

Zander hatte verschiedene Apparate entwickelt, mit deren Hilfe sich die Gewichte individuell dosieren und einzelne Körperteile trainieren ließen. Ein wegweisender Schritt in der Maschinenentwicklung gelang schließlich Max Herz, dem damals schärfsten Konkurrenten Zanders. Er konstruierte Apparate, die über einen eingebauten Exzenter verfügten, der den Widerstand innerhalb einer Bewegungsausführung erstmals variabel machte. Allerdings geriet die mechanische Heiltherapie nach dem Ersten Weltkrieg in Vergessenheit.

Ohne je von Zander oder Herz gehört zu haben griff Jones die Idee von Maschinen mit variablem Widerstand

auf. Schon als pubertierender Jüngling begann er 1938 mit dem Hanteltraining – etwas, das man damals besser unter Ausschluss der Öffentlichkeit tat, denn von den ehrwürdigen Traditionen des Krafttrainings wussten die Zeitgenossen nichts. Und auch der junge Jones wollte nur eins: schneller größere Muckis zeigen. Seit 1939 tüftelte Jones an der Verbesserung von Krafttrainingsgeräten, 1948 baute er seine erste Prototypserie und so, ganz nebenbei, begann die Geschichte von «Nautilus»: Wie kann man wirkungsvoller trainieren? Wie kann man die Hantel, «fast ein Wunderding», wie Jones proklamiert, verbessern? Das beschäftigte den Erfinder in

drei Jahrzehnten einer abwechslungsreichen Laufbahn. Jones war Weltkrieg-II-Pilot, Flugkapitän und Besitzer einer eigenen Fluglinie. In den 60er-Jahren war er in Afrika, fing Tiere, filme sie – für Hollywood, natürlich, später für eine eigene Fernsehserie – bis ihm, aus dunklen Gründen, die rhodesische Regierung das gesamte Eigentum konfiszierte, Flugzeuge, Jeeps und Filmausrüstung. Als Jones 1968 im kleinen Nest Lake Helen in Florida anlandete, war er pleite.

Aus Langeweile tat er das, womit er sich seit dreißig Jahren vergnügte – in Oklahoma und Mexico, in Kolumbien, Singapur, Rhodesien und anderswo: Er baute sich ein Trainingsgerät, auf der Veranda seines Hauses in Lake Helen, unter den bewundernden Augen der Nachbarsjungen, die auch gern Muckis hätten – so erzählte es Inge Cook, geb. Töpferwien, seine sechste Ehefrau, die als junge deutsche Fotografin zu ihm stieß. Es entstand eine weitere der vielen Trainingsmaschinen, die er an den entlegensten Orten der Welt hinterlassen hatte. Diese hier aber löste endlich jene Probleme, die die Hantel offen lässt. Die Scheibenhantel, ein variables Gewicht, das es erst seit den Vierzigerjahren gibt, hat, wie Jones erkannte, ein paar gravierende Nachteile: Das Trainingsgewicht ist abhängig von dem, was ein Muskel in seiner schwächsten Position innerhalb des Bewegungsradius verkraftet – und von der Kraft des schwächsten am Geschehen beteiligten Körperteils, etwa der Handgelenke oder der Unterarme. Wer Muskeln über ihren ganzen Bewegungsradius hinweg jenem Reiz durch Widerstand aussetzen will, der ihr Wachstum anregt, muss mit variablem (logarithmisch ansteigendem) Widerstand arbeiten und die zu trainierende

Muskelpartie «isolieren» – d. h., die Mitarbeit anderer Muskeln weitgehend ausschalten. Jones entwickelte jene «Cam» genannten Spiralzugeräder, die aussehen wie die elegante Form der Nautilus-Muschel und die die Krafteinwirkung variabel gestalten.

Mit der ersten «Pull-over»-Maschine erfand Jones eine genial einfache Weise, den großen Rückenmuskel zu trainieren: Die Bewegung geht von den Ellenbogen aus, sodass die schwächeren, vorgeschalteten Muskeln in Unterarm und Handgelenk nicht mehr verhindern können, dass der Trainingsreiz den kräftigeren Latissimus erreicht. Das Prinzip des variablen Widerstandes und der größtmöglichen «Isolation» des zu trainierenden Muskels ist die Basis jener Revolution des Krafttrainings, die Jones für die Stärkung der Rückenmuskulatur einsetzen will.

Hinzu kam eine weitere Entdeckung, die Jones in unzähligen Testreihen und beim Trainieren von Sportlern oder Bodybuildern machte: Weniger ist mehr. Der Muskel wächst nicht während des Krafttrainings, sondern als Folge davon: Die Belastung eines Muskels bis zur Erschöpfung erteilt ihm die Botschaft, sich für künftige Beanspruchungen solcher Art bereitzuhalten. Er wächst – in der notwendigen Ruhephase nach dem Training. Ein kurzes Training mit hohem Gewicht höchstens zweimal die Woche ist effizienter als ein «Übertraining», das mehr schadet als nützt. Das ist die Botschaft, die übrigens ausgerechnet die sonst so faulen Wohlstandsmenschen ungern hören; es kommt ihnen als unsehrliches Versprechen vor.

1970 gründete der irisch-amerikanische Erfinder schließlich die Firma Nautilus, im November verkaufte er die

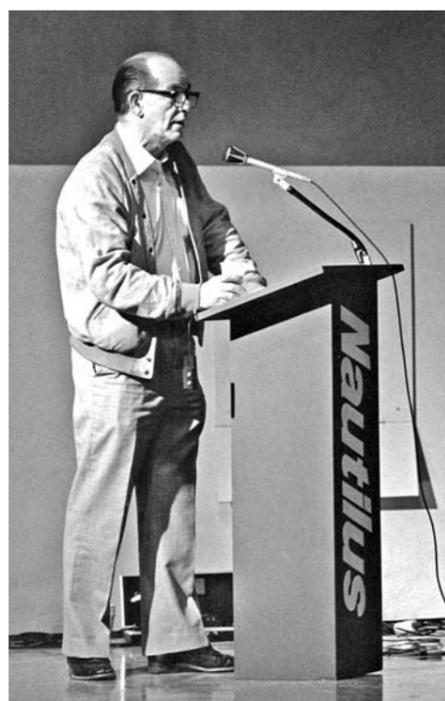
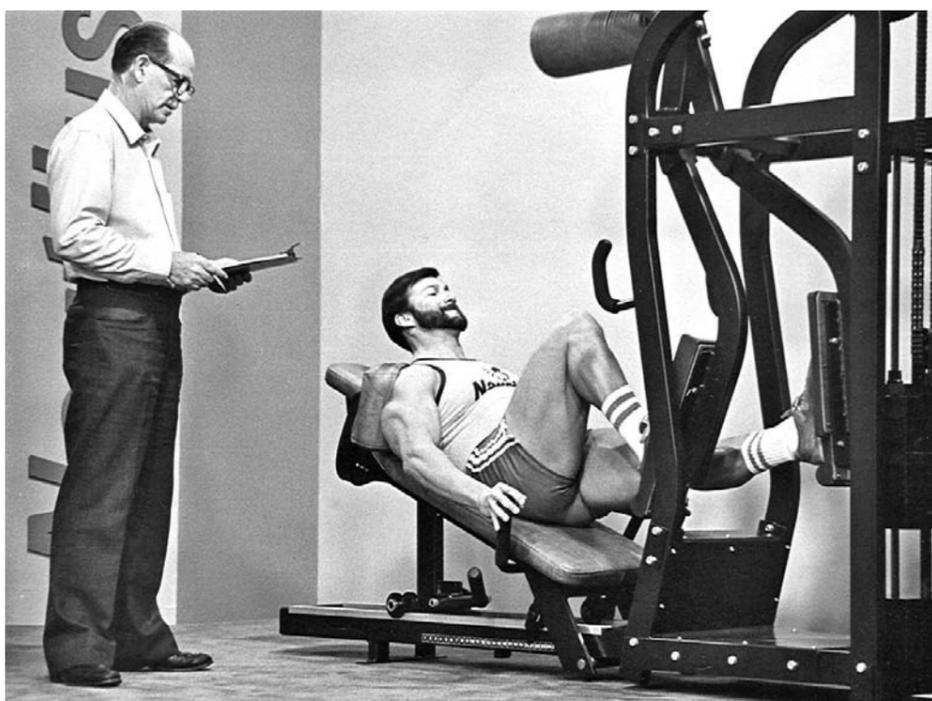
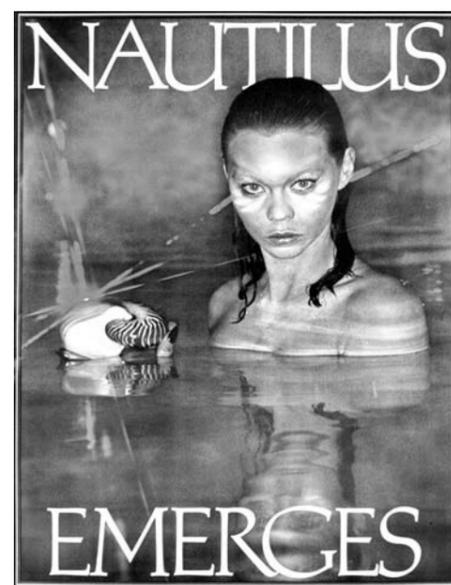
erste Maschine an einen Privatkunden und 1971 begann der Run auf das, was Jones «a thinking man's bar bell» nennt. Die Firma Nautilus wurde unangefochtenen Marktführer im Bereich der Trainingsmaschinen.

Nun, Jones war mitnichten ein selbst ernannter Retter der Menschheit und verströmte auch nichts von diesem Menschheitsbeglückungsfaktor, den andere gewitzte Großverdiener am boomenden Fitness-Markt in Höchstdosis verbreiten. Dass dieser Menschenverächter sich gleichwohl als Retter nicht nur des amerikanischen Rückens entpuppen könnte, entspringt anderen Quellen: unendlicher Neugier, Lust am Recht behalten und rasendem Widerwillen allem gegenüber, was er für Dummheit hielt.

Dumm waren im Zweifelsfall die meisten jener «Experten», die er 1985 und 1986 mit der eigenen Flugzeugflotte auf seine Farm «Jumbolair» einfliegen ließ, neben der sich – mit Kleinigkeiten gab der Mann sich nie ab – eine gigantische Landebahn befindet.

Jones jedenfalls appellierte nicht an ihren Verstand allein: Wen die Vorträge und Diskussionen des Erfinders kalt ließen, den versuchte er mit anderen Sensationen zu ködern. Fast hundert Elefanten vernaschten damals die Bäume der Farm, gigantische Krokodile hausten in einer Tümpelanlage neben der Landebahn, der Gorilla «Mikey» und Giftschlangen waren zu besichtigen, von denen Jones riesige Exemplare züchtete, und schließlich war da Terri, Jones fünfte Ehefrau, die – als ehemalige Schönheitskönigin – ebenfalls riesig aussah.

FORTSETZUNG SEITE 10



Arthur Jones, legendärer Erfinder der Nautilusmaschinen und Begründer der Firma MedX

# Der stärkste Geburtstag des Jahres

Vor 40 Jahren gründete Werner Kieser die Kieser Training AG. Ein Grund zum Feiern! In allen deutschen Kieser Training-Betrieben wartet am Samstag und Sonntag, dem 17./18. November, ein spannendes Programm auf Sie: mit Veranstaltungen und Vorträgen rund um die

Themen Kraft, Training und dessen Geschichte. Qualifizierte Fachleute geben interessante Hintergrundinformationen und wertvolle Anregungen für Ihr persönliches Training. Das detaillierte Programm erhalten Sie in Ihrem Kieser Training-Betrieb.

## Ich gratuliere Kieser Training zum 40. Geburtstag, weil...

Dank Ihnen dürfen wir feiern und uns an gemeinsame Erlebnisse erinnern.

Erzählen Sie uns Ihre persönliche Kieser Training-Geschichte.  
Was hat sich in Ihrem Leben geändert?

**KIESER  
TRAINING**

Gesundheitsorientiertes Krafttraining

Wir freuen uns, dass so viele Kunden unserer Bitte nachgekommen sind, uns ihre Geschichte zuzusenden (vgl. Reflex 22). Viele waren sehr bewegend, witzig oder zum Schmunzeln, sodass uns die Auswahl tatsächlich sehr schwer gefallen ist. An dieser Stelle drucken wir die zehn schönsten ab, insgesamt haben wir 40 Geschichten prämiert. Insbesondere die vielen Erfolgsgeschichten zur Therapie von Rückenschmerzen und anderen Beschwerden bestärken uns in unserer täglichen Arbeit. Wir bedanken uns bei allen Einsendern ganz herzlich.

Dem Kiesersport bin ich verfallen, und üb' ihn aus in Kiesers Hallen, manch Leid hab ich mir dort vertrieben, sodass nur wenig Schmerzen blieben, die Quintessenz – es geht mir gut, mit wieder neuem Lebensmut, ich bleibe weiter treuer Kunde und sage Danke zu dieser Stunde.

*Horst D., Kieser Training Berlin*

Schon lang bin ich bei Kieser bei und fühl' mich wohlig, frisch und frei, schon Vater Jahn hat mal gesagt, der Sport hilft, wenn der Rücken plagt, er half schon meiner Mutter bücken, sie konnte wieder Erdbeer'n pflücken, ich selber merke immer wieder, der Kiesersport verstärkt die Glieder, es tut rundum dem Menschen gut, verschafft auch neuen Lebensmut, lässt manche Pillen auch im Schrank, ein «Hoch» auf Kieser – vielen Dank.

*Helga D., Kieser Training Berlin*

Einmal! Einmal einen Monat durchhalten und jeden zweiten Tag trainieren. Einmal am Monatsende 15 Eintragungen haben. Viele Male habe ich den Anlauf gemacht und zur Belohnung wollte ich dann einen Bleistift mitnehmen. Aber immer kam ab der zweiten Monatshälfte etwas dazwischen.

Aber dann, am 31. Oktober Anno 2006, läuft der Kieser-Kandidat über den roten Teppich in die Arena ein. Von allen Seiten jubeln ihm die Trainer und Mitglieder zu. Blitzlichtgewitter! Security hält die Fans im Zaum.

Nein, ganz so spektakulär war es nicht, aber ich war 16-mal in einem Monat gekommen – Bestleistung!!!

*Cornelia D.-G., Kieser Training Düsseldorf*

Es war einmal eine wunderbare, liebenswerte Frau. Die hatte einen starken und sportlichen Mann. Sie selber war sehr schwach und genoss es, sich in seine starken Arme zu legen.

Als sie spürte, dass ihre Jugend vorbei war und die Zahl der Gebrechen sich vervielfachte, zog sie in die Stadt zum Kieser Training. Von nun an stärkte sie sich zweimal in der Woche und so wurde sie von Monat zu Monat kräftiger.

Eines Tages saß sie mit ihrem Mann am Tisch, wo sie zum Zeitvertreib Armdrücken spielten. Der starke und sportliche Mann musste sich den Kräften seiner schönen Frau beugen: Sie hatte ihn mit links geschlagen!

Die Niederlage zehrte sehr am Selbstbewusstsein des bis dahin ungeschlagenen Helden. Er rannte zu Kieser und trainierte so lange, bis er wieder der Stärkere war.

Und wenn er nicht gestorben ist, trainiert er auch noch heute.

*M. Becker, Kieser Training Ulm*

Betty ist mein Name. Ich bin ein ausgebildeter Blindenhund.

Mein Frauchen und ich haben lange nach einem Trainingsbetrieb gesucht. Doch alle Studios in Bremen haben Tiere abgelehnt. Ich konnte meinen Beruf nicht ausüben und mein Frauchen ihre Fitness nicht verbessern.

Kieser hat uns aufgenommen. Wir kommen nun beide schon gut zurecht. Gestreichelt werden darf ich erst nach getaner Arbeit. (Was ich sehr bedaure!)

Geschrieben für Betty und Motivation für mich.

*Peter N., Kieser Training Bremen*

Ich begann vor ca. dreieinhalb Jahren auf Anraten der weltberühmten Wirbelsäulenspezialisten der Münchner Alphaklinik mit dem Training in Kiel.

Zu dem Zeitpunkt konnte ich wegen starker Schmerzausstrahlungen in die Beine kaum länger als fünf Minuten stehen und nicht weiter als 100 Meter laufen. Vorausgegangen waren schon zwei Operationen an der Bandscheibe. Herkömmliche Kassenärzte waren der Meinung, ich müsste mit den Schmerzen leben lernen...

Nach etwa einem Jahr Training war ich zu 90 Prozent schmerzfrei und bin es heute ganz und gar. Kieser Training ist die beste Investition des Lebens.

Ich danke alle Kieser Instruktoren, speziell in Kiel und Rostock.

*Uwe L., Kieser Training Rostock*

Ich, 66 J., gehe mit meinem Enkelkind spazieren und treffe eine Freundin.

Sie fragt: «Wie ist es denn beim Kieser?»

Ich antworte: «Toll, ich könnte Bäume hochklettern.»

Mein Enkelkind fragt: «Oma, darf ich mit auf den Baum?»

*Brigitte M., Kieser Training Wiesbaden*

Es regnet. Der Toast ist verbrannt, der Kaffee spritzt auf die Tischdecke, kurz – alles nervt.

Tschüss, ich geh erst mal zum Kieser! Dort: gelassene Ruhe, nette Menschen, «meine» Geräte warten auf mich, «mein» Parcours ist optimal eingestellt.

Kurz – der Körper freut sich, der Geist entspannt, die Seele bekommt wieder Flügel. Welch ein herrlicher Tag! Die Sonne scheint, obwohl es immer noch regnet.

*Jutta R., Kieser Training Frankfurt*

... ich mich von meinem Orthopäden jetzt (seit knapp zwei Jahren) endgültig getrennt habe, ich 15 kg weniger auf die Waage bringe, ich nach dem Training immer gut gelaunt bin, ich nicht mehr blond bin.

*Martina H., Kieser Training Erfurt*

Angespannt warte ich im Flur der Osteoporose-Sprechstunde. Hatte sich mein Kieser Training ausgezahlt? Wird mein Eifer im Studio belohnt?

Hinter mir lagen fast acht Jahre ambulante Betreuung durch das Krankenhaus: Knochendichtemessung – Therapie – Medikamente.

Vor ungefähr 15 Monaten hatte ich auf Anraten des Arztes angefangen bei Kieser zu trainieren. Außerdem wurden die Medikamente abgesetzt.

Endlich bin ich an der Reihe: Knochendichtemessung – Ergebnis – Hurra! Freudentränen! Die Knochendichte ist konstant geblieben; sogar etwas besser.

*Dorit S., Kieser Training Berlin*

Als Polizist versehe ich seit 18 Jahren meinen täglichen Dienst im Streifenwagen auf der Straße. Da ist ein gesunder Körper natürlich sehr wichtig und unverzichtbar. Im vergangenen Jahr passierte es dann: Bandscheibenvorfall!!

Ich fühlte mich plötzlich hilflos und wusste nicht mehr, wie ich meinen Alltag bewältigen sollte. Die Arbeit fiel mir äußerst schwer und eine Nacheile von Straftätern war gar nicht mehr möglich. Ich dachte, die Rente steht kurz bevor!!

Es folgte ein kleiner kurzer operativer Eingriff und anschließendes Kieser Training zum Aufbau und zur Stärkung meiner Muskulatur. Der Erfolg ließ nicht lange auf sich warten: Bereits nach kurzer Zeit und dem Verlust zahlreicher Schweißtropfen beim Kieser Training in Bergisch Gladbach ging es mir wieder deutlich besser und im Dienst konnte ich auch endlich wieder richtig mit anpacken.

Lustigerweise zeigte sich dies bereits am ersten Arbeitstag nach meiner Arbeitsunterbrechung: Es galt, nachts einen flüchtigen 16-jährigen Einbrecher zu Fuß über Hinterhöfe zu verfolgen – es gelang mir, schmerzfrei!!

Das Lustige an dieser Geschichte ist: Der Einbrecher hatte zuvor versucht, in die ehemaligen Räume des Kieser Trainings in Köln-Mülheim einzubrechen!

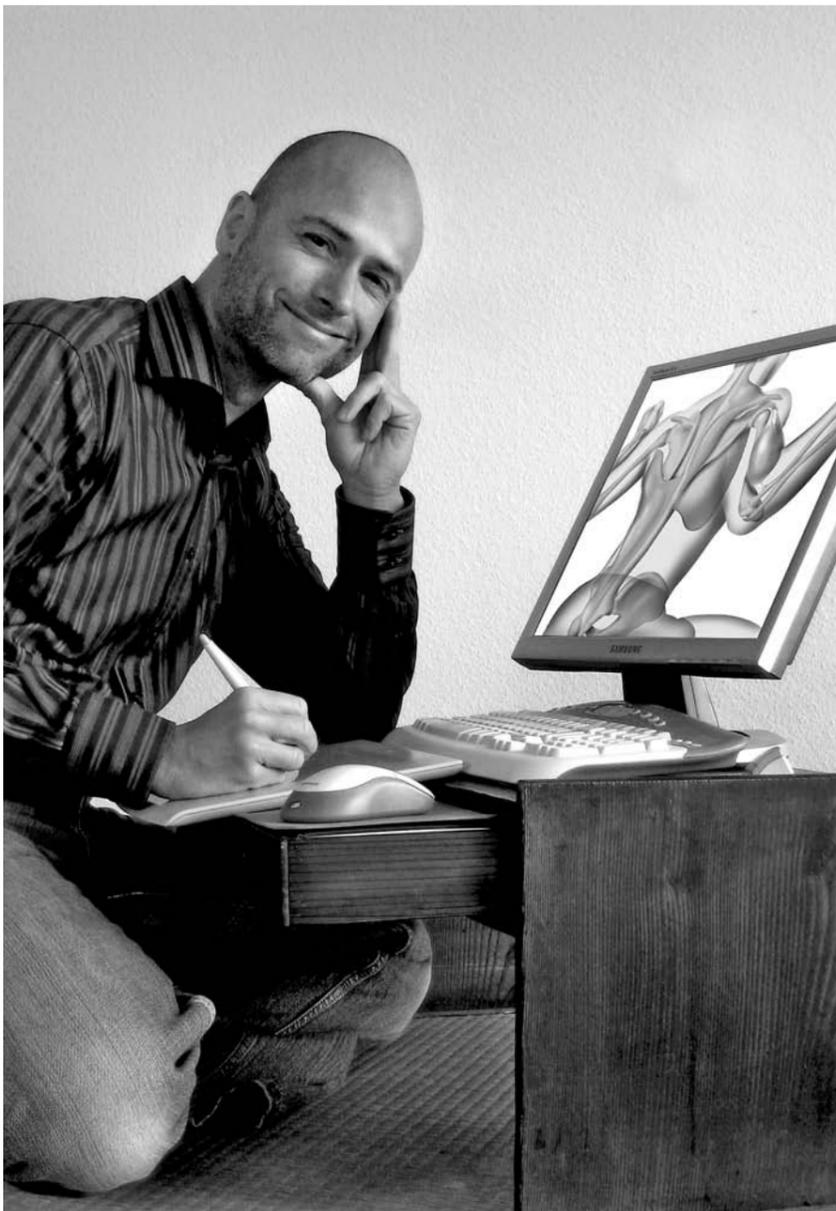
Kieser sei Dank!!!

*Torben W., Kieser Training Bergisch Gladbach*

# Bilder, die unter die Haut gehen

Grafiker Holger Vanselow entwirft die faszinierenden Muskel-Illustrationen für Kieser Training.

Seine Illustrationen gehen unter die Haut und sie sind Kieser-Kunden gut vertraut: Aus der Feder von Holger Vanselow stammen die ungewöhnlichen Bebilderungen, die in den Kieser-Büchern und an den Geräten die Muskulatur gleichermaßen ästhetisch und intensiv ins Augenmerk rücken.



Holger Vanselow war unter den ersten Kunden, als die Kieser Training AG den zweiten deutschen Betrieb eröffnete. Er erstellte die Grafiken für Werner Kiesers Bücher «Ein starker Körper kennt keinen Schmerz» und «Krafttraining für Frauen».

Während Kieser Training heute untrennbar mit Vanselows visueller Kunst verbunden ist, kam der Grafiker durch einen kuriosen Zufall zu seinem ersten Kieser-Auftrag: «Eigentlich wollte ich damals – neben meiner Tätigkeit als medizinisch-anatomischer Illustrator – Trainer werden», erinnert sich der Stuttgarter. «Ich mochte die Studios sehr und mir fehlte in meinem Beruf der unmittelbare menschliche Kontakt. Und da dachte ich, ich könnte zwei Fliegen mit einer Klappe schlagen: Ich käme unter Menschen und ich könnte gratis trainieren.»

Seiner Bewerbung fügte Vanselow anatomische Illustrationen bei, die auf dem Tisch von Werner Kieser landeten, und «der fragte dann, ob ich nicht Lust hätte, die Illustrationen für sein Buch «Ein starker Rücken kennt keinen Schmerz» anzufertigen.» Vanselow sagte zu und war damit für ein Jahr regelrecht an den Zeichentisch gefesselt.

Um seine ungewöhnlichen Muskel-darstellungen zu erstellen, betrieb der studierte Sachillustrator einen enormen Aufwand. Mit dem Hamburger Trainer Nico Döhring als Modell fotografierte Vanselow jede Übung, scannte die Fotos ein und baute dann die Positionen mit einem Skelett nach, das er ebenfalls fotografierte. «Darauf habe ich dann die Muskulatur konstruiert und das Ganze zurück in Herrn Döhrings Körper projiziert.» Heraus kamen aufsehenerregende Illustrationen, die heute bildhaft für Kieser Training stehen.

Immer schon habe er neben dem künstlerischen auch das biologische Interesse gehabt, sagt Vanselow. Selbst an pathologischen Sektionen habe er teilgenommen, um sich ein besseres Bild von der Beschaffenheit des Menschen machen zu können; dazu studierte er medizinische Literatur. «Ich finde es faszinierend, das darzustellen, was dem Auge unter der Oberfläche verborgen bleibt.»

Mit diesem Credo hat er auch seinen dreijährigen Japan-Aufenthalt gelebt und unter die Oberfläche der ausgesuchten japanischen Höflichkeit blicken können. «Wenn sich ein westlicher Gast wirklich für ihre Kultur interessiert, dann sind die Japaner sehr geschmeichelt», hat Vanselow festgestellt und großzügiges Entgegenkommen erfahren. Eine seiner Interessen galt der japanischen Flöte Shakuhachi, mit der er mittlerweile auch

Konzerte bestreitet (u. a. beim SHMF). «Ich fand den Klang so wunderschön und habe dann Kontakt zu exzellenten Lehrern bekommen.» Ein Stück Heimat hat er während seiner faszinierenden Zeit in Asien dennoch vermisst: «Kieser hat mir in Japan sehr gefehlt», erinnert sich der Grafiker. «Ich habe sogar versucht, Werner Kieser zu überreden, ein Studio in Kyoto zu eröffnen.»

Auch vier Jahre nach seiner Rückkehr aus Japan ist der ostasiatische Inselstaat in Vanselows Alltag fest verankert. «Ich arbeite auf Tatami-Matten auf dem Fußboden», sagt Vanselow. Die für Mitteleuropäer ungewohnte Haltung empfindet er als körperschonender als den klassischen Schreibtischstuhl. Und auch den kennt er zur Genüge: «Ich hatte durch meinen Beruf als Grafiker oft Tage am Stück in der ungesunden tiefen Haltung verbracht und war damit prädestiniert für extreme Nackenschmerzen», erklärt Vanselow. «Die Nackenübungen bei Kieser in der Übung G5 erreichten dann genau den Punkt, auf den es ankam.»

Vanselow war unter den ersten 400 Mitgliedern, die bei Kieser Training in Hamburg eintraten; seitdem ist er Kieser treu geblieben. «Das ganze Prinzip hat mich überzeugt: kein Firlefanz, erstklassige Geräte und ästhetisch reduzierte Optik. Und wenn ich die Übungen konzentriert ausführe, dann ist das wie Meditation und alles andere als langweilig. Es ist hoch spannend, wie der Körper sich verändert. Dazu finde ich auch das gemischte Publikum angenehm.»

«Eine gute Körperhaltung hat immer auch eine Rückwirkung auf die Selbstwahrnehmung», ist Vanselow überzeugt. So hat Vanselows Kieser-Treue leider auch eine Kehrseite, denn der Kieser-«Entzug» beginnt schon nach ein paar Wochen und damit ein dringendes Bedürfnis nach gezielter lokaler Erschöpfung. Liegt da womöglich eine Art Abhängigkeit vor, Herr Vanselow? «Und ob! Aber eine, die meine Kasse finanzieren würde, wenn sie ein bisschen nachhaltiger dächte.» Für ihn ist Kieser Training mehr als nur Trainingsort und Auftraggeber. Es ist eine Frage des Lebensstils.

Er ist ein Visionär im Bereich Sportvermarktung und hat auf den ersten Blick abstrus erscheinende Ideen wie «Indoor-Kricket» erfolgreich in Australien und Japan umgesetzt. Jetzt bringt Gary Harley die Kieser-Methode ins Känguruland. Der 53-Jährige ist als Masterfranchisenehmer die treibende Kraft hinter Kieser Training in Melbourne. Vierzig Jahre nach Gründung des ersten Kraftstudios erobert die Schweizer Idee damit den kleinen südlichen Kontinent.

# Gesundheitsoffensive im Känguruland

Gary Harley ist die treibende Kraft hinter Kieser Training in Australien.

Besonders die Reduktion auf das Wesentliche hat es Harley dabei angetan. «Der Purismus von Kieser hat mich besonders angesprochen», sagt der ehemalige australische Footballprofi, der selber zweimal pro Woche an die Geräte geht. «Den Fokus auf ein Produkt zu legen und das Geschäftsmodell unkompliziert zu halten, spricht mich an. Ich mag Spezialisierung als Geschäftsphilosophie.»

Mit seinen Indoor-Sportparks, in denen Sporthungrigen neben Cricket auch Miniaturversionen von Fußball oder Hockey angeboten werden, erreicht Harley vor allem eine junge Zielgruppe im Teenager- und Twen-Alter. «Auch Volleyball, Netzbball und vor allem Indoor-Tennis spielen hierzulande eine sehr große Rolle», sagt Harley. Vor rund 25 Jahren hat er angefangen, diese Freizeitsporthallen zu errichten, vor 15 Jahren ist er dann in den Bereich Fitness-Studios eingestiegen.

Der ehemalige Profisportler und Sportlermanager kennt seine Landsleute und deren körperbezogene Vorlieben, dennoch wirkt der Kieser-Vorstoß in Australien zunächst kühn. Australier gelten schließlich wie kein anderes Volk vor allem als freizeit- und vergnügungsorientiert. Ausgerechnet im als Spaßgesellschaft bekannten Australien soll nun rechtschaffene Kieser-Mühsal erfolgreich sein? Da kann Harley keinen Widerspruch erkennen. «Auch die spaßorientierten Australier wissen, dass sie ohne Einsatz und Arbeit ihren Körper nicht erhalten können. Australier sind insgesamt zähe Leute. Und wir sprechen konkret eine Zielgruppe der Über-Vierzigjährigen an, die mit der Kombination aus

Arbeit und vergleichsweise schnellem Erfolg etwas anfangen kann.»

Vor allem die Effizienz des Trainings leuchte den Kieser-Kunden in Australien ein, hat Harley festgestellt. «Die Kunden sehen im Vergleich zu anderen Fitness-Methoden schon nach erheblich kürzerer Zeit den positiven Effekt, den Kieser Training auf ihren Körper hat. Zudem ist das Training ideal für eine urbane, rational denkende Zielgruppe, denn es ist unkompliziert, leicht zu verstehen und funktionell.»

Bislang läuft fast alles nach Harleys Erwartungen. Nach dem vor einem Jahr gestarteten Pilotprojekt in Sydenham im Bundesstaat Victoria hat im September das Studio im 3,4 Millionen Einwohner zählenden Melbourne seine Pforten geöffnet. In der Heimatstadt von Weltstars

wie der Sängerin Kylie Minogue und der Schauspielerinnen Cate Blanchett ist Kieser Training gut gestartet.

Allein das trotz des in Europa erprobten Erfolgskonzepts noch etwas zurückhaltende Engagement von Investoren ist nicht ganz nach Harleys Gusto. Doch Zurückhaltung ist bei Innovationen ein bekanntes Phänomen.

Anders als in Europa vertraut Kieser Training in Australien dabei in der Vermarktung nicht auf den wohlbekanntesten starken Rücken, der keinen Schmerz kennt, sondern setzt auf den gesamten Körper. «Strength for Health» heißt der Kieser-Slogan auf dem fünften Kontinent, «Kraft für mehr Gesundheit».

Mit diesem Motto erarbeitet sich das gelb-blaue Logo zunächst in Melbourne seinen Platz: Vier Studioeröffnungen sind

für die kommenden zwei Jahre in der Stadt im Südostzipfel Australiens vorgesehen, ehe dann landesweit expandiert werden soll.

Eine Grenze hat Harley dabei allerdings gezogen: Seinen Freunden und Familienangehörigen hat er die Kieser-Mitgliedschaft bislang nicht angedient – und er hat es auch nicht vor. «Die eigenen Geschäfte an Freunde oder Verwandte zu verkaufen, käme mir vor wie ein Zeichen von Besessenheit, und es würde bei denen kaum auf Würdigung stoßen. Ohnehin muss die Motivation, etwas für die eigene Gesundheit tun zu wollen, von innen heraus kommen.»



Gary Harley, Masterfranchisenehmer für Australien und Neuseeland, eröffnete am 12. September den ersten Kieser Training-Betrieb in Melbourne.

FORTSETZUNG VON SEITE 1

**Mit dem Erfolg kamen die Neider und die Nachahmer.**

Ja, das fünfstufige Expertensyndrom. Erst wird die neue Idee ignoriert, in der Hoffnung, dass sie verschwindet. Wenn sie nicht verschwindet, dann wird sie lächerlich gemacht oder verunglimpft. Wenn sie dann immer noch nicht verschwunden ist, dann wird sie attackiert, etwa durch Klagen vor Gericht. Schließlich wird die Idee abgekupfert. Und am Ende hat der Kopist die Idee eigentlich selbst erfunden – und in dem Stadium befinden wir uns jetzt in Deutschland.

**Im Grunde genommen ist das ein großes Kompliment an Sie.**

Das ist zwar richtig, aber es birgt die Problematik, dass der Begriff «Kieser» als Synonym für gesundheitsorientiertes Krafttraining verwendet wird. So wie «Tesafilm» für Klebestreifen steht oder «Tempo» für Papiertaschentücher. Bei den Mitbewerbern können wir aber keine Qualitätssicherung betreiben. Deswegen müssen wir darauf achten, dass der Begriff «Kieser» nicht zu einem universellen Allgemeingut wird.

**Hatten Sie mit weiteren Schwierigkeiten oder Rückschlägen zu kämpfen?**

Die gibt es dauernd. Die größte Schwierigkeit ist, dass wir nicht Spaß und Vergnügen bieten, sondern Mühsal. Das ist

dem Kunden schwieriger zu verkaufen als die vergnügungsorientierte Ausrichtung der meisten Fitness-Studios.

**Das Kieser-Prinzip haben Sie im Grunde mit Arthur Jones in Florida entwickelt – dennoch ist Kieser ausgerechnet in den USA bislang nicht vertreten.**

Stimmt, das ist eigentlich komisch, nicht? Die USA sind sicher noch ein Ziel. Aber jetzt sind wir gerade seit einem Jahr dabei, in Australien Fuß zu fassen, und wir müssen Schritt für Schritt vorwärts gehen, um gesund wachsen zu können.

INTERVIEW: STEFANIE BOEWE

FORTSETZUNG VON SEITE 5

Ein Riesenzirkus also, der die eigentliche Sensation übertönte: Der Konstrukteur der erfolgreichsten Krafttrainingsgeräte seit der Erfindung der Scheibenhantel versprach seinem Auditorium nichts weniger als die Lösung eines Billionen-Dollar-Problems – des in den Industrieländern grassierenden Rückenschmerzes. Rückenleiden sind in den Industriegesellschaften zur Volkskrankheit Nr. 1 geworden, sind hierzulande der häufigste Grund für stationäre Behandlungen, begründen fast die Hälfte aller Anträge auf vorzeitigen Ruhestand, sind für etwa ein Viertel aller Lohnfortzahlungen im Krankheitsfall zuständig.



Arthur Jones und Dr. Cora Stephan 1995 in Ocala, Florida

Das Genie aus Ocala in Florida leistete entscheidende Schritte zur Therapie von Rückenschmerzen. 1972 startete – ausgehend vom Center für Exercise Science an der Universität von Florida in Gainesville – das größte Forschungsprojekt im Rahmen der Behandlung des chronischen Rückenschmerzes, den die Forscher auf eine Schwäche der Wirbelsäulenmuskulatur zurückführten. In enger Zusammenarbeit mit der Universität entwickelte Jones über Jahre entsprechende Test- und Therapiemaschinen. Insgesamt waren 14 Teams um Michael Pollock (ehemaliger Präsident des American College of Medicine, Gainesville) und um Vert Mooney (University of California, San Diego) in die technische Realisierung des computergestützten Diagnostik- und Therapieverfahrens MedX involviert.

1986 entwickelte Jones schließlich die Therapiemaschine, die die technischen Voraussetzungen für eine aussagekräftige Funktionsdiagnostik sowie entsprechende Behandlungsmöglichkeiten von Rückenschmerzen bot.

Jones, der aufgrund des großen Erfolges von «Nautilus Sports / Medical Industries» laut «Forbes List» zu den 400 reichsten Amerikanern zählte, verkaufte seine Firma 1986, die zu diesem Zeitpunkt einen zweistelligen Millionenumsatz im Jahr machte. Er liquidierte sein Eigentum, um die Firma MedX zu finanzieren, und begann, Unsummen in die Forschung zu stecken. Insgesamt investierte er über 100 Millionen US-Dollar seines Privatvermögens in die Entwicklung der Test- und Therapiemaschinen für den Rücken, den Nacken und das Knie.

Die Lösung ist seit 1987 auf dem Markt, wird in umfangreichen Testreihen erprobt und spaltet nicht nur die Fachwelt: Sie sieht aus wie ein mittelalterlicher Folterstuhl und bestärkt den Vorurteilsbeladenen in dem, was er immer schon wusste. In die MedX-Maschine zur Stärkung der Lendenwirbelsäulenmuskulatur wird der Patient eingespannt wie in einen Schraubstock – nur so wird verhindert, dass Bein- und Gesäßmuskulatur mitarbeiten, wenn sich die gestresste

Wirbelsäule dem Widerstand entgegenbäumt: einem von Mal zu Mal wachsenden Gewicht. Was man jahrelang nicht messen konnte, ist heute in umfangreichen internationalen Studien nachgewiesen: Die Lumbarmuskulatur kann enorm gekräftigt werden, und zwar mit einer etwa zwei Minuten Zeit kostenden Übung äußerster Kraftanstrengung pro Woche.

Was man zu Lebzeiten gegen Jones und seine Arbeit anführte, konnte er im Schlaf herunterbeten. Er sei kein Experte? Und im 9. Schuljahr von der Schule gegangen? Klar, sagte Jones – und was ist mit Edison? Mit Tesla? Mit Einstein? Auch alle unstudiert. Arthur Jones, der geniale Menschenfeind aus Ocala, wird den Nobelpreis nicht mehr kriegen, was ihm womöglich ziemlich wurscht gewesen wäre. Aber Millionen von Menschen haben dank seiner Maschinen ihre verloren geglaubte Lebensqualität wiedergewonnen und weitere Millionen werden davon profitieren, ohne seinen Namen je gehört zu haben.

TEXT: DR. CORA STEPHAN

Oh Schmerz, lass nach! Viele Rückenpatienten vermeiden instinktiv Bewegungen, die Schmerzen auslösen. Fatalerweise kann sich daraus eine Bewegungsangst entwickeln, die Rückenschmerzen chronisch werden lässt. Wie diesen Teufelskreis durchbrechen? Kieser Training ist mit der Medizinischen Kräftigungstherapie (MKT) der Spezialist für den Rücken – seit 40 Jahren. Die hauseigene Forschungsabteilung hat jetzt untersucht, wie die MKT bei Bewegungsangst wirkt.

# Bewegungsangst?

Die Medizinische Kräftigungstherapie macht Mut.

## Eine Schutzhaltung, die schadet

In der akuten Phase ist das Vermeiden schmerzhafter Bewegungen eine natürliche Schutzreaktion des Körpers. Aus Angst vor Schmerzen behalten jedoch viele Menschen diese Schutzreaktion bei, auch wenn sie nicht mehr notwendig ist und einer Heilung im Wege steht. Sie entwickeln Schonhaltungen, die langfristig zu einem Verlust von Muskelkraft und Beweglichkeit führen. Die Wirbelsäule destabilisiert sich. Die Folgen sind weitere chronische Schmerzen und eine erhöhte Verletzungsanfälligkeit. Eine wirksame Rückentherapie muss deshalb auch die Bewegungsangst reduzieren. Die Studie der Forschungsabteilung von Kieser Training sollte ermitteln, ob die MKT diesen Anspruch erfüllt.

## Alltagsaktivitäten zum Teil stark eingeschränkt

31 Frauen und 18 Männer mit einem Durchschnittsalter von 52 Jahren nahmen an der Untersuchung teil. Die Teilnehmer hatten überwiegend Bandscheibenvorfälle und Blockaden. Die durchschnittliche Schmerzstärke bei Therapiebeginn betrug 4 auf einer Skala von 0 (kein Schmerz) bis 10 (größtmöglicher Schmerz). Fast alle Patienten konnten wegen Rückenschmerzen ihren Alltagsaktivitäten nur eingeschränkt nachgehen: 49 Prozent waren klinisch relevant beeinträchtigt, 43 Prozent mäßig beeinträchtigt und 8 Prozent hatten eine normale Rückenfunktion. Außerdem schätzten die Patienten ihre gesundheitsbezogene Lebensqualität

schlechter ein als die durchschnittliche deutsche Bevölkerung. Sie neigten dazu, einen ursächlichen Zusammenhang zwischen Rückenschmerzen und körperlicher Aktivität herzustellen: «Körperliche Aktivitäten verstärken meine Schmerzen.»

## Bewegungsangst kann man abbauen

Die MKT umfasste durchschnittlich zwölf Sitzungen. Es zeigte sich, dass sich Angst-Vermeidungs-Einstellungen positiv beeinflussen lassen: Die Patienten müssen nur die Erfahrung machen, dass das körperliche Training der schmerzhaften Rückenpartie tatsächlich die Rückenschmerzen verringert. 74 Prozent der Patienten erzielten eine hohe und mittlere Schmerzreduktion. Bei ihnen nahmen die Angst-Vermeidungs-Einstellungen ab. 26 Prozent der Patienten blieben ohne Schmerzreduktion. Hier veränderten sich

die Angst-Vermeidungs-Einstellungen nicht. Sehr erfreulich ist, dass der Therapieerfolg auch bei besonders bewegungsängstlichen Patienten keineswegs geringer war. Das standardisierte therapeutische Vorgehen in der MKT, vor allem die Vorgaben zur Steigerung der Gewichte, lassen dem Patienten «keine Wahl» – in der Therapiemaschine muss er seine Muskulatur belasten. Ängstliche Patienten haben allerdings bei Therapiebeginn einen geringeren Bewegungsumfang und größere Schmerzen als andere Patienten.

## Weitere positive Auswirkungen

Die Selbsteinschätzung der gesundheitsbezogenen Lebensqualität der Patienten näherte sich einem normalen Niveau an. Auch die Rückenfunktion in Alltagssituationen verbesserte sich stark: Von den

anfänglich 49 Prozent mit klinisch relevanter Beeinträchtigung erhielten später nur noch 9 Prozent diesen Status. Eine normale Rückenfunktion hatten nach der Studie 63 Prozent (vorher 8 Prozent). Die durchschnittliche Schmerzstärke der gesamten Patientengruppe sank von 4 auf 1,5 Punkte. Zusätzlich verbesserten sich die Parameter der Rückenanalyse stark: Die Kraft der Lumbalextensoren stieg um durchschnittlich 30 Prozent, die Beweglichkeit vergrößerte sich um durchschnittlich 6 Prozent. Fazit: Die MKT reduziert Angst-Vermeidungs-Haltungen. Die Patienten erfahren, dass aktives Training bei Rückenschmerzen hilft, und vermeiden zukünftig falsche Schonung.

## Wissenschaftlich bewiesener Nutzen der MKT

### Eine 8- bis 12-wöchige MKT führt nach Erkenntnissen wissenschaftlicher Studien zu folgenden objektiv messbaren Effekten:

- Kraftsteigerung der Lumbalextensoren zwischen 24 und 42 %, bei älteren Patienten sogar 39 bis 84 %
- Zunahme der lumbalen Beweglichkeit um 17 %
- Kraftsteigerung der Zervikalextensoren zwischen 20 und 31 %
- Zunahme der zervikalen Beweglichkeit um 9 %

### Zusätzlich führt eine MKT zu einer

- Reduktion der LWS-Schmerzen bei 79 % aller Patienten,
- Reduktion der HWS-Schmerzen bei ca. 65 % aller Patienten,
- verbesserten Rückenfunktion,
- Stärkung des psychischen Befindens.

### Ausgewählte Literatur:

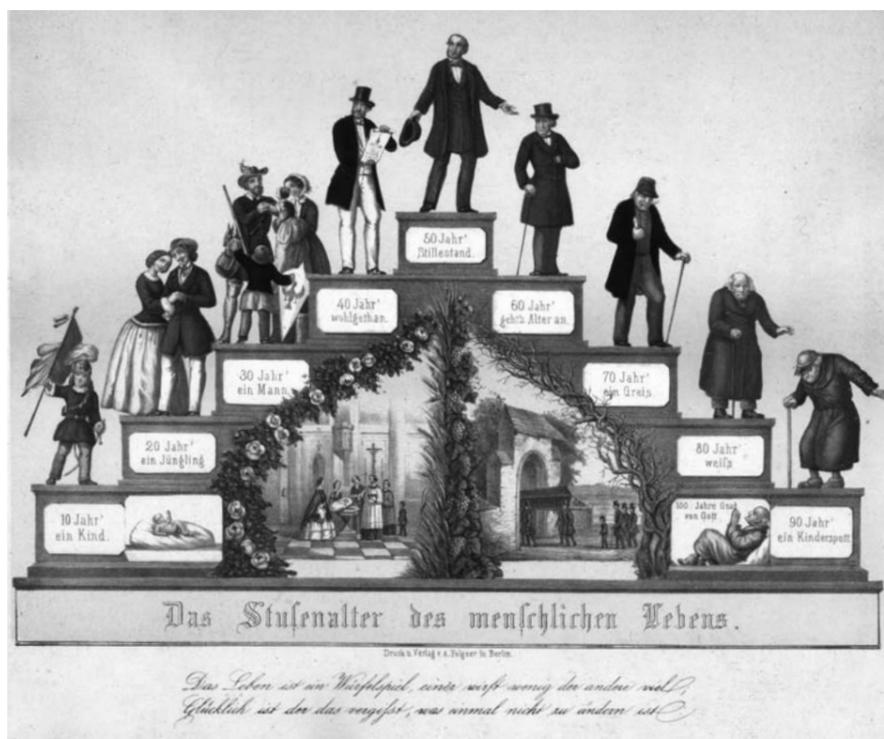
- Goebel, S., Stephan, A. & Freiwald, J. (2005). Krafttraining bei chronischen lumbalen Rückenschmerzen – Ergebnisse einer Längsschnittstudie. Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin, 56, 388-392.
- Nelson, B., Carpenter, D., Dreisinger, T. et al. (1999). Can spinal surgery be prevented by aggressive strengthening exercises? A prospective study of cervical and lumbar patients. Archives of Physical Medicine & Rehabilitation, 80, 20-25.
- Nelson, B., O'Reilly, E., Miller, M. et al. (1995). The clinical effects of intensive, specific exercise on chronic low back pain: a controlled study of 895 consecutive patients with 1-year follow up. Orthopedics, 18, 971-981.
- Risch, S., Norvell, N., Pollock, M. et al. (1993). Lumbar strengthening in chronic low back pain patients. Spine, 18, 232-238.

## MUSKEL-GESCHICHTEN (5)

# Lebenstreppe und Kraftkurven

## Wie zeitliche Verläufe zu Bildern werden.

Dass wir unsere Umwelt nach Alter und Generation unterscheiden, ist ein Grundmuster menschlicher Ordnung. Auch der natürliche Alterungsprozess des Körpers hat die Menschen zu allen Zeiten beschäftigt. Verschiedene Modelle wurden über die Jahrhunderte erprobt, um die unterschiedlichen Lebensphasen zu thematisieren.



«Das Stufenalter des Mannes»,  
F. Leiber Verlag, Gustav May und Söhne, Frankfurt a.M., um 1900  
Foto: Bildarchiv, Deutsches Historisches Museum, Berlin

Wenn wir heute unsere Lebenszeit strukturieren, operieren wir meist selbstverständlich mit dem Dezimalsystem. Wir orientieren uns an runden Geburtstagen und der Beginn eines neuen Lebensjahrzehnts ist meist der Anlass für gebührendes Feiern. Jeder kennt die populären Sinnsprüche, die in unzähligen lokalen Varianten in Poesiealben und Glückwunschkarten verbreitet sind:

«Zehn Jahr ein Kind, zwanzig das wilde Ding, dreißig ein Mann, vierzig ein Stamm, fünfzig mag noch stehen, sechzig abwärts gehen, siebzig alter Greis, achtzig vor allem weiß, neunzig ein Spott, hundert da gnad' ihm Gott.»

Im Altertum folgte man anderen Modellen. Philosophen wie Platon und Aris-

toteles unterschieden zwischen Jugend, mittlerem Alter und Alter, während Hippokrates die Lebensphasen entsprechend seiner Lehre von den vier Körpersäften in vier Abschnitte strukturierte. Bei Ptolemäus findet sich eine Periodisierung in sieben Abschnitte, die mit den sieben Planeten korrespondieren. Ein ähnliches Modell hat auch schon der athenische Staatsmann und Dichter Solon vertreten. Im Mittelalter stellte man sich den Lebensverlauf gerne in Form eines Rades vor, das den Menschen in der Jugend hinanzieht – und nach Erreichen der Lebensmitte in der Kreisbewegung wieder hinabstürzen lässt. Diese Auf- und Abbewegung wurde dann auch charakteristisch für das Modell der sogenannten

«Lebenstreppe», die sich im 18. und 19. Jahrhundert entwickelte.

Besonders populär waren bunte Bilderbögen, die das «Stufenalter des Menschen» in zwei Varianten – für den Mann und die Frau – zeigen. Ein um 1900 entstandenes Blatt zeigt die typische Entwicklung vom Kind zum Greis am Modell einer Treppe, deren Scheitelpunkt der Mann im Alter von 50 Jahren erreicht. Im Inneren der Treppe sind eine Taufzeremonie und eine Beerdigung dargestellt. Sie stehen für den Anfang und das Ende des Lebens und zeigen, dass sich der Kreislauf – vom Knaben zum Greis – immer wieder aufs Neue wiederholen wird. Der dargestellte Gang des menschlichen Lebens illustriert auch den physiologischen Alterungsprozess des Menschen: Die körperliche Leistungsfähigkeit nimmt ab, die Gebrechlichkeit zu – und so balanciert der weißhaarige Greis von achtzig Jahren, schwer auf seinen Stock gestützt, mit unsicheren Bewegungen auf seiner Stufe.

Auch heute noch stellen wissenschaftliche Untersuchungen die menschliche Entwicklung in Zehnerschritten dar. Im Hinblick auf das physiologische Altern sieht man heute einige Dinge allerdings anders. So haben neuere Studien gezeigt, dass der Verlust an Muskelmasse und Kraft bereits nach dem 30. Lebensjahr einsetzt. Ab dem 50. Lebensjahr scheint sich dieser Prozess zu beschleunigen,

während er dann jenseits des 80. Lebensjahrs wieder geringer zu werden scheint. Verblüffend ist die Erklärung, warum in der Altersforschung auch heute noch die 50 einen Wendepunkt im Leben darstellt: So scheint es weniger der normale «physiologische» Altersabbau zu sein, der den Kraftverlust beschleunigt. Dieser ist vielmehr das Resultat einer ruhigeren und bequemeren Lebensführung, der hier zum Tragen kommt. Das moderne Bild der geschwungenen Kraftkurve lässt sich im Gegensatz zum Modell der dreieckigen Lebenstreppe leicht modifizieren: Denn Kraft lässt sich in jedem Alter trainieren.

### Literatur:

Anders, J. (2006). Krafttraining im Alter: Vom vermeintlichen Widerspruch zum Baustein für mehr Lebensqualität. In: Kieser, W. (Hrsg.), Krafttraining in Prävention und Therapie. Grundlagen, Indikationen, Anwendungen. Bern: Verlag Hans Huber.

Die Lebenstreppe: Bilder der menschlichen Lebensalter. Kat. Ausstellung 1983. Köln: Rheinland-Verlag.