

Reflex 24

Das Kundenmagazin von Kieser Training

Wenn Werner Kieser die Stirn runzelt, ...

... weiß Ernst Pfulg, dass der Unternehmer gerade wieder an einer Verbesserung tüftelt. Schließlich begleitet der Pensionär als dienstältestes Kieser-Mitglied aus Zürich die 40-jährige Firmenchronik fast seit Anbeginn. Der 66-jährige Ernst Pfulg über seine Freundschaft zu Werner Kieser, das Chichi in anderen Studios und die Kunst, fast vier Jahrzehnte lang bei der (Hantel-)Stange zu bleiben.



Reflex: Herr Pfulg, können Sie sich noch erinnern, wie diese nun fast 39 Jahre währende Liaison zwischen Ihnen und dem Kieser Training begann?

Ernst Pfulg: Oh ja, das war im Januar 1969. Das weiß ich noch so genau, weil ich ein Jahr zuvor einen neuen Job bei IBM im Außendienst angenommen hatte. Ich

musste unter anderem noch Maschinen herumtragen und installieren. Die waren zum Teil recht schwer und ich musste etwas unternehmen, weil ich ein bisschen mehr Kraft gebrauchen konnte. Abgesehen davon hatte ich gelesen, dass es gut ist, wenn man ein bisschen stärker ist.

FORTSETZUNG SEITE 6

Editorial: Meilensteine einer 40-jährigen Firmengeschichte (6) **2**

Aktuelles: Tage des gesunden Rückens / Das Kieser Tagebuch (12) / Geschichten um den Wasserbrunnen / Herzlichen Glückwunsch / Kieser Training-Standorte jetzt auf Ihrem Navigationssystem / Firmenchronik **3**

Themen der Zeit:
1. Kieser Training-Symposium / Trainierte Muskeln sind jüngere Muskeln **4**

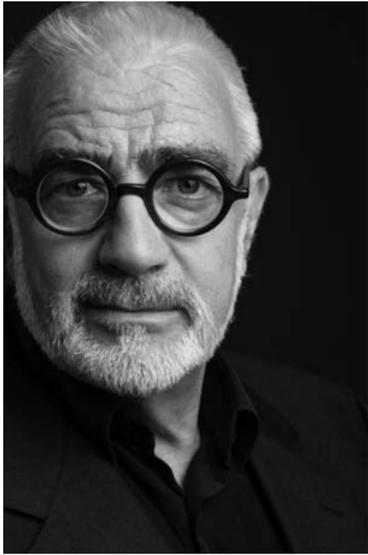
Persönlichkeiten:
Wenn Werner Kieser die Stirn runzelt, ... (Fortsetzung von Seite 1) **6**

Dialog:
Zeigt her eure Füße!
Eine starke Fußmuskulatur spielt für eine gesunde Körperhaltung eine wichtige Rolle. **7**

Kolumne:
Muskel-Geschichten (6)
Das Maß der Dinge **8**

KIESER[®]
TRAINING

Gesundheitsorientiertes Krafttraining



Meilensteine einer 40-jährigen Firmengeschichte (6)

Als Kieser Training in der Schweiz expandierte, erhielt ich meine erste Lektion in Föderalismus. «Das funktioniert in Zürich, nicht aber in Bern», meinten die Berner. Damals konnten mich Einwände dieser Art noch stutzig machen. Haben Berner und Zürcher sich im Laufe der Evolution in verschiedene Richtungen entwickelt? Vermutlich mangels zureichendem föderalistischem Einfühlungsvermögen setzte ich mich schließlich darüber hinweg. Die Berner trainieren seit 24 Jahren genauso wie die Zürcher. In den 80er-Jahren führte ich Seminare durch, die von vielen deutschen Kollegen und Sportwissenschaftlern besucht wurden. «Das geht in der Schweiz. In Deutschland funktioniert das nicht. Die Deutschen wollen Spaß haben.» Bei 245.000 Deutschen «funktioniert» es heute offensichtlich – ohne «Spaß». Jetzt lautet das Argument: «Ja, die Germanen und die Alemannen, das sind andere Leute als die Meditteranen (Spanier, Griechen, Italiener), denn die mögen es bunt und laut.» Nächstes Jahr eröffnet Kieser Training in Barcelona – leise und überhaupt nicht bunt. Wir werden sehen, was es mit den «bunten und lauten Meditteranen» auf sich hat.

Wir haben alle dieselben Knochen und Muskeln. Diese verändern sich nur sehr langsam – im Laufe von Jahrmillionen. Für eine konzeptionelle Änderung von Kieser Training besteht somit kein Grund zur Eile.

Wo jedoch Änderungen ins Haus stehen: Die Entwicklung weiterer Maschinen für den Fuß, die Brustwirbelsäule, die Hals- und Gesichtsmuskulatur wird von uns 2008 in Angriff genommen. Denn die positiven Wirkungen der Kräftigung sind noch lange nicht ausgeschöpft. Tatsächlich gab es seit der Erfindung der Nautilus-Maschinen in den frühen 70er-Jahren und der Entwicklung der Beckenfixation von MedX in den späten Achtzigern keinen Fortschritt auf dem Gebiet der Krafttrainingstechnologie (Digitalanzeigen sind kein Fortschritt im Sinne des Nutzens).

Seit Oktober richtet die Kieser Training AG eine eigene Fertigungs- und Forschungsstätte in Gottmadingen ein. Der Reflex wird über den Fortgang berichten.

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

Tage des gesunden Rückens am 19. und 20. Januar 2008

18 Milliarden Euro – so viel kostet die Volkskrankheit Rückenschmerz jährlich. 80 Prozent der Deutschen haben oder hatten bereits Probleme mit dem Rücken. Grund genug für Kieser Training, auch im nächsten Jahr wieder umfassend über die Möglichkeiten des gesundheitsorientierten

Krafttrainings zur Prävention und Therapie von Rückenbeschwerden aufzuklären. Am 19. und 20. Januar 2008 laden wir dazu alle Interessenten zu den alljährlichen Tagen des gesunden Rückens ein. An diesem Aktionswochenende finden in vielen deutschen Betrieben Vorträge,

Führungen und Demonstrationen an den Therapiemaschinen statt.

Detaillierte Informationen erhalten Sie an der Rezeption in Ihrem Kieser Training-Betrieb oder unter www.kieser-training.com.

Geschichten um den Wasserbrunnen



Herzlichen Glückwunsch

Folgende Betriebe haben runden Geburtstag:

Bern	25 Jahre
Berlin-Charlottenburg	5 Jahre
Hannover-Calenberger Neustadt	5 Jahre
Passau	5 Jahre
Pulheim	5 Jahre
Reutlingen	5 Jahre

Vor einiger Zeit kamen zwei Kundinnen zum zweiten Training. Der Instruktor erklärte, dass sie im 4-2-4-Takt trainieren sollten. Als der Instruktor durch einen eintretenden Kunden kurz abgelenkt wurde, sagte die eine Kundin zur anderen: «Der hat sie doch nicht mehr alle. Meint der, ich renn' jetzt in vier Sekunden an ein Gerät, trainiere zwei Sekunden und renn' dann in vier Sekunden zum nächsten?»

Kieser Training-Standorte jetzt auch auf Ihrem Navigationssystem

Ab sofort finden Sie auf unserer Homepage unter www.kieser-training.com / Standorte / Aktuell / Kieser Training-Betriebe ein Hilfsmittel, mit dem Sie alle Kieser Training-Standorte in Ihrem Navigationssystem darstellen können. Die

Datei liefert die Standortdaten der Kieser Training-Betriebe im GPS-Exchange-Format (GPX). Dieses lizenzfreie Format ermöglicht den Austausch von Koordinaten zwischen verschiedenen Programmen. So können Sie mit der entsprechenden

Software das passende Datenformat für Ihr Navigationsgerät selbst erzeugen. Voraussetzung ist natürlich ein Navigationsgerät, welches externe Daten aufnehmen kann.

Probieren Sie es einfach mal aus!

Das Kieser Tagebuch (12)

18 Prozent probieren Kieser Training aus und schmeißen wieder hin. Damit liegt Rostock unter dem bundesweiten Durchschnitt: Normalerweise beträgt die Abbrecherquote 25 Prozent.

Ich kann sie verstehen. Schließlich schleppe auch ich mein Kuscheltierchen, den Schweinehund, den inneren, mit mir herum. Immer, wenn ich vor dem «Butterfly» stehe, der Maschine «D5», die meiner Brustmuskulatur aufhelfen will, dann sagt er zu mir: «Butterfly? Haha! Nach einer halben Minute ist dein Schmetterling so flugfähig wie ein Pinguin! Sei nicht so eitel, Alter. Wen willst du noch beeindrucken mit dicken Brustmuskeln? Bist eh' fast 40! Ging bis jetzt doch auch ohne.» Und so weiter. Gute Argumente, finde ich.

Außerdem kann mein Kuscheltierchen rechnen: «Alter! 450 Glocken kostet Kieser Training im Jahr. Davon kann man heutzutage durchaus mal einen Babysitter bezahlen, richtig gut essen gehen und anschließend noch ins Kino. Mal ehrlich: Ist das etwa nichts?»

Womit mein Kuscheltierchen aber nicht rechnen kann: Es gibt Krankenkassen, die ihren Versicherten helfen, ihr Kieser Training zu bezahlen. Das ist natürlich pure Berechnung: Spritzen gegen Hexenschüsse und Operationen gegen Bandscheibenvorfälle sind um einiges teurer und zeitintensiver als ein bisschen Kiesern. «Trotzdem», schnurrt mein Kuscheltierchen. «Das schöne GELD!»

Aber weißte: Ich glaub, inzwischen würde mir was fehlen. Nicht nur die wieder spürbar gewachsenen Muckis, die mir heute durch den Alltag helfen, sondern auch diese Stunde, in der man sich tatsächlich mal nur um sich selbst kümmert. Ja, mein Kuscheltierchen, ich weiß, was du sagen willst. Halt einfach mal die Schnauze, okay?

TEXT: FRANK SCHLÖBER,
FREIER JOURNALIST

TEXT: DIE KIESER TRAINING-REDAKTION

Firmenchronik

2006

Kieser Training wird Testsieger bei der Stiftung Warentest. Unterzeichnung des Masterfranchisevertrages für Polen, Tschechien, Slowakei, Ungarn, Rumänien, Bulgarien, Slowenien und Kroatien. Unterzeichnung des Masterfranchisevertrages für Spanien.

2007

Die Kieser Training AG feiert ihr 40-jähriges Bestehen. Am 10. September öffnet in Melbourne der erste Betrieb in Australien seine Tore. Im November eröffnet in Prag der erste Kieser Training-Betrieb in Tschechien.



Foto: © CDT, Stephan Zodtner

1. Kieser Training-Symposium

Werner Kieser: «Neues entsteht aus der Verschmelzung von Altem.»

Der Welt den Rücken stärken – wer eine solche Vision hat, muss neue Wege gehen. Für Werner Kieser liegt die wegweisende Zukunft seiner Vision in der Verknüpfung von Medizin und Sport. Anlässlich des 40. Geburtstags von Kieser Training lud er am 3. November nach Berlin zum 1. Kieser Training-Symposium zum Thema «Muskelatrophie – Krafttraining in Prävention und Therapie». Hier die Ergebnisse im Überblick.

Die Vortragsreihe vor 250 Gästen eröffnete Prof. Dr. Dietmar Schmidtbleicher vom Institut für Sportwissenschaften der Johann Wolfgang Goethe-Universität in Frankfurt am Main. Er beschrieb **Alters- bzw. lebensstilbedingte Veränderungen der motorischen Kraft**. Demnach ist Krafttraining bis ins hohe Alter trainierbar und liefert einen hocheffektiven Anti-Aging-Effekt. Sein Resümee: «Wir werden nicht alt, wir werden höchstens faul. Wir können leistungsfähig bleiben, wir müssen nur wollen.» (Siehe auch nebenstehendes Interview.)

Danach stellte Prof. Dr. Günter Tidow vom Institut für Sportwissenschaft der Freien und Humboldt-Universität Berlin die Frage: **Mehr Erfolg im Freizeitsport durch Krafttraining?** Was im Profisport längst eine Selbstverständlichkeit ist, wird im Breitensport immer noch unterschätzt und vernachlässigt. «Prinzipiell kann nahezu jeder Hobbysportler durch ein regelmäßig durchgeführtes Krafttraining seine Erfolgsaussichten verbessern und in ihm schlummernde Reserven zur Steigerung seiner Leistungsfähigkeit nutzen», regte er ein Umdenken an.

Über die Auswirkung von Krafttraining auf das Krankheitsbild des metaboli-

schen Syndroms (u. a. Übergewicht, Bluthochdruck, erhöhte Blutfett- und -zuckerwerte) referierte der Sportwissenschaftler Prof. Dr. James E. Graves von der University of Utah (USA) unter dem Titel **Resistance training for the prevention and treatment of the metabolic syndrome**. Demzufolge können Kräftigungsübungen in Ergänzung zu einem Ausdauertraining vor allem Zuckerstoffwechsel und Insulinregulierung verbessern – ein wichtiger Effekt für Diabetiker.

Danach gab Dr. Sven Goebel aus der unternehmenseigenen Forschungsabteilung einen **Überblick über die neuesten Forschungsergebnisse von Kieser Training**. Im wissenschaftlichen Fokus liegt in erster Linie die Effektivität von Training und Therapie – der Erfolg ist messbar: 60 Prozent der Kunden erreichen hinsichtlich Kräftigung, Schmerzreduktion und Sportvorbereitung ihre Ziele innerhalb des ersten Trainingsjahres zumindest zur Hälfte; in den Folgejahren steigt dieser Anteil auf 80 Prozent. Zudem sind in der Medizinischen Kräftigungstherapie vier von zehn Patienten bei Abschluss der Therapie schmerzfrei; knapp die Hälfte erzielt zumindest eine Besserung der Beschwerden.

Über **Neue Wege und Strukturen in der Behandlung von Rückenschmerzen** berichtete Prof. Dr. med. Jan Hildebrandt von der Ambulanz für Schmerzbehandlung der Georg-August-Universität in Göttingen. Er wies zum einen auf die wichtige Rolle eines sportlichen oder krankengymnastischen Trainings hin, welches Muskelkraft, Ausdauer und Körperkoordination verbessert. Zum anderen betonte er die Wichtigkeit einer psychologischen Begleitung, die gerade bei chronischen Rückenschmerzen erfolversprechend sein kann.

Den **Wirtschaftlichen Nutzen von Präventionsmaßnahmen am Arbeitsplatz** stellte Prof. Dr. Gerhard Huber vom Institut für Sport und Sportwissenschaft der Universität Heidelberg vor: «Gerade für ein Muskeltraining fällt die gesundheitsökonomische Bewertung sehr positiv aus.» Trotzdem unterschätzen noch immer viele Unternehmen die Wirksamkeit des betrieblichen Gesundheitsmanagements.

Einen **Paradigmenwechsel in der kardialen Rehabilitation betreffend Kraft- und Ausdauertraining** beschrieb Prof. Dr. med. Joachim Schofer vom Universitären Herz- und Gefäßzentrum in Hamburg: «Das dynamische Krafttraining, bei dem

sich verschiedene Muskelgruppen des Körpers gegen einen definierten Widerstand bewegen, zeigt auf Herz und Kreislauf sowie auf die kardiovaskulären Risikofaktoren günstige Effekte.» Demnach sind Kräftigungsübungen eine effektive Trainingsform für Patienten mit Herzkrankungen – angepasst an den jeweiligen Krankheitszustand.

Zum **Stellenwert des Krafttrainings bei der Osteoporosetherapie** fasste Ulf Gast die Forschungsergebnisse des Zentrums für Muskel- und Knochenforschung der Berliner Charité und der Freien und Humboldt-Universität zusammen: «Muskelkraft ist für die Stimulation des Knochenaufbaus und des Knochenerhaltes erforderlich.» Neben einer ausgewogenen Ernährung und medikamentöser Therapie verhindert ein höher dosiertes Krafttraining effektiv den Abbau von Knochenmasse.

Trainierte Muskeln sind jüngere Muskeln

Ein Lebenselixier mit Anti-Aging-Garantie – für Sportwissenschaftler
Professor Dr. Dietmar Schmidtbleicher von der Universität Frankfurt ist
Krafttraining ein Jungbrunnen (nicht nur) für ältere Menschen.

Reflex: Herr Professor Schmidtbleicher, laut einem Sprichwort rosten wir, wenn wir zu viel rasten, und zum alten Eisen möchte wohl niemand gehören. Aber: Können wir unsere Kraft im Alter überhaupt noch steigern?

Professor Dr. Dietmar Schmidtbleicher: Sehr gut sogar. Ein Kraftzuwachs ist enorm lange möglich. Eine amerikanische Studie hat gezeigt, dass man auch mit Hochbetagten exzellente Ergebnisse und Zunahmen der Maximalkraft um über 300 Prozent erzielen kann. Die Probanden waren jenseits der 85, der älteste war über 100!

300 Prozent Kraftgewinn – das klingt nach Muskelbergen?

Nein, denn die Anpassung an ein Krafttraining geht nicht direkt auf die Muskulatur, wie man früher angenommen hat. Ein Großteil des Kraftgewinns resultiert zunächst aus dem Nervensystem und diese Art der Anpassung funktioniert bis ins höchste Alter. Die muskuläre Anpassung ist ebenfalls im Alter trainierbar, aber sie setzt etwas später ein. Je länger man dann weitertrainiert, umso größer wird der Anteil des muskulären Kraftgewinns.

Ältere Menschen für ein Muskeltraining zu begeistern ist nicht so einfach. Haben Sie ein paar gute Argumente?

Selbstverständlich, denn Krafttraining im Alter bringt auf verschiedenen Ebenen sehr viel. Zunächst einmal bedeutet mehr Kraft auch mehr Stabilität am Skelettsystem. Dadurch sinkt die Gefahr, Rückenschmerzen oder -erkrankungen zu bekommen. Mehr Kraft bedeutet zudem mehr Standsicherheit, bessere Körperkontrolle und damit ein deutlich geringeres Sturzrisiko. Und das ist vor allem für ältere Menschen wichtig. Außerdem wird das Alltagsleben, z. B. beim Treppensteigen, erleichtert.

Mehr Kraft bedeutet also mehr Lebensqualität?

Ja, und darüber hinaus können wir sozusagen den Alterungsprozess korrigieren. Die Eiweißstrukturen in der Muskulatur werden zur Erneuerung angeregt. Dadurch hat man weniger altes Material im Muskel und ist damit biologisch jünger. Ein trainierter Muskel ist ein jüngerer Muskel.

Das klingt verlockend – wie können wir das möglichst effektiv für eine Verjüngungskur nutzen?

Die Proteine, die im Muskel für die Kontraktion sorgen, werden ein Leben lang auf- und abgebaut. Die Trainingsreize bestimmen, wie viele neu aufgebaut werden. Sind die Trainingsreize eher niedrig, bauen Sie auch weniger neue Proteine auf. Durch Nichtstun oder Wengig-tun reduziert sich die Muskelmasse sogar – ab dem 30. Lebensjahr pro Jahrzehnt um fünf bis zehn Prozent.

Das bedeutet, dass wir bis zum 80. Geburtstag im schlimmsten Fall die Hälfte unserer Muskeln verlieren können. Was hilft dagegen?

Das günstigste Anti-Aging-Programm ist Sport. Ein lebenslanges einmaliges Kraft- und ein einmaliges Ausdauertraining pro Woche versetzen Sie in einen Zustand, in dem Sie mit 65 Jahren noch auf 80 Prozent Ihrer Kraft- und Ausdauerleistung sind.

Nur einmal in der Woche soll reichen? Bringt mehr nicht auch mehr?

Eine Studie hat gezeigt: Wenn man einmal pro Woche trainiert, hat man nach acht Wochen 28 Prozent Zuwachs im Bereich der maximalen Kraft. Trainiert man zweimal, sind es 30 Prozent. Bei drei Trainingseinheiten sind es 30,4 Prozent. Und wenn Sie viermal wöchentlich trainieren, sind es

nur noch 26 Prozent. Dann machen Sie mehr von den Proteinen kaputt, als Sie neu nachbilden können.

Dann reicht uns das einmalige Training völlig – das soll dann aber besonders effektiv sein. Welche Muskeln sollten wir im Alter trainieren?

Grundsätzlich gilt das Ganzkörperprinzip: Man sollte die Beinstrecker und -beuger trainieren. Das Gleiche gilt für die Arme. Wichtig ist auch der Schulterbereich. Der Schwerpunkt sollte aber auf dem Bauch- und Rückentraining liegen.

Wir wollen uns zwar nicht auf die trainingsfaule Haut legen, aber trotzdem

wissen: Ist es nie zu spät, mit dem Krafttraining anzufangen?

Nein! Sicher ist es günstiger, Krafttraining lebenslang zu betreiben. Denn das Nachlassen der Leistungsfähigkeit ist bedingt durch zwei Faktoren: zum einen durch das Nichtstun und zum anderen durch den Alterungsprozess. Das Nichtstun bestimmt bis zum Alter von 75 Jahren den Rückgang in der Leistung; erst dann spielt der Alterungsprozess wirklich eine Rolle. Wer sagt, er wäre zu alt und kann nicht mehr trainieren, verdankt die reduzierte Leistungsfähigkeit seiner eigenen Faulheit.

INTERVIEW: MICHAELA ROSE

Prof. Schmidtbleicher referierte auf dem 1. Kieser Training-Symposium über das Thema «Alters- bzw. lebensstilbedingte Veränderungen der motorischen Kraft».



Foto: © CDT, Stephan Zodtner

Zur Person

Prof. Dr. Dietmar Schmidtbleicher

Prof. Dr. Dietmar Schmidtbleicher ist geschäftsführender Direktor des Instituts für Sportwissenschaften der Johann Wolfgang Goethe-Universität, Frankfurt/Main, und Lehrstuhlinhaber für Bewegungs- und Trainingswissenschaften. Seine Arbeitsschwerpunkte liegen im Kraft- und Schnelligkeitstraining, in neuronalen Steuerungs- und Regelmechanismen sowie in der Leistungsdiagnostik und Trainingssteuerung. Er betreut Spitzensportler in leichtathletischen Disziplinen sowie Bobfahrer, Boxer, Skifahrer, Ballspieler und Patienten in der neuromuskulären Rehabilitation. Er ist Sondergutachter der Deutschen Forschungsgemeinschaft.

FORTSETZUNG VON SEITE 1

Zudem sieht ein kräftiger Körper auch besser aus als ein Dickwanst, wenn man schwimmen geht. Ein bisschen eitel darf man ja schon sein.

Mal ehrlich, reicht das Quäntchen Eitelkeit als dauerhafte Trainingsmotivation?

Zumindest sieht man nach dem Training gut vor dem Spiegel aus – besser als vor dem Training. Es kommt mir vor, als hätte ich dann eine aufrechtere Haltung und einen strafferen Oberkörper. Gut, vielleicht hilft man ein bisschen nach, wenn man vor dem Spiegel steht (lacht). Aber in erster Linie habe ich ein absolutes Wohlgefühl, wenn das Training vorbei ist.

Ein Wohlgefühl, das in Ihrem Fall vielleicht ein klein wenig süchtig macht?

Mein Training möchte ich auf keinen Fall mehr missen. Würde ich ein paar Wochen aussetzen, dann würde ich mich nicht mehr wohlfühlen. Ich hatte nie gesundheitliche Probleme – wohl auch dank des Trainings. Ich bin überzeugt: Solange ich das Training mache, bleibe ich gesund. In meinem Alter haben viele Leute Rücken-

probleme. Die habe ich noch nie gehabt. Ich habe eben immer regelmäßig trainiert. Die ganzen 39 Jahre lang zwei- bis dreimal in der Woche. Eine Pause habe ich höchstens eingelegt, wenn ich mal im Urlaub war.

Somit ist die Unternehmensgeschichte von Kieser auch ein bisschen Ihre eigene sportliche Biografie – wie hat sich beides entwickelt?

Angefangen habe ich in der Grüngasse in Zürich. Das war wohl eines der ersten Studios – wenn es nicht sogar das erste überhaupt war. Da haben wir mit Hanteln trainiert und anfangs gab es dort sogar eine Sauna und ein Solarium. Dann kam Werner Kieser auf die Idee, dass man sich auf die Kraft konzentrieren sollte, und hat Sauna und Solarium weggelassen. Das habe ich aber auch nicht vermisst.

Knapp zehn Jahre später verbannte Werner Kieser dann die Hanteln aus seinem Studio. Haben Sie die vermisst?

Am Anfang fiel mir die Umstellung weg von den freien Gewichten ein bisschen schwer und ich habe die Hanteln tatsäch-

lich vermisst. Aber nach all den Erfahrungen, die ich im Laufe der Jahre gemacht habe, weiß ich jetzt, dass man die Muskeln trainieren kann, ohne die Gelenke stark zu belasten. Das ist schon ein Vorteil und weniger unfallgefährdend. Nimmt man zum Beispiel das Bankdrücken: Da liegt man auf dem Rücken und muss die Hantel aus dem Gestell nach oben drücken. Das gelingt, aber irgendwann ist die manchmal so schwer, dass man sie nicht mehr ins Gestell reinbringt. Dann liegt sie auf der Brust und das tut weh. Das kann bei der Maschine nicht passieren.

Apropos Hanteln: Die haben Sie in der Anfangszeit sogar mit Werner Kieser gemeinsam gestemmt?

Ja, ihm gehörte das Geschäft, aber er hat selber auch trainiert und ab und zu saß er eben neben mir. Inzwischen sind wir gute Kollegen, treffen uns regelmäßig per Zufall in einem Trainingslokal und plaudern ein bisschen. Manchmal steht er vor einer Maschine und runzelt die Stirn. Dann macht er sich Gedanken und ich weiß genau: Jetzt gibt's wieder eine kleine Verbesserung an der Maschine. Das interessiert mich immer und ich frage ihn dann aus, was er vorhat.

Das erzählt er Ihnen dann?

Ja, Werner Kieser ist ein sehr ehrlicher und offener Mensch und er hat sich in den knapp 40 Jahren, die wir uns kennen, weiterentwickelt. Er ist ein kleiner Psychologe geworden – seine Äußerungen sind oft ganz interessant.

Trotz Ihrer Verbindung zu Werner Kieser – haben Sie nie überlegt, einmal woanders zu trainieren?

Doch, ich habe auch ein paar Mal in andere Studios reingeschaut, aber das war es einfach nicht. Bei Kieser Training gefällt mir eben das Spartanische. Das ganze Chichi, das Drum und Dran in anderen Studios mag ich nicht. Da bin ich voll auf der Linie von Werner Kieser.

Hatten Sie nie Langeweile dabei, so viele Jahre immer wieder das Gleiche am gleichen Ort zu tun?

Nein, im Großen und Ganzen ist es zwar schon immer wieder dasselbe. Wenn ein neues Studio eröffnet wird, probiere ich

das mal aus. Somit habe ich schon in vier Züricher Kieser Training-Betrieben trainiert, in Bern und einmal sogar in Berlin. Meine Übungen bleiben aber immer dieselben. Von Jahr zu Jahr kommt vielleicht mal eine Änderung dazu, eine andere Übung oder eine neue Maschine. Aber während des Trainings kann man über irgendetwas nachdenken. Was man ja eigentlich nicht machen sollte – man sollte sich ja auf die Muskeln konzentrieren, die beansprucht werden. Aber ich tu's trotzdem.

Worüber?

Das sage ich Ihnen nicht! Manchmal denke ich über meine armen Muskeln nach, weil die so leiden müssen (lacht).

Sie leiden beim Training? Das nehmen wir Ihnen jetzt nicht wirklich ab...

Nein, nicht wirklich. Das Training tut mir einfach gut. Meistens freue ich mich drauf. Wenn ich keine Lust habe oder es draußen schneit, dann muss ich mich schon ein bisschen überwinden. Aber wenn ich dann dort bin, bin ich wieder froh und stolz auf mich, dass ich's doch gemacht habe. Meistens trainiere ich zusammen mit meiner Frau Maria, die auch schon seit über 20 Jahren dabei ist.

Im Laufe der langen Zeit haben Sie sicherlich einiges an Zwischenmenschlichkeiten bei Kieser Training erlebt...

Man hat beim Training zwar nicht den Kontakt zu anderen wie bei einem Schickimicki-Training, aber trotzdem kommt man mit einigen ins Gespräch. Manchmal treffe ich in Zürich Leute, die ich das letzte Mal irgendwo im Urlaub auf einem anderen Kontinent kennengelernt habe. Das ist mir schon mindestens viermal passiert, dass die plötzlich auch bei Kieser Training trainieren.

Sie haben wahrscheinlich auch mehrere «Trainergenerationen» begleitet?

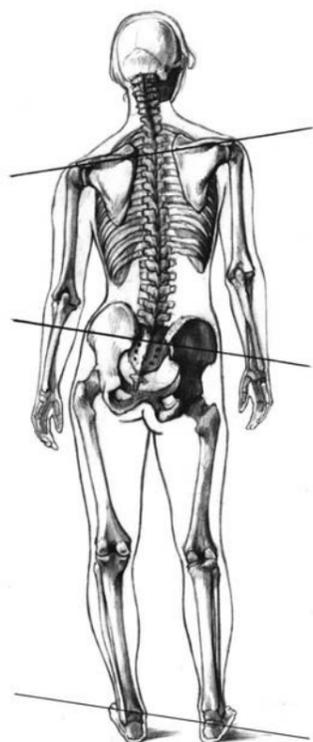
Was ganz angenehm ist: Früher waren das nur Männer, heute sind es auch Frauen. Die sind mindestens genauso gut – vielleicht sogar noch aufmerksamer als die Männer. Manchmal ärgerlich aufmerksam: Wenn ich 'nen Fehler mache, sind die schneller bei mir als die Männer.

INTERVIEW: MICHAELA ROSE



Zeigt her eure Füße!

Eine starke Fußmuskulatur spielt für eine gesunde Körperhaltung eine wichtige Rolle.



© ORTHOpress

Bereits kleinste Fehlstellungen der Füße haben Auswirkungen auf den gesamten Bewegungsapparat.

Eigentlich ist alles bestens eingerichtet: Von Natur aus kann fast jeder Mensch mühelos aufrecht gehen und stehen. Und doch klagt heute jeder fünfte Patient in einer allgemeinärztlichen Praxis über akute oder chronische Rückenbeschwerden. In einer orthopädischen Praxis ist es sogar jeder dritte. Hauptursache der Beschwerden ist meist eine zu schwache Muskulatur – ein Problem, das nicht selten schon bei den Füßen beginnt. Untrainierte, geschwächte Fußmuskeln beeinträchtigen den hochempfindlichen sensomotorischen Regelkreis, der den Bewegungsapparat steuert. Schmerzhaftes Fehlgelenk von Kopf bis Fuß sind die Folge. Doch was schiefgelaufen ist, lässt sich wieder geraderücken.

Unsere Füße beeinflussen das gesamte Wohlbefinden

Alltägliche Redewendungen weisen bereits auf die Bedeutung unserer Füße hin: Wie geht's? Wie steht's? Wie läuft's? Ein Oberläufer läuft viel – im Schnitt rund 17 Kilometer am Tag. Ein Postbote kann es sogar auf 20 Kilometer am Tag bringen. Grundsätzlich ist ein Mensch 57 Prozent seines Lebens auf seinen Füßen unterwegs – um die Gesundheit und Pflege der Füße kümmert er sich jedoch nur ganze 37 Minuten pro Jahr.

Aus 26 verschiedenen Knochen, 29 Muskeln und 197 Bändern bestehend ist unser Fuß ein Wunderwerk der Evolution. Ursprünglich ein Greiforgan hat er sich so weiterentwickelt, dass er sich den verschiedensten Oberflächenbeschaffenheiten optimal anpassen kann – was er heute leider immer seltener tut: Während noch 90 Prozent der Babys normale Füße haben, leiden beim Eintritt in das Schulalter bereits 50 Prozent der Kinder unter einer Fußfehlstellung. Falsches Schuhwerk, zu wenig Barfußlaufen auf wechselnden Oberflächen und eine erbliche Veranlagung gelten als die Hauptursachen. Ein Drittel aller Erstklässler ist bis zum Eintritt in das Schulalter noch nicht bewusst intensiv barfuß gelaufen – mit bedenklichen Folgen: Die Fußgewölbe senken sich ab, es kommt zu Verformungen und Fehlstellungen. Die Statik des Bewegungsapparates wird beeinträchtigt.

Wenn die Sensomotorik aus dem Gleichgewicht gerät ...

Als sensible Tastorgane reagieren die Füße auf Druck, Temperatur, Vibration und Schmerz. Die Nerven leiten die Informationen an das Gehirn weiter, das die Körperhaltung wiederum über Nerven, Muskeln und Sehnen aussteuert. Schon minimale Deformationen stören die hochempfindliche Balance dieses sensomotorischen Systems. Aufgrund geringster Abflachungen der Fußgewölbe etwa kann es zu schmerzhaften Fehlstellungen des Beckens oder der Wirbelsäule kommen. Über die schädelnahen Gelenke greifen die Beschwerden manchmal sogar auf das Kiefergelenk und den ganzen Kopf über.

Die Ursachen der statischen Störung ermitteln

Um Lot- und Seitabweichungen, eine Ver-

drehung der Wirbelsäule oder einen Beckenschiefstand genau zu erfassen, misst der Arzt den Rücken dreidimensional und strahlungsfrei aus. Bei Bedarf kommt eine dynamische Messung der Wirbelsäulenbeweglichkeit hinzu. Für das muskuläre Profil wird die Kraft der tiefen Nacken- und Lendenstreckmuskulatur ermittelt. Schließlich gibt eine Stand-, Abroll- bzw. Ganganalyse Auskunft über die Fußfunktion.

Beurteilt werden auch das räumliche Sehen, das Gleichgewichtsorgan und die Koordinationsfähigkeit des Stehenden mit geschlossenen Augen, mit festem Biss, geöffnetem Kiefergelenk und Einlagen oder Spangen. Der Arzt analysiert sodann manuell die einzelnen Faktoren der Kopfsteuerung und macht sich ein Bild von der Kiefergelenksfunktion sowie dem Spannungszustand der Kaumuskulatur. Eine Fehlfunktion kann hier Kopfschmerzen,

Ohrgeräusche sowie Schulter-, Arm- und Nackenbeschwerden auslösen.

Kraft von Kopf bis Fuß aktivieren

Für die Therapie der gestörten Sensomotorik ist eine Einsicht grundlegend: Ein starker Körper und ein starker Fuß sind aufeinander angewiesen. Bewährt hat sich die Kombination von Krafttraining und sensomotorischen Spezialeinlagen. Die Einlagen sind mit prall-elastischen Feldern ausgestattet und aktivieren schwache Fußmuskeln gezielt über Fußreflexzonen. Durch die Kräftigung werden Schritt für Schritt Gangbild und Bewegungsmuster korrigiert. Muskelverspannungen und Schmerzen bilden sich zurück, die Haltungs- und Bewegungskoordination verbessern sich.

TEXT: DR. FRANK O. STEEB

Zur Person

Dr. Frank O. Steeb

Dr. Frank O. Steeb ist Facharzt für Orthopädie, Chirotherapie und Sportmedizin mit eigener Praxis in Stuttgart. Seit 1998 als beratender Arzt in der Medizinischen Kräftigungstherapie tätig hat er sich seit Jahren u. a. auf die Haltungs- und Bewegungsanalyse spezialisiert. Seit 2006 führt er den Grundkurs «Sensomotorische Haltungssteuerung» durch, der vom Berufsverband der Orthopäden und der Akademie Deutscher Orthopäden zertifiziert ist.

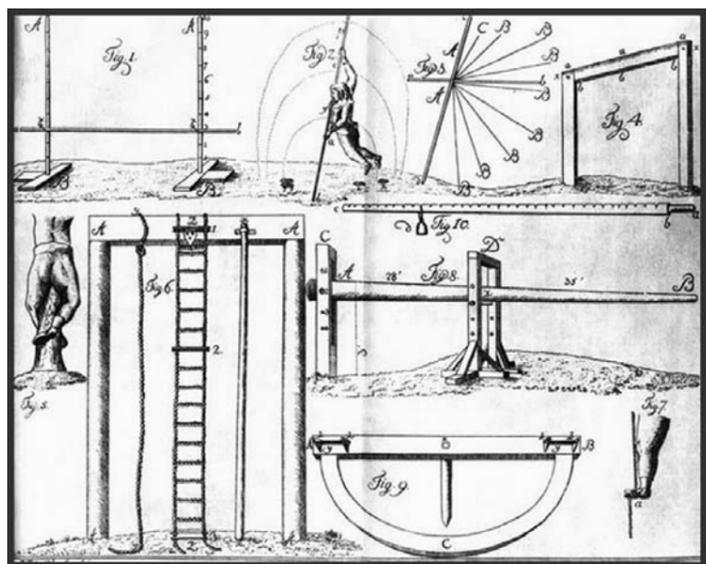
Auskunft über Spezialisten für Haltungs- und Bewegungsdiagnostik in Ihrer Nähe erhalten Sie unter steeb-f-o@t-online.de.



MUSKEL-GESCHICHTEN (6)

Das Maß der Dinge

«Bis auf den Zoll und das Quentlein»



J. C. F. Gutsmuths, *Gymnastik für die Jugend*, 1804

Der erste Schritt ins selbstständige Krafttraining ist das Erlernen des Trainings nach der Uhr: vier Sekunden für das Heben des Gewichts, zwei Sekunden Pause in der kontrahierten Position, vier Sekunden für das Herunterlassen des Gewichts. Danach wird auf der Trainingskarte in einer Tabelle vermerkt, ob die vorgegebene Übungsdauer über- oder unterschritten wurde. Was wir heute so selbstverständlich tun, war vor zweihundert Jahren eine kleine wissenschaftliche Revolution.

Denn erst im späten 18. Jahrhundert kam man auf die Idee, die Ergebnisse körper-

licher Leistung zu messen. Verfahren wie das Messen und Buchführen, die aus dem Warenhandel stammen, waren eine neue Form, sportliches Bewegen und Verhalten zu erfassen und zu bewerten. Der Geist der Aufklärung und die fortschreitende Industrialisierung gaben diese neuen Denkmuster vor, und das zu einer Zeit, in der Leibesertüchtigung erstmals für eine breitere Öffentlichkeit interessant wurde.

Es waren die Reformpädagogen, die den gesundheitlichen Nutzen der körperlichen Ertüchtigung wiederentdeckten. Einer der bedeutendsten war Christoph

Friedrich Gutsmuths (1759–1839), der 1785 eine Stelle als Erzieher am neu gegründeten Gymnasium in Schnepfenthal bei Gotha antrat. In ländlicher Abgeschiedenheit wurde in dieser modernen Bildungseinrichtung für Knaben versucht, ein vom Gedankengut der Aufklärung inspiriertes pädagogisches Programm umzusetzen.

Gutsmuths unterrichtete zunächst Geografie, Geschichte und Französisch, schließlich auch «Gymnastik». Die Konzipierung dieses Sportunterrichts wurde seine große Leidenschaft. Im Jahr 1793 erschien sein Werk «Gymnastik für die Jugend», das Leibesübungen als integralen Bestandteil einer umfassenden Bildung des Menschen vorstellt und zu «praktischen Übungen» anleitet. Es war das erste Lehrbuch dieser Art im deutschen Sprachraum. Den bis zu diesem Zeitpunkt ungebräuchlichen Begriff «Gymnastik» entlehnte Gutsmuths aus dem Griechischen und bezeichnete damit sinngemäß die Körperschulung durch Freiübungen.

Doch Gutsmuths sammelte nicht nur gymnastische Übungen, sondern überprüfte auch ihre Effektivität: Bis zum Alter von 16 Jahren protokollierte er die Ergebnisse seiner Schützlinge in Tabellen – ein Verfahren, das gleichfalls für die moderne Sportwissenschaft richtungweisend wurde. «Leistungsaufzeichnung», «Leistungskontrolle» und «Leistungssteigerung» sind Begriffe, die damals erstmals aufkamen. So entwickelte sich

aus dem Zensurbüchlein Gutsmuths schließlich das moderne Trainingsbuch und letztendlich auch die gelbe Kieser-Trainingskarte.

Die Reformpädagogen des 18. Jahrhunderts, zu denen auch der Gründer der Schnepfenthaler Schule, Christian Gottlieb Salzmann (1744–1811), zu zählen ist, bezeichneten sich selbst als «Philanthropen», was so viel bedeutet wie «Menschenfreunde». Sie waren von den Schriften Jean-Jacques Rousseaus (1712–1778) beeinflusst, der die Theorie vertrat, dass der Mensch bereits mit idealen Anlagen zur Welt komme und erst durch eine schlechte Erziehung verdorben werde. Gute Erziehung bedeutete für Rousseau Erziehung von Geist und Körper, und darin folgt auch Gutsmuths dem großen Vorbild nach: «Lasst uns den Körper üben, ohne ihn dächten wir nicht.»

Gutsmuths war nicht nur ein hervorragender Lehrer, sondern auch ein sehr vielseitiger Autor. Er verfasste unter anderem im Laufe seines Lebens noch einen Reisebericht ins Erzgebirge, einen Selbststudiengang in Schwimmen, ein populärwissenschaftliches Lehrbuch für die Metallverarbeitung sowie – zu guter Letzt – sogar ein praktisches Handbuch der Branntweinbrennerei.

TEXT: DR. MILA HORKÝ
KUNSTHISTORIKERIN