

Reflex 28

Das Kundenmagazin von Kieser Training

Mit Kieser Training auf der Überholspur



Foto: © Fausto Steinbrecher

Früh übt sich, wer keine Rückenschmerzen haben möchte. Nach diesem Motto trainiert der 17-jährige Stefan Barufke, Deutscher Jugendmeister 2007, bei Kieser Training in Bergisch Gladbach.

Mit Erfolg: Der Nachwuchs-Radfahrer spult selbst längste Trainingsstrecken ab ohne das typische Zwicken im Kreuz.

Stefan Barufke, mal ganz frech gefragt: Braucht ein Radfahrer nicht eigentlich nur die Kraft in den Beinen?

Die Beinmuskulatur ist ganz klar entscheidend. Gerade wenn man wie ich viel über die Kraft macht. Andere nutzen mehr die Schnelligkeit der Beine, also die Trittfrequenz. Ich fahre zumeist dickere Gänge – trete also einen schwereren Gang. Zudem bin ich auch eher der Sprintertyp, der zwischendurch mal 500 Meter richtig schnell fährt, um die anderen abzuhängen. Das kostet unheimlich viel Kraft.

Sie haut also so leicht nichts aus dem Sattel?

Beim Radfahren trainiert man nur die Beine und diese Muskeln braucht man eben. Aber für einen Ausgleich sollte man schon sorgen. Sind die Arme und der Rücken total verkümmert, kriegt man durch die gebeugte Haltung auf dem Rad nach wenigen Kilometern Rückenschmerzen. Meinen Kollegen zwickt's bei den kürzeren Strecken bis 80 Kilometer schon hin und wieder. Ich merke mein Kreuz höchstens ab und zu, wenn ich vielleicht 150 Kilometer unterwegs bin. Durch das Kieser Training kenne ich diese Probleme kaum.

Sie bringen Ihre Muckis bei Kieser Training auf Trab – gibt's in Ihrem Verein keine Möglichkeit?

Nicht wirklich, viele sorgen durch Schwimmen für einen Ausgleich. Oder machen

FORTSETZUNG SEITE 2

Editorial: Werner Kieser 2

Aktuelles: Ärzte an die Gewichte
Neues aus der Wissenschaft:
Raus aus dem Teufelskreis bei Rückenschmerzen 3

Themen der Zeit: Rücken-OPs ad absurdum geführt 4

Im Fokus: Stärkt Mütter und Töchter 6

Technologie und Training:
So kommen Sie richtig in Fahrt 7

Kolumne: Schrei nach Stille 8

KIESER[®]
TRAINING

Gesundheitsorientiertes Krafttraining



Der Kuchen darf nicht kleiner werden ...

Liebe Leserinnen,
liebe Leser,

die meisten Kunden von Kieser Training kommen wegen Rückenschmerzen und werden diese in kurzer Zeit los oder erfahren zumindest einen signifikanten Rückgang der Beschwerden. Ich wundere mich immer wieder, warum sich die Spitzenverbände der Kostenträger nicht für eine solche Gelegenheit der Kostensenkung interessieren. In der Gesundheitspolitik ist doch stets die Rede von «Prävention» und davon, wie bestrebt man sei, diese zu fördern. Wirklich? Ein Gespräch mit einem Mitarbeiter einer großen Krankenversicherung zeigte mir die wahren Beweggründe. Ich erläuterte ihm, dass von den zwanzig Milliarden an jährlichen Kosten, die der Rücken in Deutschland angeblich verursacht, locker 16 Milliarden eingespart werden könnten. Er hörte mir interessiert zu. «Mit einer einzigen spezifischen Übung für die untere Rückenmuskulatur, einmal pro Woche», konkretisierte ich. Er schaute mich lange an. Jetzt hat er begriffen, dachte ich. Seine Entgegnung zeigte schlagartig, dass ich es war, der nicht begriffen hatte: «Wissen Sie eigentlich, wie viele Arbeitsplätze dies vernichten würde?»

Natürlich hat der Mann Recht. Die Milliarden an Krankheitskosten schaffen Tausende von Arbeitsplätzen in Kliniken, Arztpraxen und Verwaltung. Sie finanzieren die imposanten Verwaltungsgebäude der Kostenträger und das Gedeihen der pharmazeutischen Industrie. Eine Übung, einmal pro Woche – so einfach darf es doch wohl nicht sein! Am «Rückenpatienten» sollen möglichst viele teilhaben. Er braucht umfassende multidisziplinäre Betreuung, möglichst den ganzen Tag.

All dies legte ich in einem Vortrag anlässlich der Konferenz «Gesundheitswirtschaft» der Financial Times am 11./12. März in Berlin dar. An derselben Konferenz zeigte der Statistiker Prof. Dr. Walter Krämer die beängstigende Kostenentwicklung im Gesundheitswesen auf. In der Diskussion danach beruhigte der Vorstandsvorsitzende des AOK-Bundesverbandes, Dr. Hans Jürgen Ahrens, das etwas nachdenklich gewordene Publikum mit den Worten: «Der Gesundheitsmarkt ist ein blühender Markt.» In der Tat.

Werner Kieser

FORTSETZUNG SEITE 1

Zirkeltraining in der Halle mit einzelnen Stationen, bei denen man dann z. B. Liegestütze absolvieren muss. Das habe ich selbstverständlich auch schon gemacht. Aber bei Kieser Training macht das Krafttraining eindeutig mehr Spaß. Mein früherer Rad-Trainer David Steinbach ist Instruktor im Betrieb in Bergisch Gladbach. Er hat es mir ermöglicht, dass ich von Kieser Training unterstützt werde – wofür ich sehr dankbar bin. Immerhin trainiere ich mittlerweile seit vier Jahren dort. Ich mag die Atmosphäre, die Betreuung ist gut, die Leute sind sehr nett. Und nebenbei bringt das Training ja auch noch was fürs Aussehen. (lacht)



Foto: © Fausto Steinbrecher

Das klingt, als könnten Sie den Radsport irgendwann zugunsten des Krafttrainings sausen lassen ...

Nein, der Radsport ist schon meine Sportart – im Moment habe ich nur eine kleine Durststrecke. Ich bin gerade in eine neue Altersklasse gerutscht, gehöre zu den Jüngeren und die haben es ein bisschen schwerer. In dieser Altersklasse gibt es Fahrer, die fast zwei Jahre älter sind als ich. Das spielt in meinem Alter noch eine Rolle.

Ein Grund mehr, sich durch Krafttraining einen kleinen Vorteil zu verschaffen ...

Ja, diesen Vorteil möchte ich eindeutig nutzen. Zumal ich auf dem Rad nicht gerade der Trainingsfleißigste bin. Im Winter trainiere ich in der Regel nur zweimal in der Woche auf der Straße und spiele zum Ausgleich noch einmal Fußball, um zusammen mit anderen Sport zu machen und ein bisschen Spaß dabei zu haben. Zusätzlich gehe ich sehr regelmäßig zweimal wöchentlich zum Kieser Training. Ich trainiere also schon fünfmal und die Woche hat nur sieben Tage. Meine Freunde möchte ich ja auch noch ab und zu sehen.

Und im Sommer lockt das schöne Wetter Sie mehr nach draußen?

Ich fahre im Bundesligateam NRW und wir sind im Sommer ganz oft freitags bis sonntags irgendwo in Deutschland und den Beneluxstaaten unterwegs, um zu trainieren oder an Rennen teilzunehmen. Dazu kommt das Radtraining zwei- bis dreimal während der Woche. In dieser Zeit bleibt das Krafttraining dann leider auf der Strecke.

Apropos Strecke: Auf welche Überholspur soll Ihr Ehrgeiz Sie noch bringen?

Bei den Deutschen Bahn-Meisterschaften in diesem Jahr möchte ich auf jeden Fall in irgendeiner Disziplin unter die ersten drei kommen und eine Medaille holen. Das wird ein kleiner Kraftakt – aber ich bin dank Kieser Training ja gewappnet.

INTERVIEW: MICHAELA ROSE

Impressum

Herausgeber
Kieser Training AG
Systemzentrale
Kanzleistrasse 126
CH-8026 Zürich

Vertretungsberechtigter Geschäftsführer
Werner Kieser

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

Gestaltung
Fritsch + Partner
Marketing, Werbung, Produktion
St.-Paul-Straße 9
D-80336 München

Druck
ADV Augsburg Druck- und Verlagshaus GmbH
Aindlinger Straße 17–19
D-86167 Augsburg
www.adv-druck.de

Erscheinungsturnus
alle zwei Monate

Onlineversion
www.kieser-training.com

Ärzte an die Gewichte!

Wenn's im Kreuz zwickt, geht man zum Arzt. Der ist schließlich Spezialist und weiß, wie man das scheußliche Zwicken wieder los wird. Noch schöner wäre es allerdings, wenn er wüsste, wie's uns gar nicht erst zwickt. Dieses Manko in der Mediziner-ausbildung soll nun ein neuer Master-Lehrgang an der renommierten Donau-Universität Krems beheben.

Ein Interview mit Dr. Walter K. Glück, Leiter des Ärztelehrganges «Naturheilverfahren».

Herr Dr. Glück, Sie verordnen den Ärzten in Ihrem Lehrplan Krafttraining – müssen die in ihrem Studium nicht schon genug schwere Lernkost bewältigen?

Die Themen Komplementär- und Lebensstilmedizin sowie Krafttraining führen in der konventionellen Mediziner-ausbildung ein Schattendasein. Man lernt in der Orthopädie, wie man Knochen flickt, aber von Kräftigungstherapie ist in der üblichen Mediziner-ausbildung in Österreich keine Rede. Durch unseren Lehrgang sollen Ärzte in Zukunft neben Homöopathie und Naturheilverfahren auch Kompetenz in der Vorbeugung und Behandlung von Rückenleiden aufweisen.

Warum wird dieses gewichtige Wissen erst Postgraduierten vermittelt, die in ihrer Praxis längst Rückenschmerzpatienten behandeln?

Ich denke, unser Curriculum wird einen Schneeballeffekt haben. Es ist einfach eine Frage des Überlebens, dass wir das moderne Medizinsystem der Reparatur so nicht mehr wollen – auch die Patienten nicht. Das Medizinstudium müsste im Hinblick auf Spezialwissen etwas entstaubt werden. Themen wie Vorsorge, Psychologie und Motivation der Patienten sollte man viel stärker etablieren. Schließlich müssen wir die Menschen davon überzeugen, die Verantwortung für die Gesundheit in die eigenen Hände zu nehmen.

Und dafür sollen die Ärzte – zumindest theoretisch – zum Gewicht greifen? Wie kommen Sie als «Naturheilkundler» auf diese Idee?

Ich habe die Defizite in der ärztlichen Versorgung als Kind am eigenen Rücken erlebt und so ziemlich alle Methoden der Medizin kennen gelernt. Retrospektiv weiß ich, was mir gut getan hätte. Heute ist das Kieser Training für mich eine wirkliche Stütze, um stabil zu bleiben. Wie ausgezeichnet die Kräftigungstherapie über Jahre wirkt, sehe ich auch an Hunderten von Patienten. Eigentlich gehört so etwas in die breite Prävention als ein Vorbeugungsprogramm für jeden Menschen und auch schon für Kinder.

Welchen Stellenwert spielt Kieser Training in Ihrem Lehrplan?

Wir beschränken uns nicht auf das Kieser Training, aber das Ehepaar Kieser hat das Prinzip der Rückenstärkung durch Muskelkräftigung perfektioniert. Man weiß, dass man dem Dekonditionierungssyndrom entgegenwirken muss, um die Spirale von Schmerz und Immobilisierung zu durchbrechen. Menschen, die nichts als Ausgleich zur zivilisierten Lebensweise tun, bekommen bereits mit 25 oder 30 Jahren massive Probleme bis hin zum Bandscheibenvorfall. Wenn man bei Kieser Training konsequent zweimal wöchentlich eine halbe Stunde trainiert, kann man die Anforderungen eines Bürojobs mit stundenlangem Sitzen oder einseitiger Haltung kompensieren.

Infos zum Universitätslehrgang «Natural Medicine»: www.donau-uni.ac.at

INTERVIEW: MICHAELA ROSE

Neues aus der Wissenschaft

Raus aus dem Teufelskreis bei Rückenschmerzen

Eine Studie belegt: Medizinische Kräftigungstherapie reduziert die Angst vor schmerzhafter Bewegung bei chronischen Rückenbeschwerden

Rückenschmerzen zählen nach wie vor zu den Gesundheitsproblemen mit einer hohen gesellschaftlichen Bedeutung und sind aus der gesundheitswirtschaftlichen Debatte nicht mehr wegzudenken. Der größte Kostenanteil wird durch Patienten mit chronischen Schmerzen generiert, Prävention und Rehabilitation spielen vor diesem Hintergrund eine zunehmend größere Rolle. Eine aktuelle Studie der Forschungsabteilung der Kieser Training AG belegt, dass eine Medizinische Kräftigungstherapie die Angst vor Bewegung bei akuten Rückenbeschwerden reduziert und so dazu beiträgt, das Chronifizierungsrisiko zu senken.

Langfristig helfen bei akuten Rückenschmerzen nur Bewegung und wohl dosierte Belastung. Dem Schmerz auszuweichen und Bewegung zu vermeiden, ist allerdings eine instinktive Reaktion. Geschieht dies jedoch dauerhaft, beginnt ein Teufelskreis: Aufgrund der Schonung wird die wirbelsäulennahe Muskulatur schwächer. Dies führt zu einem Funktionsverlust, die Muskulatur kann die Wirbelsäule nicht mehr ausreichend stützen und schützen. Weitere Schmerzen sind die Folge. Aus Angst vor Schmerzen vermeiden die Betroffenen Bewegungen, sodass sich die Muskulatur weiter zurückbildet. Chronische Beschwerden sind das Resultat dieses Prozesses. Die kognitive Verknüpfung von Bewegung und Schmerz lässt sich allerdings nur schwer verändern. Sie muss durch neue, positive Erfahrungen «überschrieben» werden.

Im Rahmen der empirischen Studie absolvierten 46 Patienten mit Bandscheibenvorfällen, -vorwölbungen, -blockaden und/oder einer Schwäche der Rückenstreckmuskulatur eine Medizinische Kräftigungstherapie von Kieser Training. Diese aktive Therapie ist eine wissenschaftlich anerkannte Möglichkeit, Rückenschmerzen zu behandeln und den Prozess der Chronifizierung zu durchbrechen. Mit Hilfe computergestützter Therapiemaschinen wird die tief liegende Rückenmuskulatur isoliert gekräftigt und die Funktionsfähigkeit der Wirbelsäule verbessert. Beeindruckende Ergebnisse erzielt die Medizinische Kräftigungstherapie beispielsweise bei Rücken- und Nackenschmerzpatienten, für die bereits eine klare Indikation für einen operativen Eingriff besteht. 89 Prozent der Eingriffe können durch die Therapie vermieden werden. «Die Ergebnisse der aktuellen Studie zeigen, dass hohe Angst-Vermeidungs-Überzeugungen durch die Therapie wirksam reduziert werden können», erklärt Dr. Sven Goebel, Leiter der Forschungsabteilung der Kieser Training AG. «Damit könnte auf die psychologischen Bedingungen, die zu einer Chronifizierung führen, erfolgreich Einfluss genommen werden.»

Die veröffentlichte Studie finden Sie unter: www.kieser-training.com/Medien/Downloads

Rücken-OPs ad absurdum geführt

Beschwerden schwinden, wenn Muskeln wachsen. Komplizierte Operationen an der Wirbelsäule können sich viele Patienten (er)sparen – und stattdessen von der Medizinischen Kräftigungstherapie profitieren.

Aktuelle Forschungsergebnisse zeigen:
80 bis 90 Prozent der Eingriffe sind überflüssig.

Zwickts im Kreuz, drückt die Bandscheibe oder schmerzen die Nerven muss als Allheilmittel der modernen Medizin allzu oft und oftmals viel zu schnell eine Operation an der Wirbelsäule herhalten. Dabei führen Studien die Sinnhaftigkeit eines übereilten Eingriffes längst ad absurdum – laut Forschungsergebnissen kann ein gezieltes Krafttraining der tief liegenden Rückenmuskulatur die Schmerzen von Rückenpatienten um rund 80 Prozent reduzieren und viele Operationen unnötig machen. So verordnete der US-Mediziner Brian Nelson Rückenschmerzpatienten, denen eine Operation bevorstand, in den 90er-Jahren vorab eine Therapie an speziellen MedX-Maschinen, die isoliert die tiefe Muskulatur der Lenden- oder Halswirbelsäule trainierte. Selbst OP-Kandidaten tolerierten das hochintensive Krafttraining. Nach nur



Beate Lauerbach therapiert einen Patienten in der Cervical-Extension-Maschine.

zehn Wochen mussten nur drei der 38 Patienten operiert werden. Brian Nelson verwies schon damals auf die erheblichen Kosteneinsparungen, die diese Therapie im Vergleich mit einer Wirbelsäulenoperation ermöglichte und forderte klare Kriterien für diese nachhaltig erfolgreiche Behandlungsmaßnahme.

Inzwischen wird die Medizinische Kräftigungstherapie (MKT) längst gemäß international gültiger Leitlinien in zahlreichen Praxen durchgeführt und gehört in jedem deutschen und österreichischen Kiefer Training-Betrieb zum Standard. Nichtsdestotrotz landen viele Bandscheibenpatienten noch immer zu schnell auf dem OP-Tisch und werden per Nukleotomie von ihrem Bandscheibenvorfall befreit – um danach unter dem sogenannten Post-Nukleotomie-Syndrom zu leiden. «Nach der Operation kommt es oft zu denselben Schmerzbildern und Ausfallerscheinungen, die eigentlich zur OP geführt haben. Dafür wurde diese Diagnose bereitgestellt», kritisiert MKT-Therapeutin Beate Lauerbach, Praxis- und OP-Managerin in der Orthopädischen Privatpraxis des Wirbelsäulenspezialisten Dr. med. Florian Alfen in Würzburg (www.dr-alfen.de). «Wozu unterzieht man sich einer OP, wenn man nach ungefähr einem halben Jahr das gleiche Problem wieder hat?» Diese Frage ließ der Diplom-Sportwissenschaftlerin keine Ruhe. Inspiriert von den Studienergebnissen anderer Forscher wollte sie in einer eigenen Untersuchung herausfinden, wie vielen Patienten man mittels der MKT eine unnötige Operation ersparen kann.

Das Studiendesign: Von April 2004 bis April 2005 behandelte das Therapeuten-

team unter Leitung von Beate Lauerbach insgesamt 1.146 Patienten und Patientinnen mit Rücken- und Nackenproblemen an der Lumbar- bzw. Cervical-Extension-Maschine. Diese beiden MedX-Geräte bauen isoliert und computergesteuert die Tiefenmuskulatur der Wirbelsäule auf. 388 der Patienten drohte die Operation – die Medizinische Kräftigungstherapie war quasi ihre letzte Chance. Nach einer ärztlichen Erstuntersuchung mit Diagnosestellung und Behandlungsplan warteten zweimal wöchentlich insgesamt 18 Therapieeinheiten auf die Patienten. Zusätzlich zum isolierten Training der tiefen bzw. autochthonen Wirbelsäulenmuskulatur im Hals- und Lendenbereich standen ergänzend vier bis fünf «normale» Trainingsmaschinen auf dem Programm, um auch die sekundären Rumpfstabilisatoren zu kräftigen.

Der sensationelle Erfolg: Nur 44 von 388 Patienten mit klarer OP-Indikation mussten die MKT vorzeitig abbrechen und kamen um eine Operation nicht herum. In 89 Prozent der Fälle konnten die bereits geplanten operativen Eingriffe an der Wirbelsäule verhindert werden. Überrascht war Beate Lauerbach von diesem überragenden Ergebnis nicht – sie weiß um die Effektivität der MKT: Bei Schmerzen vermeiden die Betroffenen instinktiv gewisse Bewegungen, ein Teufelskreis aus Schonhaltung und Angstvermeidungsverhalten beginnt, die Muskulatur atrophiert. Dadurch ist die tiefe Rückenmuskulatur zu schwach, die Wirbelsäule instabil und Strukturen wie Bandscheiben und Wirbelgelenke werden stärker belastet. Wird die defizitäre Rückenmuskulatur aufgebaut, erlangt die Wirbelsäule wieder mehr Stabilität und Strukturschonung, die Be-

schwerden bessern sich und die Lebensqualität steigt.

Der Weg dorthin führt über ein hochintensives Training und viel Fingerspitzengefühl des Therapeuten. «Es ist eine sehr dankbare Aufgabe, so viele Menschen vor einer OP zu bewahren. Bei schweren Krankheitsbildern muss man natürlich vorsichtig anfangen. Die Patienten müssen sich schließlich erst einmal mit der Maschine auseinandersetzen, ihre Angst überwinden und lernen, einen Muskelschmerz von einem Nervenschmerz zu unterscheiden», erklärt Beate Lauerbach.

Infos zur MKT

gibt's bei Kieser Training (www.kieser-training.com) und bei der Gesellschaft für Medizinische Kräftigungstherapie (www.gmkt.org).

Im Einsatztraining soll man innerhalb von 70 bis 105 Sekunden zur lokalen Erschöpfung kommen. Laut Lauerbach ist es wichtig, dass die Patienten Vertrauen entwickeln, nach spätestens sechs Einheiten

erste Verbesserungen spüren und dann langsam an ein intensiveres Training mit entsprechenden Erfolgen herangeführt werden und somit Schritt für Schritt ihr Angst-Vermeidungsverhalten abbauen lernen.

Dabei wird nicht nur die Muskulatur, sondern nebenbei auch die Selbstverantwortlichkeit der Trainierenden gestärkt. «Die Patienten merken, dass sie allein etwas für sich tun können – diese aktive Therapiemaßnahme macht sehr viel aus», betont Beate Lauerbach die Wichtigkeit dieser Erkenntnis. «Die Negativaspekte

einer OP wie Arbeitsausfall, Ausfall in der Familie und Rehabilitationsaufenthalte können mit Hilfe einer relativ simplen, aber absolut logischen mechanischen Einheit umgangen werden. Die MKT ist einfach nachvollziehbar und spürbar. Man muss nicht daran glauben oder darauf hoffen – nur zweimal in der Woche zur Therapie kommen.»

Experteninterview

Größtes Manko ist die Unwissenheit der Ärzte und Betroffenen

Nur einer von zehn OP-Kandidaten sollte wirklich unters Messer. Trotzdem werden Wirbelsäulenpatienten weiterhin operiert. Studienleiterin Beate Lauerbach über die möglichen Gründe.



Frau Lauerbach, wird zu oft zu schnell operiert?

Meiner Meinung nach «JA». Es sollte überdacht werden, ob die betroffenen Patienten wirklich als «adäquat konservativ austherapiert» bezeichnet werden können, d. h. auch mittels der MKT keine deutliche Besserung zu erzielen war. Die Indikation zu einer OP müsste enger gestellt werden. Dabei sollte der Maxime des großen Chirurgen Theodor Billroth wieder mehr Beachtung geschenkt werden: Operiere nur das,

was du selbst auch an dir machen lassen würdest. Die Uni Heidelberg hat Orthopäden zu den Standard-OP-Verfahren befragt. Nur 41 Prozent waren mit den Verfahren einverstanden und nur 17 Prozent würden sich selbst bei einem Bandscheibenvorfall operieren lassen.

Das ist ein erschreckendes Meinungsbild ...

Als Sportwissenschaftler wird man von Chirurgen normalerweise eher belächelt, wenn man von konservativen Maßnahmen spricht. Auf Kongressen ist das Interesse aber immer sehr groß, weil sich die Operateure natürlich wünschen, dass ihre Arbeit von Bestand ist. Wenn die OP-Kandidaten vorab die MKT durchlaufen würden, könnten die wirklichen OP-Fälle besser herausselektiert und dadurch auch die OP-Ergebnisse verbessert werden. Für einen Operateur ist es ebenso frustrierend, wenn er seine Patienten postoperativ unzufrieden wieder sieht. Absolviert der Patient sowohl vor als auch nach der OP die MKT und führt im Optimalfall anschließend selbstständig ein gesundheitsorientiertes Krafttraining durch, können die OP-Erfolge in der Regel auch langfristig erhalten werden.

Nur einer von zehn OP-Kandidaten sollte wirklich unters Messer. Warum wird trotzdem wild drauf los operiert?

Manchmal reicht die Bequemlichkeit der Patienten, die glauben, dass eine OP alle Beschwerden beseitigt. Zweimal die Woche Krafttraining zu machen und sich

schwitzend betätigen zu müssen – da lassen sich viele lieber operieren. Zum anderen geht es auch um die Wirtschaftlichkeit und Auslastung der OP-Zentren.

Die Regelungen sind aber auch ein bisschen meschugge: Die teure OP und Aufenthalte in Rehabilitationskliniken werden von den Krankenkassen bezahlt. Die gewinnbringende MKT müssen gesetzlich versicherte Patienten und auch immer mehr Privatversicherte hingegen selbst bezahlen. Woran hapert es denn sonst?

Ich glaube nicht, dass die Kostenfrage für überflüssige Operationen entscheidend ist. Eine Ursache ist die Unwissenheit der behandelnden Ärzte. Sind die Indikationen wie z. B. Lähmungserscheinungen oder starke ausstrahlende Schmerzen erfüllt, wird operiert. Ich glaube, dass viele Patienten von ihren Hausärzten, Fachärzten oder Neurologen gar nicht darauf aufmerksam gemacht werden, dass es die Möglichkeit der MKT gibt. Wir haben Fortbildungen für Ärzte organisiert, Hunderte angeschrieben und dann kommen 20. Ich möchte den Eingeladenen nicht nur Desinteresse unterstellen, manchmal ist es schlichtweg Zeitmangel. Neue Methoden brauchen eben einfach Zeit, bis sie akzeptiert werden und sich durchsetzen.

Und in dieser Zeit wird munter weiteroperiert, obwohl Studien wie Ihre die eindeutigen Gegenargumente liefern. Wie kann dieser Wissensnotstand beseitigt werden?

Ganz einfach: Jeder, der diesen Artikel liest und jemanden mit Rückenschmerzen kennt, sollte dieses Wissen weitergeben. Oft funktioniert die Empfehlung über Patienten, Freunde oder Nachbarn besser als über die der Ärzte.

TEXT UND INTERVIEW: MICHAELA ROSE

Fit in jedem Alter – nach diesem Motto bringt ein Familien-Trio bei Kieser Training die Muskeln von drei Generationen auf Trab. Mit 23, 43 und 65 Jahren erbringen Silke und Susann Dombrowski sowie Barbara Preißler den lebenden Beweis: Für Krafttraining und ein besseres Körpergefühl ist es nie zu spät! Damit kann man sogar (fast) Schönheitskönigin werden ...

Stärkt Mütter und Töchter



Susann (li.) und Silke Dombrowski

Foto: © frei Hautpflege

Rückenschmerzen können weitreichende Konsequenzen haben – auch im positivsten Sinne. «Ich habe 2001 ein Kreuz mit dem Kreuz bekommen und in Chemnitz mit dem Training angefangen», blickt Silke Dombrowski zurück. «Ein Arzt riet mir wegen Kopf- und Nackenschmerzen zu Krafttraining. Kieser Training hat mir so gut getan, dass ich meiner Mutter zu Weihnachten ein Trainings-Abo geschenkt habe.» Ein Geschenk mit Folgen: Barbara Preißler, mittlerweile 65 Jahre alt, schwört noch heute auf den Jungbrunnen-Effekt des Maschinentrainings. Für Silke Dombrowski hatten die Kreuzprobleme noch tief greifendere Folgen – die Diplomportlehrerin fand bei Kieser Training ein neues berufliches Zuhause.

Zunächst trainierte sie als Kundin in Chemnitz und konnte auch Tochter Susann Dombrowski (23) vom effektiven Einsatztraining begeistern. Dabei standen beide dem Konzept bei ihrer anfänglichen Begegnung durchaus skeptisch gegenüber. «Wir kommen aus dem Leistungssport und haben dort eine ganz andere Art des Krafttrainings kennen gelernt», erzählt Silke Dombrowski. «Als ich meiner Toch-

ter die Trainingsprinzipien erklärt habe, hat sie ungläubig geschaut. Genauso wie ich, als ich damals das allererste Mal den Chemnitzer Kieser Training-Betrieb betreten hatte: So viele Maschinen und kein Mehrsatztraining. Wie soll man damit Kraft aufbauen – das funktioniert doch gar nicht!» Doch der Erfolg am eigenen Leib überzeugte nicht nur Silke Dombrowski, sondern auch Studentin und Sprinterin Susann, die ihre Muskeln seit-



Susann trainiert zusammen mit ihrer Oma Barbara Preißler bei Kieser Training in Chemnitz.

Foto: Privat

dem zusätzlich zum Vereinstraining bei Kieser Training in Spitzenform trimmt.

Heute leitet Silke Dombrowski ihren eigenen Kieser Training-Betrieb in Jena – 100 Kilometer von den beiden anderen Frauen entfernt. Früher traf sich die 43-Jährige mit ihrer Mutter in Chemnitz öfter zum Training. «Da haben wir uns schon mal gegenseitig auf die Trainingspläne geschaut, wie viel Gewicht wir an den Maschinen schaffen», lacht die fröhliche Unternehmerin. «Aber einen Wettbewerb haben wir nie untereinander veranstaltet.» Sport spielt im Leben dieser Familie eine herausragende Rolle und gehört zum täglichen Leben wie das Zähneputzen. «Fitness und Gesundheit sind für uns Lebensqualität», betont Silke Dombrowski. «Wenn man sportlich aktiv ist und etwas für seine Gesundheit tut, sieht man auch entsprechend aus. An dieses Aussehen gewöhnt man sich – vor allem, wenn man deswegen immer wieder Komplimente bekommt.»

Nicht nur für ihr Aussehen, sondern vor allem für ihre Ausstrahlung wurden die beiden Dombrowskis im April dieses Jahres sogar zum drittschönsten Mutter-Tochter-Paar Deutschlands gewählt. Hautpflege-Hersteller «frei» suchte beim «Generations of Beauty-Wettbewerb» Mütter und Töchter mit Witz, Charme, In-

telligenz und Spontanität. «Wir hatten in der Zeitung von dem Wettbewerb gelesen und haben zu dritt bei meiner Mutter am Kaffeetisch darüber herumgewitzelt», erinnert sich Silke Dombrowski. Der spontanen Bewerbung folgte die Überraschung: Von insgesamt 2.000 Paaren hatten sie es ins Finale der letzten neun geschafft. Dort kam es dann nicht nur auf Schönheit oder eine sportliche Figur an – die Damen mussten die Jury als eingespieltes Team überzeugen.

Bei Hauttest, Laufsteg-Präsentation in Abendgarderobe, Kurzinterview und Spontanitäts-Test wurde die «Chemie» zwischen den Müttern und ihren Töchtern auf die Probe gestellt. «Dabei ist zwischen mir und meiner Tochter ganz viel passiert», beschreibt Silke Dombrowski die Nachwirkungen des Schönheits-Wettbewerbes. «Wir sind ohnehin schon sehr eng miteinander verbunden, aber in der Vorbereitung und im Finale sind die Gefühle füreinander noch gewachsen. Man sagt doch: Blut ist dicker als Wasser – wir haben noch mal richtig Verdickungsmittel reingegeben.»

TEXT: MICHAELA ROSE



Jury-Mitglied Christine Neubauer mit den Drittplatzierten.

Foto: © frei Hautpflege

So kommen Sie richtig in Fahrt

Steigende Spritpreise und Großereignisse wie die Tour de France beflügeln das Interesse am Fahrrad. Wer selbst schon länger in die Pedale steigt, weiß: Mit Kraft fährt man besser.



David Steinbach ist Diplom Sportwissenschaftler, Veranstalter von Radsportreisen, -trainingscamps und Sportevents (www.sporteventconsult.de) und seit knapp drei Jahren freiberuflich für Kieser Training als Instruktor und Therapeut tätig.

Am 5. Juli 2008 ist in Brest der Startschuss zur Tour de France gefallen und Millionen Menschen in ganz Europa haben an Straßen und Bildschirmen wieder das berühmteste Radrennen der Welt verfolgt. Doch auch noch andere Faktoren sorgen für wachsendes Interesse am Velo: Laut einer Umfrage des Allgemeinen Deutschen Fahrrad-Clubs (ADFC) motivieren steigende Spritpreise offenbar immer mehr Menschen dazu, aufs Fahrrad umzusteigen. Allein in Deutschland werden zum Bestand von 67 Millionen Fahrrädern jedes Jahr 4,58 Millionen Räder dazugekauft! Um das Radfahren als angenehm zu erleben, die persönliche Leistungsfähigkeit zu steigern oder gar Höchstleistungen zu erbringen, sind allerdings einige Punkte zu beachten. Neben einem an die individuelle Anatomie angepassten Gefährt und der richtigen Trettechnik braucht jeder Radfahrer, ob Amateur oder Profi, vor allem eines: gezielt aufgebaute Kraft.

Gute Muskulatur, starke Leistung

Ist die Muskulatur zu schwach, übersäuert sie rasch. Der Fahrer fängt an zu «stampfen», d. h., er fährt mit immer höherem Krafteinsatz immer schlechter. Eine effiziente Trettechnik im Sinne eines verstetigten «runden» Krafteinsatzes ist nur zu erreichen und aufrechtzuerhalten, wenn gezielt die nötige Grundkraft erarbeitet wird, und zwar nicht nur bei der Beinmuskulatur, dem Hauptträger der Belastung beim Radfahren. Für eine optimale Rumpfhaltung braucht man bei normaler Fahrt belastbare Armstrecker. Beim Spurt steht die Arbeit der Armbeuger und Armstrecker im Vordergrund. Und um den Druck der unterstützenden Armarbeit auf die Beine übertragen zu können, bedarf es zudem einer gut trainierten Bauch- und Rückenmuskulatur.

Wer also seine Aufmerksamkeit nur auf die Beinmuskulatur richtet, bleibt letztlich

unter seinem wahren Leistungsvermögen. David Steinbach hat daraus seine Konsequenzen gezogen. Dem 34-jährigen Diplom-Sportwissenschaftler und Veranstalter von Radsportreisen und Sportevents fiel auf, wie schnell seine Rücken- und Nackenmuskulatur ermüdete. Dazu kam ein allgemeines Kraftdefizit im Oberkörper: «Nicht die dynamische Beinarbeit war mein limitierender Faktor, sondern die beim Radfahren statisch arbeitende Muskulatur, die ich nicht trainiert hatte. Die Folgen: ein unruhiger Oberkörper, Rückenbeschwerden inkl. Bandscheibenvorfall, Nackenverspannungen.» Deshalb hat David Steinbach bei Kieser Training in Bergisch Gladbach angefangen. Das Fazit des Sportprofis, der inzwischen auch freiberuflich als Instruktor und Therapeut für Kieser Training tätig ist: «Mit Kieser Training bin ich beschwerdefrei und insgesamt leistungsfähiger auf dem Fahrrad.»

Besser und gesünder fahren

Dank verbesserter Krafteigenschaften nimmt die Bewegungsschnelligkeit zu, die (Kraft-) Ausdauer steigt und der Fahrstil gewinnt an Leichtigkeit, sodass gut trainierte Radsportler auch nach langen Fahrten noch zu explosiven Schlusspurts in der Lage sind. Nicht zuletzt führt ein kräftiger Körper zu einem selbstbewussten Auftreten im Peloton und beugt gesundheitlichen Beschwerden vor. Durch einseitige Belastungen etwa entwickeln sich häufig muskuläre Dysbalancen, also ungleiche Kräfteverhältnisse zwischen einem Muskel und seinem Gegenspieler. Dies führt zu einer Überbeanspruchung bestimmter Strukturen, die sich unter anderem in Nacken- und Rückenbeschwerden manifestiert. Werden Spieler und Gegenspieler gezielt trainiert, verschwinden mit den Dysbalancen auch die begleitenden Beschwerden.

Wer sich optimal vorbereiten will, sollte also parallel zum Konditions- und rad-

sportspezifischen Training seine Muskulatur gezielt aufbauen. Für David Steinbach haben sich folgende Übungen besonders bewährt: «A2, F1, C7, D7 für einen stabilen ruhigen Oberkörper bei langen Bergfahrten; A1 für einen starken Rücken bei längeren Fahrten in aerodynamischer Position; G5, um Verspannungen der ständig überstreckten Nackenmuskulatur beim Rennradfahren zu vermeiden.»

Schon zwei bis maximal drei Trainingseinheiten à circa 30 Minuten wöchentlich

können die nötige Grundkraft aufbauen. Danach genügt eine halbe Stunde Training pro Woche, um sich die Grundkraft über die gesamte Saison zu erhalten. Es ist durchaus möglich, Fahrrad- und Krafttraining am gleichen Tag zu absolvieren. Allerdings sollte man dann auf jeden Fall einige Stunden Regenerationszeit zwischen den beiden Trainings einplanen.

TEXT: DR. MICHAEL BACKES

Krafttraining nach Maß: Rad fahren

Sport hält unseren Körper fit und bringt Herz, Kreislauf und Stoffwechsel auf Trab. Allerdings kommt es oft zu einer einseitigen sportartenspezifischen Anpassung der Muskulatur mit entsprechenden Folgen. Die Lösung: ein gesundheitsorientiertes Krafttraining. Kieser Training bietet für alle gängigen Sportarten spezifische Trainingsprogramme für die ausgewogene Kräftigung der Muskulatur. Diesmal: Rad fahren.



Nutzen: Leistungssteigerung durch gezielten Aufbau der statischen Muskulatur, optimierte Kraftbasis für lange Bergfahrten und Fahrten in aerodynamischer Position, Vermeidung von Nacken- und Rückenbeschwerden, Verbesserung der lokalen und allgemeinen (Kraft-)Ausdauer, der Beweglichkeit und der inter- und intramuskulären Koordination, Verbesserung der körperlichen Robustheit, Korrektur muskulärer Dysbalancen, Steigerung des Selbstvertrauens, Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit

Das Programm: A1, A2, A3, B1, B7 (alternativ B5, B6), F1, C7 (alternativ C1, C3), D6 (alternativ D7), G5, B8

Gewinnspiel

Gemeinsam mit dem Hotel Haller in Maria Alm und dem List Verlag veranstaltet Kieser Training ein Gewinnspiel.

Beantworten Sie die folgende Frage und mit etwas Glück gewinnen Sie ein Wellness-Wochenende:

Wie heißt die männliche Serienfigur in den Kriminalromanen von Anne Chaplet?

- a.) Paul Bremer
b.) Paul Breuer

Zum Gewinnspiel:

www.list-verlag.de/schrei oder senden Sie einfach eine Postkarte mit der Antwort an:

List Verlag, Kennwort: Kieser
Friedrichstraße 126
10117 Berlin

Teilnahmeschluss:
30. September 2008

Veranstaltungstermine von Anne Chaplet finden Sie unter www.list-verlag.de

Mitmachen und gewinnen!

1. Preis

Wellnesswochenende für zwei Personen im Hotel Haller in Maria Alm im Salzburger Land (ohne Anreise). Das Hotel Haller ist das erste Kieser Training Selection Hotel der Alpen und bietet gesundheitsorientiertes Krafttraining an TÜV-geprüften Maschinen. (Weitere Infos zu Kieser Training Selection finden Sie im Reflex 27).

2. Preis

Ein kraftvolles Jahr mit Kieser Training: Gewinnen Sie ein Kieser Training-Jahresabo und bleiben Sie gesund und leistungsfähig mit gesundheitsorientiertem Krafttraining.

3. Preis

Ein starker Auftakt: Gewinnen Sie ein 6-Wochenabonnement von Kieser Training und legen Sie den Grundstein für mehr Lebensqualität.

4. – 14. Preis

Je ein Exemplar von Anne Chaplet – «Schrei nach Stille».

Der Rechtsweg ist wie immer ausgeschlossen.

Schrei nach Stille



Anne Chaplet
Schrei nach Stille
Kriminalroman
336 Seiten
Gebunden mit Schutzumschlag
€ (D) 19,90 / € (A) 20,50 / sFr 35,90

ISBN 978-3-471-77282-9

Er legte das Buch in ihrer Reichweite auf den Tisch und wollte antworten. Aber sie sah an ihm vorbei. Ihr Lächeln vertiefte sich, es wurde zu einem Strahlen, sie stand auf.

Diesmal wusste DeLange sofort, dass es nicht ihm galt. Er drehte sich um. Ja, da war er wieder, der Mann, der im Leben der Hannah Lohberg eine Rolle zu spielen schien. Lang, schlank, elegant und mit polierter Glatze. Nikolaus Maurer.

Hannah hob die Hand, flatterte ihm eine Art Abschiedswinken zu und war ab sofort ausschließlich für Maurer da. DeLange trat unauffällig den Rückzug an. Nicht ins Büro. Sondern dorthin, wo er sich den verdammten Frust aus dem Leibe toben konnte. Er nahm den Matchbeutel aus dem Auto und ging zu Fuß Richtung Bahnhof. Er fädelte sich ein in den Strom der Menschen, überholte geschmeidig und wich aus, wenn ihm jemand entgegenkam. Ein junger Mann in Anzug und Mantel, der mit ausladender Geste ins Nichts telefonierte. Eine lächelnde Frau im Sari. Ein ausgemergelter Typ mit leerem Blick. Eine junge Frau mit langem dunklem Zopf vor einem Zwillingsskinderwagen. Ein Besoffener, der in sauberem Zickzackkurs über den Bürgersteig torkelte. Ein Pärchen, jung, Rucksacktouristen. Er machte einen Umweg zur Taunusstraße und kaufte im Asialaden Zitronengras, Ingwer, Chilis und kleine Auberginen.

Wenn Flo und Caro bei der Chorprobe waren, durfte er kochen, was sie nicht mochten: scharfe Shrimps aus dem Wok. Auf dem Rückweg kam er an zwei Nutten vorbei, die auf der Straße standen und

rauchten. War das Rauchen mittlerweile auch im Puff verboten? Sauber. Bei Rot über vier Spuren und Trambahnschienen. Links ab in die Niddastraße. Zwei Fabriketagen, weiß gestrichene Wände, ruhiges Licht. Keine Musik. Keine aufgetakelten Bräute. Sondern graue Lederpolster, polierter Stahl und gut geschmierte Mechanik.

Er lief die Treppe hoch zur Garderobe, zog sich um und kam mit dem Handtuch um den Hals wieder herunter. Das ganze Programm. Konzentration, Schweiß und Eisen. Immer am Limit. Und heute noch ein bisschen darüber hinaus.

Erst die Beinpresse, die B6. DeLange legte 400 Pfund auf, auf jede Seite, stellte Lehne und Schulterpolster ein, fuhr den Sitz vor, ließ ihn einrasten, stemmte die Füße gegen die Platte, schloss die Augen und drückte das Gewicht nach vorn. Ganz langsam. Superslow. Bis ihm schlecht wurde.

In seiner Erinnerung war es immer kalt und nass und dunkel gewesen, wenn Randalen angesagt waren, damals, als er noch bei der Bereitschaftspolizei diente. Und trotzdem hatte er geschwitzte. Und geglaubt, die Menge zu riechen, die sich da vor ihm zusammenballte und aus der Steine und Flaschen flogen, die im Blitzlicht der Fotoapparate aufflackerten, bevor sie trafen. Eine dunkle Masse von Menschen, aufgeladen, drängend. Chöre der Wut, Stakkato des Hasses. Furchteinflößend, egal, wer sich da versammelte. Er wischte sich mit dem Handtuch den Schweiß vom Gesicht und ging an die Stirnseite des Raums zur F1, für die schräge Bauchmuskulatur. Erst ging er auf 100 Pfund. Aber 110 fühlten sich bissiger an. Wieder schloss er die Augen und sah die Szenerie vor sich.

Ihr Gegenzauber war der Sound gewesen, den es gab, wenn er und die anderen alle zusammen den Helm aufsetzten und das Visier herunterklappten. Erst auffliegender Vogelschwarm, dann Guillotine. Wenn alle rhythmisch auf die Schilde klopfen. Wenn sie erst langsam, dann immer schneller vorwärts marschierten im heißen Licht der Scheinwerfer, im Wasserwerferdampf. «Steinzeitrituale!»

Ja, Feli. Hast ja recht, Feli.

Er atmete tief ein und ging hinüber zur C3. Ließ sich hochziehen und dehnen von 380 Pfund Eisen, bevor er das Gewicht herunterzog. Spürte, wie seine Wirbelsäule sich befreite, während seine Armmuskulatur zu vibrieren begann. Setzte das Gewicht zu laut ab. Merkte, dass er die Ruhe störte.

Rüber zur D7. Barrenstütz. Definiert den oberen Brustmuskel. Nach kurzem Zögern legte er gleich 440 Pfund auf. Man braucht ein archaisches Ritual bei solchen Einsätzen. Als eine Art Beschwörung. Als Bitte um Schutz. Bevor man hineinmarschiert in einen Hagel aus Flaschen, Steinen und Stahlkugeln und in eine kalte Phalanx Schwarzgekleideter mit Palästinensertuch vor dem Gesicht. Damals an der Startbahn West. Nein, das waren keine friedlichen Bürger mehr. Am Ende gab es zwei Tote – unter den Polizisten.

Ihm ging die Luft aus. Als er absetzte, etwas zu laut, aufstand, etwas zu geräuschvoll, und schweißnaß zur E3 gehen wollte, traf ihn ein Bannstrahl aus stahlblauen Augen. Eine große und ziemlich beeindruckende Rothaarige. Er lächelte sie entschuldigend an, obwohl er ihr lieber ein Raubtiergrinsen und die Zähne gezeigt hätte. Sie lächelte allerliebste zurück, als er seine 220 Pfund hochstemmte, und sagte: «Angeber».

AUSZUG AUS DEM KRIMINALROMAN
«SCHREI NACH STILLE»