

Reflex 30

Das Kundenmagazin von Kieser Training

Kettenreaktion dank kräftigem Rücken

Flotte Beine, das Gefühl für den Ball und eine starke Rückenmuskulatur – nach Ansicht von Geoffrey Mackay müssen Tennisspieler von den Fuß- bis zu den Fingerspitzen fit sein. Der australische Ex-Profitrainer gibt uns einen Geheimtipp mit auf den Platz.



Mr Mackay, für die Blessuren von Tennisspielern besitzen Sie ein gutes Händchen ...

Nun, ich habe als Cheftrainer 14 Jahre lang die australischen Tennisspieler betreut und war verantwortlich für das Rehabilitations-, Konditions- und Krafttraining der verletzten Spitzensportler. Diese Arbeit hat mich rund um den Globus zu fast allen Grand-Slam-Turnieren reisen lassen. So habe ich viele der internationalen Topspieler kennengelernt und betreut.

Wir haben gehört, dass Sie sogar Andre Agassi flotte Beine verpasst haben?

Ja, ich habe ihn bei seiner Vorbereitung auf die Australian Open während seiner letzten Tour unterstützt und dabei auch viel Zeit mit seiner Frau Steffi Graf verbracht, die ich als Tennisspielerin immer bewundert habe. Zu dem Zeitpunkt war sie keine Profispielerin mehr und schon Mutter von zwei Kindern, aber trotzdem noch enorm fit. Ich habe ihr bei ihren chronischen Verletzungsproblemen gehol-

fen. Für Steffi Graf und ihre Familie gehören Training und Gesundheit einfach zum täglichen Leben. Von der Ernährung über das Ausdauertraining bis hin zum Krafttraining war alles akribisch geplant und wurde mit Leidenschaft betrieben.

Wen betreuen Sie heute?

Ich habe mich aus dem internationalen Sportgeschehen zurückgezogen. Einen Teil meiner Zeit verbringe ich als Elternteil zweier sehr aktiver Kinder, den anderen Teil als Chef eines Teams von Physiotherapeuten, die auch Nationalmannschaften betreuen. Mit 48 gehöre ich wohl eher zum «alten Eisen» – zumindest erzählen mir meine Mitarbeiter ständig, dass heute alles ganz anders ist als zu «meinen Zeiten».

FORTSETZUNG SEITE 2

Editorial: Werner Kieser 2

Aktuelles:
Kieser-Schnuppertraining 3

Neues aus der Wissenschaft:
Das Methusalem-Training 3

Themen der Zeit:
Fingerspitzengefühl statt
Drehtür-Medizin 4

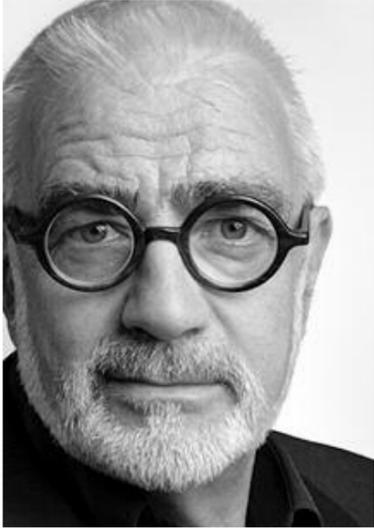
Im Fokus:
Beim Kreuze eines Ritters 6

Technologie und Training:
Wider die Einseitigkeit 7

Kolumne: Sündenfrei
im Kieser-Kloster 8

KIESER[®]
TRAINING

Gesundheitsorientiertes Krafttraining



Kein Ruhestand

Liebe Leserinnen,
liebe Leser,

es ist erstaunlich, wie lange es dauerte, bis die ersten Fachleute (Mediziner, Sportwissenschaftler) der Vermutung nachgingen, dass vielleicht nicht Bewegung als solche einen präventiven und therapeutischen Effekt hat, sondern der Widerstand, den sie überwindet. Noch 1970 schrieb der amerikanische Sportmediziner Kenneth H. Cooper in seinem Buch «Bewegungstraining»: «Fitness der Skelettmuskulatur hat einige Vorzüge, ist aber von sehr begrenztem Wert, da sie nur ein einziges, und zwar das am wenigsten wichtige System des Körpers betrifft.» Cooper propagierte das Joggen nicht nur als das Beste, sondern auch als das einzig gesundheitlich notwendige Training. Und die Sportmediziner Europas folgten brav diesem Diktum aus Texas und verkündeten während Jahrzehnten dasselbe.

Eine Richtungsänderung bahnte sich erst 1990 an. Die Geriatrieprofessorin Maria Fiatarone setzte in einem Altersheim in Boston eine Gruppe 86–96-Jähriger auf ein Krafttrainingsprogramm für die Oberschenkelmuskulatur. Die Resultate waren derart spektakulär, dass einige der Apologeten von Coopers Dogma nachdenklich wurden. Die Muskelkraft rückte ins medizinische Spektrum. Dann ging es Schlag auf Schlag: Professor Michael Pollock (Florida) entdeckte den Zusammenhang von Muskelschwäche und Rückenschmerzen, es folgten Nachweise der Neubildung von Knochengewebe durch Krafttraining und schliesslich die Beobachtung, dass Krafttraining das beste Therapeutikum gegen Diabetes mellitus Typ II darstellt. Nun geht es offensichtlich weiter. Dass Krafttraining lebensverlängernd wirkt (siehe unseren Artikel «Das Methusalem-Training» auf Seite 3), mag selbst Krafttrainingsenthusiasten überraschen, liegt aber in der Konsequenz der Sache.

Die Natur hat für uns keinen «wohlverdienten Ruhestand» vorgesehen. «Nur der verdient sich Freiheit wie das Leben, der täglich sie erobern muss.» Das Goethe-Zitat kann durchaus biologisch verstanden werden.

Ihr

Werner Kieser

FORTSETZUNG VON SEITE 1

Das klingt, als ob sich der Tennissport radikal verändert hätte. Es geht doch aber immer noch darum, den Ball auf die andere Seite des Netzes zu bug-sieren ...

Im modernen Tennis wird unter den immer gleichen Bedingungen gespielt – die Tennisanlagen sind optimiert, alle spielen auf demselben Belag mit derselben Ausrüstung und werden von den gleichen Schiedsrichtern beurteilt. Der Einfluss von außen auf die Leistung eines Tennisspielers ist minimal. Gewinner wird derjenige, der sein herausragendes Können über das ganze Spiel durchhalten kann.

Also doch die Sache mit dem Ball und der anderen Spielfeldhälfte ...

Spieler müssen zwar viele Dinge berücksichtigen wie z. B. die Richtung, den Aufprall oder die Geschwindigkeit des Balles, aber entscheidend ist die Fitness, da ein Spieler rechtzeitig die richtige Schlagposition erreichen muss. Mit zunehmender Ermüdung verschlechtert sich die Technik und es schleichen sich Fehler ein. Ein guter Spieler ermüdet langsamer.

Dann hätten wir doch nun gerne Ihren Rat: Was macht ein müdes Match munter?

Je kräftiger man ist, desto besser kann man spielen – und desto mehr Spaß hat man dabei. Schließlich kann man sich so auf die Technik konzentrieren und das eigene Spiel verbessern. Im Tennis spielt die

Schnelligkeitsausdauer eine herausragende Rolle – die Spieler müssen sich nach jedem Spurt zum Ball sehr schnell erholen. Um ein ganzes Spiel durchzuhalten, braucht man viel Kraft und Ausdauer.

Haben Sie einen Geheimtipp für uns?

Die Schlagkraft eines Spielers kommt dank Impulsübertragung aus den Beinen. Zuerst braucht man also Beinkraft, um über den Platz zu flitzen. Dann eine gute Rücken- und Bauchmuskulatur, die den Kraftimpuls aus den Beinen über Schulter und Arm zum Schläger überträgt. Deshalb muss auch die Schulter gut stabilisiert sein. Letztendlich verbessert ein Krafttraining dieser Bereiche die Schlagkraft eines Spielers. Unverzichtbar ist dabei eine kräftige Rückenmuskulatur – insbesondere starke tiefe Rückenstrecker.

Neben der Medizinischen Kräftigungstherapie setzen Sie dabei in Melbourne auch auf Kieser Training ...

Beim Training an den Maschinen können die Therapeuten genau bestimmen, mit welchem Gewicht eine Muskelgruppe wie lange und in welche Richtung belastet wird. Dadurch ist das Training nicht nur effektiv und sicher, sondern kann auch sehr individuell unter speziellen Zielsetzungen eingesetzt werden. Mich hat die Zuverlässigkeit der Kieser Training-Prinzipien beeindruckt.

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 Pfühl
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

Mal ehrlich, kennen Sie nicht auch jemanden, dem Sie den Rücken – im wahrsten Sinne des Wortes – stärken möchten? Die Kollegin mit den Kreuzschmerzen, den Nachbarn mit den Nackenverspannungen, den Bruder mit den Bandscheibenproblemen, die Sie gerne von den Vorzügen des eigenen Trainings überzeugen möchten?

Kieser-Schnuppertraining: Tage des gesunden Rückens am 17. und 18. Januar 2009

Dann liefert Kieser Training Ihnen nun ein starkes Argument, dem kaum jemand widersprechen kann: die Tage des gesunden Rückens. Am 17. und 18. Januar 2009 finden in allen Kieser Training-Betrieben kostenlose Infoveranstaltungen für Mitglieder und Interessierte rund ums gezielte Rückentraining statt. In Führungen lernen

Sie die Abläufe und Räumlichkeiten kennen, Vorträge vermitteln Wissenswertes rund um die Effektivität des Krafttrainings und die Vorteile eines starken Rückens. Gerne dürfen Sie auch die Maschinen ausprobieren oder eine Rückenanalyse durchführen lassen. Unsere Instrukturen stehen bei Fragen selbstverständlich parat und hel-

fen Ihnen weiter. Mit Voranmeldung ist sogar ein unverbindliches und kostenfreies Probetraining möglich. Und das Beste: Während der Aktion können Neukunden in vielen Betrieben vergünstigte Mitgliedschaften abschließen. Da können Kollegin, Nachbar oder Bruder wohl kaum Nein sagen.

Noch Fragen? Weitere Informationen bekommen Sie direkt an der Rezeption Ihres Kieser Training-Betriebes oder unter www.kieser-training.com.

TEXT: MICHAELA ROSE

Neues aus der Wissenschaft

Das Methusalem-Training

Dem Alterungsprozess ein Schnippchen schlagen: Wer möglichst lange jung bleiben möchte, sollte bis dato in erster Linie auf Ausdauertraining setzen, um Herz und Kreislauf wider diverse Krankheiten zu wappnen und dem schleichenden Zelltod immer eine Nasenlänge voraus zu sein. Muskeltraining als Verjüngungskur? Bislang wissenschaftliches Brachland. Ein internationales Forscherteam aus den USA, Spanien und Schweden hat diese Forschungslücke nun geschlossen und den lebensverlängernden Effekt von Krafttraining mittels einer Langzeituntersuchung überprüft.

Das Studiendesign: 8.762 Männer im Alter zwischen 20 und 80 Jahren absolvierten einen umfangreichen Fitness- und Gesundheitstest. Dabei standen sowohl Ausdauer als auch Bein- und Armkraft auf dem Prüfstand; Körper-

gewicht, Blutwerte und Erkrankungen wurden ebenso festgestellt wie Zigaretten- und Alkoholkonsum. Die ersten Untersuchungen starteten 1980; zum Abschluss der Studie wurde 2003 festgestellt, wie viele der Probanden inzwischen verstorben waren.

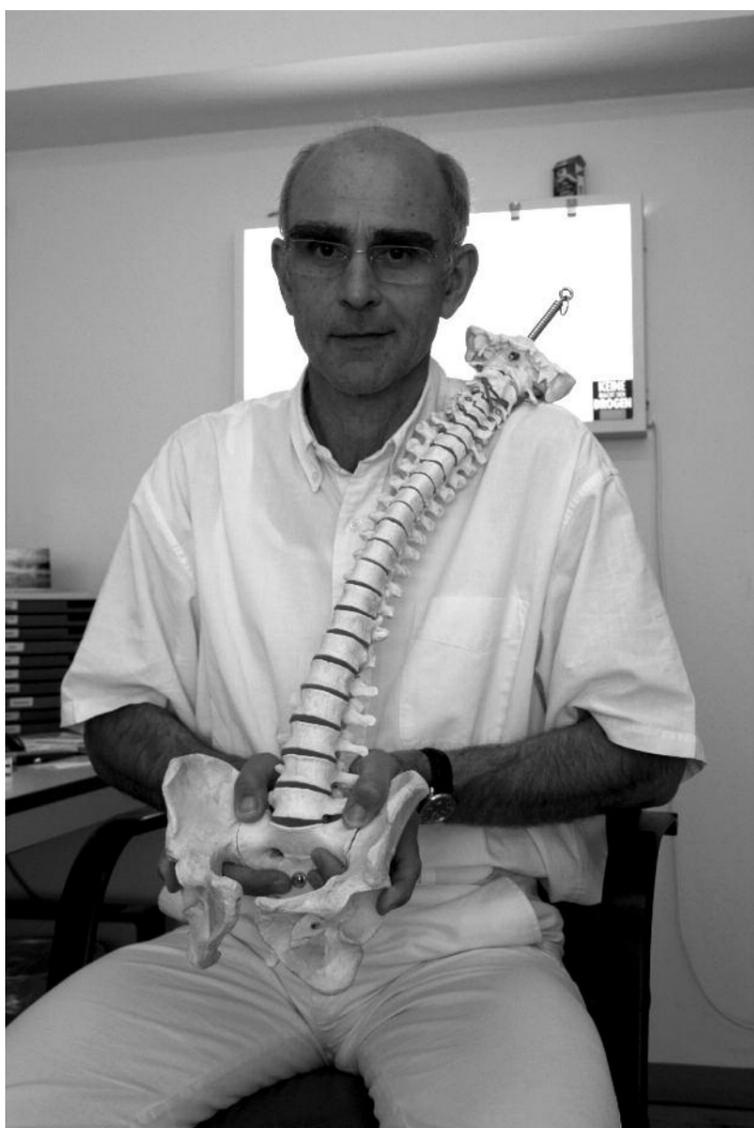
Die erstaunliche Erkenntnis – ob alt oder jung, schlank oder dick: Sind die Muskeln trainiert, sinkt das Sterberisiko; Krebs- und Herz-Kreislauf-Todesfälle nehmen ab. So haben Männer, die ausdauertrainiert UND gleichzeitig kräftig sind, insgesamt ein um 60 Prozent geringeres Sterberisiko als Männer, die weder Ausdauer noch Kraft auf Trab halten. Die Forscher vermuten, dass ein zusätzliches Krafttraining die positiven Effekte eines Ausdauertrainings verstärkt.

Insbesondere Übergewichtige können nach Ansicht der Mediziner, Sport- und Ernährungswissenschaftler vom Training ihrer Muskulatur profitieren, da der tägliche Kalorienverbrauch über die Muskelmasse entscheidend beeinflusst werden kann. Ein Beispiel: Der Unterschied zwischen zehn Kilogramm Körperfett oder Muskelmasse macht beim täglichen Grundumsatz 100 Kalorien aus. Dieser tägliche Mehrbedarf hilft beim Abspecken – in einem Jahr kann das ein Minus von 4,7 Kilogramm auf der Waage bringen.

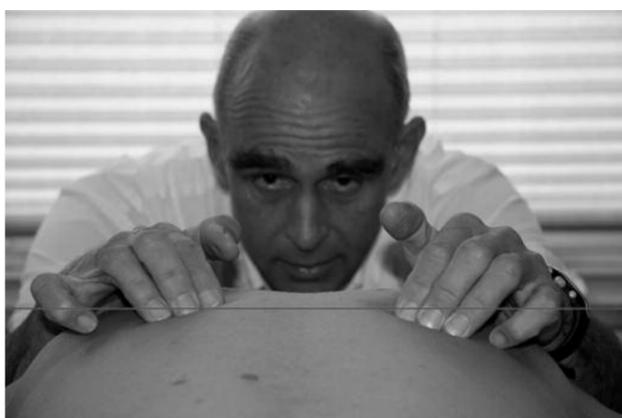
Die Quintessenz der Wissenschaftler: Ein regelmäßiges Ganzkörper-Muskeltraining zwei- bis dreimal wöchentlich hält uns nicht nur fit und schlank, sondern auch länger am Leben.

Fingerspitzengefühl statt Drehtür-Medizin

Ob Röntgenbild, Kernspin- oder Computertomografie – moderne Diagnoseverfahren bringen die Ursache von Schmerzen eindeutig ans Licht. Oder doch nicht? Welche Vorteile die Chirotherapie bietet und warum die manuelle Behandlung manchmal doch mehr kann.



Dr. med. Martin Weiß, Arzt für Allgemeinmedizin und Chirotherapie, betreibt seit 2002 eine Privatpraxis für Chirotherapie mit Tätigkeitsschwerpunkt Medizinische Kräftigungstherapie in Rosenheim.



In der modernen Medizin gilt häufig der Idealzustand von Organen, Knochen und Gelenken als Maß aller Behandlungen. Es wird untersucht, ob die Bandscheibe degeneriert, das Rückgrat krumm oder ein Gelenk verschlissen ist, um die Ursache für Schmerzen zu finden. Oft sind's jedoch Befunde, die in der klinischen Medizin trotz aufwendiger Untersuchungsverfahren leicht übersehen werden, weil die Funktion der betreffenden Körperareale gestört ist: verklemmte Wirbelgelenke, gereizte Sehnenansätze oder verspannte Muskeln. Das Dilemma: Unterschiedliche Meinungen und Indikatoren konkurrieren darüber, ob ein Bewegungsapparat als «gesund» oder «krank» einzustufen ist. Dabei sind eine klare Diagnose und die entsprechend gewählte Therapie entscheidend für den Behandlungserfolg. Die Folge für den Patienten: Oft wird zu schnell operiert. «Die Technisierung der Diagnostik in der Medizin schreitet fort und täuscht Objektivität vor», schränkt Dr. med. Martin Weiß, Facharzt für Allgemeinmedizin und Chirotherapie in Rosenheim, die vermeintliche Allmacht der modernen Gerätemedizin ein. «Der mit den Händen erhobene Befund erscheint

archaisch und überholt. Aber während strukturelle Veränderungen heute immer eindrucksvoller dargestellt werden, bleiben Störungen der Funktionen immer häufiger im Dunkeln.» Denn die eigentliche Funktion von Muskeln und Gelenken wird außer Betracht gelassen. Ob ein Rippen- oder Wirbelgelenk blockiert ist, kann kein Apparat, wohl aber ein erfahrener Arzt in einer gründlichen Untersuchung feststellen.

Die Chirotherapie greift wirkungsvoll und gleichzeitig schonend in den Teufelskreis der möglichen Funktionsstörungen ein, die sich aus dem komplexen Zusammenspiel von Muskeln und Gelenken ergeben. Ohne Training verkümmert unsere Muskulatur; der Alterungsprozess lässt wertvolle Muskelmasse zusätzlich schwinden. Als Folge der Muskelschwäche werden Alltagsbelastungen zunehmend anstrengender, Rücken und Gelenke verlieren an Stabilität, das Sturz- und Verletzungsrisiko steigt, der Energieverbrauch hingegen sinkt. Eine ständige Überforderung lässt Muskelverspannungen entstehen, die zu schmerzhaften Triggerpunkten führen können. Durch permanente Schonhaltun-

gen oder stressbedingte Fehlhaltungen entstehen Muskelverkürzungen – die Gelenkbeweglichkeit ist eingeschränkt, muskuläre Dysbalancen entstehen, Sehnenansätze werden gereizt und können sich chronisch entzünden. Ist die Beweglichkeit eines Gelenkes zeitweise oder dauerhaft vermindert bzw. verloren gegangen, spricht man von einer Blockade – das Gelenk kann seine normale Funktion nicht mehr wahrnehmen, die Muskulatur rund um das betroffene Areal ist verspannt, die Gelenkkapsel kann sich entzünden. Gelenkblockaden rufen oft Schmerzen hervor, werden aber als Verursacher nur selten erkannt. Mögliche Ursachen sind neben Bewegungsmangel, Über- oder Fehlbelastungen auch Infekte.

Die exakte Diagnose von Blockierungen ist schwierig und das nötige Fingerspitzengefühl für die manuelle Therapie entwickelt sich erst im Laufe von Jahren – deshalb wird sie nur von wenigen Ärzten sicher beherrscht. Als Grundvoraussetzung hebt Dr. Weiß die genaue Befragung der Patienten und eine exakte Untersuchung der Wirbel-, Rippen- und Kreuz-Darmbein-Gelenke hervor. «Eine Beschränkung auf Röntgen, Kernspin- oder Computertomografie kann in eine Sackgasse in Diagnose und Behandlung

führen. Leider ist das Heilen mit den Händen den Ärzten in unserer Zeit weitgehend abhanden gekommen», bedauert Weiß. In der Chirotherapie löst ein Arzt die Gelenkblockaden mittels spezieller Handgrifftechniken, indem ein kurzer Bewegungsimpuls die Sperre löst – behutsam und ohne schädigende Nebenwirkungen. Übrigens: Ein blockiertes Gelenk ist nicht «ausgerenkt» – wie oft angenommen wird – und muss daher auch nicht «eingerenkt» werden.

Häufigste Verursacher von akuten und chronischen Rückenschmerzen sind Funktionsstörungen im Bereich der Kreuz-Darmbein-Gelenke – auch «Iliosakral-Gelenke» genannt –, die die Wirbelsäule mit dem Becken verbinden und als wirksame Stoßdämpfer unsere Bandscheiben und Wirbelgelenke schützen. Hier entstehen oft Blockaden, die «stumm» (also schmerzfrei) bleiben können, aber die Funktion trotzdem beeinträchtigen, weil sich das Becken verdreht und eine Beinlängendifferenz entsteht. Die Beschwerden können sich sogar in andere Körperbereiche fortsetzen und z. B. Knieprobleme hervorrufen; Funktionsstörungen und Schmerzen treten individuell sehr unterschiedlich auf. Blockaden der Iliosakral-Gelenke sind ein wahres Chamäleon der Medizin, das nicht nur in der Diagnose große Erfahrung des Chirotherapeuten erfordert. «Mit dem Lösen von Blockaden allein ist es nicht getan», betont Dr. Weiß. «Werden immer nur die aktuellen Blockaden beseitigt, erzeugen wir eine kostspielige Drehtür-Medizin. Eine Rückfallprophylaxe gelingt nur, wenn durch ein gut angeleitetes, gesundheitsorientiertes Krafttraining oder eine Medizinische Kräftigungstherapie gleichzeitig muskuläre Dysbalancen korrigiert werden und ein stabilisierendes Muskelkorsett aufgebaut wird. Sind Körperachse und alle Gelenke zuverlässig durch die Muskulatur gestützt, werden Blockierungen «unnötig».

Buchtipps

Dr. med. Martin Weiß

«Muskelkraft ist die stärkste Medizin: Gesund und fit durch medizinische Kräftigungstherapie»

240 Seiten

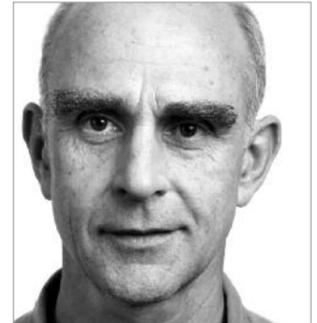
€ 16,95

Lüchow Verlag 2008

ISBN: 978-3-7831-9013-7

Experteninterview

Muskelkraft ist die stärkste Medizin



Zaubergriffe und Heilung im Handumdrehen sind Hokuspokus – ein Interview mit Dr. med. Martin Weiß.

Herr Dr. Weiß, für Sie ist unsere Muskelkraft die stärkste Medizin – gibt's bei Ihnen Krafttraining auf Rezept?

Ja, aber eben nur in einem begrenzten Umfang, weil es ansonsten das Verordnungsbudget der Ärzte sprengen würde. Man muss nur unterscheiden, ob eine medizinische Notwendigkeit besteht oder Krafttraining eine Option ist, um sich gesund zu erhalten, denn die Indikation ist in unserer Gesellschaft aufgrund unserer Lebensverhältnisse für fast jeden angezeigt. Es gibt kaum jemanden, bei dem man NICHT gut begründet sagen kann, dass Krafttraining sinnvoll ist.

Warum werden Patienten trotzdem so selten zum Muskeltraining geschickt?

Es herrscht selbst unter Medizinern ein extrem diffuses Wissen und Nichtwissen. Wenn man Ärzte fragt, was der Unterschied zwischen Kraft- und Ausdauertraining ist oder welche Bedeutung Maschinen beim Krafttraining haben, wissen nur wenige eine Antwort. Das ist kein Vorwurf – Mediziner werden in solchen Dingen überhaupt nicht ausgebildet.

Das Unwissen geht aber oft schon bei der Diagnose los ...

Ja, 85 Prozent aller Rückenschmerzen gelten als unspezifisch, nur 15 Prozent werden klar diagnostiziert. Aber ein Krankheitsbild, dem ich keinen Namen geben kann, ist ja nicht deswegen unspezifisch, weil ein Arzt die Ursache mit den ihm zur Verfügung stehenden Mitteln nicht herausfindet. Die manuelle Diagnostik kann nicht für sich in Anspruch nehmen, jedes Problem zu lösen. Aber wenn man den Patienten zuhört, die notwendigen bildgebenden Verfahren und Laboruntersuchungen macht und zudem Muskeln und Gelenke wirklich untersuchen kann, bleiben nur wenige weiße Flecken. Ich stelle bei 90 Prozent meiner Rückenschmerzpatienten eine klare Diagnose.

Und wie geht's nach der Diagnose weiter?

Selbst bei einer zutreffenden Diagnose kann ich diese Störungen nicht einfach mit ein paar Handgriffen auf Dauer wegzaubern. Die eigentliche Herausforderung ist die extrem hohe Rückfallneigung. Deshalb muss ein Behandlungskonzept nicht nur das Lösen der Blockaden beinhalten, sondern auch die Rezidivprophylaxe. Dafür brauche ich in der Regel drei bis sechs Behandlungen. Hauptaufgabe dabei ist das Schulen von Übungen, welche die Rückfälle vermeiden.

Wie wirkt sich ein Kieser Training auf Blockaden und Rezidive aus?

Kieser Training reduziert deutlich die Rückfallneigung und beseitigt langfristig muskuläre Dysbalancen. Die funktionelle Trainingstherapie an Maschinen und eine funktionelle ärztliche Therapie in der Hand eines kundigen Mediziners wirken in die gleiche Richtung. Vorliegende Funktionsstörungen werden beseitigt, dadurch verbessern sich die Verträglichkeit und auch die Wirksamkeit des Trainings. Beim Maschinentraining werden die Gelenke – zumindest in der mittleren Lendenwirbelsäule – automatisch mobilisiert. So werden zusätzlich zur Stabilisierung gleichzeitig Blockierungen gelöst, da die Mobilisierung auch unter den Bedingungen des Maschinentrainings stattfindet.

TEXT UND INTERVIEW: MICHAELA ROSE

Ein echter Edelmann hatte es im Mittelalter wahrlich nicht leicht: Das Herz einer schönen Frau galt es im Kampfe zu erobern, bei Turnieren musste er mit Schwert und Lanze sein Können unter Beweis stellen. So manche Fehde musste ausgefochten, so mancher Kreuzzug unternommen werden. Wollte er der Mode-Etikette seines Standes entsprechen, hatte er an der gängigen Rüstung schwer zu tragen. Hin und wieder wird's bei einem solchen Arbeitspensum neben den üblichen Blessuren eines Ritters wohl mehr oder minder im Kreuze gezwickt haben. Diverse Kräutersalben, Kuren mit heißen Bädern oder der Knocheneinrichter sollten damals für Linderung sorgen.

Beim Kreuze eines Ritters



Foto: © Burg Satzvey

Mittelalter-Spektakel auf Burg Satzvey

- Ostermarkt: Ostersonntag und -montag gibt's alles rund ums Ei inklusive Eierlaufen und Sackhüpfen für die Kleinen, Weinverkostung und Markt für die Großen.
- Hexenfest: In der Nacht vom 30. April auf den 1. Mai feiern bis zu 6.000 kostümierte Besucher bei Musik und dem größten Hexenfeuer des Rheinlandes.
- Ritterspiele: Turnierkampf und «echte Ritter» kann man Pfingsten und an den ersten beiden Septemberwochenenden bestaunen.
- Wikinger-Spektakel: Auf germanische Art wird zehn Tage nach Pfingsten und am dritten Septemberwochenende gefeiert.
- Geisterfest: Ende Oktober verzaubert Burg Satzvey mit Halloweenacht und einem gruseligen Fest.
- Burg-Weihnacht: An den vier Adventswochenenden erstrahlt die Burg in festlichem Licht, ein Proklamator führt durch das mittelalterliche Krippenspiel im Park. Der romantische Weihnachtsmarkt zählt zu den zehn schönsten in Deutschland.
- Mehr Infos und weitere Veranstaltungen gibt's unter www.burgsatzvey.de.

Jahrhunderte später ist auch der heutige Adlige nicht vor Rückenschmerzen gefeit, doch inzwischen wurde das Krafttraining erfunden – der moderne Ritter wappnet sich bei Kieser Training gegen die Pein im Kreuz. «Meine Muskulatur war ein wenig einseitig trainiert – die bringe ich seit Anfang 2008 mit dem Maschinentraining in Schwung», erklärt Franz Josef Graf Beissel von Gymnich. Er residiert südlich von Köln auf Burg Satzvey, einer der schönsten Wasserburgen des Rheinlandes, die schon 1396 zum ersten Mal urkundlich erwähnt wurde. «Mit zunehmendem Alter wollen die Knochen nicht mehr so, aber ich möchte meine Rückenmuskulatur stärken und dadurch beweglich bleiben.» Zweimal wöchentlich pilgert Graf Beissel dafür 40 Kilometer nach Köln und zurück. Der Lohn für den 63-Jährigen: «Meine Rückenschmerzen sind deutlich geringer, die Muskulatur kräftiger und ich gehe einfach aufrechter.»

Der stattliche Burgherr lebt in einem Gemäuer aus dem 14. Jahrhundert – und das fühlt sich oft auch genauso an. «Meinem Rücken geht's besser, wenn er in der Karibik ist. Hier im Haus muss man sich mit einem Pullover warm halten und anpassen, dass man keinen Zug kriegt.» Isolation und Energiesparen waren im Mittelalter eben noch kein Thema – rund 24.000 Euro muss Graf Beissel für die jährlichen Heizkosten berappen. Und friert trotzdem: «Es ist ein teurer Luxus, den man sich leistet. Der Unterhalt der Burg beläuft sich pro Jahr auf 180.000 Euro. Eigentlich würde ich lieber in einem normalen Einfamilienhaus leben, aber ich verdiene mein Geld mit der Vermarktung der Burg, anstatt die Erhaltung dem Staat aufzubürden. Ansonsten verfallen solche Kulturgüter oder werden von staatlicher Seite überrestauriert.» Stattdessen möchte er den historischen Charme der Burg und die Geschichte am Leben erhalten.



Foto: © privat

Mit mittelalterlichen Spektakeln finanziert der findige Geschäftsmann seit 1981 die laufenden Kosten und die Restaurierung von Burg Satzvey. So spazieren rund 280.000 Besucher an den 186 Veranstaltungen jährlich quasi durch seinen Vorgarten. «Das ist ein riesiger Park, der gepflegt werden muss», stellt Graf Beissel richtig. «Ich nutze das Rasenharken und Blättersammeln als Ausgleichssport und mache das mit meinen Angestellten zusammen – da bleibt man fit.» Den gräflich geharkten Rasen laufen bei den Ritterfestspielen schon mal 5.000 Menschen platt. Dabei stellen gelernte Stuntmänner die Turnierszenen mit Schwert- und Lanzenkämpfen nach; rundherum lockt ein mittelalterlicher Markt das Publikum an. An einem der Stände wartet auch immer ein Masseur – um vielleicht dem einen oder anderen Ritter nach erfolgtem Kampf die Pein im Kreuze zu lindern.

TEXT: MICHAELA ROSE

Wider die Einseitigkeit



Foto: © tennis magazin

«Mein Leben ist relativ tennislustig.» Das sagt verschmitzt einer, für den der weiße Sport einen Großteil seines täglichen Lebens ausmacht. Tim Böseler schmettert den gelben Ball seit 30 Jahren über den Tennisplatz und war bei allen großen Turnieren dabei – von den Australian Open bis hin zu Wimbledon. Selber gespielt hat er dort allerdings nie. Als Redakteur des «tennis magazins» (www.tennismagazin.de) berichtet der ambitionierte Hobbysportler von den Schauplätzen dieser Welt.

Der Griff zum eigenen Tennisschläger ist für Tim Böseler ein leidenschaftlicher Ausgleich zur Schreibtischarbeit in der Redaktion – mindestens dreimal in der Woche flitzt der 33-Jährige über einen Hamburger Platz. Profi-Ambitionen hatte er nie: «Ich war immer besserer Durchschnitt, mehrfacher Kreismeister, auch mal Bezirksmeister, und habe ein paar Jahre auf Verbandsniveau gespielt. Aber es war immer nur ein Hobby. Ich habe einfach zusammen mit meinen Freunden Tennis gespielt.» Sein Ziel: möglichst lange mit Spaß weiterspielen, das Niveau halten und dem Alterungsprozess trotzen. «Dabei hilft mir Kieser Training.»

Mit Mitte 20 sah es allerdings gar nicht danach aus: Extreme Rückenschmerzen und Verspannungen plagten Tim Böseler aufgrund einer Fehlstellung der Wirbelsäule nach jedem Tennistraining und erst recht nach Turnieren. Selbst Krankengymnastik

half damals nicht gegen die Pein in Rücken, Knien und Fußgelenken. «Muskuläre Dysbalancen werden durch Tennis extrem gefördert, weil man in der Regel nur mit einer Seite spielt», weiß der Spezialist. «Die Schlagkraft resultiert vor allem aus der Rumpfrotation, wenn man Tennis einigermaßen sportlich spielt. Auf Dauer wirkt es sich negativ aus, wenn man eben dort muskuläre Defizite hat. Ich musste konsequent etwas tun, damit ich vernünftig weiterspielen konnte.»

Seit knapp sechs Jahren stärkt Tim Böseler seine Muskeln inzwischen rund um die Welt. Ob London oder Melbourne, Berlin oder München – der Journalist findet auch auf seinen beruflichen Reisen immer einen Kieser Training-Betrieb. Die Konsequenz des Durchhaltevermögens: Er fühlt sich fitter und gesünder als je zuvor. Sein Rücken piesackt ihn höchstens noch nach einem harten Turnier. Summa summarum macht das Spiel rund um die Filzkugel wieder mehr Spaß. Dafür trainiert der Hamburger regelmäßig zwei- bis dreimal in der Woche an den Maschinen in Eimsbüttel. Neben seinem Standardrepertoire variiert er zusätzlich mit speziellen Übungen, die dem Tennisspiel zugute kommen. «Mal mache ich Klimmzüge oder eine Seitbeuge, mal imitiere ich mit dem Seilzug die typische Aufschlagbewegung. Früher habe ich nie Krafttraining gemacht, heute spüre ich, wie gut sich beides ergänzt.»

Ein kraftvoller Aufschlag, der flotte Spurt zum Netz, ein harter Return – beim Tennis ist der ganze Körper gefordert. Um im Kampf um Spiel, Satz und Sieg zu punkten, setzen Profis und Amateure immer öfter aufs Training ihrer Muskulatur. Mit gutem Grund: Krafttraining sorgt für die nötige Balance im Körper.



Foto: © tennis magazin

Eine Erkenntnis, die auch im Profitennis zu sehen ist, wie der Tennissachmann beobachtet hat: «Vergleicht man Spieler vor 15 Jahren mit denen von heute, sieht man einfach einen anderen Typ von Sportlern. Früher lebte Tennis vom Schwung und von technischen Aspekten, heute spielen Athletik und Kraft eine große Rolle. Viele Tennisspieler absolvieren ein zusätzliches

Kraft- und Lauftraining – selbst in den Amateurlassen.» Tim Böseler hat es am eigenen Leib erfahren: Krafttraining sorgt nicht nur für einen gesunden Körper, sondern auch für Abwechslung wider die Tennislustigkeit.

TEXT: MICHAELA ROSE

Krafttraining nach Maß: Tennis

Sport hält unseren Körper fit, bringt Herz, Kreislauf und Stoffwechsel auf Trab, sorgt für Seelen-Balance und Kalorien-Gleichgewicht. Setzt man jedoch nur auf eine einzige Sportart, kommen manche Muskelgruppen beim



Training zu kurz und andere werden besonders beansprucht. Die Lösung: Kieser Training liefert für viele Sportarten maßgeschneiderte Programme zum Ausgleich und für die sportartspezifische Kräftigung. Diesmal: Tennis.

Nutzen: Steigerung der Rumpf- und Gelenkstabilität, Schutz von Wirbelsäule, Bandscheiben und Gelenken, Vermeidung von Beschwerden, Verletzungen oder muskulären Dysbalancen, Erhöhung der Leistungsfähigkeit

Das Programm: A1, A3, A4, B6, F1, F2, C3 (alternativ: C7 oder C1), D6, E4 (alternativ: H3, H5), E5 (alternativ: H4, H6, H7)

Sündenfrei im Kieser-Kloster

Ob meuchelnder Mörder oder verräterischer Verführer, lausiger Lügner oder leidenschaftlicher Liebhaber, dreister Dieb oder eleganter Ehebrecher – für einen Schriftsteller gehört jeder denkbare Sündenfall zum täglichen Sein. Erfolgsautor Peter Prange taucht tief in die Seelen seiner historischen Romanfiguren ein und muss dann zusehen, wie er sich der Geister, die er rief, erwehrt.



Foto: © Matthias Tunger

Von Peter Prange

im November 2008 erschienen:
«Der letzte Harem» als Taschenbuch.



Droemer/Knaur
576 Seiten
€ 9,95

Mehr Infos gibt's unter
www.peter-prange.de.

Herr Prange, warum schreiben Sie so gerne über Vergangenes und Vergängliches?

Mich faszinieren Geschichten, in denen Menschen an die Grenzen des Menschenmöglichen gehen. In der historischen Geschichte bin ich immer wieder über entsprechende Ereignisse gestolpert. Ich glaube, dass wir in der Historie sinnbildhafte Geschichten entdecken können, die sehr viel mit unserem heutigen Selbstverständnis zu tun haben. Aus der Distanz kann ich über mich selbst erfahren, wie ich in meinem Menschsein konstruiert bin.

Sich selbst bezeichnen Sie als «schüchtern und großwahn-sinnig» – ist dieser Charakterspagat nicht ziemlich anstrengend?

Als Autor muss man beides zugleich sein und diese Spannung aushalten. Mein jährliches Demutsritual ist die Frankfurter Buchmesse: hunderttausend Neuerscheinungen jedes Jahr und dazu eine Liste, die zurückgeht bis Sophokles und Aristoteles. Das ist die Konkurrenz, mit der ich mich herumschlagen muss. Nichts ist überflüssiger auf der Buchmesse als ein Autor. Um das auszuhalten, muss man großwahn-sinnig sein. Nur so kann man die geistige Energie aufbringen, ein ganzes Jahr, manchmal auch zwei Jahre, an einer einzigen Geschichte zu basteln, Tag für Tag durchzuhalten und der eigene Sklavhalter zu sein.

Ein Gefangener am eigenen Schreibtisch? Das klingt nicht gerade nach einem Traumjob ...

Oh, ich habe den schönsten Beruf der Welt. Von außen betrachtet ist es stinklangweilig: Da sitzt jemand am Schreibtisch und guckt Löcher in die Luft. Aber in meiner Seele betrüge und morde ich, ich begehre und bekomme die schönsten Frauen. Werde ich dafür bestraft? Im Gegenteil: Ich bekomme sogar Geld dafür und je toller ich's treibe, umso größer ist die Begeisterung des Publikums. Um all meine Figuren aber lebendig werden zu lassen, muss ich das Drama ihres eigenen Lebens tatsächlich nachvollziehen.

Sie lieben, leiden und siechen dahin beim Schreiben?

Ja, das ist eine komische Situation: Indem ich die von mir erfundenen Situationen mental nachvollziehe, hat das Auswirkungen auf mein wirkliches Leben. Seit ich ausschließlich vom und fürs Schreiben lebe, habe ich Bluthochdruck. Und ich kann wahrscheinlich behaupten, ich bin Deutschlands einziger Autor, der seinen Stuhl zu Schanden geschrieben hat. Ich war so im Eifer des Gefechts, dass ich die Lehne abgebrochen habe. Ich bin mit aller Intensität dabei, und das äußert sich auch körperlich. Dagegen muss man aktiv was machen, um nicht immer höher auf die Palme zu kommen.

Was bringt Sie runter von des Schriftstellers Palme?

Seelische Entschlackung finde ich bei meinem Lebenshobby: Beim Reiten lernt man, Einfühlungsvermögen mit energischem Zupacken zu verbinden. Das ist sicherlich nicht nur im Umgang mit Pferden von Vorteil, sondern sensibilisiert auch für die eigenen Romanfiguren. Ein Pferd hat eine Seele und reagiert auf meine seelische Verfassung. Das Ganze zielt ab auf ein Höchstmaß an Einklang, auf ein körperlich-seelisches Miteinander. Wenn das gelingt, ist das durchaus mit der Liebe vergleichbar und viel mehr als nur ein Sport. Ein Lebewesen können Sie nicht behandeln wie einen Tennisschläger, einen Fußball oder ein Gerät bei Kieser Training.

Einverstanden, Reiten ist Balsam für Ihre mordende und ermordete Seele. Aber die Kieser Training-Maschinen sorgen für's schreibstischgeplagte Autoren-Rückgrat, oder?

Ich muss gestehen: Ich war zuerst bei der hiesigen Konkurrenz-Fitnessbude. Da betrieben hübsche Mädchen possierliches Schaulaufen, es gab Fernseher, Halligalli und Ablenkungsmöglichkeiten. Angeblich habe ich speziell für den Rücken trainiert, aber an meinen Beschwerden hat sich überhaupt nichts geändert. Bei Kieser Training hingegen herrscht eine Atmosphäre wie bei klösterlichen Exerzitien. Es

gibt keine Musik, man redet nur das Nötigste miteinander, man grüßt sich flüchtig. Es ist fast, als wäre man peinlich betreten, sich dort zu erwischen. Jeder studiert seinen aktuellen Leistungsstand in irgendwelchen Grafiken und Tabellen und den Altersdurchschnitt zerze selbst ich noch nach unten.

Das klingt nach mittelschwerer Trainingsunlust – soll das eine Entschuldigung für zu häufige Kieser Training-Abstinenz sein?

Mitnichten. Auf eine ehrliche Kurzform gebracht: leider hilft's! Also muss ich's machen. Einer der angenehmen Vorzüge an Kieser Training ist die Konzentration auf das Wesentliche. Man kann effizient und in relativ kurzer Zeit sein spezifisches Ziel erreichen – ohne die rituellen Verzierungen und üblichen Philosophien, die in den Fitnessstudios gepredigt werden. Hinzu kommt ein meditatives Element, weil die langsamen Wiederholungen auch eine Form der Gehirnentleerung darstellen. Wenn ich am Schreibtisch gemordet, gestohlen und «geehebrecht» habe, werde ich beim Training von all meinen Sünden wieder rein und sauber wie ein neugeborenes Kind.

INTERVIEW: MICHAELA ROSE