

Reflex 32

Das Magazin von Kieser Training

Unsere Muskeln halten schlank

Fakt ist: Knackige Muskelmasse verbraucht mehr Energie, sprich Kalorien, als schlaffes Fettgewebe. Einfach so, ununterbrochen und selbst im Schlaf. Sie meinen, das klingt zu schön, um wahr zu sein? Wir erzählen Ihnen doch keine Märchen! Dies liegt am erhöhten Grundumsatz – unser Körper muss für den Erhalt der Muskelmasse eben ein paar Kalorien mehr investieren. Somit halten wir per Krafttraining nicht nur unsere Muskeln auf Trab, sondern auch unsere Energiebilanz – unsere interne Spezialdiät.

Apropos Diät: Setzen wir lediglich aufs Abspecken durch Kalorienentzug ohne kräftigende Übungen, berauben wir uns dieser effektiven Energieverwerter. Denn unser Körper baut bei Kalorien-Notstand leider nicht nur Fett ab, sondern vorrangig



Foto: Michael Ingenweyen

Muskeleiweiß. So ist eine Diät ohne kräftigendes Training ein großer Muskelräuber. Beste Gegenmaßnahme: Krafttraining plus reduzierte Kalorienzufuhr und erhöhter Kalorienverbrauch durch Sport – das macht dauerhaft schlank.

Übrigens «verwandeln» sich die unerwünschten Fettpölsterchen nicht in Muskulatur, denn sie bestehen – wie der Name schon sagt – aus Fett, unsere Muskeln jedoch aus Proteinen. Vielmehr verbrennt unsere Muskulatur als größtes Stoffwechselorgan das Fett. Wer wenige Muskeln hat, kann auch nur wenig Fett verbrennen. Wer mehr Fett verbrennen will, muss seine Muskulatur vergrößern – durch Training.



Foto: MediaCompany

Studienteilnehmerin Alina Reich trainiert unter Anleitung von Oliver Heitkamp die Nackenstreckmuskeln.

Studie weckt riesiges Interesse

«Ich bin 18 Jahre alt und hatte schon zwei Bandscheibenvorfälle – die Ärzte sagen, ich soll mich operieren lassen.» «Ich will meinen Körper und Geist selbstbestimmt trainieren und kann das nicht in «Mucki-Buden.» «Spritzen, Massagen und Krankenkassen helfen nicht gegen meine starken Rückenschmerzen.» «Als Rettungssanitäter brauche ich einen starken Rücken und will Schmerzen unbedingt vorbeugen.»

Diese Aussagen stammen von Menschen, die an unserer wissenschaftlichen Studie zum gesundheitsorientierten Krafttraining teilnehmen. 500 Probanden haben wir gesucht – 49.000 Menschen haben sich beworben. Das große Interesse an der Studie zeigt erneut, dass Rückenleiden vielen Menschen den Alltag zur Hölle machen. Die Behandlung verursacht immense Kosten, und noch immer werden Operationen als der vermeintlich letzte Ausweg dargestellt. Mit der Studie wollen wir öffentlich zeigen, was unsere Kunden schon lange wissen: Eine kräftige Muskulatur lindert Schmerzen, beugt diesen vor und verbessert allgemein die Lebensqualität. Oder in drei Worten: Kieser Training wirkt.

Die Forschungsabteilung von Kieser Training, die die Studie unter der Leitung von Dr. Sven Goebel durchführt, hat die Studienteilnehmer per Zufallsprinzip ausgewählt. Seit April absolvieren nun in jedem Kieser Training-Betrieb vier Probanden das präventive Krafttraining (PKT) oder die Medizinische Kräftigungstherapie

(MKT) – jeweils 30 Minuten, zwei Mal pro Woche, sechs Monate lang. «Es ist uns wichtig, die Teilnehmer nicht in einer Art Versuchslabor trainieren zu lassen, sondern zu ganz normalen Bedingungen», erklärt Dr. Goebel. «Wir wollen unter anderem herausfinden, wie Krafttraining Menschen zu mehr Lebensqualität verhilft, und dafür muss es auch in den individuellen Alltag integriert sein. Im Zentrum der Studie steht die Frage, wie durch einen gezielten Muskelaufbau die Anfälligkeit für Schmerzereignisse reduziert oder beseitigt werden kann. Darüber hinaus interessieren uns die Effekte des Trainings auf die allgemeine Gesundheit und Leistungsfähigkeit der Probanden», so Goebel weiter.

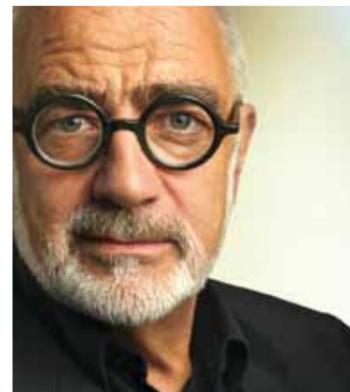
Die Studie ist in drei Phasen unterteilt. Im April wurden die Teilnehmer ärztlich untersucht und in die Gruppen PKT und MKT eingeteilt. Anschließend fanden die ersten Befragungen statt und es wurden Rückenanalysen und dynamische Maximalkrafttests durchgeführt. Im Sommer findet die zweite Befragung

statt und zum Studienende im Oktober werden die Tests vom Anfang wiederholt und die Teilnehmer abschließend befragt und vom Arzt untersucht.

«Den Einfluss von Krafttraining auf die Lebensqualität der Probanden zu erforschen, ist zugegebenermaßen recht ambitioniert», erklärt Dr. Goebel. «Deutliche Ergebnisse erhoffen wir uns durch den Vergleich mit der Kontrollgruppe, in deren Leben es noch kein Krafttraining gibt.» Die Teilnehmer der Kontrollgruppe absolvieren während der Studienphase kein Training, nehmen aber an allen Untersuchungen, Tests und Befragungen teil.

Wer den Verlauf der Studie verfolgen möchte, kann sich auf der Website www.kieser-training-wirkt.de informieren. Dort erzählen Teilnehmer wie Alina Reich in Videos und Tagebucheinträgen regelmäßig von ihren Höhen und Tiefen im Studienablauf. Lesen Sie dazu auch unser Interview mit einem Studienteilnehmer auf Seite 4.

Liebe Leser,



gesundheitsorientiertes Krafttraining tut gut – nicht nur Ihrem Rücken. Kieser Training stärkt die Muskulatur und ist gut für Sehnen, Bänder und Gelenke. Abnutzungserscheinungen in den Gelenken können zu einer Arthrose mit Schmerzen und Bewegungseinschränkungen führen. Die Rettung gefährdeter Gelenke liegt aber keinesfalls in einer Schonung. Ganz im Gegenteil: Regelmäßige und intensive Belastung und eine gut trainierte Muskulatur sind Grundvoraussetzungen für gesunde Gelenke. Lesen Sie mehr darüber in dieser Ausgabe des Reflex.

**Viel Vergnügen beim Lesen
wünscht Ihnen Werner Kieser**

Eröffnungen

Im Mai eröffnet der erste asiatische Standort von Kieser Training in Singapur. Die weitere Expansion in Fernost ist fest eingeplant.

Singapur
50 Raffles Place
#01-02A Singapore Land Tower
(via Chevron House)
Singapore 048623

Telefon: +65 6323 3933
E-Mail:
singapore1@kieser-training.com

**KIESER
TRAINING**

FÜR KRAFT UND GESUNDHEIT

Gelenke puffern durchs Leben

Haben Sie sich schon mal ein Bild von Ihren Gelenken gemacht? Den ergebenen Dienern der Bewegung? Sie haben die Aufgabe, Druck abzufangen, und sie übertragen die Kraft, die zur Bewegung führt – vom Schreiten bis zum Nicken, vom Heben der Beinpresse bis zum Tippen auf der Tastatur.

Stellen Sie sich einen Hühnerknochen vor. Sie sehen: Der weiße Knorpel ist fest mit dem Knochen verzahnt und besteht aus Eiweiß-, Zucker- und Wassermolekülen. Wie ein pralles Kissen federt er Stöße ab. Nun halten Sie gedanklich einen zweiten Hühnerknochen hin, dazwischen ist dann ein Spalt. Da hinein geben Sie ein bisschen Öl, als Gelenkschmiere. Es sorgt dafür, dass die beiden glatten Knorpel nicht aneinanderreiben. Nun stülpen Sie in Gedanken einen Schlauch Bindegewebe drüber und kleben ihn um beide Knochen. Dieser Schlauch enthält Blutgefäße, die das Gelenk mit Nährstoffen versorgen. Und er birgt Nervenfasern, die schmerzempfindlich sind und die das Gelenk beim Bewegen spüren. In der Mitte, wo der Knorpel beginnt, verdickt sich der Schlauch und umschließt so schützend das Gelenk, als Gelenkkapsel. In diese sind Bänder

verwebt, die verhindern, dass Sie sich komisch verrenken. Nun ahnen Sie, wie ein Gelenk aussieht. Natürlich hat sich die Natur da wunderbare Spezialisten ausgedacht – für Kiefer, Nacken, Schulter, Ellenbogen, Hüfte, Hand, Knie, Fuß, ... Einachsige, zweiachsige, Scharniergelenke, Sattelgelenke, ebene Gelenke und solche mit Kugellager.

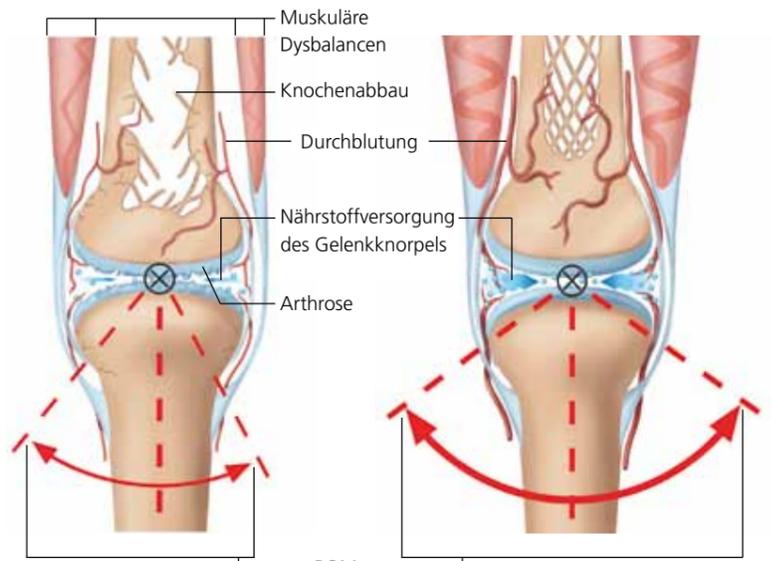
Bewegung hält sie jung und gesund

Durch Training kann man Gelenke viel, viel beweglicher und stabiler machen. Allein Bewegung ernährt den Knorpel, dem ja selbst Blutgefäße fehlen. Bewegung pumpt über die Gelenkschmiere Nährstoffe in den Knorpel und transportiert Abfallprodukte heraus. Sie hält die Chondrozyten (Knorpelzellen) jung. Stellt man die Bewegung ein, nimmt die Elastizität des Knorpels ab, es bilden

sich feine Risse, die Oberfläche raut auf. Und der Knorpel reibt ab, bis die Knochen aufeinanderschmirgeln. Das nennt sich dann «Arthrose». Und wenn sich das entzündet, hat man eine schmerzhafte Arthritis. Arthrose gehört zum Alter? Nee. Heute schleicht sie sich schon in die Gelenke von 20-Jährigen. Das Gelenk wird steifer und steifer. Da muss man dann jede Menge Entzündungshemmer und Schmerzmittel schlucken, die den Magen zum Bluten bringen, die Nieren kaputt machen. Und man kriegt Bewegung verordnet. Gegen den Schmerz antrainieren – das hätte man auch früher machen können. Vorbeugend.

Marion Grillparzer

Autorin des Buches: Körperwissen. Entdecken Sie Ihre innere Welt. 2007. München: Gräfe und Unzer Verlag.



Folgen mangelnder, einseitiger Belastung

Gesundes, trainiertes Gelenk

Illustration und Copyright: Holger Vanselow

Welche Auswirkung hat Kieser Training eigentlich auf die Gelenke?

Wer rastet, der rostet! Diese etwas antiquierte Weisheit gilt vor allem für unsere Gelenke, die Belastung lieben. Bringen wir sie nicht regelmäßig auf Trab, verkümmert ihre eigentliche Funktion – sie werden unbeweglich, wir verlieren unsere Flexibilität. Aber auch in puncto Gelenke gilt: Kieser Training wirkt!

Bange Frage vieler Krafttrainingsanfänger: «Machen meine Gelenke das Muskeltraining überhaupt mit?» Insbesondere bei ohnehin schon lädierten Gelenken ist die Angst groß, Schmerzen und Bewegungseinschränkungen könnten sich verschlimmern. Argumente, die wirksam entkräftet werden können, denn Gelenkfreundlichkeit wird bei Kieser Training großgeschrieben.

Kieser Training – ein kräftiges Argument für Ihre Gelenke

Zunächst einmal werden die Trainingsbewegungen exakt von den Maschinen vorgegeben – dadurch sind falsche Bewegungen fast unmöglich und es besteht nahezu kein Verletzungsrisiko. Außerdem legen die Instrukturen ein besonderes Augenmerk darauf, dass die Gelenkachsen mit den Belastungsachsen der Trainingsgeräte übereinstimmen. Deshalb bekommt jeder Trainierende seine individuellen Einstellungen für Sitzhöhe, Lehnen, Polster und Griffe. Zudem sorgt die spezielle Exzenter-Technik in den Kieser Training-Maschinen für eine gleichmäßige Belastung von Muskeln und Gelenken – Belastungsspitzen bleiben aus.

Rundum stark

Krafttraining macht nicht nur schlappe Muskeln stark, sondern auch die Gelenke. Das Zusammenspiel von Knochen, Bändern, Sehnen und Bindegewebe wird stabiler, die Koordi-

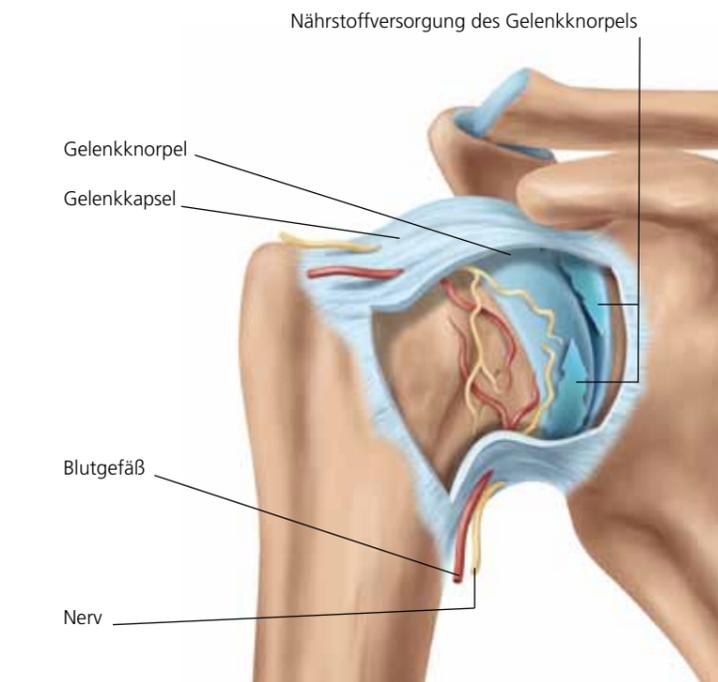


Illustration und Copyright: Holger Vanselow

Impressum

Herausgeber
Kieser Training AG Systemzentrale
Kanzleistrasse 126
CH-8026 Zürich

Vertretungsberechtigter Geschäftsführer
Jörg Pribil

Redaktionsleitung
Tania Schneider
reflex@kieser-training.com

Freie Mitarbeiterin
Michaela Rose
www.sportjournalistin.de

Gestaltung
Fritsch + Partner
St.-Paul-Strasse 9
D-80336 München

Erscheinungstermin
alle drei Monate

Onlineversion
www.kieser-training.com

nation verbessert sich und durch das gleichzeitige Training von Agonisten und Antagonisten werden muskuläre Dysbalancen und Fehlbelastungen vermindert. Zusätzlich werden die Gelenke beweglicher – das Bewegungsausmaß namens «ROM» (englisch: Range of Motion) vergrößert sich. Gelenkstoffwechsel und Durchblutung werden angeregt, Abbauprodukte ausgeschwemmt, Entzündungsprozesse positiv beeinflusst. Schmerzen können vermindert werden oder verschwinden sogar völlig.

Gerade bei Beschwerden hilfreich

Kurzum: Die Belastbarkeit der Gelenke steigt, die Funktionstüchtigkeit wird verbessert. Bei Arthrose von Knie und Hüfte stabilisiert Krafttraining die Gelenke und macht auf diese Weise das Gehen sicherer – denn häufig fehlt's der betroffenen Muskulatur einfach nur an Kraft.

Der Tipp vom Arzt

Krafttraining beim Verschleiß des Hüftgelenks?

Der Verschleiß des Hüftgelenks – die sogenannte «Coxarthrose» – ist eine weit verbreitete Erkrankung des älteren Menschen, die jährlich in Deutschland bei etwa 200.000 Patienten eine Implantation einer Hüftprothese erforderlich macht. Diese Operation steht meist am Ende eines jahrelangen Leidensweges: Zunehmende Bewegungsschmerzen führen zur Vermeidung körperlicher Betätigung und sportlicher Gewohnheiten. Das Körpergewicht nimmt zu. Der eigentlich kräftig angelegte Muskelmantel dieses Kugelgelenks verkümmert und begünstigt seinerseits durch Verkürzungen die fortschreitende Einsteifung der Gelenkfunktion. Die Schritte werden kürzer, der Gang gebeugt und hinkend. Der Versuch, die fehlende Beweglichkeit des Hüftgelenks zu kompensieren, führt in vielen Fällen zu einer Überlastung der Lendenwirbelsäule. Nicht selten führt erst ein hartnäckiger Rückenschmerz zum ersten Arztbesuch – und nicht das Hüftleiden selbst.

Wird in diesem Stadium ein künstliches Hüftgelenk eingesetzt, ist dies erst einmal eine rein schmerztherapeutische Maßnahme. Die Mobilität des Betroffenen ist hierdurch meist noch nicht verbessert. Die Coxarthrose ist eben keine reine «Gelenkerkrankung», sondern im Wesentlichen ein Problem der «Weichteile», also der Kapseln, der Bänder und der Muskulatur.

Genau diese Weichteile aber sind es, die – bevor eine Operation überhaupt in Betracht gezogen wird – unbedingt gestärkt werden sollten. Das gesundheitsorientierte Kieser Training nach einem ärztlich vorgegebenen individuellen Programm mit angepassten Gewichten macht verkürzte Muskeln und Kapselstrukturen wieder elas-

tisch und baut sie schrittweise auf. Die Streckung des Rumpfes sowie die Beugung und Spreizung im Hüftgelenk werden im Radius messbar verbessert; der Schmerz lässt nach und die Belastbarkeit nimmt zu. Auf diese Weise ist eine Hüftoperation oftmals um Jahre aufschiebbar. Wird sie dann doch erforderlich, so läuft man zumindest in der Reha jedem davon. Der Heilungsprozess vollzieht sich in der Regel schneller und der Patient findet deutlich schneller in einen mobilen Lebensalltag zurück.



Dr. med. Falk-Christian Heck

Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie
Chirotherapie – Sportmedizin
Medizinische Kräftigungstherapie

Die Maschine des Monats



Kieser Training verfügt exklusiv über eine Maschine, die mit zwei Übungen das Training der Rotatorenmanschette der Schulter ermöglicht: E4 (Schulterdrehung nach innen) und E5 (Schulterdrehung nach außen). Die Rotatorenmanschette legt sich um den Kopf des Oberarmes.

Illustration: © Tomkong

Ihre Aufgabe ist es, den Oberarmkopf zu positionieren und zu stabilisieren sowie die Rotationsbewegungen des Oberarms auszuführen.

Da die Schulter das beweglichste Gelenk des menschlichen Körpers ist, ist sie besonders verletzungsanfällig. Sobald ein Kräfte-Ungleichgewicht zwischen den beteiligten stabilisierenden und bewegenden Muskeln besteht, kann es zu Beschwerden kommen. Ein Training an der E4 und der E5 hilft, Dysbalancen zu beseitigen, den Oberarmkopf besser zu zentrieren und ihn bei Bewegungen stabiler in Position zu halten.

Der Expertentipp

Nahezu jeder vierte Kieser Training-Kunde kommt mit Schulterbeschwerden. Zwei Drittel aller Menschen haben früher oder später im Leben mit Schulterschmerzen zu kämpfen. Ein systematisches präventives oder rehabilitatives Krafttraining der Schulter und des Schultergürtels anzubieten, ist für Kieser Training also von größter Bedeutung.

Am häufigsten tritt das sogenannte «Impingement-Syndrom» auf. Darunter versteht man Schulterschmerzen, die dadurch entstehen, dass Muskeln und Sehnen zwischen den knöchernen Strukturen im Schultergelenk eingeklemmt werden. Da diese Beschwerden instabilitätsbedingt sind, bietet sich ein umfassendes Krafttraining der Schulterregion als Lösung an. Vorrangiges Ziel dieses Trainings



ist eine Druckverringerung in der Verengung unter dem Schulterdach, wobei die Zentrierung des Oberarmkopfes eine wichtige Rolle spielt.

Neben der E4 und der E5, die die Rotatorenmanschette kräftigen, tragen die C- und D-Maschinen zur richtigen Positionierung des Schulterblatts bei. Für Kunden mit Schulterbeschwerden ist es wichtig, die Möglichkeit zur ärztlichen Trainingsberatung zu nutzen, um hier spezifische Empfehlungen für das Training zu erhalten.

Anika Stephan
Forschungsabteilung Kieser Training

Neues aus der Wissenschaft – Abgeschlaffter Geist trainiert nicht gut

Mens sana in corpore sano – das wussten schon die pfliffigen Römer anno dazumal. Doch es steckt nicht nur ein gesunder Geist in einem gesunden Körper, es gilt auch andersherum: Will der Körper sich trimmen, muss unser Geist fit sein.

Diesen überraschenden Zusammenhang stellten britische Forscher jüngst fest. Sie ließen ihre 16 Studienteilnehmer zweimal kräftig in die Ergometerpedalen treten. Beim ersten Mal mussten diese zuvor eine anderthalbstündige langweilige Dokumentation

über sich ergehen lassen. Vor dem zweiten Versuch gab's einen ebenfalls 90-minütigen Reaktions- und Gedächtnistest, der die grauen Zellen mächtig forderte.

Volle Pulle voraus: Bis zur völligen Erschöpfung sollten die Probanden danach strampeln. Um die Teilnehmer zu motivieren, offerierten die Wissenschaftler den Besten eine Geldprämie. Schafften diese die festgelegte Trittschwindigkeit trotz Anfeuern nicht mehr, endete das Training. Bei jedem Versuch wurden Daten zur

Leistungsfähigkeit wie Herzfrequenz, Sauerstoffversorgung und Blutzucker gemessen.

Das erstaunliche Ergebnis: Je angestregter die Probanden vorher ihr Gehirn auf Trab bringen mussten, umso schlapper waren die Beine auf dem Ergometer anschließend. Brachten sie nach der Dokumentation die volle Leistung, so sank diese nach dem Reaktions- und Gedächtnistest im Schnitt auf 85 Prozent. Dabei fiel auf, dass dieses Minus sich nicht im Anstrengungsgrad bei Beendigung

des Trainings bemerkbar machte, sondern vor allem zu Beginn. So fühlten sich die Studienteilnehmer nach der anstrengenden Kopfarbeit viel mehr gefordert und erreichten ihren maximalen Krafteinsatz früher. Trotzdem wiesen die physiologischen Daten kaum Unterschiede auf und auch die Motivation veränderte sich nicht. Die wissenschaftliche Schlussfolgerung: Ein geistiger Kraftakt verringert auch die körperliche Leistungsfähigkeit – man fühlt sich nach mentaler Anstrengung auch körperlich erschöpft. Verantwortlich dafür sind aber weder

Herz und Kreislauf noch Muskeln, sondern vermutlich eher das Gehirn, das auf «Schonprogramm» fährt. Wir reagieren sensibler auf körperliche Aktivität, sind weniger tolerant für ein anstrengendes Training und fühlen uns einfach schneller schlapp.

Unser Tipp: Nach einem langen Tag im Büro macht unser Hirn auf faulen Schweinehund – aber wir trainieren trotzdem. Schließlich wollen wir einen gesunden Geist und einen gesunden Körper!

5 Fragen ... zur Fettverbrennung

Warum Krafttraining schlank macht, unsere Muskeln permanent Kalorien verheizen und Kilos eigentlich unwichtig sind.

Ausdauertraining lautet meist die Devise fürs Wunschgewicht – warum sollte man trotzdem auf Krafttraining setzen?

Grundsätzlich bringen Laufen, Walking, Radfahren oder Schwimmen Kalorienbilanz und Fettverbrennung sowie Herz und Kreislauf mächtig auf

Trab. Deswegen sollten Sie keineswegs auf ein regelmäßiges Ausdauertraining verzichten – auf ein Krafttraining allerdings auch nicht, denn die effektivste Formel im Kampf gegen die Kilos lautet: Ausdauer- plus Krafttraining. Die trainierten Muskeln bieten einen riesigen Vorteil – sie erhöhen den Grundumsatz und verbrauchen rund um die Uhr Kalorien (vgl. «Unsere Muskeln halten schlank», Seite 1).

Was bringt Krafttraining fürs Abnehmen?

Im Prinzip funktioniert die gewünschte Gewichtsreduktion ganz simpel: Der Energieverbrauch muss höher sein als die Energiezufuhr, d. h., wir müssen mehr verbrauchen, als wir uns per Nahrung zuführen. Für diese negative Kalorienbilanz ist Krafttraining besonders hilfreich, da es nicht nur während und nach dem Training Energie verbrennt, sondern zusätzlich auch unseren wichtigsten Ofen für die Fettverbrennung – die Muskulatur – erhält. Zudem verhindert ein begleitendes Krafttraining den ansonsten unvermeidlichen Abbau von Muskelmasse während einer Diät.

Was ist eigentlich der Nachbrenneffekt?

Nach einem anstrengenden Training verheizt unsere Muskelmasse zusätzlich lästiges Fett – dieser nicht unerhebliche Nebeneffekt kann bis zu 48 Stunden andauern. Grund dafür sind die im Körper ablaufenden Anpassungs- und Reparaturprozesse aufgrund des Trainingsreizes. Hungern müssen Sie dafür trotzdem nicht: Solange Sie das postsportive Kalorienminus nicht durch Extraportionen egalalisieren, dürfen Sie sich ganz behutlos satt essen.

Kann man mit speziellen Übungen gezielt an gewünschten Körperteilen abspecken?

Fitnessangebote wie Bauch-Beine-Po-Kurse mögen die Möglichkeit eines punktuellen Fettabbaus in den hinlänglich bekannten Problemzonen suggerieren. Von der Wirklichkeit sind solche Versprechen jedoch meilenweit entfernt – keine Bauchübung lässt das Bauchfett schwinden. Die Wahrheit: Die Fettdepots können nicht zielgenau eliminiert werden. Eine Kombination aus Ausdauer- und Krafttraining sowie eine reduzierten

Kalorienzufuhr lassen aber die Fettzellen am gesamten Körper schrumpfen – und das nach einem individuell festgelegten Muster. So verlieren die meisten Menschen das Fett zuerst im Gesicht, an Armen und Beinen. Erst danach geht's dem Bauch- und Hüftspeck an den Kragen. Trotzdem formt Krafttraining effektiv die Figur, denn die Übungen straffen das Gewebe, bauen Muskulatur auf und sorgen für knackige Kurven. Und das bringt oft mehr für die Optik als zwei Kilo weniger auf der Waage.

Sind die Kilos wirklich so entscheidend?

Ein weitverbreiteter Irrtum: Nicht das Gewicht ist für unsere Gesundheit ausschlaggebend, sondern vor allem der Fettanteil im Körper. So kann eine schlanke und leichtgewichtige Frau mehr Fett im Körper haben als eine Sportlerin, die aufgrund ihrer gut ausgebildeten Muskulatur deutlich mehr auf die Waage bringt.



Foto: Michael Ingenweyen

Kolumne

Zum Thema wird uns der Körper – meist erst dann, wenn er sich störend bemerkbar macht, sprich, wenn er nicht mehr so funktioniert, wie wir es von ihm erwarten. Den menschlichen Körper kann man jedoch nicht bloß unter dem Aspekt seiner Funktionalität betrachten. Körper und Geist sind nur als wechselseitig sich bedingende Einheit denkbar. Ebenso wenig wie es der Geist ist, der sich den Körper baut (Friedrich Schiller), ist das Geistige die «Zeichensprache des Leibes» (Friedrich Nietzsche). Jede Sichtweise, die den Menschen auf bloßes Körper-Sein oder reines Geist-Sein reduziert, verfehlt einen wesentlichen Aspekt des In-der-Welt-Seins des Menschen. Das Ich beziehungsweise das Ich-Empfinden des Menschen lässt sich ebenso wenig durch die Messung von Hirnströmen erschöpfend erklären, wie sich ein Bandscheibenvorfall alleine durch Handauflegen und gutes Zureden heilen lässt. Nur im untrennbaren Wechselspiel des geistigen und körperlichen Seins, das heißt, nur im als Einheit von Geistigem und Körperlichem verstandenen «Zwischen», kann sich das erfüllen, was sich im Begriff «Mensch» ausdrückt. Der Körper ist eben nicht nur unabdingbarer Mittler zwischen Ich und Welt, sondern ebenso Teil des Ichs, wie das Ich Teil des Körpers ist.

Siegfried Reusch

Chefredakteur des Journals für Philosophie «der blaue reiter»
Aktuelle Ausgabe:
Unser Körper – Zwischen Ich und Welt
(ISBN: 978-3-933722-24-9)
www.derblauerreiter.de

Der richtige Einstieg ins ... Yoga

Wer neben der körperlichen Bestform auch die eigene Mitte finden möchte, liegt mit der uralten Lebensweisheit des Yoga auf der richtigen Matte.

Der Trend, der nie einer sein wollte, bietet mehr als nur ein effektives Training für unseren Körper, denn Yoga kräftigt nicht nur unsere Muskeln, sondern stärkt auch Geist und Seele: Das wirksame Trio aus Übungen, Atemtechniken und Entspannung bringt uns auf einen Weg, der zu uns selber führt.

Die drei Pfeiler des Yoga

Beim Üben werden die sogenannten «Asanas» – vorgegebene Körperhaltungen im Stehen, Sitzen oder Liegen – eingenommen, die man wie z. B. den «herabschauenden Hund» für eine bestimmte Anzahl von tiefen und langsamen Atemzügen statisch hält. Aneinandergereiht ergeben die Asanas fließende Bewegungsabfolgen, typisches Beispiel ist der beliebte «Sonnengruß». Die Aufrichtung der Wirbelsäule findet dabei besondere Beachtung. Dadurch verbessert sich unser Körpergefühl und wir vermeiden Fehlhaltungen. Zugleich erfahren wir im wahrsten Sinne Aufrichtigkeit – eine bewusste Geisteshaltung, die uns im Alltag bestärkt. Unverzichtbar beim Üben sind die verschiedenen Atemtechniken, «Pranayama» genannt, die mittels Ein- und Ausatemphasen den Bewegungsrhythmus bestimmen und die Asanas unterstützen. Beim abschließenden Meditieren kommen wir in unserem Inneren an, lassen Gefühle und



Foto: Helge Strauss, www.soniabach.com, www.theyogaloft.de

Gedanken an uns vorbeiziehen. Mit der Zeit schenkt uns das Meditieren Gelassenheit und Achtsamkeit und erleichtert uns stressige Lebenssituationen.

Individualität zählt

Als wichtigster Grundsatz beim Yoga gilt das Akzeptieren der eigenen Grenzen. So soll man nur vorsichtig üben und die Signale des Körpers

wahrnehmen, um an der richtigen Stelle haltzumachen. Da die Asanas zuweilen recht anstrengend sind und die Haltepositionen vor allem unsere (Durchhalte-)Kraft fordern, kann ein zusätzliches Krafttraining eine gute Basis schaffen und vor Verletzungen schützen – insbesondere wenn z. B. Rücken oder Handgelenke zu schnell schlappmachen. Eine vorgegebene Norm muss trotzdem niemand erfül-

len; den Anstrengungsgrad bestimmt man selber. Per Hilfsmittel wie Decke, Sitzkissen, Klotz oder Gurt können die Asanas zudem erleichtert und unterstützt werden. Dadurch ist Yoga für Menschen jeden Alters, unabhängig von Fitnesslevel und Gesundheitszustand, praktikierbar. Bequeme Kleidung und Socken statt Schuhe reichen – Yogamatten und Decken sind oft vorhanden.

Yogaluft schnuppern

Die Vielfalt der Stile bietet für jeden Geschmack etwas – wer nicht rumprobieren möchte, kann mit dem weitverbreiteten und grundlegenden Hatha-Yoga beginnen. Neulinge sollten unbedingt unter fachkundiger Anleitung üben, um die korrekten Körperhaltungen zu erlernen. Qualifizierte Yogalehrerinnen oder Yogalehrer müssen eine Ausbildung von mindestens 200 Stunden oder eine vierjährige Qualifikation durch den Berufsverband der Yogalehrenden (BDY, Infos unter www.yoga.de) in Deutschland vorweisen. Anfängerkurse finden Sie nicht nur in Yogaschulen, sondern auch in Volkshochschulen, Sportvereinen und Fitnessstudios. Tipp: Fragen Sie bei Ihrer Krankenkasse nach – erfüllt das Angebot die Kriterien für einen Präventionskurs, bekommen Sie einen finanziellen Zuschuss zu den Kursgebühren.

«Entweder Bärchen oder Training.»

Herr Gruden, Sie sind einer von 500 Teilnehmern der bundesweiten Studie von Kieser Training. Warum wollten Sie mitmachen?

Ich habe mich beworben, weil ich ein Skeptiker bin. Dass ein einziger Trainingssatz an einer Maschine ausreichen soll, konnte ich mir nicht vorstellen. Ich mache viel Sport und will meine Fitness steigern und mehr Kraft gewinnen. Im Rahmen der Studie wird meine Kraft regelmäßig untersucht und dann spüre ich – im besten Fall – nicht nur Ergebnisse, sondern bekomme sie schwarz auf weiß.

Sie sind Grafiker, müssen also berufsbedingt viel sitzen. Haben Sie Rückenschmerzen?

Gott sei Dank nicht, denn ich sitze auf dem weltbesten Stuhl. Der ist für mich genauso wichtig wie ein guter Rechner. Aber es stimmt, als Grafiker bin ich weg vom Körperlichen, sitze wie ein Fleischklops vor dem Bildschirm und werde fauler und unbeweglicher.

Aber der perfekte Stuhl ist doch nicht alles?

Im Moment treibe ich viel Sport, aber ich habe erst mit 40 Jahren damit angefangen, vorher war ich richtig unспортlich. Der einzige Grund, mich zu bewegen, war Richard, mein pyrenäischer Hirtenhund. Ein riesiges Tier,



Foto: Götz Schleser Naldo Gruden, 44 Jahre, Grafikdesigner und freier Künstler aus Berlin

das unheimlich viel Auslauf brauchte. Mit ihm bin ich morgens und abends vor die Tore Berlins gefahren und ein bis zwei Stunden spazieren gegangen. Als Richard zu groß für die Stadtwohnung wurde, habe ich ihn zu einer Familie aufs Land gebracht. Dann hatte ich die Wahl: Entweder ich werde zum Bärchen oder ich fange an zu trainieren.

Und Sie haben sich gegen das Bärchen entschieden.

Ich laufe dreimal in der Woche sieben bis zehn Kilometer und einmal 20 Kilometer. Außerdem gehe ich noch zweimal zum Yoga. Für bestimmte Übungen brauche ich vor allem in den Armen viel Kraft. Bei Kieser Training möchte ich die Muskelgruppen trainieren, die ich sonst nicht trainieren würde. Ich bin gespannt, wie sich das

auf meine Leistung auswirkt, und prüfe das zusätzlich mit einem persönlichen Experiment.

Eine Studie in der Studie? Das müssen Sie uns genauer erklären.

Das viele Training hat natürlich seinen Grund. Im April bin ich den Hamburg-Marathon gelaufen und habe ganz passabel abgeschnitten. Zur gleichen Zeit habe ich mit dem Krafttraining begonnen. Im Herbst, also am Ende der offiziellen Studie, will ich beim Berliner Marathon mitmachen. Dann werde ich sehen, ob ich besser bin als beim letzten Mal.

Haben Sie keine Angst, dass zu viele Muskeln beim Laufen hinderlich sind?

Ich will kein Bodybuilder werden, aber ohne Muskeln kann ich nicht

laufen. Und wenn ich einen schlaffen Rücken habe, dann klappt das mit den Beinen nicht. Mein Ziel ist es, an den Geräten alle Muskeln gleichmäßig zu trainieren, denn das schafft keine Sportart.

Haben Sie auch mal ein Fitnessstudio ausprobiert?

Ja, aber für ein Lauftraining finde ich ein Studio nicht geeignet. Eine Stunde auf dem Laufband kann man nicht mit dem Laufen an der Spree oder durch den Tiergarten vergleichen. Ich brauche die frische Luft und einen richtigen Boden unter den Füßen.

Und was ist mit Sauna und Wellness?

Das habe ich schon genossen und es mir dann auch zwei bis drei Stunden gut gehen lassen. Aber die Zeit habe ich gar nicht mehr. Und zu Kieser Training kann ich reinkommen, schnell an die Geräte gehen und bin nach einer halben Stunde wieder fertig.

Herr Gruden, wir danken Ihnen für das Gespräch und wünschen Ihnen für die kommenden sechs Monate viel Erfolg.

Unter www.kieser-training-wirkt.de können Sie Naldo Grudens Trainingsfortschritte verfolgen.

Kurz gemeldet

Kieser Training legt großen Wert auf die berufliche Qualifikation des Personals. Im Rahmen einer neuen Kooperation mit der BSA-Akademie integriert das Unternehmen staatlich geprüfte Fachlehrgänge als festen Bestandteil in die firmeninterne und obligatorische Ausbildung der Mitarbeiter. «Damit möchten wir insbesondere Auszubildenden noch fundiertere Fachkompetenzen vermitteln und den Zugang zum Zukunftsmarkt Gesundheit erleichtern», sagt Roy Scherer, Leiter der Ausbildungsstelle von Kieser Training in Deutschland. «Auch für bestehende Mitarbeiter schaffen wir damit einen Anreiz, sich branchenspezifisch in den Bereichen Prävention, Fitness und Gesundheit weiterzubilden und Fachprüfungen bei externen Institutionen abzulegen. Schon seit Ende 2007 kooperiert Kieser Training mit dem Schwesterunternehmen – der Deutschen Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement (DHfPG) –, über die ein berufsbegleitender Studienabschluss möglich ist. Über die Kooperationen mit der DHfPG und der BSA-Akademie hinaus bieten wir nun attraktive Qualifikationsmöglichkeiten – von der internen Ausbildung bis hin zum international anerkannten Hochschulstudium», so Scherer weiter. Mehr Infos unter www.dhfgp-bsa.org oder unter Tel. 0681/6855-0.