

Reflex 38

Das Magazin von Kieser Training

Kraftraining ...

... macht glücklich

«Meine Seele schwebt mit meinem Rücken wieder auf Wolke 7», schrieb uns Kieser Training-Kundin Heike Zedler aus Berlin im März auf die Frage, warum sie zu Kieser Training geht. Krafttraining für die Seele? Da wollten wir natürlich gern mehr erfahren und haben noch einmal nachgehakt.

Die 41-Jährige ist seit zwei Jahren bei Kieser Training. «Anfangen habe ich, weil ich schlimme Probleme mit den Bandscheiben hatte.» Das spürte sie zunächst in den Beinen: Ihr linkes Bein ließ sich kaum noch bewegen, ihre Oberschenkel fühlten sich taub an. «Als würden einem ständig die Beine einschlafen», beschreibt Heike Zedler das unangenehme Gefühl. Ausgerechnet mitten im Urlaub kamen plötzlich stechende Schmerzen dazu. Ihr wurde klar, dass sie etwas unternehmen muss – etwas, das langfristig wirkt. Denn Akupunktur und Massagen brachten immer nur kurz Linderung. So kam sie zu Kieser Training. Seit sie trainiert, sind ihre Beschwerden komplett verschwunden.



Kieser Training-Kundin Heike Zedler

Und was hat das mit der Seele zu tun? «Ich blicke wieder viel optimistischer in die Zukunft, weil ich sicher bin, dass die Probleme nicht wiederkommen», erklärt die Bankkauffrau. Außerdem hilft ihr Kieser Training, die kleinen Probleme des Alltags besser zu bewältigen. So hatte sie von ihrer Schreibtischarbeit früher oft Schmerzen in Nacken und Schultern. Die sind nun auch verschwunden. «Regelmäßig zu Kieser gehen gehört für mich heute einfach dazu», erzählt sie, «denn ich fühl' mich dann einfach saugut!»



Foto: © Kieser Training/Michael Ingenweyen

Das blau-gelbe Gegenprogramm

Zum Jahreswechsel tritt die Gesundheitsreform der schwarz-gelben Bundesregierung in Kraft. Ob sie die Menschen gesünder machen wird, ist unklar. Fest steht, dass sie die Versicherten ein bisschen ärmer macht. Doch es gibt ein blau-gelbes Gegenprogramm: Die «Kieser Training-Gesundheitsreform 2011», die alle belohnt, die ihre Gesundheit aktiv stärken. Und wer wäre zur Vermittlung dieser Botschaft besser geeignet als die eigenen Kunden?

Niklas Clausing steht einfach da, die Hände lässig vor der Brust verschränkt, und lächelt. Klick. Klick. Klick. «Ja, sehr gut», lobt der Fotograf. «Und jetzt gib mir dein schönstes Strahlen.» Clausing lacht herzlich und winkt ab. Der Medizinstudent findet das alles ein bisschen absurd. Vor ein paar Stunden hat der Lübecker noch mit einer Freundin in seinem früheren Studienort Göttingen gefrühstückt, jetzt steht er in München in einer ehemaligen Dreherei und soll auf Knopfdruck sympathisch sein.

«Die Entscheidung von Kieser Training, als Botschafter in der Werbung echte Kunden statt professioneller Models einzusetzen, ist mutig», sagt Michael Ingenweyen, der Fotograf. «Ein Shooting mit Laiendarstellern ist nie wirklich planbar.» Doch der Mut wird belohnt: Am Ende der Session gibt es fast ein Dutzend sehr guter Bilder von Niklas Clausing. Er wird eines der zentralen Gesichter der Werbekampagne zur «Kieser

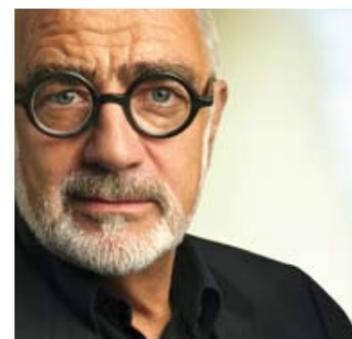
Training-Gesundheitsreform 2011». Der 30-Jährige selbst ist darüber fast ein bisschen verwundert, ist er doch «keiner, der besonders darauf steht, fotografiert zu werden».

Dabei begann sein Weg zum Model nicht ohne Kalkül. Als Kieser Training im Frühjahr seine Kunden dazu aufrief, einen Werbespruch über die Wirkung des Trainings zu texten, setzte Niklas Clausing «voll auf die Karte <Medizinstudent>». Und der Plan ging auf: Seine Aussage «Meine Medizin heißt Kieser.» überzeugte.

Der Spruch beruht auf persönlicher Erfahrung – Clausing litt an Rückenschmerzen, ehe er vor zweieinhalb Jahren mit dem Training begann – hat für ihn aber auch eine politische Komponente. Denn als Medizinstudent verfolgt er natürlich die Entwicklungen im Gesundheitswesen genau und findet: «Es wird viel zu sehr auf die Kostenseite geschaut und viel zu wenig in Prävention investiert.» So gesehen ist der Lübecker der

perfekte Botschafter für die «Kieser Training-Gesundheitsreform 2011». Das Motto ist zwar nur eine ironische Werbeidee, hat aber einen ernsten Hintergrund: Denn mit regelmäßigem Krafttraining lassen sich vielen Zivilisationskrankheiten wie Rückenschmerzen, Diabetes oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen wirksam vorbeugen. Und je mehr Menschen ihre Gesundheit aktiv stärken, desto leichter lassen sich auch die Kosten im Gesundheitswesen senken. Niklas Clausing glaubt zwar nicht, dass Kieser Training die gesundheitsökonomischen Probleme Deutschlands lösen kann, begrüßt es aber, «wenn mehr Menschen begreifen, dass sie ihre Gesundheit zu einem großen Teil selbst in den Händen halten und ihre Lebensqualität aktiv steigern können.» Seine ganz persönliche Medizin dafür hat der angehende Arzt längst gefunden.

Liebe Leser,



Jahreswechsel: Zeit der guten Vorsätze. Der Philosoph Harry G. Frankfurt ist der Ansicht, dass die Fähigkeit Vorsätze zu fassen, uns von «nicht-menschlichen Tieren» unterscheidet. Leider verrät Frankfurt uns nicht, wie wir es schaffen, die Vorsätze auch umzusetzen. Viele Menschen nehmen sich fest vor, im neuen Jahr etwas für ihren Körper zu tun, geben das Training aber schon nach wenigen Monaten wieder auf. Warum? Zu Anfang ist alles neu, interessant und spannend. Man wird freundlich angeleitet, lernt nette Leute kennen und spürt an Leib und Seele, dass etwas vorwärtsgeht. Auch ist man ein bisschen stolz, den Schritt getan zu haben. Ist die Einführungsphase jedoch vorbei, lässt die Faszination nach. Der Trainingsbesuch verliert den Ausgecharakter und die Motivation schwindet. Dabei ist gerade jetzt eine höhere Trainingsintensität gefordert, wenn der Fortschritt weiter gehen soll. Durch diese kritische Phase müssen Sie hindurch! Denn nach dieser «Feuerwand» sind Sie «intrinsisch» motiviert und verspüren nach einigen Tagen ein starkes Bedürfnis nach körperlicher Anstrengung. Der gefürchtete «innere Schweinehund» regt sich nicht mehr. Die letzten Sekunden jeder Übung werden zur Grenzerfahrung, die Sie immer wieder suchen werden und die in Ihrem Inneren etwas zum Positiven verändert. Das hat nichts mit Esoterik zu tun. Es hat, wie alles, materielle Ursachen. Neurologen und Endokrinologen können leicht nachweisen, warum das so ist. Doch was für Sie wichtig ist: Damit erübrigen sich künftig alle Vorsätze.

Einen kraftvollen Start ins neue Jahr und viel Vergnügen beim Lesen wünscht Ihnen

Werner Kieser

**KIESER
TRAINING**

FÜR KRAFT UND GESUNDHEIT

Die Psyche

Im Lexikon «Psychiatrie und Medizinische Psychologie» wird der Begriff der Psyche beschrieben als «alle bewussten und unbewussten seelischen Vorgänge ohne Unterscheidung in Geist und Seele und als dualistischer Gegenbegriff zum Biologisch-Körperlichen des Menschen. Üblicherweise werden die Gegensatzpaare Leib-Seele, Psyche-Soma gebildet.» Bereits in der Antike setzte man sich mit dem Begriff der Psyche auseinander. Aristoteles (384-322 v. Chr.) – Arzt, Philosoph und Verfasser des Werkes «Über die Seele» – bezeichnete mit Psyche die Seele, die das Denken, Handeln und Fühlen des Menschen bestimmt. Die zu der Zeit vorherrschende Annahme, die Seele sei im Verstand angesiedelt, führte zu der Vermutung, sie sei unsterblich. Resultierend daraus vollzog man die Trennung von Körper und Seele.

Jahrhunderte mussten vergehen, bis sich neue Denkweisen durchsetzen konnten. Mit Sigmund Freud (1856-1939), dem Schöpfer der Psychoanalyse, in deren Kern eine Methode zur Behandlung von «Seelenstörungen» dargestellt wurde, gelang der Durchbruch zu einer neuen Betrachtungsweise über das Leib-Seele-Thema. In der heutigen Zeit spricht man weniger vom Leib-Seele-Problem als vielmehr von den Wechselwirkungen zwischen psychischen und physiologischen Prozessen. Psychische Belastungen können beispielsweise zu unangenehmen somatischen Reaktionen oder zu Magen- und Darmkrankungen, Migräne oder Hautkrankungen führen. Dieses enge Zusammenspiel von Körper und Seele spiegelt sich in unseren Redewendungen wider: «Das ist mir unter die Haut gegangen», «Das bereitet mir



Foto: © Kieser Training/Michael Ingenweyen

Kopfschmerzen» oder «Das schlägt mir auf den Magen». Die gegenwärtige psychosomatische Medizin befasst sich mit den Beziehungen zwischen

Seele und Körper (Psyche und Soma). Zur Behandlung psychosomatischer Krankheiten und psychischer Auffälligkeiten dienen neben Arzneimitteln

auch psychotherapeutische Methoden, um die ursächlichen Faktoren zu klären und positive Veränderungen anzubahnen. Seit einigen Jahrzehnten beschäftigen sich Sportwissenschaftler aber auch mit der Frage, ob und wie sich die psychische Gesundheit durch körperliche Aktivität verbessern lässt. «Mens sana in corpore sano» – ein gesunder Geist in einem gesunden Körper – das wusste schon der altrömische Dichter Juvenal.

Text: Petra Pribil

Welche Auswirkung hat Kieser Training eigentlich auf ...

... unsere Psyche?



Foto: © Kieser Training/Michael Ingenweyen

Unsere Muskulatur hat ungewohnten Einfluss auf unsere Gesundheit. Krafttraining schützt vor Rückenbeschwerden, Osteoporose, Bluthochdruck, stärkt das Herz-Kreislauf-System und regt den Stoffwechsel an. Mittlerweile gibt es auch zahlreiche Studien, welche die positiven Auswirkungen von Krafttraining auf die Psyche belegen. Gibt es körperliche «Fortschritte», wirken sich diese auch auf die Psyche aus. Man erlebt, dass man nicht nur Defizite, sondern auch wertvolle Qualitäten in sich trägt.

Körperliche Aktivität baut Stress ab

Eine gesunde Psyche erkennt man daran, dass der Mensch erfolgreich mit Stressfaktoren umgeht. Stress kann beispielsweise durch Konflikte im privaten Bereich, Probleme am Arbeitsplatz oder schwerwiegende Lebensereignisse ausgelöst werden. Für die körperliche und psychische Gesundheit ist es wichtig, Strategien zum Stressabbau zu entwickeln.

Eine Möglichkeit ist die körperliche Betätigung. Ich meine hier nicht die Bewegung auf Leistungssportniveau, sondern ich spreche von kontrolliertem Krafttraining – individuell abgestimmt, so dass ohne Druck und Stress Erfolge für jeden zu erzielen sind.

Krafttraining stärkt Selbstwert und psychisches Wohlbefinden

Kontrolliertes Krafttraining wirkt verbessernd auf die Stimmung, weil Selbstwert und Lebenszufriedenheit steigen. Die Trainierenden erfahren gesundheitliche Verbesserungen. Ein positives Wahrnehmen des Körpers hinsichtlich des Körpergefühls und der Ästhetik und das Erkennen des eigenverantwortlichen Handelns stärken das Selbstvertrauen. Man fühlt sich kompetent in Bezug auf sich selbst, ist sozial integriert in die Gruppe der Gesundheitsbewussten. Wesentlich ist ebenfalls die Konzentration auf die Übung im Hier und Jetzt: Das bedeutet, sich gedanklich

freizumachen von belastenden Faktoren für den Augenblick.

Für die positiven Auswirkungen gibt es nicht nur eine psychologische Erklärung, sondern auch eine physiologische. Der Hormonhaushalt wird positiv ausgeglichen, die Funktion der Neurotransmitter – die für die Weitergabe von Informationen im Gehirn zuständig sind – wird reguliert, das allgemeine Wohlbefinden gesteigert.

Mit Krafttraining pflegen wir also nicht nur unsere Muskeln, die uns – im wahrsten Sinne des

Wortes – aufrichten und unseren ganzen Körper straffen, sondern Krafttraining ist auch eine Möglichkeit, unsere Psyche zu stärken und unser Selbstvertrauen zu steigern. Teilnehmer einer aktuellen Studie der Forschungsabteilung von Kieser Training konnten die positiven Auswirkungen auf das Lebensgefühl und den Selbstwert bestätigen (vgl. Reflex 37, «Neues aus der Wissenschaft»).

Text: Petra Pribil

Tipp von der Psychologin

Was eigentlich tun bei Depression?

Alles ist hoffnungslos, fremdartig und grau – so beschreiben depressive Personen ihre Eindrücke. Laut Schätzungen der Weltgesundheitsorganisation sind 121 Millionen Menschen betroffen.

Die genauen Ursachen sind bis heute unbekannt. Wir wissen aber, dass neben einer genetischen Veranlagung auch psychosoziale Aspekte eine Rolle spielen. So können unbewältigte innere oder äußere Belastungen zu einer so genannten exogenen Depression führen. Während leichtere Formen der Depression einer «Niedergeschlagenheit» gleichen, äußern sich mittelgradige und schwere Formen durch einen langsameren Gedankenablauf. Oft herrschen Trauer und resignierte Hoffnungslosigkeit bzw. Verzweiflung und Erregung vor und häufig kommt eine unbegründbare Angst hinzu. Die Bewältigung des Alltags wird als quälend erlebt und Entscheidungen können nicht oder nur unter großen Anstrengungen getroffen werden.

Die Behandlung muss für jeden Klienten individuell vom Facharzt bzw. Psychotherapeuten entschieden werden. Neben einer psychotherapeutischen kann eine medikamentöse Behandlung sinnvoll sein. Nicht minder bedeutend sind die Selbstheilungskräfte der Klienten – diese zu fördern und zu stabilisieren, ist unter anderem durch körperliche Aktivität möglich.

Den Zusammenhang von regelmäßigem Sport und einer Verbesserung der Symptome bei einer leichten und mittelgradigen Depression belegte ein Forscherteam unter Leitung des Psychologen James Blumenthal am medizinischen Zentrum der Duke-Universität in Durham North Carolina – und dies ohne den Einsatz von Medikamenten. Die aktive Auseinandersetzung mit dem eigenen Körper, das «In-sich-hinein-Hören» und das Gefühl, die Genesung eigenverantwortlich in die Hand nehmen zu können, führen zu einem Wohlfühl und zu positiven Rückmeldungen aus der Umwelt.

Unterstützende Maßnahmen für das Zusammenspiel von Körper und Geist können Sie auch nachlesen unter: www.lifepformance.at.

Text: Petra Pribil



Petra Pribil
Psychotherapeutin und Supervisorin

Impressum

Herausgeber/Copyright
Kieser Training AG Systemzentrale
Kanzleistrasse 126
CH-8026 Zürich
Vertretungsberechtigter
Geschäftsführer
Michael Antonopoulos

Redaktionsleitung
David Fritz
reflex@kieser-training.com

Freie Mitarbeit Redaktion
Tania Schneider

Erscheinungsturnus
alle drei Monate

Onlineversion
www.kieser-training.de

Gestaltung
Fritsch Publishing
St.-Paul-Strasse 9
D-80336 München
www.fritsch-publishing.de

Die Maschine des Monats

D7 – Barrenstütz sitzend

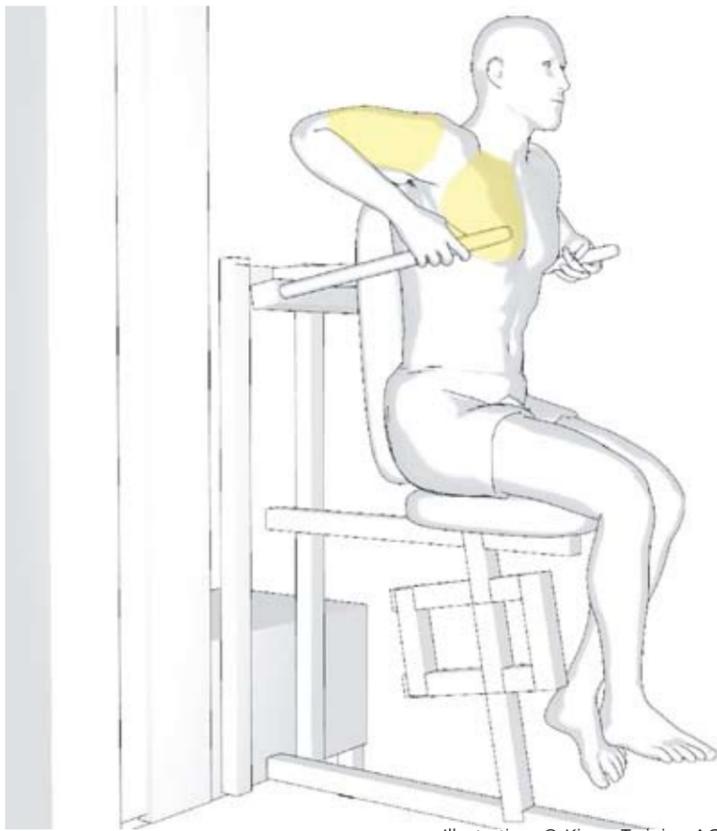


Illustration: © Kieser Training AG

Die D7 – der Barrenstütz sitzend – ist eine Übung, bei der Sie kaum darauf achten müssen, einzelne Muskeln zu isolieren. Schließlich ist fast die gesamte Arm- und Rumpfmuskulatur in die Bewegung involviert: Brustmuskulatur, Trapezmuskel und Trizeps. Gleichzeitig mobilisieren Sie den gesamten Schultergürtel. Damit sich Ihre Anstrengung lohnt, ist es wichtig, dass Sie Ihren Rumpf stabil halten und den Kopf geradeaus richten. Je aufrechter Sie sitzen, desto mehr muss Ihr Trizeps leisten. Eine leichte Vorneigung und nach außen gestellte Ellbogen lassen dahingegen die Brustmuskeln tüchtig arbeiten. Nachdem Ihre Arme das Gewicht nach unten weggedrückt haben – die Ellbogen werden dabei nicht voll gestreckt – ziehen Sie aktiv Ihre Schultern nach unten. Derart gestärkt, können Ihre Arme Sie wieder optimal stützen. Wohltuend und entlastend ist übrigens die «Traktionswirkung» – bei der Übung werden die Lendenwirbel minimal voneinander entfernt, was dem wohlbekannten «Aushängen» ähnelt.

Der Expertentipp

In den beiden vorangegangenen Ausgaben lasen Sie über die beiden Phasen des Trainingseinstiegs und des Kraftaufbaus. Für Kunden, die schon länger bei Kieser Training trainieren und mit ihrem Kraftniveau zufrieden sind, könnte ein Erhaltungstraining interessant sein. Da Sie in dieser Phase die Übungen nicht mehr bis zur vollen Muskeler schöpfung ausführen, ist das Training leichter als in der Phase des Kraftaufbaus.

In beiden Fällen trainieren Sie mindestens ein Mal wöchentlich. Alle zwei Monate überprüfen Sie, ob Ihre Kraft noch auf dem gewünschten Niveau ist: Dabei führen Sie die Übung mit dem ursprünglichen Gewicht über 90 Sekunden aus. Solange Sie dies bei guter Trainingsqualität schaffen, können Sie das Erhaltungstraining fortführen. Sollte Ihnen das nicht mehr gelingen, kehren Sie wieder in die Aufbauphase zurück.

Es gibt es zwei Methoden, um die Kraft lange Zeit auf hohem Niveau zu halten:

1. Gesunde Menschen trainieren mit einem Gewicht, das gerade 90 Sekunden Trainingszeit ermöglicht, beenden die Übung aber schon nach 60 Sekunden.
2. Personen mit gesundheitlichen Einschränkungen reduzieren das Gewicht auf 80 Prozent und führen die Übung 90 Sekunden aus.



Anika Stephan
Forschungsabteilung Kieser Training

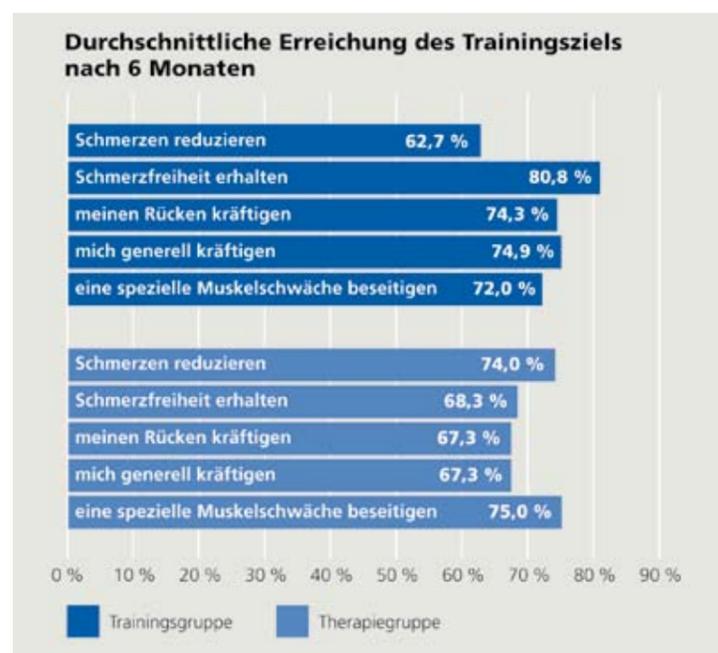
Neues aus der Wissenschaft – Schnell ans Trainingsziel

Wer mit Krafttraining beginnt, kann die unterschiedlichsten Ziele verfolgen. Manch einer will seine Schmerzen los werden, andere wollen einfach nur mehr Kraft haben. Die 531 Probanden einer aktuellen Studie der Forschungsabteilung Kieser Training (FAKT) mussten zu Beginn Ihres sechsmonatigen Trainings ein konkretes Ziel auswählen. Rund ein Drittel der Teilnehmer wollte den «Rücken kräftigen», 30,7 Prozent gaben «mich generell kräftigen» an, jeder Zehnte entschied sich für «Schmerzfreiheit erhalten». 9 Prozent wollten «Schmerzen reduzieren» und 5,5 Prozent «eine spezielle Muskelschwäche bzw. ein Kraftdefizit beseitigen».

Schon nach drei Monaten zeigte eine Zwischenbefragung der Teilnehmer, dass sie sich ihrem individuellen Ziel

stark angenähert hatten. Im Schnitt hatten die Probanden, die das selbständige Training absolvierten, ihr persönliches Ziel bereits zu 69,5 Prozent erreicht. In der Gruppe, die die begleitete Therapie durchlief, lag der Zielerreichungsgrad bei 68,1 Prozent. Zum Ende der Studie hatten sich die Werte auf 75,1 bzw. 69,4 Prozent erhöht.

In beiden Studiengruppen – «Training» und «Therapie» – waren die Werte für die einzelnen Trainingsziele dementsprechend hoch: Die Probanden aus der Trainingsgruppe, die ihren «Rücken kräftigen» bzw. sich «generell kräftigen» wollten, erreichten dieses Ziel im Schnitt zu 74,3 bzw. zu 74,9 Prozent. Die Erhaltung der Schmerzfreiheit wurde in dieser Gruppe im Schnitt sogar zu 80,8 Prozent erreicht.



Die Probanden der Therapiegruppe, die «Schmerzen reduzieren» wollten, erreichten das durchschnittlich zu 74 Prozent. Diejenigen, die «eine spezielle Muskelschwäche bzw. ein Kraftdefizit beseitigen» wollten, kamen im Schnitt auf einen persönlichen Zielerreichungsgrad von 75 Prozent. Die durchweg guten Ergebnisse für die Zielerreichung korrespondierten mit einer extrem hohen Zufriedenheit in Bezug auf die Qualität des Trainings. 97,6 Prozent der Probanden aus der Trainingsgruppe und 98 Prozent der Probanden aus der Therapiegruppe bewerteten das Training mit «gut» oder «sehr gut». Bestnoten gaben die Probanden auch der Dienstleistungsqualität: 75,2 Prozent bewerteten die Leistung der Instrukto ren und Therapeuten mit «sehr gut», 24,6 Prozent mit «gut».

5 Fragen ... zur Trainingstechnologie

28 verschiedene Exercise- und zwei MedicalMaschinen warten auf dem Kieser-Parkett darauf, unsere Muskeln zum Glühen zu bringen. Der Clou der grau-schwarzen Stahlkolosse liegt in ihrer Effizienz.

Werner Kieser, warum braucht es überhaupt Maschinen?

Wenn Sie ein schwaches Bein haben, z.B. nach einer Operation, schonen Sie das schwache Bein und belasten das starke und verstärken damit das Ungleichgewicht. Die Trainingsmaschine zwingt Sie, genau dieses Bein zu belasten und die Differenz auszugleichen. Mit anderen Worten: Mit Hilfe der Maschinen gelingt es, die schwache Muskulatur ganz gezielt zu belasten.

Was macht die Maschinen so effizient?

Unsere Trainingsgeräte werden individuell eingestellt und Polster, Stützen und Widerlager ermöglichen ein isoliertes Training der einzelnen Muskeln und Muskelgruppen. Sie setzen den Muskeln konzentrisch wie exzentrisch den richtig dosierten Widerstand entgegen. Während der Bewegung verändert sich die Kraft, die ein Muskel ausüben kann. Dem trägt die Maschine Rechnung, indem sie die Drehmomente ändert. Durch diesen exakt berechneten Belastungsverlauf wird der Muskel über die gesamte Bewegungsamplitude, d.h. von der maximalen Dehnung bis zur vollständigen Kontraktion trainingswirksam belastet und gekräftigt. All dies ergibt

eine hohe Trainingsintensität und limitiert die Dauer des Trainings auf 30 Minuten.

Ist das Training an Maschinen sicher?

Die Kraftmaschine ist einer der sichersten Plätze in dieser Welt. Die geführte, langsame Bewegung belastet die Gelenke minimal. Alltägliche Belastungen wie Treppab-Gehen oder Joggen erzeugen höhere Belastungsspitzen als das schwerste Training an einer Beinmaschine. Die Maschinen erübrigen langwierige Lernprozesse und geben auch schwachen und betagten Personen Sicherheit. Alle Maschinen sind TÜV-geprüft.

Wer entwickelt die Geräte?

Ich habe bei Arthur Jones – dem Erfinder der ersten wissenschaftlichen Trainingsgeräte (Nautilus) – gelernt, worauf es beim Bau von Trainingsgeräten ankommt. Unsere Ingenieure erstellen die technischen Zeichnungen und bauen den Prototyp, der dann von der Forschungsabteilung geprüft wird. Wenn alles stimmt und die Wirkung am Zielmuskel erwiesen ist, produzieren wir.

Die Maschinen wiegen bis zu 846 Kilogramm. Warum sind sie so schwer?

Ein Qualitätskriterium ist die geringe Reibung. Wir eliminieren diese fast vollständig durch zwei Maßnahmen: 1. Im Unterschied zu konventionellen

Geräten verwenden wir keine Führungsstangen. Die Gewichtsplatten werden nicht gezogen, sondern von unten angehoben. Sie «schweben» und werden lediglich durch Kugeln in der Oberfläche zentriert.

2. Um die Anlaufreibung zu minimieren verwenden wir ein höheres Gewicht, das untersetzt wird. Wenn Ihre Bewegungsreichweite 50 cm beträgt und das Gewicht lediglich 25 cm angehoben wird, ist die Anlaufreibung praktisch null. Selbst wenn Sie die Übung zu schnell ausführen, kommt das Gewicht nicht in Schwung, was den Muskel entlasten würde. Dieser Faktor bewirkt, dass die Maschinen fast doppelt so schwer sind wie konventionelle Maschinen.

Kolumne

Wenn zwei das Gleiche wollen, muss einer sich gegen den anderen behaupten, muss einer zwangsläufig verlieren. Den im gesellschaftlichen Maßstab resultierenden Kampf «aller gegen alle» sucht Thomas Hobbes durch einen Gesellschaftsvertrag zu befrieden: Jeder, so Hobbes, müsse einen Teil seiner Freiheit an einen Souverän abtreten, welcher die Sicherheit des Einzelnen garantiert. Doch, so schreibt Max Stirner in seinem Werk «Der Einzige und sein Eigentum», «weil Jegliches auf sich hält, und zugleich mit Anderem in stete Kollision gerät», ist «der Kampf der Selbstbehauptung unvermeidlich». Unvermeidlich ist dieser Kampf, weil nur in der Auseinandersetzung um sein eigenes Bestehen ein jeder sich herausfinden, mithin sich selbst gewinnen kann. Doch Stirners «Einziger», der seine Sache nur auf sich gestellt hat, dessen Sache «weder das Göttliche noch das Menschliche», «nicht das Wahre, Gute, Rechte, Freie usw.» ist, sondern allein das «Seinige», braucht mehr als nur den Nietzsche'schen «Willen zur Macht», er braucht auch Kraft: Und sei es nur die Kraft zum aufrechten Gang, die ihm den Mut verleiht, seiner selbst gewiss gegen die Welt und die anderen anzutreten – um seiner selbst ansichtig zu werden.

Dr. Siegfried Reusch
Chefredakteur der Zeitschrift
«der blaue reiter –
Journal für Philosophie»
www.derblauerreiter.de und
www.verlag-derblauerreiter.de

Die Kunst des Weglassens

Warum weniger meist mehr ist, erklärt Architekt Martin Eglin – der Schweizer hat das architektonisch spartanische Konzept von Kieser Training-Betrieben in Deutschland, London, Melbourne und Singapur umgesetzt.



Martin Eglin

Herr Eglin, sieht der Kieser Training-Betrieb in Singapur so aus wie der in Berlin, Melbourne oder Barcelona?

Sicher, die präzisen Gestaltungsrichtlinien garantieren immer das gleiche Erscheinungsbild, die gleichen Materialien und Farben, die Art der Beleuchtung und ohnehin immer dieselben Maschinen.

Man hat also weltweit das Gefühl, man kommt – pardon – in eine Fabrikhalle?

Ja, diese industrielle Architektur schafft eine nüchterne und rationale Atmosphäre. Der Fokus soll architektonisch auf das Wesentliche gerichtet

sein, damit man sich auf die knappen und präzisen Trainingseinheiten konzentrieren kann.

Sie schaffen damit eine Atmosphäre der Anonymität ...

Wenn man trainiert, tut Anonymität gut. Niemand möchte dem Nachbarn beim Schwitzen zuschauen. Es geht um Körperertüchtigung und die Reduktion auf den Körper und nicht um den sozialen Austausch. Zudem fühlt man sich durch die Anonymität gleichwertig. Die unpersönliche Atmosphäre

führt dazu, dass die Maschinen sowohl niemandem als auch allen gehören.

Und dafür schaffen Sie ein Ambiente, in dem Sie eher weglassen als hinzufügen?

Architektonisch besteht die Kunst des Weglassens aus der Reduktion auf wenige Materialien. Man nimmt den Holzboden für die Trainingsfläche, die graue Keramikplatte für die Nassbereiche. Dazu malt man alles weiß an, was nicht Boden ist und setzt Edelstahlelemente rein – also Duschen, Spinde, Leuchten, Rezeptionselemente. Wir entmaterialisieren quasi die Trainingshülle, die in den

Hintergrund tritt. Weniger kann man fast nicht machen.

Als Architekt verordnen Sie sogar Sparkurs bei den Wänden ...

Die Reduktion suchen wir auch in der Räumlichkeit. Um Offenheit und Klarheit zu gestalten, stellen wir so wenige Wände wie möglich. Die Umkleiden sind nur durch die Spinde visuell abgetrennt, die Duschen sind Teil des großen Raumkontinuums. Das schafft Privatheit ohne konkreten Raum und sogar ohne Türen.

Geben Sie uns bitte mal architektonische Nachhilfe: Welchen Sinn hat diese Fuge zwischen Holzboden und Wand?

Die hat einen gewichtigen Vorteil: Der schwimmend verlegte Boden dehnt sich aufgrund der hohen Belastung im Laufe der Zeit sehr stark

aus. Zudem stellt das Parkett eine Holzplattform dar, die lose auf dem bestehenden Betonboden liegt ohne die Wände zu berühren. So findet das Krafttraining wie auf einer Bühne statt.

Und diese Bühne ist immer dieselbe – egal wo ich die Kieser-Bretter dieser Welt betrete?

Die Natürlichkeit und Nachhaltigkeit des Bodens spielt eine große Rolle und wir bevorzugen lokale Hölzer. Aus diesem Grund haben wir z.B. in Melbourne auf den typischen Buchenholz-Boden verzichtet und ein ähnliches, aber lokales Holz verwendet. Zu strikt legen wir die Gestaltungskriterien nicht an – das widerspricht dem ökologischen Gedanken.

Interview: Michaela Rose



Das Alter der Selbstrestauration

Als Autor historischer Romane wühlt Peter Prange ständig in der Vergangenheit herum – in der Gegenwart sinniert er über die Spannweite seines gefühlten Lebensalters.

Herr Prange, eine Ihrer Lieblingsbeschäftigungen ist «Gott spielen» – als Schriftsteller erfinden Sie Menschen und Schicksale. Kommt da nicht manchmal der Wunsch auf, sich selber neu zu erfinden?

Oh, ich habe bereits ein neues Leben angefangen und bin mit 43 zum Schriftsteller geworden. Meine bescheidene Theorie zur Midlife-Crisis: Die erwischt uns mit diesem existenziellen Lebensgefühl, dass es jetzt eigentlich Zeit wäre, uns von dieser Welt zu verabschieden. Aus Gründen der Evolution. Deshalb die immer wieder gleichen Themen der Ratgeber: Mit 40 wie tot, mit 50 wie neugeboren. Das sind Wiedergeburt-Mythen.

Ihre Romane haben wir also Ihrer evolutionsbedingten Lebenskrise zu verdanken?

Entwicklungsbiologisch sind wir dafür ausersehen, Kinder zu kriegen und alt genug zu werden, um die Brut groß zu ziehen. Wachset und mehret euch. Großzügig gerechnet haben wir unseren Evolutionsauftrag damit er-

füllt. Wäre ich ein Auto, käme ich durch keinen TÜV mehr, sondern wäre längst ein 30 mal 30 Zentimeter großes Blechpaket. Aber als Mensch gibt's keinen TÜV. Also muss man immer weitermachen, wie ein VW Käfer.

Vielleicht – etwas weniger fatalistisch – als Oldtimer?

Als gut gepflegter Oldtimer kann man sogar an Wert gewinnen. Dafür muss man aber von morgens bis abends Selbstrestauration betreiben. Kaum haben Sie die Augen aufgeschlagen, droht Parodontose, die Augenbrauen und Nasenhaare zeigen verstärktes Wachstum und so weiter. Um ein ausbalanciertes Plus-Minus zu halten, ist man einen erheblichen Teil des Tages mit diesen unerquicklichen Dingen beschäftigt. Obendrein muss man dreimal in der Woche zu Kieser



Dr. Peter Prange

Training rennen. Aber dort kann man effizient trainieren – ohne die rituellen Verzierungen und Philosophien, die in anderen Fitnessstudios gepredigt werden und nur Zeit kosten.

Dank Selbstrestauration halten wir uns aber den Rost vom Oldtimer-Leib ...

Sicher, Verbrecher wie die Medizin oder Kieser Training verlängern un-

ser physisches Leben und hindern uns daran, frühzeitig in ein schöneres Jenseits hinüberzugleiten. Jedermann zieht und zerrt an uns, damit wir 80, 90 oder 100 Jahre alt werden. Aber im Grunde sind unser Körper und unsere Software – sprich unsere Psyche – darauf ausgelegt, dass wir mit 50 «Auf Wiedersehen» sagen.

Jetzt mal Tacheles, Herr Prange: Sind Sie dann nicht längst über den Zenit?

Zugegeben, ich bin 55, aber mein Innerstes sträubt sich dagegen. Das gefühlte Alter oszilliert zwischen 15 und 105.

Wie kriegen Sie diese erstaunliche Spannweite hin?

105 vor dem Training und 15 danach – es hilft eben doch. Im Ernst: In all unseren Wünschen, Bedürfnissen, Sehnsüchten und Ängsten sind wir gesteuert von einem Pimpf, der maximal 15 ist. Das ist bis ans Lebensende so. Aber wenn man versucht, diese Projektionen seiner selbst im wirkli-

chen Leben zu realisieren, stößt man mit dem Kopf oft gegen die Wand. Und schwuppdwupp fühlt man sich 50, 75, 105. Das Einzige, das wirklich schön ist am Älterwerden, ist die zunehmende Urteilskraft dank des Fundus an Erfahrungen. Aber der 15-Jährige ist niemals ganz tot zu kriegen.

Interview: Michaela Rose



Himmelsdiebe. Ein Roman über die Kunst der großen Liebe
Pendo Verlag; München 2010
504 Seiten, gebunden
ISBN: 9783866122741
www.peterprange.de