

# Reflex 39

Das Magazin von Kieser Training

## Die starke Zahl

Sage noch mal einer, wir Menschen wären alle unterschiedlich – im tiefsten Inneren sind wir alle gleich. Zumindest gleich warm: In unser aller Körperkern herrschen mummelige 37 Grad Celsius. Punktum! Egal wie warm oder kalt es rund herum ist – der Körper will die inneren Organe mittels Wohlfühl-Temperatur partout bei Laune und Funktion halten.

# 39

Eine Ausnahme ist der Sport: Für die trainierende Körpermitte gelten rund 39 Grad als ideal. Deswegen lautet die Devise vor dem Sport: aufwärmen! Ordentlich einheizen sollen wir uns, um leistungsfähige 39 Grad zu erreichen. Die Sache hat allerdings einen Haken wie Studien zeigen konnten: Weder langsames Laufen noch intensives Intervalltraining bringen das Körperinnere auf diese Temperatur. Freizeitsportler schaffen nicht mal eine Erhöhung um ein Grad. Zudem macht so ein Aufwärmen schon vor dem eigentlichen Training schlapp – in den Fitnessstudios strampelt man sich also vergebens ab. Zwar bringen sie damit ihre Muskulatur auf Touren, doch bis der letzte Muskel im Training an der Reihe ist, ist der Aufwärmeeffekt längst verpufft.

Die Lösung fürs Dilemma? Liegt wieder einmal in unseren Muskeln: Aufgrund der Kontraktionen vermindert sich die Blutzufuhr und damit die Sauerstoffversorgung des Muskelgewebes – das sorgt für zunehmende Wärme. Praktischerweise wird also jeder Muskel bei Kieser Training direkt aufgewärmt – und nicht per Strampeln auf dem Ergometer, sondern bei jeder Übung. Ganz automatisch. Und für jeden gleich.

### Buchempfehlungen

Dr. med. Martin Weiß: «Muskelkraft ist die stärkste Medizin», Lüchow, 2008

Werner Kieser: «Ein starker Körper kennt keinen Schmerz», Heyne, 2003



Kieser Training-Kundin Angelika Vitzthum, 44, Presse- und Marketingreferentin: «Endlich eine Gesundheitsreform, die wirkt.»

## Doppelter Profit

**Als Kunde von Kieser Training wissen Sie längst, was Krafttraining Ihnen persönlich bringt. Was gut ist für den Einzelnen, ist aber auch gut für die Gesellschaft. Denn Krafttraining hat neben einem gesundheitlichen auch einen volkswirtschaftlichen Nutzen. Wenn Sie trainieren, helfen Sie, die drastischen Gesundheitskosten zu reduzieren.**

### Kollektive Kostenfalle

Unsere Gesellschaft altert – das ist nichts Neues. Die Folgen sind ebenfalls bekannt. Mit steigendem Durchschnittsalter erhöht sich die Anfälligkeit für Krankheiten. Hinzu kommt: Bewegungsmangel führt verstärkt zu Zivilisationskrankheiten wie Adipositas, Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Rückenschmerzen – und das oft schon in jungen Jahren. Medizin und Gesundheitswesen sind hoch technisiert und entsprechend teuer sind die Behandlungsmethoden. Das lässt die Kosten explodieren. Die Gesamtkosten in Deutschland stiegen 2008 im Vergleich zum Vorjahr um drei Prozent auf 253 Milliarden Euro. Ein Vergleich: Der gesamte Bundeshaushalt lag 2008 bei 283,2 Milliarden Euro. Trotz des rigiden Sparkurses fehlten den gesetzlichen Krankenkassen im letzten Jahr rund 3,1 Milliarden Euro, die aus Rücklagen oder über Zusatzbeiträge der Versicherten finanziert werden müssen.

### Perspektivenwechsel

Haben Sie schon mal über Folgen des nachgedacht: Wenn Sie fleißig bei

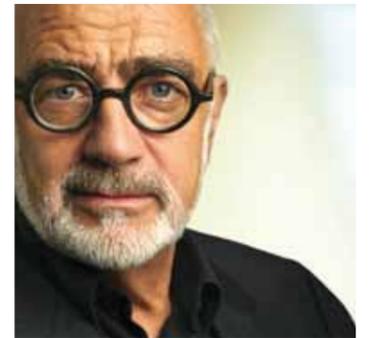
Kieser Training trainieren, tun Sie dies nicht nur im Dienst Ihrer Gesundheit. Indem Sie Ihr persönliches Risiko für zahlreiche Erkrankungen senken, reduzieren Sie langfristig die Kosten im Gesundheitssystem. Eine detaillierte Bezifferung des Einsparungspotenzials gibt es indes noch nicht. Wohl existieren Modellrechnungen aus anderen Ländern, die sich auf Deutschland übertragen lassen. Ein Beispiel: Kanadische Wissenschaftler schätzen, dass schon eine zehnjährige Reduktion der körperlichen Inaktivität der Gesamtbevölkerung die Krankheitskosten um 100 Millionen Euro jährlich verringern würde. Übertragen auf die Bevölkerungszahl Deutschlands entspricht das einem jährlichen Einsparungspotential von über 240 Millionen Euro.

Vielleicht motiviert Sie das zusätzlich, wenn Sie das nächste Mal die Gewichte stemmen: Sie und rund 240.000 Kieser Training-Kunden in Deutschland sind eine Art volkswirtschaftlicher Gesundheitsreform.

### Gesundheitlicher Profit:

- Krafttraining stärkt Muskeln, Knochen, Bänder, Sehnen und Gelenke. Dies ist effektiv in der Prophylaxe und Therapie von Muskel-Skeletterkrankungen wie Rückenschmerzen, Osteoporose oder Gelenksbeschwerden. Kraft hilft, mobil und selbstständig zu bleiben.
- Krafttraining stärkt die Zellen unserer Skelettmuskeln, dem wichtigsten Stoffwechselorgan neben der Leber. Das hilft gegen Übergewicht, hohe Cholesterinwerte, Bluthochdruck sowie Diabetes mellitus und schützt vor einer Stoffwechsellage, dem Metabolischen Syndrom.
- Krafttraining stärkt Herz und Kreislauf und senkt das Risiko von Herzinfarkt und Schlaganfall.
- Und obendrein: Krafttraining kann auch das Gehirn positiv beeinflussen und wirkt als Stimmungsaufheller. Ist der Körper gut in Schuss, steigen Stimmung und Selbstvertrauen.

## Liebe Leser,



ich habe Kieser Training vor über 40 Jahren mit einem ersten Trainingsraum in Zürich gegründet. Vor 30 Jahren entschied ich mich, weitere Betriebe zu eröffnen.

Mittels Franchising expandierten wir – zunächst in der Schweiz, später in Deutschland, Luxemburg, Großbritannien, Österreich, den Niederlanden, Australien, Tschechien, Spanien und seit 2009 in Singapur.

Ende letzten Jahres lief unser Vertrag mit dem Schweizer Masterfranchisenehmer, der Jost Thoma Holding AG, aus. Eine Vertragsverlängerung kam nicht in Frage. Auch war der Franchisenehmer nicht an einem Verkauf interessiert.

Damit wir Schweizer auch weiterhin vom Nutzen des Kieser Trainings profitieren können, haben wir bereits sechs neue Trainingsbetriebe eröffnet: in Basel, Bern, Kreuzlingen, Frenkendorf, Zürich-Enge und Zürich-Oerlikon. In den kommenden drei bis fünf Jahren planen wir, das Kieser Training-Netz in der Schweiz auf 30 Betriebe auszuweiten.

Die Standorte für Ihr Training während des nächsten Schweizaufenthalts erfahren Sie unter [www.kieser-training.de](http://www.kieser-training.de)

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

# KIESER TRAINING

FÜR KRAFT UND GESUNDHEIT

# Multifunktional wie ein Schweizer Taschenmesser – unsere Schulter

Wäsche bügeln, Haare fönen, Gardinen aufhängen, Getränkekästen hochheben, einen Schlagbohrer halten, Wände streichen, Bälle werfen – diese alltäglichen Bewegungen und vieles mehr können wir mit unserer Schulter meist mühelos ausführen. Kraft und feinste Ansteuerbarkeit der Muskulatur sind hier kombiniert mit größtmöglicher Beweglichkeit, da die Schultergelenkpfanne flach und nur etwa ein Viertel so groß ist wie der Oberarmgelenkkopf.

## Kontaktfreudiges Schultergelenk

Unser Oberarm-Schultergelenk ist kein isolierter Körperteil. Über Schulterdach und Schlüsselbein besteht indirekt Kontakt zu unserem Brustbein, über die Rippengelenke zum Brustkorb und dadurch nach

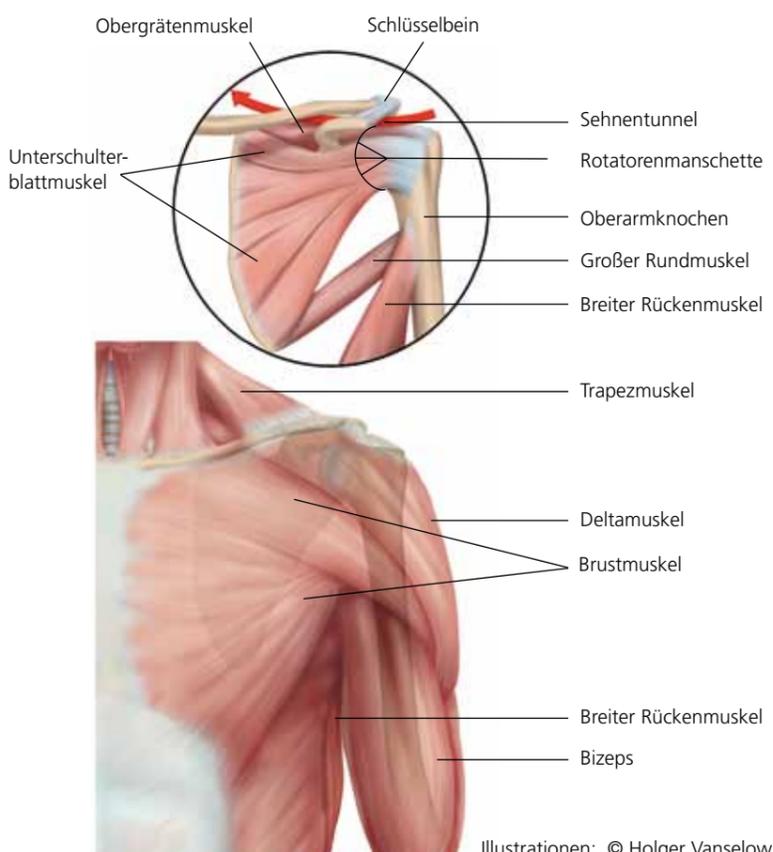
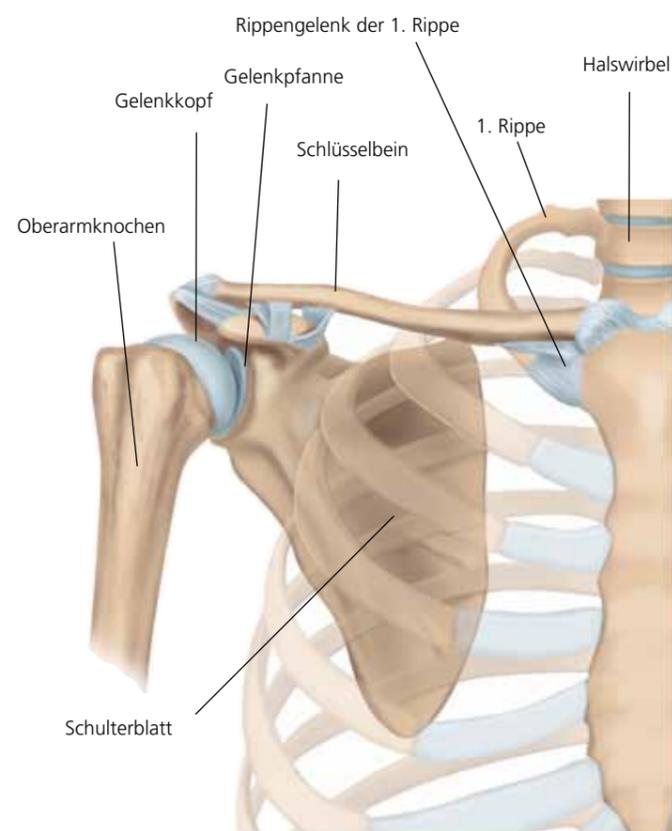
hinten zu unserer Brust- und Halswirbelsäule. Das Schulterblatt selbst kann sich auf den Rippen etliche Zentimeter hin und her verschieben und drehen. Schulterbewegungen sind daher meistens zusammengesetzte Bewegungen.

Da der Gelenkkopf unseres Oberarms so viel größer ist als die Gelenkpfanne, müssen Bänder und Muskeln für die nötige Stabilität sorgen. Die Muskeln der sogenannten Rotatorenmanschette umgreifen den Oberarmkopf schützend in allen Richtungen und zentrieren ihn somit in der Pfanne. Hierbei spielt der Obergrätenmuskel eine Hauptrolle: Er verhindert z. B. beim Werfen ein Auskugeln des Gelenks. Auch die anderen «Rotatoren» bewegen und schützen das Gelenk aktiv im Verbund mit den

Rundmuskeln, den Brustmuskeln, dem Breiten Rückenmuskel, dem Delta- und dem Trapezmuskel sowie Bizeps und Trizeps. Insgesamt sind 26 Muskeln notwendig, um eine optimale Schulterfunktion zu gewährleisten.

## Und wenn die Funktion gestört ist?

So viel Flexibilität ist schön, hat aber manchmal ihren Preis – in Form von Entzündungen, Kalkeinlagerungen, chronischem Sehnenverschleiß mit teilweisen oder kompletten Sehnenabrissen bis hin zur gefürchteten schmerzhaften Schultersteife, der «frozen shoulder». Mittlerweile sind Schulterbeschwerden in jeder Altersgruppe häufig. Das Maximum liegt zwischen 50 und 60 Jahren. Damit es erst gar nicht dazu kommt, beugen Sie am besten vor.



Illustrationen: © Holger Vanselow

## Welche Auswirkung hat Kieser Training eigentlich auf ...

# ... die Schulterstabilität?

Die Auslöser für Schulterbeschwerden sind vielfältiger Art. Da wir im Alltag die Schultern eher nach vorn drehen, entsteht ein Ungleichgewicht in der Muskulatur, das durch eintönige Bewegungen oder Überlastung beim Sport verstärkt wird. Manchmal führt ein Sturz mit Abfangen durch den Arm oder eine direkte Prellung zu einer Schleimbeutelentzündung oder einem Sehnenanriss. Manchmal reicht bei einer bisher unbekanntem Vorschädigung eine schulterbelastende Schlafstellung, um extreme Beschwerden zu erzeugen.

## Gegensteuern durch Training

Um Beschwerden vorzubeugen, lohnt es sich, einen näheren Blick auf die verschiedenen Möglichkeiten zu werfen, die Kieser Training bietet. Mit der Übungsmaschine E4/5 gibt es ein

herausragendes Instrument zur Kräftigung und Dehnung der Rotatoren. Sitzhöhe, Übungswinkel und Intensität können individuell angepasst oder bei der Ärztlichen Trainingsberatung festgelegt werden. Beide Übungen sollten allerdings je nach Verträglichkeit schrittweise und zunächst mit niedriger Intensität eingeführt werden. Doch was helfen die besten Rotatorenübungen, wenn der Rücken von vornherein rund und krumm ist und die Schultern gar nicht anders können als nach vorn zu hängen? In diesem Fall sind zusätzlich aufrichtende Übungen angesagt.

## Haltung verbessern

Mit der C5 z. B. stärken Sie die Muskulatur, die die Schulterblätter nach hinten zusammenzieht und den Brustkorb aufrichtet. Der Armzug C3 kräftigt

und streckt die ganze Wirbelsäule. Mit dem Barrenstütz D7 trainieren Sie die Muskeln, die die Schulterblätter auf den hinteren Rippen nach unten ziehen und stabilisieren. Die Nackenstreckung G5 rundet das Programm ab. Die Seithebung E2 kräftigt mit dem Deltamuskel die Schulterkappe. Nicht angezeigt ist diese Übung, wenn die Rotatoren zu schwach oder sogar gerissen sind. Bei Schulterbeschwerden sorgt der Arzt in der Trainingsberatung dafür, dass Sie die richtigen Übungen erhalten und mit der richtigen Intensität und Belastung trainieren. Natürlich gibt es bei Kieser Training etliche weitere Übungen für die Stabilität unseres Schultergürtels und für unsere Haltung. Wir müssen sie nur klug nutzen.

Texte auf dieser Seite: Sibylla Stecher

## Tipp vom Arzt

# Was eigentlich tun bei Impingement?

Wenn Ihr Arzt bei Ihnen ein «Impingement» der Schulter festgestellt hat, so ist dies noch keine Diagnose, sondern nur eine Beschreibung eines Zustands: «Impingement» ist der englische Ausdruck für «Zusammenstoß». In diesem Fall ist es im Sehmentunnel unter dem Schulterdach zu eng. Knochen, Sehnen und Schleimbeutel reiben aneinander. Es gibt drei Stadien des Impingements: eine spontan reversible Entzündung, eine fortgeschrittene Sehnedegeneration bis hin zur knöchernen Veränderung und zum Sehnenabriss. Dieser betrifft meist den Obergrätenmuskel. Durch typische Bewegungseinschränkungen, Röntgen, Ultraschall oder Magnetresonanztomographie kommt der Arzt der Ursache auf den

Grund. Überkopfbewegungen meiden Sie wahrscheinlich schon freiwillig. Der Arzt verschreibt Ihnen entzündungshemmende Präparate oder gibt kortisonhaltige Spritzen direkt in den Gelenkspalt. Akupunktur, Elektrotherapie, Stoßwellentherapie, niedrig dosierte Strahlentherapie, Kryotherapie und Krankengymnastik stehen zur Verfügung. Bringt die konservative Therapie keinen Erfolg, muss an eine Operation gedacht werden.

Was können Sie aber aktiv tun? Von enormer Wichtigkeit ist die Kräftigung der Muskeln, die am Oberarmknochen ansetzen und den Gelenkkopf nach unten ziehen. So entsteht wieder mehr Platz unter dem Schul-

terdach. Der Druck verringert sich und die gereizten Strukturen beruhigen sich. Da der Breiten Rückenmuskel den Oberarm effektiv aus der Pfanne zieht, wird er zunächst durch die C1 trainiert, aber mit stark eingeschränkter Ausgangsposition. Ergänzend kommen die C3 oder C7 hinzu – je nach Verträglichkeit. Mit der D7 kräftigen Sie die Muskeln, die die Schulterblätter nach unten ziehen. Die D6 bietet mit der vertikalen sowie der horizontalen Griffvariante Kräftigung und Dehnung. Manchmal tut an der G1 der sanfte Zug gut, den das Gewicht auf den Oberarm ausübt. Die E2 kann in einigen Fällen vorsichtig eingesetzt werden. Mittel- bis langfristiges Ziel ist der Start an der E4 und/oder E5

in niedriger Intensität. Auf jeden Fall braucht das Krafttraining bei Impingement viel Geduld und Zuvorsicht.



Sibylla Stecher war acht Jahre lang Ärztin bei Kieser Training in Frankfurt und arbeitet jetzt in der Rehabilitationsmedizin

## 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, Michaela Rose

**Erscheinungsturnus**  
alle drei Monate

**Onlineversion**  
www.kieser-training.de

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

## Kraftsensor – der Muskeltester



Klein, aber oho – das gilt für diese brandneue «Maschine» bei Kieser Training. Das Besondere: Unser wegweisender Kraftsensor stärkt nicht die Muskeln, sondern überprüft die Stärke der Muskulatur. Getestet wird an den normalen Trainingsmaschinen, pro Test stehen drei Übungen verschiedener Muskelgruppen auf dem Prüfstand. Diese Analysemethode wurde von un-

serer Forschungsabteilung speziell für die Kieser Training-Kunden entwickelt.

Ihr Vorteil: Die detaillierten Ergebnisse zeigen alters- und geschlechtsspezifisch, wie viel Kraft Sie in welchen Körperbereichen haben, wo persönliche Defizite sind und wie Sie im Vergleich mit anderen abschneiden. Damit können unsere Instrukturen Ihr Training

gezielter planen und den anvisierten Trainingserfolg überprüfen. Insbesondere beim Erhaltungstraining ist die regelmäßige Überprüfung der reduzierten Trainingsdosis sinnvoll, um den einmal erzielten Kraftzuwachs nicht zu riskieren. Wiederholungsmessungen empfehlen wir alle sechs Monate.

## Der Expertentipp

Ist Ihnen bewusst, dass Krafttraining eine bedeutende Rolle im Genesungsprozess nach Verletzungen spielt? Wenn verletzungsbedingt nur ein Bein trainiert werden kann, werden trotzdem die motorischen Nervenbahnen des anderen Beines aktiviert. Der Kraftverlust auf der ruhig gestellten Seite fällt dadurch geringer aus.

Ist eine Belastung der verletzten Seite wieder möglich, sollte zunächst seitengetrennt trainiert werden. Dies ermöglicht eine genaue Kontrolle von Trainingsintensität und Bewegungsumfang. Kann die verletzte Seite wieder voll belastet werden, können Sie wieder normal trainieren.

Zudem lässt sich die Trainingsform «Super-slow» im Rehabilitationsprozess gut einsetzen. Dabei wird ein reduziertes Gewicht mit einer sehr langsamen Geschwindigkeit bewegt. Dies verbessert die Übungsgenauigkeit und reduziert die Gelenkbelastung. Auch ein Negativtraining, bei dem das Gewicht beidbeinig ange-

hoben, aber nur einbeinig abgesenkt wird, ist nach Verletzungen oft erstaunlich gut verträglich.

Krafttraining ist nicht nur nach Verletzungen eine wertvolle Medizin. Auch vor Gelenkoperationen schaffen Sie durch ein Training der umgebenden Muskulatur gute Voraussetzungen für eine schnellere Genesung. Nutzen Sie in diesem Zusammenhang eine persönliche Trainingsbegleitung oder eine Trainingsberatung bei Kieser Training.



Anika Stephan  
Forschungsabteilung Kieser Training

## Neues aus der Wissenschaft – Qualitäts-Management im Muskel

Zur Teetasse greifen, eine Tastatur bedienen, das Training absolvieren, einen Triathlon meistern. All das wäre ohne unsere Muskulatur unmöglich. Ob fein dosiert oder mächtig angespannt – Muskelkontraktionen bestimmen jede unserer Bewegungen. Meist ohne großes Nachdenken geht ein Bewegungsimpuls vom Gehirn über die Nervenfasern an Quadrizeps & Co., die sich dann entsprechend kontrahieren.

Blitzschnell funktioniert das – mit etwa 100 Metern pro Sekunde saust

der Befehl vom Gehirn in Richtung Muskulatur. Dort angekommen müssen die elektrischen Signale von den Nervenfasern auf die Muskelzellen übertragen werden. Das passiert in der motorischen Endplatte – einem winzigen Spalt zwischen Nerven- und Muskelzellen. Dort warten fleißige Botenstoffe (sogenannte Neurotransmitter) darauf, die Informationen über den Spalt zu transportieren. Kommt der Nervenimpuls an, wird der Neurotransmitter Acetylcholin auf der Nervenseite freigesetzt, dockt an der Muskelseite an

den Acetylcholin-Rezeptoren (quasi an den »Antennen« der Muskulatur) an und löst dort die gewünschte Kontraktion aus.

Ohne diesen Mechanismus wären wir hoffnungslos bewegungsunfähig. Südamerikanisches Pfeilgift hemmt z. B. die Rezeptoren und lähmt uns komplett, weil das Acetylcholin nicht mehr andocken kann. Auch Krankheiten können die wichtige Nachrichten-Übermittlung in unserem Körper stören und somit Kraft, Koordination und Leistungsfähigkeit

mindern. Deshalb richten Wissenschaftler ihren Fokus bei der Erforschung krankheitsbedingter Muskel-Fehlfunktionen auch auf diesen winzigen Spalt.

Forscher des Leibniz-Institutes für Altersforschung in Jena und des Karlsruher Institutes für Technologie konnten das Geheimnis um die Funktionsmechanismen nun ein wenig lüften. Sie entdeckten eine clevere Qualitätssicherung in den Muskelzellen, die für den Bau der unverzichtbaren Acetylcholin-Rezep-

toren verantwortlich ist. Per Automatismus werden mangelhafte Rezeptoren direkt aussortiert, um nur funktionstüchtige Rezeptoren zum Einsatz zu bringen. Verantwortlich dafür ist ein neu entdecktes Sortier-Protein namens Rer1. Interessant daran: Bisher machte man allein den Alterungsprozess für schwindende Muskelmasse und Kraft verantwortlich. Nach den neuesten Erkenntnissen könnte das Fehlen von Rer1 in den Muskelzellen ein weiterer Grund für den Kraftverlust im Alter sein.

## Trainings-Anekdoten ... Duell an der Klimmzug-Maschine

Die schönsten Geschichten schreibt noch immer das Leben. Oder das Training. Wenn tagtäglich tausende von Kunden in den Kieser Training-Betrieben ihre Muskeln kräftigen, bleibt das Leben eben nicht vor der Eingangstür – sondern passiert einfach mittendrin. Unsere neue Serie: Reportagen aus dem Maschinenraum. Diesmal: In Wiesbaden zeigt eine 84-Jährige einem 30-Jährigen, wo der Klimmzug-Hammer hängt.



Klimmzüge mit 84 Jahren: Kieser-Kundin Josefine Hardt und Eugen Stendebach, Geschäftsführer Kieser Training Wiesbaden

Bei Kieser Training in Wiesbaden wird Josefine Hardt liebevoll als Maskottchen des Betriebes bezeichnet. Seit immerhin zehn Jahren trainiert die mittlerweile 84-Jährige schon in der Äppelallee und gilt bei den Instruk-

toren als trainingsfleißig und diszipliniert. Kein Wunder: Als ehemalige Grundschullehrerin mit Sportausbildung liegt der fleißigen Kieser-Kundin das Krafttraining einfach im Blut – und in den bewegungswilligen Mus-

keln. Gerne legt die bewundernswert fitte Pensionärin immer wieder das ein oder andere Pfund mehr auf beim Training. «Oft kommt sie während des Trainings zu mir oder meinen Kollegen, um uns zu zeigen, welchen persönlichen Rekord sie gerade wieder geschafft hat», berichtet Geschäftsführer Eugen Stendebach.

Einen ganz besonderen Rekord schaffte Josefine Hardt jüngst. Sie beobachtet einen deutlich jüngeren Kunden, der sich redlich an der Klimmzug-Maschine bemüht. Zehn Sekunden lang den Körper sinken lassen, die Treppe wieder hochgehen, dann erneut absinken. Zehn Sekunden können eben verdammt lange dauern. Er quält sich sichtlich. Schnauft. Schwitzt. Beißt die Zähne zusammen. Nach sieben Wiederholungen gibt er auf.

Einführend, aber auch ein wenig verschmitzt gesellt sich Josefine Hardt

zu ihm und fragt: «Ist wohl ziemlich schwer, diese Übung, oder?» Der Mann ist rund 50 Jahre jünger als die rüstige Dame. Betrachtet sie mit einem gequälten Gesichtsausdruck und stöhnt: «Sehr, sehr schwer. Und wohl eher nichts für Sie.» Josefine Hardt lässt sich das nicht zweimal sagen und kontert: «Hm, trotzdem möchte ich's mal ausprobieren.» Die Antwort kommt prompt und mit einem Kopfschütteln: «Versuchen Sie's besser nicht – das ist garantiert viel zu anstrengend für Sie!»

An der Nachbar-Maschine grinst ein anderer Kunde breit. Er kennt die sportliche Dame und ihren unbändigen Ehrgeiz. Und ihre Vorliebe für möglichst anstrengende Übungen. Kurzerhand klettert Josefine Hardt behände auf den J-Turm, umfasst gekonnt die Griffe, zieht sich galant hoch

und lässt sich im Zehn-Sekunden-Zeitlupentempo genüsslich wieder herab. Und dann der Clou: Anschließend legt sie fünf richtige Klimmzüge hin. «Sie ist wahrscheinlich die einzige Frau in unserem Betrieb, die Klimmzüge macht», schmunzelt Eugen Stendebach. «Eine Leistung, die die wenigsten Männer schaffen. Und das in ihrem Alter.»

Das denkt wohl auch der Mann, der gerade geschafft von der Klimmzug-Maschine gestiegen ist. Verdattert steht er daneben und beobachtet die weibliche Meisterleistung mit einem ungläubigen Gesichtsausdruck. Anscheinend versteht er die Welt nicht mehr. Still und leise dreht er sich um und verschwindet. Und Josefine Hardt? Beendet ganz gelassen ihre Klimmzüge. Kann sich dabei ein Grinsen nicht verkneifen. Ist's doch eine ihrer Lieblings-Übungen!

# Ökologisch währt am längsten

Als international agierendes Unternehmen mit Betrieben in Australien und Asien ist sich Kieser Training seiner globalen Verantwortung für unsere (Um-) Welt voll und ganz bewusst. Das Credo von Werner Kieser: «Wir legen Wert auf einen vernünftigen Umgang mit unseren natürlichen Vorräten, weil Verschwendung in jeder Form stillos bis hässlich und schlicht nicht nötig ist.» Wir stellen Ihnen die acht wichtigsten Punkte dazu vor.

**Punkt 1: Qualität fürs Auge und die Natur**

Am augenfälligsten bei Kieser Training ist die Verwendung von Stahl – an jenen Stellen, an denen kein nachwachsendes Holz eingesetzt werden kann. Ob Maschinen, Handtrockner, Spinde oder Duschen – alles glänzt in matter Schlichtheit, die auch der Natur schöne Augen macht. Denn das Ambiente kann nicht nur dank gewohnt puristischem Design punkten: Hochwertige Verarbeitung, beste Qualität und so gut wie keine Abnutzung garantieren vor allem Langlebigkeit. Fakt ist: Was nicht ersetzt werden muss, muss nicht immer wieder neu produziert werden. Zudem lässt sich Stahl wunderbar wiederverwerten. Auch bei den Holzfußböden wird nicht nur auf die Optik geachtet, zusätzlich werden ausschließlich lokale Holzsorten ausgewählt.

**Punkt 2: Langlebigkeit nicht um jeden Preis**

Kaum kaputt zu kriegen und zudem unheimlich billig ist Plastik. Doch selbst der schadstoffärmste Kunststoff macht den Planeten nicht grüner, sondern müllt ihn voll, weil er

kaum verrotet. Im Pazifik versucht inzwischen ein schwimmender Plastikteppich von der Größe Mitteleuropas das Meer – und stündlich landen 675 Tonnen Plastikmüll in den Weltmeeren. Grund genug, um bei der Entwicklung der neuen Kieser Training-Maschinen über den Verzicht auf Plastik nachzudenken.

**Punkt 3: Mineralwasser-Sperrgebiet**

Wer trainiert, hat Durst. Plastikflaschen sucht man bei Kieser Training natürlich vergebens – Wasser gibt's für jeden am spendablen Wasserbrunnen. Der funktioniert auch ohne Plastikbecher. Und ist zudem kostenfrei. An Standorten, wo das



Wasser Trinkwasserqualität hat, setzen viele Mitarbeiter in den Büros auf Leitungswasser in Karaffen statt Mineralwasser aus Flaschen. «Mineralwasser ist zum einen nicht besser und verbraucht zum anderen 300-mal mehr Energie als Leitungswasser», weiß Werner Kieser.

**Punkt 4: Sparsamer Schauer**

Apropos Wasser: Auch wenn man's beim Abbrausen nicht bemerkt – in vielen Duschkabinen sind umweltschonende Duschsparköpfe installiert, die den Wasserverbrauch reduzieren. Das bringt bei über 130 Betrieben auf unserem Globus und über 290.000 Kunden nicht nur ein paar gesparte Liter des kostbaren Nasses.

**Punkt 5: Gibt Energie – und frisst keinen Strom**

In manchem Fitnesstempel wird ein wahres Cardio-Theater abgefeuert, doch Fernseher, Bedienungselemente und Musik-Berieselung kosten leider permanent Strom. Von der akustischen Umweltverschmutzung ganz zu schweigen. Bei Kieser Training hingegen sucht man solche Stromfresser vergebens. Trainiert wird in ruhigem und konzentriertem Ambiente, die Kraftmaschinen werden allein durch Muskelkraft betrieben, die Therapiemaschinen kommen mit einem Minimum an Computertechnologie aus. Dafür gibt das Training ganz viel Energie.

**Punkt 6: Den Papiertiger ad acta gelegt**

Weltweit arbeitet man in den Kieser Training-Betrieben im nahezu papier-



freien Büro. Das bedeutet: Gearbeitet wird am Computer, ausgedruckt wird nur das Nötigste. Fällt doch mal Zettelkram an, gilt die Makulatur-Regelung – auf der Rückseite von benutztem Papier kann man prima Notizen machen. Bei Besprechungen kommt in der Unternehmenszentrale statt Flip-Chart die Schiefertafel à la Werner Kieser zum Einsatz. Und diese Reflex-Ausgabe ist auf Recyclingpapier gedruckt – wie alle anderen Ausgaben auch.

**Punkt 7: Natürliche Klimaanlage**

In Berlin-Reinickendorf ist das Pilotprojekt schon zu bestaunen: Eine Lehmwand

sorgt für das natürliche Raumklima. Denn Lehm kann Wärme und Feuchtigkeit besser speichern als andere Baustoffe. «Die Lehmwand ist bei uns eine Innovation», erklärt Werner Kieser. «Diese Baumaßnahme soll künftig der konventionellen Klimaanlage vorgezogen werden, wenn es Sinn hat.» Dank Atmungsaktivität wärmt eine Lehmwand die Trainingsräume im Winter und kühlt im Sommer – positiver Einfluss auf die Energiebilanz inklusive.

**Punkt 8: Auch Kleinvieh verhindert Müllmist**

Klar, viel Engagement bringt im Falle des Umweltschutzes auch viel. Doch selbstverständlich wird in den Kieser Training-Betrieben weltweit zu meist auch auf die kleinen Dinge im Alltag einer großen Firma geachtet: Anfassungen bei der strikten Mülltrennung über die Verwendung von Bio-Putzmitteln bis hin zur energieeffizienten Leuchtstoffregelung werden sämtliche Abläufe immer wieder auf ihre ökologischen Auswirkungen überprüft. Für unsere Welt. Und für Sie als Kunden.



## Kurz gemeldet

**Sie haben mit Kieser Training die Schwerkraft besiegt?**

Sie müssen kein Superheld sein: Egal, ob Sie die Rückenschmerzen, die komplette Marathonstrecke oder die ersten Zeichen des Alters bezwungen haben – Ihre Geschichte zählt! Erzählen Sie uns, was Kieser Training bei Ihnen bewirkt hat. Die besten «Geschichten aus dem Maschinenraum» veröffentlichen wir auf unserer Internetseite.

Lesen Sie mehr auf [www.kieser-training.de](http://www.kieser-training.de) und geben Sie hier Ihre eigene Geschichte ein.

Oder Sie schreiben eine E-Mail an: [maschinenraum@kieser-training.com](mailto:maschinenraum@kieser-training.com)

Per Post senden Sie uns Ihre Geschichte bitte an:

Kieser Training GmbH, «Geschichten aus dem Maschinenraum»  
Schanzenstraße 39/D 15, 51063 Köln

# Der Sprachverführer – eine Rezension von Werner Kieser

Neulich erhielt ich per Post ein Buch mit dem Titel «Der Sprachverführer» von Thomas Steinfeld. Darin findet sich tatsächlich ein ganzes Kapitel über meine Diktion in meinem Buch «Die Seele der Muskeln». Natürlich freute mich das. Was mich indes schlucken ließ, war die Gesellschaft, in der ich mich dort fand: Peter Handke, Elfriede Jelinek, Botho Strauss, Heinrich Heine, Robert Musil, Arthur Schopenhauer, Robert Walser und so weiter. Geehrt und leicht verwirrt began ich, das Buch zu lesen.

Steinfeld analysiert die Sprache der Autoren gleichzeitig zart und bestimmt. Seine Beispiele sind einleuchtend, sein Stil lässt keine Langeweile aufkommen. Vor allem freut er sich an der Sprache und ihrer Lebendigkeit. Diese Freude überträgt sich auf

den Leser. Die analytische Präzision wird dadurch nicht beeinträchtigt, im Gegenteil: «Die Sprache lebt weder in Wörtern noch in Absätzen, Kapiteln und Bänden. Sie lebt im Satz, so wie der Mensch nicht in seinen Zellen und Gliedern und auch nicht in sozialen Verbänden lebt, sondern in seinem Körper», erklärt Steinfeld.

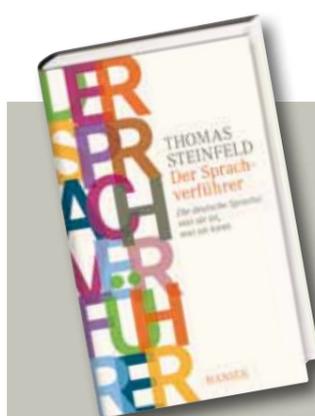
Den oft postulierten Gegensatz von Kunst und Theorie löst Steinfeld elegant auf. «Ein beliebtes Vorurteil besagt, die Kunst sei etwas Müßiges, ein schönes, aber streng genommen überflüssiges Beiwerk zu den notwendigen Verrichtungen des Alltags. Ein zweites Vorurteil besagt, alle Theorie sei grau. Sie lasse sich nicht in die Wirklichkeit übertragen und das gelte vor allem für das Nachdenken über Kultur und Gesellschaft. Aber beides

ist Unfug, erkennbar nicht nur daran, dass Menschen in allen Zeiten, selbst in den härtesten, am schlimmsten von der Not geprägten Zeiten Kunst hervorgebracht haben. Erkennbar auch daran, dass sie oft genug den realen Verhältnissen vorausgegangen ist – als Berichterstattung von den Frontlinien der Gesellschaft.»

Steinfeld weckt beim Leser die Fähigkeit zur Wahrnehmung der Form – eine Fähigkeit, die gerade Viellesern abhanden kommt und über das Aufnehmen des Inhaltes hinausgeht. Seine Textbeispiele von Autoren, die ich zu kennen glaubte, offenbarten mir, dass ich deren Texte oft nur «gelesen», nicht aber in ihrer sprachlichen Eleganz und Stringenz – oder auch in ihrer Schwäche und in ihrer Entgleisung – erkannt und erlebt hatte.

Und wieder wurde mir die Parallele von Sprache und unserem Bewegungsapparat bewusst: Beide bedürfen des bewussten Gebrauchs und der

Wartung, andernfalls verkommen sie. Steinfelds Buch lehrt, die Sprache zu lieben. Und – wie die ZEIT (13.01.2011) in ihrer Rezension schreibt: «Ein solches Buch hat wirklich gefehlt. Eine Stilfibel für die Gegenwart, wie sie früher in jeden guten Haushalt gehörte.»



Thomas Steinfeld

Der Sprachverführer  
Die deutsche Sprache:  
was sie ist, was sie kann

Hanser, München 2010  
272 Seiten, Fester Einband  
€ 17,90