

Reflex 08

Das Kundenmagazin von Kieser Training

15 Jahre Kieser Training in Deutschland



Sandra Döringer, Geschäftsleiterin Kieser Training Frankfurt-Innenstadt, im Gespräch mit Klaus Ehl

«Werner Kieser. Verspricht Anstrengung und Schweiß, versteht sich als Produzent von Magermasse: Ein Schweizer will Krafttraining auch in Deutschland gesellschaftsfähig machen», so hieß es noch vor 10 Jahren im F.A.Z.-Magazin (Heft 795, 26.05.1995).

Begonnen hat die Geschichte von Kieser Training in Deutschland vor 15 Jahren, als im April 1990 der erste Pilotbetrieb mitten im Bahnhofsviertel in Frankfurt am Main eröffnete. Aber selbst 5 Jahre danach schien dem F.A.Z.-Magazin die Idee, Krafttraining für alle anzubieten und bis zum Jahr 2000 weitere 100 Kieser Training-Betriebe in Deutschland zu eröffnen, reichlich «spleenig».

«Kieser war in Deutschland praktisch unbekannt und medizinische Aspekte spielten damals noch keine Rolle», erinnert sich Unternehmensberater Klaus Ehl, ein Kunde der ersten Stunde in Frankfurt. Der damals 33-Jährige war auf der Suche nach einer effektiven Trai-

ningsmöglichkeit, um gesundheitlichen Problemen vorzubeugen. «Allerdings war Krafttraining durch das Attribut «Muckibude» eher negativ besetzt. Das Image entsprach dem des muskelbepackten Mannes mit einem im umgekehrten Verhältnis stehenden IQ.»

«Der Anfang war nicht leicht. Wir mussten den Leuten klar machen, dass Krafttraining nicht gerade ein Vergnügen ist, aber dass es nützt.»
(Werner Kieser)

Kein Vergnügen? Und dennoch zahlen? Beinahe missionarisch erläuterte Werner Kieser den Hintergrund seines reduktio-

nistischen Konzeptes, das inzwischen niemand mehr als «spleenig» bezeichnet. Die rund 203.000 Kunden in insgesamt 112 deutschen Betrieben jedenfalls haben den Grundsatz «Erfolg statt Vergnügen» angenommen. So auch Klaus Ehl: «Ich bleibe Kunde, so lange es geht, da ich von der Methode überzeugt bin. Mein Körpergewicht stimmt mich zufrieden und das Verhältnis von Muskelmasse und Fett ist laut Aussage meines Arztes sehr gut. Ich bin praktisch beschwerdefrei.»

15 Jahre Kieser Training in Deutschland – während die Gesellschaft immer neuen Modetrends folgt, hat sich bei Kieser Training nur wenig geändert, aber vieles weiterentwickelt. Klaus Ehl: «Es gibt eine Reihe von neuen Trainingsgeräten, viele Geräte sind optimiert worden. Es scheint, als sei die Entwicklung hier noch nicht zu Ende. Auffällig ist ein höherer Anteil älterer Kunden. Hier zeigen sich eine bessere Aufklärung der Bevölkerung und ein viel positiveres Image des Krafttrainings.»

15 Jahre Krafttraining – Kieser Training-Kunde Klaus Ehl hat es geschafft, seine Leistungsfähigkeit über die Jahre zu erhalten und damit die Zeit ein bisschen «auszutricksen». Auch deshalb wünscht er seinem «Heimat-Betrieb» in Frankfurt, dass er möglichst lange in der jetzigen Mitarbeiterbesetzung erhalten bleibt.

TEXT: DIE KIESER TRAINING-REDAKTION

Editorial: Was nützt unserer Gesundheit wirklich? **2**

Aktuelles: Training statt Tabletten! **3**

Themen der Zeit: Wann kommt die artgerechte «Menschenhaltung»? **4**

Persönlichkeiten: Mehr Kraft
Kontrollierte Ernährung
Mehr Bewegung **6**

Dialog: Körperkult? **7**

Kolumne: Spieglein, Spieglein an der Wand **8**

KIESER[®]
TRAINING

Gesundheitsorientiertes Krafttraining

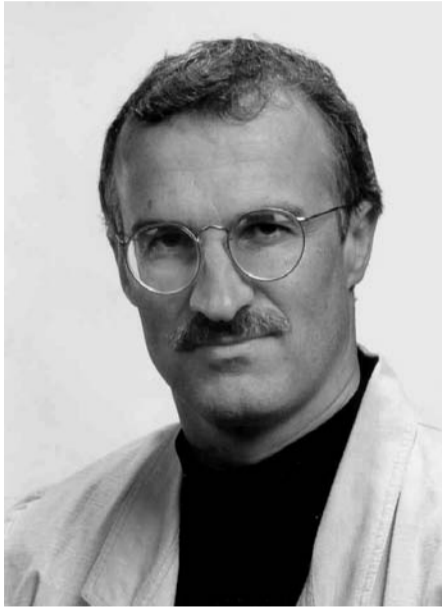
Fit in den Frühling

Schlank in den Sommer

Vital in den Herbst

Gesund durch den Winter ...

Was nützt unserer Gesundheit wirklich?



Unser Körper befindet sich in einem ständigen Abbau-, Umbau- und Aufbauprozess. Täglich sterben Billionen von Zellen ab und werden durch neue ersetzt. Innerhalb der Zellen müssen ständig Eiweißstoffe synthetisiert werden. Diese stetige Erneuerung des Körpers läuft auch dann ab, wenn wir inaktiv sind und benötigt wie die Aufrechterhaltung unserer Körpertemperatur auch in Ruhe ständig Energie. Dieser als Grundumsatz bezeichnete Ruhe-Energiebedarf liegt beim Erwachsenen in einer Größenordnung von ca. 1.500 bis 2.000 Kalorien. Die individuelle Höhe des Grundumsatzes hängt wesentlich von der fettfreien Körpermasse ab, also vor allem von der Muskulatur. Je mehr Muskulatur wir besitzen, desto höher ist unser Grundumsatz. Körperliche Aktivität erfordert zusätzliche Energie. So verbrauchen wir bei einer halben Stunde Walking (5 km/h) ca. 150, beim Jogging (10 km/h) ca. 400 und beim Kieser Training ca. 120 Kalorien zusätzlich.

Die Energieversorgung durch die Ernährung ist in den westlichen Industriestaaten praktisch immer und überall gewährleistet – oft im Übermaß. Dementsprechend haben hier immer mehr Menschen ein Problem, überschüssig aufgenommene Energie, die der Körper im Fettgewebe abspeichert, wieder loszuwerden. Wenn das nicht gelingt, droht ständige Gewichtszunahme verbunden mit Fett- und Zuckerstoffwechselstörungen sowie Bluthochdruck. Hierbei ist das Risiko der Gefäßverkalkung mit Herzinfarkt und Schlaganfall massiv erhöht. Für das Fett gibt es kein Filterorgan wie die Niere, es verlässt den Körper nur durch Verbrennung. Der Ofen ist dabei in erster Linie die Muskulatur. Wer wenig Muskeln hat, kann auch wenig Fett verbrennen; eine kräftige Muskulatur ist eine Grundvoraussetzung für Stoffwechselstabilität.

Der Ausweg wird oft in Abmagerungskuren gesehen, also einer kurzfristigen, massiven Kalorienreduktion. Hungerdiäten führen jedoch nicht in erster Linie zum Fettabbau, sondern zum Eiweißverlust. Mit anderen Worten: Muskulatur geht verloren und der Ofen für das Fett wird kleiner. Nach der Rückkehr zu den alten Essgewohnheiten erfolgt daher eine beschleunigte Gewichtszunahme. Das ist der bekannte Jo-Jo-Effekt. Wer mehr Fett verbrennen will, muss seine Muskulatur vergrößern und zwar durch Training. Im Hinblick auf die Ernährung lautet eine erfolgreiche und gesunde Empfehlung, die Zufuhr konzentrierter Kohlenhydrate (stärkekaltige Lebensmittel wie Brot, Kartoffeln, Nudeln, Reis) einzuschränken und stattdessen mehr Eiweiß, gesunde Fette sowie Kohlenhydrate in Form von Gemüse, Salaten und Obst in den Speiseplan aufzunehmen, wie dies bei der so genannten LOGI-Kost* der Fall ist. Eine derartige Ernährung, die gleichzeitig schmackhaft, kalorienreduziert und sättigend ist, setzen wir in unserer Klinik Überruh in Kombination mit intensivem Krafttraining und Ausdauertraining ein. Wir erzielen damit sehr gute Erfolg bei der Behandlung der oben genannten Zivilisationskrankheiten. In den letzten Jahren konnten wir nachweisen, dass sich so Stoffwechsel und Leistungsfähigkeit entscheidend verbessern lassen und viele lebenswerte Jahre hinzugewonnen werden können.

Machen Sie mit, es lohnt sich.

Dr. P. Heilmeyer, Ärztlicher Leiter der Klinik für Rehabilitation Überruh
 Überruh 1, D-88316 Isny
www.rehaklinik-ueberruh.de

*) LOGI-Kost = LOw Glycemic Index-Kost, eine von der Harvard-University in Boston entwickelte und empfohlene Ernährung bei Übergewicht und Stoffwechselerkrankungen.

Impressum

Herausgeber
 Kieser Training AG
 Systemzentrale
 Kanzleistrasse 126
 CH-8026 Zürich

Vertretungsberechtigter Geschäftsführer
 Werner Kieser

Redaktion
 Tania Schneider, Redaktionsleitung
 Lucile Steiner
 Dr. Sven Goebel
reflex@kieser-training.com

Gestaltung
 Process AG
 Samariterstraße 7
 CH-8030 Zürich
www.process.ch

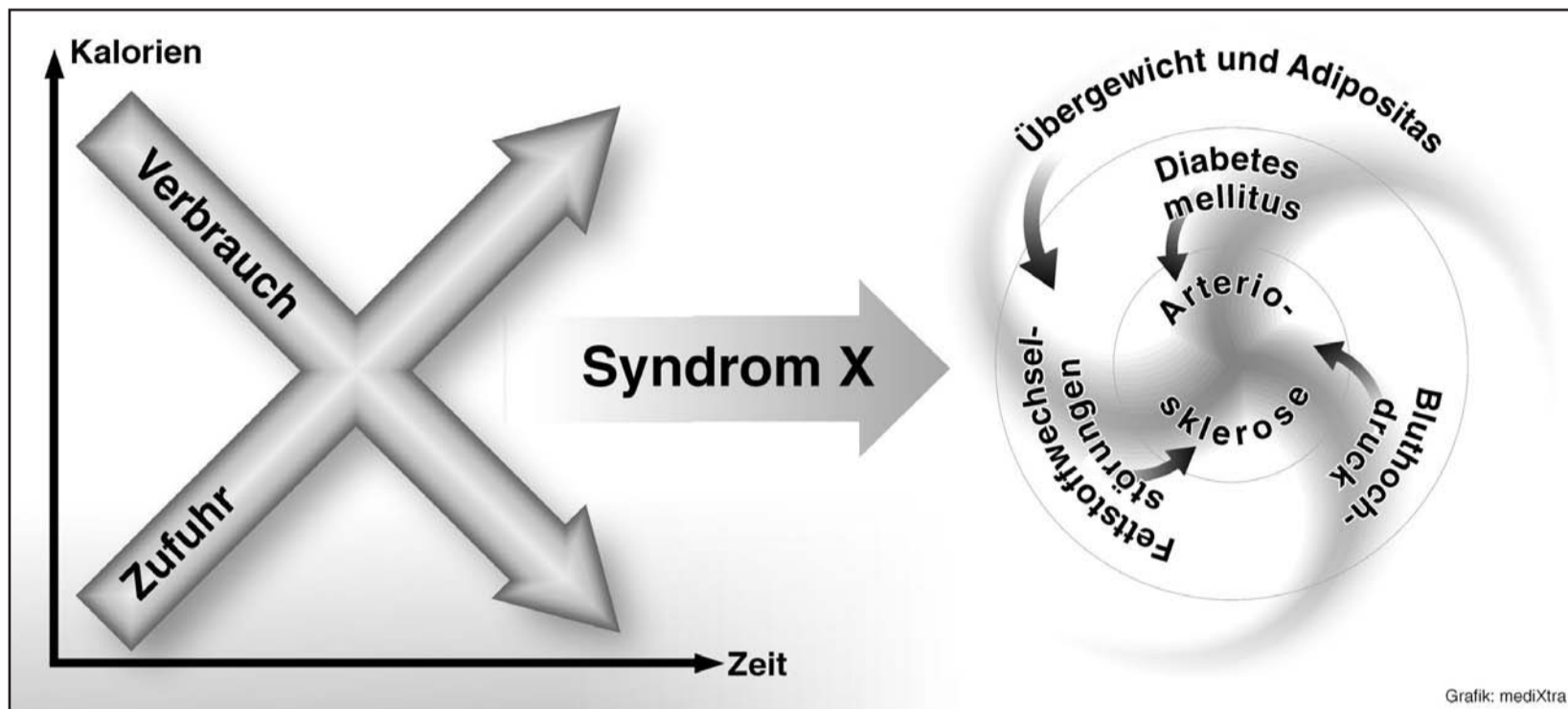
Druck
 Graphische Betriebe STAATS GmbH
 Roßfeld 8
 D-59557 Lippstadt

Erscheinungsturnus
 Alle zwei Monate

Onlineversion
www.kieser-training.com

Training statt Tabletten!

Medizinischer Strategiewechsel in Vorsorge und Therapie des Syndrom X



Im Vergleich zu den vorigen Jahrhunderten ist der durchschnittliche Kalorienverbrauch pro Tag deutlich gesunken und die Kalorienzufuhr durch eine veränderte Ernährung gestiegen. Dieser Fluch und Segen der Technik kann eine Entwicklung in Gang setzen, die mit schweren Schäden der Blutgefäße und Organe endet.

Die Bedeutung der Skelettmuskulatur geht weit über ihre Funktion als Motor der Bewegungsorgane hinaus. Heute besteht kein Zweifel mehr, dass die Muskulatur auch eine Schlüsselposition bei der Aufrechterhaltung eines gesunden Stoffwechsels im menschlichen Organismus einnimmt. Eine atrophiierte, zu schwache Muskulatur ist in der Kombination mit einem zu hohem Körperfettanteil die Hauptursache für das Auftreten einer komplexen Stoffwechsel-Entgleisung. Sie tritt in den westlich geprägten Zivilisationen bei entsprechender Veranlagung immer häufiger und früher auf und macht bereits Kinder zu Patienten. In den USA wird die Erkrankung «Syndrome X» oder «Deadly Quartet» genannt: das gemeinsame Auftreten von Diabetes Typ II (Alterszucker), Hypercholesterinämie (erhöhte Cholesterinwerte im Blut), Hypertonie (Bluthochdruck) und Adipositas (Fettleibigkeit).

Das Problem: falsche Ernährung und unzureichende muskuläre Belastung

Falsche und zu reichliche Ernährung sowie mangelnde muskuläre Belastung führen dazu, dass immer mehr Menschen zu dick und unbeweglich werden. Ein massives Übergewicht verursacht schwere, dem Alter vorausseilende Verschleiß-

erkrankungen der Wirbelsäule und Gelenke bei einer gleichzeitig schleichend und über Jahre unbemerkt verlaufenden Stoffwechselstörung mit fatalen Folgen. Beständig überhöhte Glucosekonzentrationen (Traubenzucker) im Blut in Kombination mit zu hohen Cholesterinwerten und Bluthochdruck schädigen massiv die Blutgefäße und Organe. Das Risiko schwerwiegender Durchblutungsstörungen, Schlaganfälle, koronarer Herzerkrankungen und Herzinfarkte steigt. Amputationen, Erblindung und Impotenz drohen, der Mensch beginnt frühzeitig zu altern. Die Folgen liegen nicht nur auf Seiten der Patienten. Durch medizinische Versorgung und soziale Absicherung entstehen unserem Gesellschaftssystem immense Kosten.

Die Ursache: muskuläre Insulinresistenz

Bei der Entstehung von Diabetes Typ II besteht wissenschaftlich Einvernehmen darüber, dass die Hauptursache in der zunehmenden Unempfindlichkeit der Muskelzelle gegenüber dem Botenstoff Insulin liegt. Das in der Bauchspeicheldrüse produzierte Insulin regelt die Glucosekonzentration im Blut. Es sorgt dafür, dass Glucose in der Muskulatur verbraucht oder bei fehlender muskulärer Belastung als Glykogen gespeichert

wird. Überschüssige Glucose wird in Form von Fett eingelagert. Nimmt die Sensibilität der Muskelzellen gegenüber dem Insulin ab, muss der Organismus immer mehr Insulin produzieren, um diesen Regelkreislauf aufrecht zu erhalten. Schließlich erschöpft sich die Leistungsfähigkeit der Bauchspeicheldrüse und der Mensch erkrankt definitiv.

Medikamentöse Ansätze stimulieren entweder die Leistungsfähigkeit der Bauchspeicheldrüse oder verbessern die Empfindlichkeit der Muskelzelle auf Insulin. Eine ursächliche Verbesserung oder gar Heilung gelingt hierdurch nicht. Die Erkrankung liegt primär in der Muskulatur und muss auch über deren Rehabilitation beeinflusst werden.

Die Lösung: gesundheitsorientiertes Krafttraining

Zahlreiche Langzeitstudien konnten zweifelsfrei die positive Wirkung körperlicher Aktivität und kontrollierter Ernährung nachweisen. Gegenüber der alleinigen Medikamenteneinnahme beeinflussten sie die Stoffwechselaktivität der Muskelzelle nachhaltig. Dabei ist «mehr Bewegung» nicht ausreichend, sondern es ist eine erschöpfende Belastung der Skelettmuskulatur notwendig. Nach vier Monaten Krafttraining konnte die Medikation bei Typ-II-Diabetikern

um durchschnittlich 72 % reduziert werden (Castaneda und Mitarbeiter, 2002, Tufts University, Boston). Blutdruck und Körperfettanteil sanken und der laborchemische Messwert für die Qualität der Diabetes-Einstellung (HbA1c-Wert) verbesserte sich um über 10 %.

Ein konsequent umgesetzter, medizinischer Strategiewechsel mit präventiv oder therapeutisch eingesetztem Krafttraining kann zu einer erfolgreichen Bekämpfung des Syndrom X beitragen.

TEXT: DR. MED. FRANZ J. LINNENBAUM,
ARZT FÜR ORTHOPÄDIE

IN EIGENER SACHE

Stellenangebote

Als expandierendes Unternehmen bietet Kieser Training offene Stellen in unseren Trainingsbetrieben.

Informieren Sie sich auf unserer Homepage unter www.kieser-training.com/Jobs

Wann kommt die artgerechte «Menschenhaltung»?

Bis in die Neuzeit hinein waren Ernährung und Bewegung immer untrennbar miteinander verknüpft: Jagen und sammeln, um essen und überleben zu können. Was auch immer sonst noch zu tun war, alles konnte man nur mit eigener Hände Arbeit erledigen. Muskelkraft und Ausdauer waren folglich die entscheidenden Koordinaten des täglichen Lebens. Und dementsprechend war die körperliche Ausstattung unserer frühzeitlichen Vorfahren: schlank, muskulös und fit.



Illustration: Stefanie Harjes

Seit der industriellen Revolution haben sich aber die Umweltbedingungen radikal gewandelt. Inzwischen leben die meisten Menschen weitgehend bewegungsfrei. Wir sitzen im Flugzeug, in Autos, am Schreibtisch, vor unseren Computern. Wenn nicht, sitzen wir in «Sitzungen». Zwischendurch sitzen wir beim Geschäftsessen und nach getaner Arbeit verbringen wir den größten Teil unserer Freizeit sitzend vor dem Fernseher.

Keine Software

Die evolutionäre Einheit – Ernährung durch Bewegung – ist im letzten Jahrhundert völlig auseinandergerissen worden. Unsere Gene hatten keine Chance, sich der radikalen Wandlung der Lebensumstände in dieser kurzen Zeit anzupassen. Es ist, als wären wir per Zeitmaschine in die «schöne neue Welt» «gebeamt» worden. Nun leben wir mit Steinzeit-Genen in einer High-Tech-Welt.

Fehlende körperliche Aktivität ist genetisch nicht vorgesehen. Der Körper verfügt entsprechend nur über Software, die allein unter der Bedingung «tägliche körperliche Aktivität» optimal läuft. Die herrschende Diskordanz verursacht ständige Störungen im körperlichen Betriebssystem und Abstürze im Stoffwechsel sind nicht zu vermeiden.

Es kann noch ein paar tausend Jahre dauern, bis brauchbare Updates für unsere Gene verfügbar sind. Bis dahin bleibt als Support vor allem eines: Bewegung!

Nur wer täglich oder an den meisten Tagen der Woche ein gewisses Maß an körperlicher Aktivität absolviert, kann sein genetisches Potential zum Erhalt der Gesundheit und Leistungsfähigkeit nutzbar machen.

Was die Bewegung betrifft, so ist die heutige Sichtweise falsch justiert. Körperliche Aktivität wird von den meisten so eingeschätzt, als würde man damit etwas Zusätzliches für die Gesundheit tun. Doch sind tägliche körperliche Anstrengungen aus genetischer Sicht «normal». Damit erst stellt der Körper sicher, dass seine Hardware und seine Software aufeinander abgestimmt sind und alles normal funktioniert. Sport ist also nicht «gesund», sondern Bewegungsmangel ungesund.

Bewegung verhindert Zunehmen

Regelmäßige anstrengende Bewegungsaktivität ist die wichtigste Maßnahme, um das Körpergewicht zu kontrollieren. Den ganzen Tag sitzend nehmen wir in aller Regel mehr Energie auf, als wir benötigen. Zudem wird bei Bewegungsmangel die Essenskontrolle weniger von inneren Signalen des Hunger- und Sättigungszentrums beeinflusst, sondern über äußere Bedingungen wie Emotionen, Uhrzeit oder Langeweile verstärkt. Ein Mindestmaß an körperlicher Aktivität ist jedoch notwendig, um den aufgenommenen Energieüberschuss wieder abzubauen. Die Mindestanforderungen an den Kalorienverbrauch durch zusätzliche körperliche Aktivität liegen täglich bei etwa

11 Kilokalorien pro Kilogramm Körpergewicht.

Bewegung verhindert Stoffwechselstörungen

Mit regelmäßiger und ausreichend intensiver körperlicher Aktivität werden Muskeln aufgebaut. Das Training beeinflusst die Fettsäurezusammensetzung der Muskelzellen und ihrer Membranen positiv und ist somit eine wichtige Maßnahme, um dem Syndrom X vorzubeugen. Die gefürchtete Insulinresistenz kann gemindert und die Glukoseaufnahme in die Zellen erhöht werden. Nicht zuletzt bewirkt körperliche Bewegung vor dem Essen, dass die Fette aus der nachfolgenden Mahlzeit verstärkt in die Muskelzellen geschleust werden. Damit kann man der Blutfetterhöhung nach den Mahlzeiten entgegenwirken. Zusätzlich hilft Bewegung, Stresshormone und damit den Ärger des Tages abzubauen. Durch Anhebung des «Gute-Laune-Hormons» Serotonin hellt sie das seelische Befinden auf.

Bewegung senkt die Sterblichkeit

Dutzende von Langzeitstudien haben auf die segensreiche Wirkung von körperlicher Aktivität hingewiesen: Man senkt damit nicht nur die Risikofaktoren für das Syndrom X, man erkrankt auch – trotz Übergewicht – sehr viel seltener. Die Wahrscheinlichkeit, dass ein gestörter Zuckerstoffwechsel zum Diabetes mellitus Typ 2 (Altersdiabetes) führt, wird gesenkt.

Die Sterblichkeit in Bezug auf Herz- und Hirninfarkte wird deutlich gemindert, unabhängig davon, ob jemand übergewichtig ist oder nicht. Gut trainierte Übergewichtige haben sogar ein niedrigeres Herzinfarkttrisiko als Untrainierte mit Idealgewicht. Selbst das Risiko für Brust- und Darmkrebs wird durch eine Aktivitätssteigerung in Arbeit und Freizeit zurückgedrängt.

Krafttraining noch immer unterschätzt

Bei «gesundem Sport» denken die meisten immer noch an die Herz-Kreislauf-Gesundheit. Dabei gibt es heute keinen Zweifel mehr, wie wichtig auch das Krafttraining für die gesunde Körperfunktion ist – und zwar bis ins hohe Alter. Ohne regelmäßiges Training schwindet die Muskelmasse über die Lebensspanne um ca. 10 bis 13 Kilogramm. Stattdessen lagert der Körper vermehrt Binde- und Fettgewebe ein. Nicht nur um die eigene Mobilität zu erhalten, sondern auch, um die wertvolle stoffwechselaktive Muskulatur vor einem vorzeitigen Abbau zu schützen, sollte ein systematisches Krafttraining zum Alltag gehören.

Die Kohlenhydratfalle

Zurzeit besteht die «westliche Kost» zu

etwa 45 Prozent aus Kohlenhydraten bezogen auf den Energiegehalt der gesamten Ernährung. Was passiert mit diesem Haufen an Brot, Nudeln, Kartoffeln, Reis und Zucker? Alle verdaulichen Kohlenhydrate werden durch die Verdauung so lange chemisch aufgeschlossen und umgebaut, bis daraus die Glukose entstanden ist. Speichern kann der Körper Glukose in der Muskulatur oder in der Leber in Form von Glykogen.

Wenn Sie die gängigen Ernährungsempfehlungen (25 Prozent Fett, 15 Prozent Eiweiß und 60 Prozent Kohlenhydrate) artig befolgen, füllen sich Ihre untätigen Muskelzellen täglich mit dem Treibstoff Glukose. Zwar benötigt jede Körperzelle als Energiequelle Glukose, allerdings können Muskelzellen auch Energie aus der Verbrennung von Fett beziehen. Dafür braucht es jedoch eine höhere Bereitstellung von Sauerstoff. Die Fettverbrennung ist aufwendiger und langsamer als die direkte Glukoseverbrennung. Die energetische Bewältigung der Bürobelastung würden wir locker auch mit Fettverbrennung abdecken. Werden aber ständig Kohlenhydrate nachgeschoben, müssen diese auch ständig verbrannt werden, da ihre Speicher kaum zu vergrößern sind. Dafür muss die Fettverbrennung entsprechend zurückgestellt werden. Eine kohlenhydratreiche, fettarme Kost regt den Körper zur Eigensynthese von Fett an. Kurioserweise werden dann speziell die «bösen» gesättigten Fettsäuren gebildet, die man eigentlich mit einer fettarmen Kost loswerden wollte. Und bei einer positiven Energiebilanz, wenn man also mehr Kalorien zuführt als verbraucht, wird aus Kohlenhydraten sogar eine ganze Masse Fett gebildet.

«Artgerechte» Ernährung

Zur Prävention und Therapie von Übergewicht und dessen bedrohlich gesundheitlichen Folgen bietet sich eine Ernährungsmodifikation an. Wie eine Vielzahl kontrollierter Studien belegen, ist der Abnahmeeffekt tatsächlich umso größer, je niedriger der Kohlenhydratanteil ist. Andererseits erschweren rigorose Kohlenhydratreduktionen (Low-Carb) das Durchhaltevermögen, so dass der Langzeiterfolg ähnlich fraglich ist, wie der von Fettreduktionen (Low-Fat). Vor diesem Hintergrund versprechen «sanfte» Formen der Kohlenhydratreduktion mit Anteilen von etwa 20 bis 30 Prozent an Kohlenhydraten auf Dauer größeren Erfolg. Das Ausmaß ihrer präventiven und therapeutischen Wirkung einer solchen Ernährungsform in Bezug auf Morbidität und Mortalität wird zurzeit an verschiedenen Forschungszentren der Welt untersucht.

Dass die physiologische Wirkung von kohlenhydratreduzierten Kostformen so günstig ausfällt, dürfte kein Zufall sein:

Die Menschheit hat Millionen Jahre lang in ihrer Entwicklungsgeschichte «Low-Carb» gelebt. Dass wir auch heute daran immer noch optimal adaptiert sein könnten, dass dies also eine «artgerechte» Ernährung darstellt, ist eine biologisch plausible These, deren Erforschung zukunftsweisend sein wird.

TEXT: NICOLAI WORM



Nicolai Worm
SYNDROM X
oder Ein Mammut
auf den Teller!

Mit Steinzeitdiät
aus der Wohlstandsfalle

systemed

5. Auflage 2004, Systemed Verlag Lünen, ISBN 3-927372-23-4
Illustration: Stefanie Harjes

19 Kilogramm in 8 Monaten: Die 33-jährige Ellen Sieling, Kundin bei Kieser Training in Köln-Deutz, hat mit einer Kombination aus Krafttraining, Weight Watchers und Laufen erfolgreich abgenommen.

Mehr Kraft Kontrollierte Ernährung Mehr Bewegung

Frau Sieling, erinnern Sie sich, wie es sich anfühlt, schwer zu sein?

Daran kann ich mich gut erinnern, schließlich ist das erst ein Jahr her! Allerdings habe ich mein Gewicht nie als Last empfunden. Erst jetzt merke ich, wie leicht ich bin und wie leicht mir alltägliche Dinge fallen.

Was hat Sie zum Training veranlasst?

Anfang 2002 hatte ich relativ starke Rückenschmerzen. Ich kannte die Kieser Werbung «Ein starker Rücken kennt kei-

nen Schmerz» und bin fast täglich mit der Bahn an einem Kieser Betrieb vorbeigefahren. Mit dem Training wollte ich vor allem meine Rückenschmerzen in den Griff bekommen, aber auch mein Gewicht reduzieren, weil ich durch die Einnahme von Medikamenten schnell zugenommen hatte. Dass ich mit dem Training nicht direkt abnehmen könne, es jedoch unterstützend wichtig sei, erklärte man mir gleich beim Einführungs-training.

Was hat sich in der ersten Zeit verändert?

Die Rückenschmerzen sind deutlich zurückgegangen und letztendlich verschwunden, nur leichter bin ich nicht geworden. Ich habe aber gemerkt, dass sich der Körper veränderte. Das Treppensteigen war nicht mehr so anstrengend, genauso wenig wie das Laufen zur Haltestelle, wenn ich eine Bahn noch erwischen wollte.

Wie haben Sie es dann geschafft, insgesamt 19 Kilogramm abzunehmen?

Mitte Januar 2004 fing ich mit 87 kg bei den Weight Watchers an. Hier wird die Gewichtsreduktion über ein Punktesystem gesteuert und das Gewicht in regelmäßigen Treffen überprüft. Ich darf essen, was ich will, wenn ich die Punktevorgaben beachte. Mit Bewegung kann man zusätzliche Punkte erarbeiten, die man teilweise wieder «aufessen» darf. Deshalb war das Kieser Training immer ein doppelter Ansporn. Mitte September 2004 ging ich dann mit 68 kg in die Erhaltung. Ich habe gespürt, dass mein Körper sein Gewicht erreicht hatte. Die 19 Kilo sind ein riesiges Erfolgserlebnis für mich.

Fiel es Ihnen zwischendurch schwer zu trainieren?

Nein, normalerweise nicht. Schwierig war es, wenn ich mal hungrig zum Training ging, weil ich mir Punkte für das Ausgehen am Freitagabend aufgespart hatte. Aber ich habe nie übertrieben und hatte beim Training weder Kreislaufprobleme noch ist mir übel geworden. Stattdessen hatte ich durch den großen Spiegel in der Umkleidekabine immer ein kleines Erfolgserlebnis. Wenn ich aus dem Augenwinkel gesehen habe, dass ich wieder ein bisschen schlanker geworden bin. Das hat wirklich gut getan! Nachdem ich unter 80 kg war, habe ich dann langsam angefan-

gen zu joggen. Dies hat nochmals einen deutlichen Fortschritt gebracht. Die neue Kraft hat mir dabei gut geholfen.

Was hat sich neben der Gewichtsreduktion geändert?

Äußerlich vor allem die Kleidergröße: von 46 auf 40! Es ist schön, dass ich beim Einkaufen wieder nach normalen Größen schauen kann! Ansonsten habe ich jetzt mehr Körpergefühl und mehr Spaß an der Bewegung.

Ihre Instruktorin erzählte, dass viele Geräteeinstellungen korrigiert werden mussten.

Ja, zum Schluss hatte ich wirklich das Gefühl, dass ich aus den Geräten rausfalle. Mit den neuen Geräteeinstellungen klappt das Training wieder richtig gut. Die Gewichte musste ich nur aufgrund der neuen Einstellungen ein wenig reduzieren.

Haben Sie Ihr neues Gewicht bislang halten können?

Tja, da gab es Weihnachten und leckere Plätzchen ... Ich hatte knapp zwei Kilo zugenommen, die ich inzwischen wieder «runter» habe. Ich weiß jetzt einfach, wie es geht! Meine Ernährung habe ich dauerhaft umgestellt. Ich esse, was mir schmeckt, also viel Gemüse und Obst und gehe trotz beruflicher Belastung weiterhin Laufen und zu Kieser Training. Beides war ganz wichtig für meinen Erfolg bei den Weight Watchers. Auf der anderen Seite hätte ich ohne Kieser und Gewichtsverlust nicht mit dem Laufen begonnen. Für mich persönlich haben diese drei Dinge perfekt zusammengespielt!

Körperkult?

«Körperkult» – als Begriff eher kritisch beäugt, in der Sache ein Phänomen mit zurzeit medialer Hochkonjunktur. Die Zuschauerresonanz auf die verschiedenen TV-Serien, in denen der Körper und seine – operative – Veränderbarkeit Thema sind, mag dies bestätigen. Und Krafttraining? War nicht auch Krafttraining immer schon eine mehr oder weniger subtile Form, die eigene Eitelkeit zu befriedigen und damit das Bedürfnis zu stillen, einen «zeitgerechten» Körper zu besitzen? Ja und Nein!

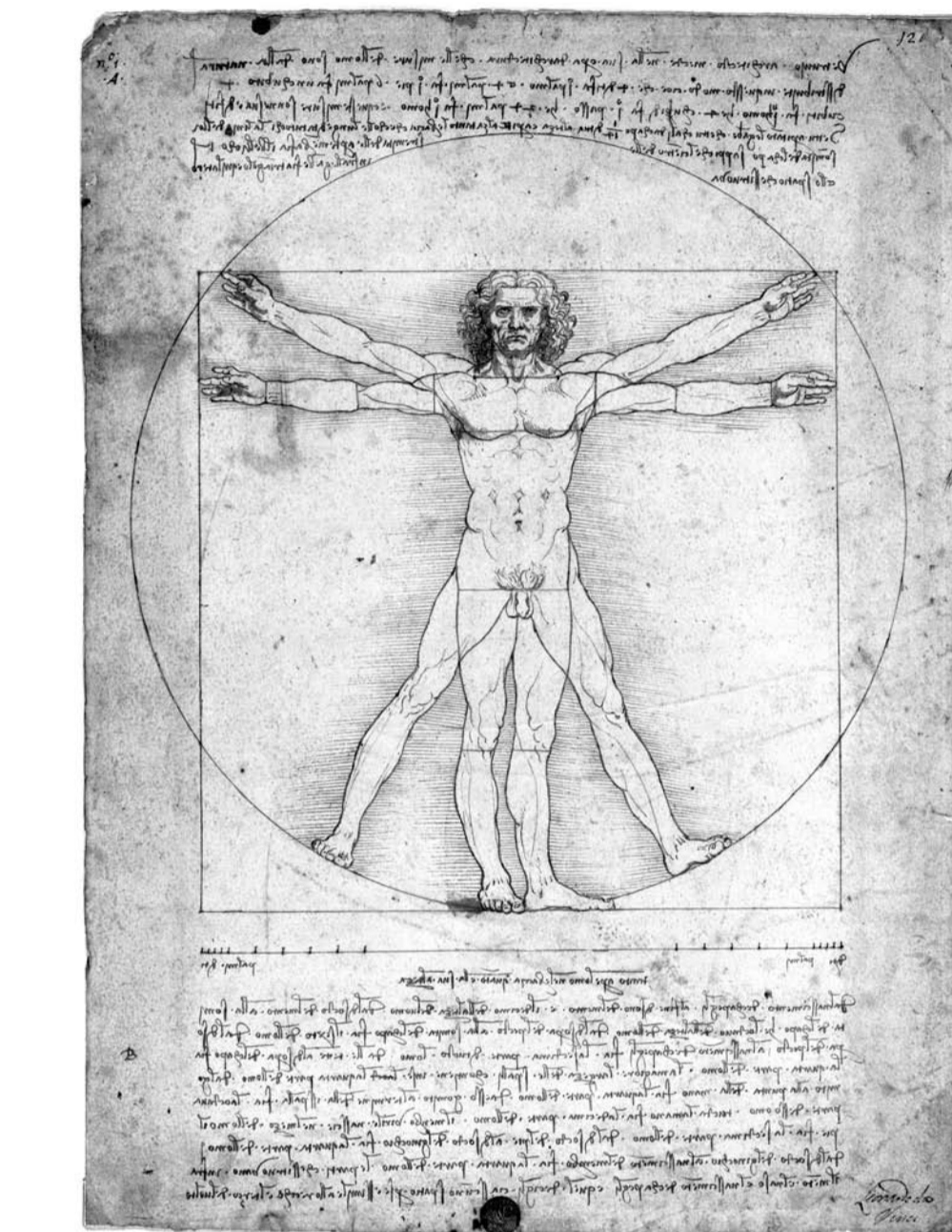
Ja, denn der Mensch kämpft nicht nur um sein «Überleben», sondern – wie wir durch die Philosophie wissen – ebenso um «Erkenntnis» und «Anerkennung» (Hegel). Es ist uns allen (und einigen ganz besonders) wichtig, von unserer «sozialen Gruppe» wertgeschätzt zu werden. Dazu gehört auch, attraktiv gefunden zu werden. Im Verständnis unserer Alltagssprache wird «Eitelkeit» häufig als übersteigerte Gefallsucht diskreditiert. Sie als ein Grundbedürfnis nach Resonanz durch andere zu deuten, mag helfen, unsere Selbstakzeptanz zu fördern. Krafttraining hilft, ein positives Körperempfinden zu entwickeln. Dieses gute Körpergefühl hebt die Stimmung. Und in guter Stimmung fallen viele Kontakte leichter.

Nein, denn Krafttraining ist keineswegs eine Erfindung der «dekadenten» zeitgenössischen Zivilisationsgesellschaft, in der der Schein oft mehr zu zählen vermag als das Sein. Krafttraining hat weitreichende historische Wurzeln. Die überzeitliche Perspektive veranschaulicht, dass mit dem Training der Muskeln mehr als rein äußerliche – «eitle» – Ziele verbunden waren und sind.

Verändert hat sich im Verlauf der Zeit natürlich die Technik zur Kräftigung

der Muskulatur. Stemmen die Menschen vor zweitausend Jahren Steintafeln, so bewegen sie heute variable und fein dosierbare Widerstände. Wenn Training zu konkreten Ergebnissen führen soll, ist das häufig auch Quälerei. Daran ändert die Technik wenig. Es braucht einen gewissen «Stoizismus», um Krafttraining durchzuhalten und viele haben gerade daran ihre Freude. Bei anderen beginnt das gute Gefühl erst nach dem Training: wenn sie alle Muskeln durchblutet spüren und mit gestärktem und aufrechtem Gang sich an Leonardos «Goldenen Schnitt» erinnern fühlen.

Ein gesellschaftliches Schönheitsideal ist nichts Neues. Wir finden es beispielsweise im «Kalokagathie-Gedanken» der Griechen. Kalokagathie bedeutete die «Schöngutheit» als Einheit von Adel, Reichtum und körperlicher Leistungsfähigkeit. Im deutschen Idealismus wurde diese Idee zum Inbegriff einer guten körperlichen und geistigen Bildung. Heute sprechen wir häufig von «Ganzheitlichkeit», wenn wir ausdrücken wollen, dass wir mit der Reduktion des Menschen auf ein «neuronales Netzwerk» ebenso unzufrieden sind wie mit der Perspektive, primär eine «wirtschaftliche Produktivkraft» darzustellen. Die



Leonardo da Vinci, Proportionskanon des Menschen, (ca. 1492), Accademia, Venedig, © year Photo SCALA, Forence

Idee, durch Handeln, Fühlen und Wollen, also durch Körper, Seele und Geist ein komplexes Ganzes zu bilden, scheint uns nicht vollständig verlassen zu haben.

Der Nutzen des Krafttrainings heute ist weniger in Bildungsidealen zu verorten. Stattdessen gewinnt die Realität an Bedeutung, die Voraussetzungen eigener Gesundheit pragmatisch selbst zu steuern. Ein schöner Körper ist ein gesunder Körper – ein gesunder Körper verfügt über genau die Kraft, die er zur Bewältigung seines Daseins braucht und die ihm dieses Dasein erleichtert.

Krafttraining so als ein historisches

Phänomen aufgefasst zeigt, dass das Bewusstsein, als «ganzer» Mensch über Kraft zu verfügen, kein Modewahn ist, sondern eine «kultische» Handlung im besten Sinne: Körperpflege! Pflegen Sie also Ihren Körper mit Krafttraining. Kultivieren Sie diese Pflege, indem Sie ein- bis zweimal in der Woche trainieren. Und freuen Sie sich über Ihre Kraft!

Spieglein, Spieglein an der Wand

«Fünf Kilo weniger!» So lautete das beeindruckende Resultat einer mehrwöchigen Fastenkur eines Freundes. Doch war seine Freude von kurzer Dauer. Diese wurde «Opfer» meiner Bestrebungen, ein Verfahren zur Feststellung der Körperzusammensetzung in Europa einzuführen. Der Test mit dem neuen Gerät stellte die Dinge richtig. Verlust an Magermasse: vier Kilogramm. Verlust an Fett: ein Kilogramm. Biologisch gesehen ein schlechtes Geschäft. Zwar hatte er Gewicht verloren, aber durch den Muskelmassenverlust auch Kraft.



Werner Kieser
Fett oder Muskeln? Das ist hier die Frage

Was zählt, ist nicht primär das Körpergewicht, sondern die Körperzusammensetzung. Fehlen Energiezufuhr und muskuläre Belastung, greift der Körper auf Energiebausteine in der Muskulatur zurück, was letztendlich zum Muskelabbau führt. Hätte mein Freund während der Fastenkur trainiert, hätte er im Wesentlichen Fett verloren, seine Muskeln aber weitgehend bewahrt. Im Klartext: Ohne kräftigendes Training bleibt das Fett und die Muskeln schwinden.

Um die Körperzusammensetzung zu objektivieren, wurden verschiedene Methoden und Technologien entwickelt. Eine praktikable, wenn auch nicht ganz einfache Methode, ist die oben geschilderte «Impedanz-Messung». Dabei wird über den elektrischen Hautwiderstand der Wassergehalt des Körpers berechnet und der Magermassenanteil ermittelt. Dieser wird vom Gesamtgewicht subtrahiert; der Rest ist die Fettmenge des Körpers.

Aber auch die Impedanz-Messung hat ihre Tücken. Je nach Tageszeit variiert

der Hautwiderstand. Faktoren wie vorangegangene Flüssigkeitsaufnahme oder der Feuchtigkeitsgrad der Hautoberfläche beeinflussen beispielsweise das Ergebnis. Sind die Messbedingungen jedoch stets gleich, lassen sich die Veränderungen der Körperzusammensetzung gut verfolgen. Dies zeigt meine persönliche Erfahrung mit einer solchen «Waage».

Viel eindrücklicher – wenn auch nicht in Zahlen – zeigt mir mein Spiegel die Veränderungen meines Körpers. So komplex sie technisch zu ermitteln sind, so einfach sind sie zu sehen, denn sie zeigen sich an der Oberfläche. Die «Form» folgt auch hier der «Funktion». Wir kennen unsere «Schwachstellen». Sie nicht zu kennen, wäre ein Versäumnis. Der kritische Blick in den Spiegel hat nichts zu tun mit Eitelkeit oder «Narzissmus». Nein, er gehört schlicht und einfach zur Qualitätskontrolle unseres wichtigsten Vehikels: unseres Körpers.

TEXT: WERNER KIESER

Kieser Training

Den Menschen, der bewegungsarm,
plagt Rückenschmerz, dass Gott erbarm,
bis dass der Schmerz dann immer fieser
und er trainiert mit Fleiß bei Kieser.
Seitdem, und das erfreut ihn sehr,
spürt er den Rücken gar nicht mehr.

Jochen Schmidt (Jg. 1922), Kunde in Essen-Ost