

# Reflex 44

Das Magazin von Kieser Training

## Umsonst unterm Messer

Jahr für Jahr werden zunehmend Menschen am Rücken operiert. Das zeigt eine aktuelle Studie der deutschen Techniker Krankenkasse (TK). Von 2006 bis 2011 stieg die Anzahl der Rückenoperationen bei den TK-Vericherten um satte 25 Prozent. Diesen Trend bestätigt auch eine im Auftrag der TK durchgeführte Forsa-Umfrage: Jeder sechste chronische Rückenschmerzpatient erhielt vom Arzt die Empfehlung zur Operation.

# 89

Dabei sind 89 Prozent der Rückenoperationen überflüssig – so die Ergebnisse einer Studie der Praxis des Würzburger Orthopäden und Wirbelsäulenchirurgen Dr. med. Florian Maria Alfén. 1.146 Patienten mit Rücken- oder Nackenproblemen absolvierten an der Lumbar- bzw. Cervical-Extension-Maschine die Medizinische Kräftigungstherapie von Kieser Training. 388 dieser Patienten hatten eine eindeutige OP-Indikation. Das sensationelle Ergebnis: In 89 Prozent der Fälle konnte die Operation verhindert werden – durch 18 Therapieeinheiten.

Das Risiko eines chirurgischen Eingriffs ist nicht zu unterschätzen. Oft kehren Schmerzen und Ausfallserscheinungen nach einer vermeintlich heilbringenden Bandscheibenoperation zurück. Der Therapieerfolg der Medizinischen Kräftigungstherapie lässt sich dahingegen durch ein bis zwei halbstündige Trainings in der Woche leicht erhalten. Ergo: Lieber Rückenstrecker und Rumpfmuskeln auf Vordermann bringen als sich umsonst unters Messer zu legen.



Patrik Meier, seit 2011 operativer Chef bei der Kieser Training AG

© Foto: Michael Ingenweyen

## 45 Jahre im Zeichen der Kraft

**Vor 45 Jahren gründete Werner Kieser die Kieser Training AG. Heute prangt sein Name an über 140 Trainingsbetrieben in 8 Ländern.**

Genau genommen beginnt die Geschichte von Kieser Training schon vor 55 Jahren in der Schweiz: Als sich Boxer Werner Kieser im Boxing eine Rippenfellquetschung zuzieht, trainiert er mit Hanteln – obwohl Arzt und Trainer Schonung verordnen. Der Effekt: Das Krafttraining verkürzt die Rehabilitationszeit.

Als einer der Ersten erkennt Kieser das Problem des Muskelschwundes und der gesundheitlichen Konsequenzen. Fasziniert vom gesundheitsfördernden Effekt studiert der gelernte Schreiner die spärliche Literatur, spricht mit Experten und eröffnet 1966 sein erstes Studio. Ein Jahr später – vor 45 Jahren – gründet er schließlich die Kieser Training AG.

Kiesers Konzept ist konsequent ergebnisorientiert: «Zwei Mal wöchentlich 30 Minuten Krafttraining. Danach duschen. Fertig.» Nichts soll die Konzentration auf das Wesentliche – auf den Muskelaufbau – stören. Bewusst verzichtet Kieser auf Musikberieselung, Blumen, Bar oder Sauna. Auch Ausdauergeräte kommen nicht zum Einsatz. Er grenzt sich ab

vom Fitnessestablishment, spezialisiert sich stattdessen auf präventives und therapeutisches Krafttraining. Seine Methode verfolgt den Zweck, durch gezielten Muskelaufbau die Gesundheit zu fördern.

Inzwischen prangt der Name Kieser Training an über 140 Trainingsbetrieben in acht Ländern. Als Präsident des Verwaltungsrates und Eigentümer lenkt er nach wie vor die Geschicke des Unternehmens. Die Geschäftsführung aber hat er Michael Antonopoulos übertragen. Dieser ist von der Positionierung des Unternehmens überzeugt: «Aufgrund der langjährigen Spezialisierung, der wissenschaftlichen Ausrichtung und der medizinischen Leistung verfügen wir über einen großen Erfahrungs-, Wissens- und Datenschatz. Damit können wir unseren Kunden größten Nutzen bieten», erklärt Antonopoulos.

Die Effizienz des Kieserschen Konzeptes ist in zahlreichen Studien belegt. «Sie gründet auf den Trainingsprinzipien, der Maschinenteknologie und der intensiven Begleitung durch das Personal», sagt

Patrik Meier, der seit April 2011 als operativer Chef für alle Märkte weltweit verantwortlich ist. «Das Konzept hat sich in den 45 Jahren kaum verändert. Doch arbeiten wir stets intensiv an der Qualität des Angebots – sei es durch die eigene Forschungsabteilung, eigens entwickelte Trainingsgeräte oder die unternehmensinterne Ausbildung, die selbst Ärzte durchlaufen müssen. Dies ist die Basis, damit wir höchsten Nutzen in Form höherer Lebensqualität durch mehr Muskulatur bieten können.»

Kontinuität und Qualität schaffen Vertrauen: Weltweit bringen 260.000 Kunden ihre Muskeln mit Kieser Training in Form, allein 240.000 Kunden trainieren davon in Deutschland. Selbst externe Untersuchungen bescheinigen dem Konzept eine hohe Kundenzufriedenheit. Jüngst haben die Kooperationspartner Service-Value GmbH, Goethe-Universität Frankfurt am Main und DIE WELT in Deutschlands größtem Service-Ranking 1.000 Unternehmen in Bezug auf den Kundenservice untersucht. Kieser Training belegt Platz 2.

## Liebe Leser,



1990 eröffnete ich in Zürich die erste europäische Praxis für Medizinische Kräftigungstherapie (MKT) zur Behandlung chronischer Rückenschmerzen. Die meisten Patienten hatten eine wahre Therapie-Odyssee hinter sich. Der Erfolg war und ist nach wie vor spektakulär. In 80 Prozent der Fälle sind die Patienten schmerzfrei – durch 12 bis 18 Therapieeinheiten an der Lumbar-Extension-Therapiemaschine plus Ergänzungsprogramm zur Kräftigung des Gegenspielers und Rumpfes.

Die MKT gründet auf einem Verfahren, das in den 70ern und 80ern, ausgehend vom Center for Exercise Science, von 14 Forschungsteams an der Universität von Florida in Gainesville entwickelt wurde. Arthur Jones war es, der 1986 die Lumbar-Extension-Therapiemaschine entwickelte. Das Besondere dieser Maschine ist die Fixierung des Beckens. Erst sie ermöglicht es, die Rückenstrecker isoliert zu testen und zu trainieren.

In den 90ern wurde die Therapie in zahlreichen wissenschaftlichen Publikationen beschrieben. So mutet es etwas absurd an, wenn 26 Jahre nach ihrer Erfindung eine Studie publiziert wird, die die Notwendigkeit der Beckenfixierung als neue Erkenntnis belegt (vgl. Neues aus der Wissenschaft). Michael Pollock, einer der amerikanischen Wissenschaftler, sollte Recht behalten, als er vor 26 Jahren orakelte: «Die Ergebnisse sind so spektakulär, dass sie niemand glauben wird».

**Viel Vergnügen beim Lesen wünscht Ihre Dr. med. Gabriela Kieser**

# KIESER TRAINING

FÜR KRAFT UND GESUNDHEIT

# Kopfschmerzen

Fast jeder kennt sie: Kopfschmerzen. Fachleute unterscheiden über 200 unterschiedliche Formen. Erfahren Sie mehr über die wichtigsten Formen.

Die internationale Kopfschmerzgesellschaft unterscheidet primäre von sekundären Kopfschmerzen. Als primär werden die Beschwerden dann bezeichnet, wenn sie selbstständig und ohne erkennbare Ursache vorkommen. Zu den wichtigsten primären Formen zählen Spannungskopfschmerzen, Migräne und seltene Formen wie Cluster-Kopfschmerzen oder die Trigeminus-Neuralgie. Kopfschmerzen können aber auch sekundär auftreten, beispielsweise als Folge einer Erkrankung, als Begleiterscheinung einer Infektion, einer Fehlstellung der Zähne oder nach übermäßiger Einnahme von Medikamenten.

## Spannungskopfschmerzen

zählen zu den häufigsten Kopfschmerzformen überhaupt. Typisch sind beidseitig drü-



ckende und ziehende Schmerzen, die vom Nacken zum Hinterkopf und in die Stirn- und Schläfenregion strahlen. Doch auch ohne Nackenverspannungen können Schmerzen in Stirn und Augen, am Jochbein, im Oberkiefer und um die Ohren zu diesem Schmerztyp gehören.

Die Ursachen des Spannungskopfschmerzes sind noch nicht endgültig geklärt. Fachgesellschaften wie die Deutsche Migräne- und Kopfschmerzgesellschaft (DMKG) vermuten, dass sich aufgrund der Beschwerden die schmerzverarbeitenden Zentren im Gehirn verändert haben und Reize schneller als Schmerz wahrgenommen werden.

Aus unserer Sicht spricht vieles dafür, dass überforderte Nackenmuskeln und chronisch gereizte Muskelansätze für die

zum Kopf strahlenden Schmerzen verantwortlich sind (vgl. Artikel unten links).

**Migräne-Attacken** sind gekennzeichnet durch meist einseitige pochende und hämmernde Schmerzen, die bis zu drei Tage anhalten. Bei 15 Prozent der Betroffenen geht den Schmerzen eine «Aura» mit Sehstörungen, Kribbeln an Armen und Beinen und manchmal leichten Sprachstörungen voraus. Nach spätestens einer Stunde wird die Aura von toben den Schmerzen abgelöst.

Als Ursache vermutet die Wissenschaft Erweiterungen von Blutgefäßen sowie Nervenentzündungen. Die Auslöser sind individuell unterschiedlich. Dazu zählen Stress, Nahrungsmittel wie Rotwein oder Käse, Hormonschwankungen bei Frauen, Schlafmangel, ein veränderter Tages-

rhythmus oder Wetterwechsel. Häufig begleitet Spannungskopfschmerz die Migräne und kann als Auslöser wirken.

Zu den seltenen primären Kopfschmerzen zählen die Trigeminus-Neuralgie und der Cluster-Kopfschmerz. Dabei ist der Trigeminus gereizt, der als 5. Hirnnerv das Gesicht versorgt. Bei einer Trigeminus-Neuralgie schießen einzelne Blitze oder ganze Salven einseitig in Stirn, Wangen, Lippen und Kiefer. Beim Cluster-Kopfschmerz häufen sich massive, stets einseitige Schmerzattacken in der Schläfen- und Augengegend. Gerötete Augen, laufende Nase, enge Pupillen, ein hängendes Augenlid und Gesichtsrötung können den Schmerz begleiten.

Illustrationen: © Holger Vanselow

Welche Auswirkungen hat die Medizinische Kräftigungstherapie eigentlich auf ...

## ... Kopfschmerzen?

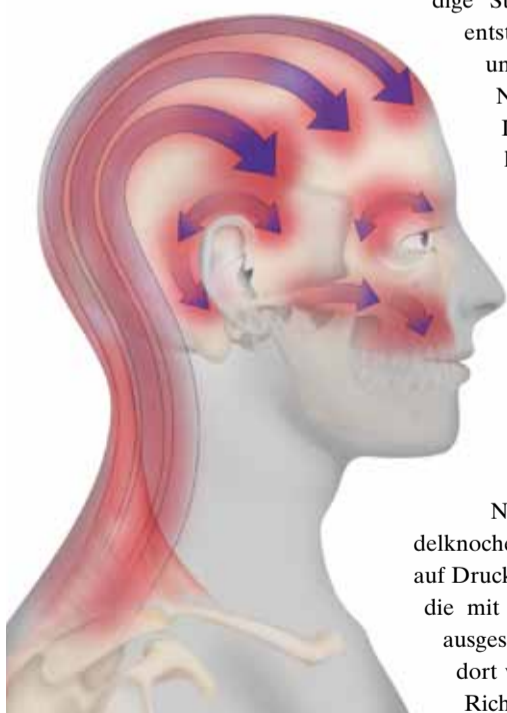
Weder **Cluster-Kopfschmerzen** und Trigeminus-Neuralgien noch eine **Migräne** können durch ein gesundheitsorientiertes Krafttraining geheilt werden. Positiv und vielversprechend sind aber unsere Erfahrungen bei Patienten mit **Spannungskopfschmerzen**. Kraftsportler berichten seit Jahrzehnten, dass sie ihre Kopfschmerzen durch Krafttraining losgeworden sind. Meine Erfahrung zeigt: Bei mehr als 80 Prozent der Patienten

mit Spannungskopfschmerzen führt eine Medizinische Kräftigungstherapie zum Erfolg.

Der Grund: Sind die Nackenmuskeln gesund und kräftig, stützen sie die Halswirbelsäule und haben bei aufrechter Haltung keine Mühe, den Kopf zu halten. Stundenlanges Sitzen mit nach vorn geneigtem Kopf in der Schule und später am Schreibtisch lassen diese Muskeln jedoch verkümmern. Durch die ständige Streckhaltung des Nackens entstehen Dysbalancen (Kräfteungleichgewichte) und die Nackenstrecker verkürzen. Die Anforderungen in Schule und Beruf führen schließlich zu schmerzhaften Verspannungen, die durch Stress, Hektik oder Angst noch zusätzlich verstärkt werden können. Die Überforderung der Muskulatur führt häufig auch zu einer Reizung der Sehnenansätze am Übergang der Nackenstrecker zum Schädelknochen. Diese reagieren dann auf Druck empfindlich und irritieren die mit vielen Schmerzrezeptoren ausgestattete Knochenhaut. Von dort werden die Schmerzsignale Richtung Kopf übertragen.

Hier setzt die Medizinische Kräftigungstherapie an. Durch anfangs milde, dann langsam zunehmende Trainingsgewichte können mithilfe der computergestützten Cervical-Extension-Therapiemaschine die Muskeln gekräftigt und Dysbalancen beseitigt werden. Ergänzend wird die oberflächliche Nacken-, Schultergürtel- und Rückenmuskulatur an den Kieser Training-Geräten gestärkt. Langfristiges Erhaltungs-Training sichert den dauerhaften Erfolg.

Wichtig zu wissen: Das Training kann die Reizungen und damit auch die Kopfschmerzen zunächst verstärken. Ist das der Fall, ist es wichtig, die gereizten Sehnenansätze zu behandeln, z. B. durch eine sogenannte Infiltrationstherapie, bei der meist zwei bis drei Mal schmerz- und entzündungshemmende Mittel an die Nackenmuskelansätze gespritzt werden. Ist die Entzündung abgeklungen, kann der Patient wieder ins Krafttraining einsteigen und darf neben guter Verträglichkeit eine gute Wirkung erwarten. Kräftige Muskeln halten nicht nur der Alltagsbelastung besser stand. Ein langfristiges Training stärkt auch die Sehnen und Sehnenansätze. So werden auch sie belastbarer. Gleiches gilt natürlich auch für das präventive Training.



Tipp vom Arzt

## Was tun bei Kopfschmerzen?



Dr. med. Martin Weiß

Doch nicht immer ist auf Leitlinien Verlass. Weder in den Patientenleitlinien noch in den Leitlinien der Deutschen Gesellschaft für Neurologie oder der Deutschen Migräne- und Kopfschmerzgesellschaft finden die positiven Effekte des Krafttrainings bislang Berücksichtigung. Kein Wunder, stehen Studien hierzu noch aus. Ich bin mir aber sicher, dass sich gesundheitsorientiertes Krafttraining auch hier einen Platz in der Therapie erobern wird.

Wenn Sie regelmäßig oder unter heftigen Kopfschmerzen und Begleitsymptomen leiden, sollten Sie diese unbedingt durch einen Arzt abklären lassen. Hilfreich ist es, dem Arzt gut informiert zu begegnen, Fragen zu stellen und nicht locker zu lassen, bis Sie eine befriedigende Antwort erhalten haben. Informationen erhalten Sie beispielsweise unter [www.patientenleitlinien.de](http://www.patientenleitlinien.de). Diese fassen den aktuellen Stand der Wissenschaft zusammen und sollten Grundlage für ärztliche Diagnostik und Therapie sein.

Auf keinen Fall sollten Sie sich bei chronischem Kopfschmerz ausschließlich auf Tabletten verlassen. Die Gefahren einer Langzeitbehandlung mit Kopfschmerztabletten sind einfach zu groß: Magengeschwüre mit Blutungen, Nierenversagen und Medikamenten-Kopfschmerz können die Folgen sein. Häufig entstehen solch schwerwiegende Nebenwirkungen durch rezeptfreie Mittel – sie werden ganz zu Unrecht für harmlos gehalten und viel zu oft und in zu großer Menge eingenommen.

Ich empfehle Ihnen bei Spannungskopfschmerzen, es mit der ärztlich kontrollierten Medizinischen Kräftigungstherapie zu versuchen. So machen Sie mit der Zeit aus Ihren Schwachstellen kräftige Muskeln und Sehnenansätze und sind für Freizeit und Beruf gerüstet.

Texte auf Seite 2:  
Dr. med. Martin Weiß

## Impressum

### Herausgeber/Copyright

Kieser Training AG Systemzentrale  
Hardstrasse 223  
CH-8005 Zürich

Vertretungsberechtigter  
Geschäftsführer  
Michael Antonopoulos

### Redaktionsleitung

Patrik Meier  
[reflex@kieser-training.com](mailto:reflex@kieser-training.com)

### Freie Mitarbeit Redaktion

Tania Schneider, Thomas Müller

### Erscheinungsturnus

alle drei Monate

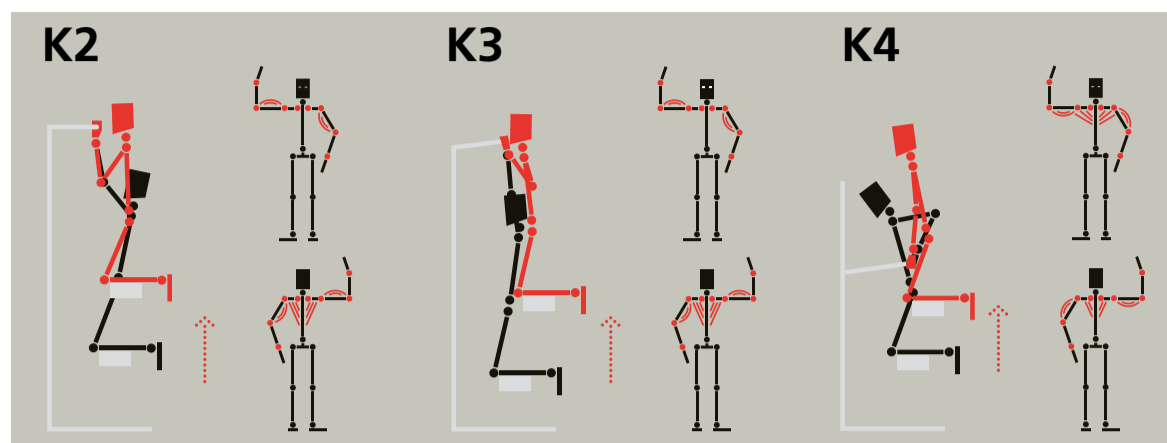
### Onlineversion

[www.kieser-training.de](http://www.kieser-training.de)

### Gestaltung

Fritsch Publishing  
St.-Paul-Straße 9  
D-80336 München  
[www.fritsch-publishing.de](http://www.fritsch-publishing.de)

## K-Turm



Freie Klimmzüge und Barrenstützen am J-Turm zählen zu den anspruchsvollsten Übungen im Kieser Trainingsplan. Ein hohes Kraftniveau des Schultergürtels und der Rücken- und Armmuskulatur ist die Voraussetzung, um diese Übungen zu meistern. Nun hat Kieser Training ein neues Gerät ent-

wickelt, das unterstützte Klimmzüge und Barrenstützen ermöglicht und auf die freie Durchführung vorbereitet: den K-Turm. Bei beiden Übungen wird das eigene Körpergewicht, das den Körper nach unten zieht, durch ein Gegengewicht austariert. Dabei knien Sie auf einem Polster, das durch das Gegenge-

wicht nach oben leicht mitschiebt und nach unten bremst. Das Ausmaß der maschinellen Unterstützung können Sie mit fortschreitender Kraftzunahme reduzieren – bis die Kraft fürs freie Training reicht und kein Gegengewicht mehr notwendig ist.

## Der Expertentipp

Die Frage, warum wir uns im Kieser Training nicht separat aufwärmen, ist einfach zu beantworten: Wir empfehlen nur Verfahren, die einen offensichtlichen Nutzen beim gesundheitsorientierten Krafttraining bieten. Für ein gesondertes Aufwärmen ist dieser Nutzen nicht erwiesen. Zudem führen Sie die Übungen stets langsam und innerhalb eines kontrollierten Bewegungsumfanges aus. Die Muskulatur wird dabei isoliert belastet. Insofern besteht keine Verletzungsgefahr durch abrupte Muskelkontraktionen wie in bestimmten Sportarten.

Unser Trainingsprinzip, große Muskelgruppen vor kleinen zu trainieren, regt gleich zu Beginn des Trainings Atmung, Herz und Kreislauf an. Zusätzlich beginnen Sie jede Übung mit einem Widerstand, der Ihnen zunächst nicht besonders schwer erscheint. Nach 30 bis 60 Sekunden

wird die Übung anstrengend und Ihr Muskel muss allmählich an seine Leistungsgrenze gehen. Durch die ersten Wiederholungen ist er aber gut vorbereitet. Insofern trifft der Begriff «Muskelvorbereitung» die Sache besser als «Aufwärmen». Sie umfasst den größten Teil der Trainingszeit – nämlich den ersten Teil einer jeden Übung – und findet ganz spezifisch dort statt, wo sie benötigt wird.



Anika Stephan  
Forschungsabteilung Kieser Training

## Neues aus der Wissenschaft – die richtige Rückentherapie

Schwache Rückenmuskeln sind ein Risikofaktor für Rückenbeschwerden. Vor allem die tief liegenden Rückenstrecker machen uns zu schaffen: kurze wirbelsäulennahe Muskeln, die unsere Wirbelkörper verbinden und gegeneinander stabilisieren. Allzu oft ist genau diese Partie verkümmert. Ursache für verspannte Muskeln, schmerzhafte Blockaden, Degeneration der Bandscheiben bis hin zum Bandscheibenvorfall. Eine Kräftigung ist aus diesem Grund elementarer Bestandteil in Vorsorge- und Rehabilitationsprogrammen. Doch Achtung: Nur das richtige Krafttraining bringt den gewünschten Behandlungserfolg.

Eine aktuelle Studie britischer Wissenschaftler bestätigt jetzt: Die effiziente Kräftigung der Rückenstrecker gelingt nur, wenn das Becken des Patienten während des Trainings fixiert ist. Denn nur dann wird die Muskulatur isoliert und somit effektiv trainiert. Und nur dann sinken die Schmerzen. Um das herauszufinden, ließen die britischen Forscher 42 chronische Rückenpatienten mit einem Durchschnittsalter von 42 Jahren an ihrer Studie teilnehmen. Die Probanden litten mindestens sechs Monate unter heftigen Schmerzen, viele von ihnen aber Jahre oder sogar Jahrzehnte. 15 Personen trainierten drei Monate

einmal wöchentlich an einer Lumbal-Extension-Maschine (LE), wie sie bei Kieser Training eingesetzt wird. Diese Maschine ermöglicht ein dynamisches Training über den gesamten Bewegungsradius bei gleichzeitiger Fixierung des Beckens. 15 Personen trainierten an derselben Maschine – allerdings ohne Beckenfixierung. 12 Personen erhielten als Kontrollgruppe die üblichen physiotherapeutischen Maßnahmen.

Das Ergebnis: Die Kraft der Rückenstrecker stieg nur in der Gruppe deutlich an, die an der LE mit Beckenfixierung trainierten. Noch wichtiger

ist aber: Nur bei diesen Teilnehmern reduzierten sich die Schmerzen um mehr als 50 Prozent, während sie bei den anderen Gruppen nahezu unverändert blieben. Zudem verringerten sich nur in dieser Gruppe deutlich rüschmerzbedingte Einschränkungen im Alltag. Besonders bemerkenswert ist der minimale Aufwand: 3 Monate Training, 1 Mal in der Woche, 8 bis 12 Wiederholungen an einer Maschine.

Doch warum ist die Beckenfixierung so wichtig? Wird auf sie verzichtet, übernehmen die stärkeren Gesäß- und rückseitigen Oberschenkelmuskeln die

Hauptlast bei der Rückenstreckung. Die Rückenstrecker werden nicht erschöpft und somit auch nicht trainiert – sie bleiben schwach. Ist das Becken dahingegen durch Fußrasten, Oberschenkelgurt und Beckenrolle fixiert, werden die Hilfsmuskeln ausgeschaltet. Der Effekt: Das Gewicht wird ausschließlich von den tiefen Rückenstreckern bewegt. Und genau diese Isolation macht das Training so effizient. Die Devise lautet also nicht: Hauptsache man tut etwas. Sondern sie muss lauten: Hauptsache man tut das Richtige.

## Das 1x1 der Trainingstheorie

Können Sie sich daran erinnern? Als Sie mit Kieser Training begonnen haben, haben wir Ihnen an fünf Tafeln die wichtigsten trainingstheoretischen Grundlagen erläutert. Die Umsetzung dieser Prinzipien bildet die Basis für Ihren Trainingserfolg. Grund genug, sie in dieser neuen Rubrik in Erinnerung zu rufen.

Wie so oft begründen auch im Krafttraining Regelmäßigkeit und Langfristigkeit den Erfolg. Optimal sind – je nach Trainingsziel und Trainingsintensität – ein bis zwei Trainingseinheiten pro Woche, und zwar das ganze Jahr lang. Für Anfänger ist es ideal, mit zwei bis drei Trainingseinheiten pro Woche zu starten. Denn es geht zunächst darum, die Übungsabläufe mit moderaten Gewichten zu erlernen. Ihr Körper wird beim Training noch nicht so stark erschöpft und benötigt deshalb nur kurze Zeit, um sich wieder zu erholen. Wenn Sie Ihre Trainingsintensität dann allmählich steigern und die Übungen bis zur lokalen Erschöpfung durchführen, belastet das Ihren Körper so stark, dass Sie nach dem Training erst einmal schwächer sind als zuvor. Dann benötigen Ihre Muskeln mindestens eine zweitägige Trainingspause, um zu regenerieren. Es gibt sogar Personen, die nach einem hochintensiven Training eine Pause von bis zu zehn Tagen benötigen.

In dieser sogenannten Regenerationsphase ernten Sie den Lohn Ihrer Arbeit: Der Körper erneuert, repariert und vergrößert die durch das Training belasteten Muskelzellen. Sie werden stärker. Diese biologische Reaktion auf eine Überbeanspruchung nennt man Superkompensation. Diese Anpassung ist vergleichbar mit der Hornhautbildung an den Händen nach starker Beanspruchung. Der Kraftgewinn durch eine Trainingseinheit hält ein bis drei Tage an – die beste Zeit für Ihr nächstes Training. Ausgehend von dem erhöhten Kraftniveau reagiert Ihr Körper dann wieder mit einer Superkompensation, sodass Sie immer stärker werden.

Trainingsintensität, zusätzliche körperliche Belastungen, persönliche Regenerationsfähigkeit, Ernährungsqualität und Schlafvolumen beeinflussen die Dauer Ihrer Regenerationsphase. Bemerkten Sie bei sich

trotz regelmäßigen Trainings einen Leistungsabfall und weitere Symptome wie zum Beispiel Infektanfälligkeit, Müdigkeit oder Reizbarkeit könnten dies Anzeichen für ein

Übertraining sein. Versuchen Sie es dann einfach einmal mit längeren Trainingspausen. Gönnen Sie sich also genügend Pausen zwischen den Trainingseinheiten, mindestens zwei

Tage. Denken Sie immer daran, dass Sie nicht während des Trainings, sondern in der Erholungsphase stärker werden.



Wie verändert sich Ihr Kraftniveau in Abhängigkeit zur Trainingshäufigkeit? Geben Sie Ihrem Körper ausreichend lange Pausen zur Regeneration. Aber Vorsicht, zu lang sollten die Pausen nicht sein. Sie können den Trainingseffekt zunichtemachen.

Die Tafel illustriert drei typische Verläufe der Muskelkraft in Abhängigkeit von der Trainingshäufigkeit. Die horizontale Achse zeigt die Zeit an, die vertikale Achse die Kraft.

- **obere Grafik:** Trainieren Sie zu oft, werden Sie schwächer, denn Ihre Muskulatur hat sich noch nicht erholt und wird durch ein erneutes Training weiter geschwächt. Das ist vergleichbar mit einem Rückfall nach einer nicht auskurierten Krankheit.
- **mittlere Grafik:** Wenn die Trainingspausen zu lang sind, verbleibt Ihr Trainingseffekt. Sie starten beim nächsten Training wieder auf dem Ausgangskraftniveau. Dies ist interessant, wenn Sie bereits ein hohes Kraftniveau erreicht haben und dieses erhalten möchten. Zu lang dürfen die Trainingspausen aber auch dann nicht sein.
- **untere Grafik:** Training im Rhythmus der Superkompensation. Schritt für Schritt bauen Sie Ihre Muskulatur auf.

## Kolumne

### Gehirn und Krafttraining

von Dr. med. Marco Caimi

Forscher sind heute davon überzeugt, dass Krafttraining nicht nur Herz und Muskeln stärkt, sondern auch die geistige Leistungsfähigkeit und das Erinnerungsvermögen. Hauptverantwortlich dafür sind Wachstumsfaktoren, die nur bei ausreichender körperlicher Belastung stimuliert werden. Diese Faktoren fördern u. a. die Neubildung von Nervenzellen im Hippocampus – das ist das Areal, das Inhalte vom Kurzzeit- ins Langzeitgedächtnis überführt. Zudem erhöht Krafttraining die Konzentrationen von Botenstoffen – sogenannten Neurotransmittern – die Signale von Nervenzelle zu Nervenzelle weitergeben. Erhält eine Nervenzelle binnen kurzer Zeit viele Signale von ihren Nachbarn, wächst ihre Empfindlichkeit und damit ihre Leistungsfähigkeit. Und: Training steigert die momentane Sauerstoffanflutung im Gehirn, was unsere Gedanken wieder klar und kreativ macht! Das muskuläre Training fördert diese Prozesse nicht nur, sondern führt auch zur Ausschüttung entzündungshemmender Stoffe, die die Nervenzellen vor Schäden schützen, die im Zuge des Stoffwechsels entstehen. Folge: Die Nervenzellen bleiben länger funktionsfähig. Selbst bei Demenz und Alzheimer sind die Trainingserfolge besser als die medikamentösen Ergebnisse. Fazit: Nicht nur der Körper eines trainierten Menschen ist leistungsfähiger und gesünder, sondern auch sein Gehirn!

## «Das ist meine Sache – das kann ich.»

Eine starke Muskulatur ist ein Schlüssel für die Gesundheit und gesundheitsorientiertes Krafttraining ist der effiziente Weg dahin. Seit der Eröffnung seines ersten Studios erklärt Werner Kieser, welche Vorteile ein starker Körper bringt. Daran hat sich in 45 Jahren nichts geändert. Der Pionier des gesundheitsorientierten Krafttrainings erzählt, wie alles begann.



**Herr Kieser, Sie haben vor 45 Jahren in Zürich die Kieser Training AG gegründet. Was hat Sie all die Jahre angetrieben?**

Mich treiben die Überzeugung und das Wissen an, dass es sich beim Krafttraining um eine wichtige, jedoch nach wie vor nicht anerkannte Maßnahme gegen die Rückbildung der Muskulatur handelt. Im Alter von 25 Jahren haben wir unsere evolutionäre Aufgabe erfüllt: die Weitergabe der Gene. Nach dem Erreichen des Reproduktionsalters geht es mit uns bergab. Knochen- und Muskelapparat bilden sich zurück – die Hauptursache abnehmender Lebensqualität. Krafttraining ist eine Maßnahme, um die Evolution auszutrick-

sen – und zwar mit Erfolg. Schauen Sie sich an, wie trainierte Senioren heute die Welt bereisen, Sport treiben, das Leben genießen. Wir sind heute biologisch um 15 Jahre jünger. Früher ging ein Bauer mit 40 Jahren schon am Stock.

**Sie kommen vom Dorf, haben eine Schreinerlehre absolviert. Wie kamen Sie zum Krafttraining?**

Als Zehnjähriger brach ich mir beim Schwingen – einer archaischen Form des Ringens – den linken Unterarm. Kaum war der Arm aus dem Gips, brach ich ihn erneut beim Fuß-

ballspiel. Ich sah entsetzt zu, wie er immer dünner wurde. Im gleichen Jahr besuchte ich meinen Onkel in Frankreich – er war ein ungemein sportlicher Mensch. In seinem Vorgarten lag eine Scheibenhantel, die er sich mit einem Schweißbrenner aus einem ausgebrannten Panzer herausgeschnitten hatte. Ich trainierte und der Arm erholte sich nicht nur sehr schnell, sondern war bald kräftiger als je zuvor. Etwas Ähnliches wiederholte sich, als ich 17 war. Damals wollte ich Profiboxer werden und zog mir beim Training eine Rippenfellquetschung zu. Krafttraining war damals total verpönt. Es hieß, es mache langsam und unbeweglich. Während mir Arzt und Trainer vier Monate Schonung verordneten, trainierte ich mit Hanteln – mit Erfolg. Seitdem hatte ich das Gefühl, etwas Wichtiges entdeckt zu haben. Das Boxen verlor seine Magie und ich beschäftigte mich fortan mit Krafttraining.



Werner Kiesers erstes Kraftstudio

**Und eröffneten 1966 ihr erstes Studio.**

So ist es. Ein roher Holzboden, eine zum Duschaum verwandelte Waschküche, Trinkwasser vom Hahn und Geräte, die ich aus Alteisen vom Schrottplatz geschweißt hatte – so gründete ich Zürichs erstes Studio für Krafttraining. Ich zählte zu einem der ersten auf dem Kontinent. Ein Jahr später gab ich meinem Gebilde aus Schrott und Hoffnungen durch die Gründung einer AG eine juristisch stringente Form. Damals wollte ich dem Kind einen großartigen Namen geben: Galaxy Studio oder Orion. Ich fragte meinen ersten Kunden, der ein Jahresabo abschloss, welchen Namen er mir geben würde. Er sagte: «Wenn Sie wirklich hinter Ihrer Sache stehen, nehmen Sie Ihren eigenen Namen.» Wie Recht der Mann hatte. Ein Name ist Bekenntnis und Versprechen in einem: Das ist meine Sache – das kann ich. Meine Sache ist effizientes gesundheitsorientiertes Krafttraining mit dem Ziel, den Körper gesund zu erhalten. Zwei Mal 30 Minuten die Woche. Kraft für Gesundheit – dafür setze ich mich seit 45 Jahren ein.

Das vollständige Interview lesen Sie unter: [www.kieser-training.de](http://www.kieser-training.de)

## Volle Rückendeckung

Kieser Training und Allianz gehen seit März 2012 gemeinsam einen innovativen Weg in der Rückenversorgung. Gesetzliche Krankenkassen sollen folgen.

Kieser Training hat ein neues, ärztlich geleitetes Versorgungskonzept für Rückenschmerzpatienten entwickelt, das seit März zunächst exklusiv von den Versicherten der Allianz Private Krankenversicherung in Anspruch genommen werden kann. Auf Basis der Diagnose durch einen Kieser Training-Arzt erhalten die Patienten ein Leistungspaket, das individuell auf ihren Gesundheitszustand zugeschnitten ist. Es enthält sowohl ärztliche Untersuchungen, Rückenanalysen und Kraftmessungen als auch ein selbstständiges oder begleitetes Training an den Trainings- oder Therapiegeräten. Bis zu 100 Prozent Zuschuss zahlt die Allianz ihren Versicherten für die Eigeninitiative – je nach Diagnose und Vertrag.

«Wir reduzieren Rückenschmerzen kurzfristig und nachhaltig», erklärt Alexandra Weiß, Projektleiterin bei Kieser Training. «Außerdem verhindern wir, dass Beschwerden chronisch werden.» Im Gegensatz zu unspezifischen Therapieansätzen ist das Versorgungskonzept ergebnisorientiert. «Es ermöglicht privaten Krankenversicherungen wie gesetzli-



Projektleiterin Alexandra Weiß

chen Krankenkassen, ihre Patienten zu aktivieren, Schmerzen kurzfristig und nachhaltig zu senken und Kosten einzusparen», so Weiß. Man sei froh, dass das Versorgungskonzept nun mit der drittgrößten privaten Krankenversicherung an den Start ginge. Auch die Allianz freut sich über die Kooperation: «Mit Kieser Training haben wir einen Partner mit langjähriger Erfahrung in der Rückentherapie gewonnen», sagt Dr. Olaf Tidelski von der Allianz. «Mit dem neuen Versorgungskonzept bieten wir unseren Kunden ein weiteres innovatives Gesundheitslotsen»<sup>®</sup> Programm an. Zwei Punkte sind für uns beson-

ders wichtig: Zum einen, dass das Therapiekonzept unter ärztlicher Leitung und Begleitung steht, und zum anderen, dass das Konzept die aktive Mitarbeit der Versicherten gewährleistet, ohne die ein Behandlungserfolg ausbleibt.»

Basis des neuen Versorgungskonzeptes ist eine gesundheitsökonomische Kosten-Nutzen-Analyse aus Perspektive einer gesetzlichen Krankenkasse. Die Hildebrandt GesundheitsConsult GmbH verglich dabei Wirkung und Kosten einer medizinischen Kräftigungstherapie von Kieser Training mit einer konventionellen Rückentherapie sowie mit Bandscheibenoperationen. Die Ergebnisse zeigen, dass die Kräftigungstherapie deutlich besser abschneidet: Sie reduziert Rückenschmerzen schnell und nachhaltig, kann Bandscheibenoperationen vermeiden und ist zudem wesentlich günstiger. Ein Kosten-Nutzen-Effekt zeigte sich bei Patienten mit leichten Beschwerden,

besonders aber bei chronischen Problemfällen. Das hilft, die Ausgaben im Griff zu behalten und sorgt für mehr Lebensqualität bei den Betroffenen.

«Die Ergebnisse bestätigen unsere Erfahrungen, die wir mit der Therapie seit Jahren machen», erklärt Weiß. Auch andere Studien belegen, dass die Medizinische Kräftigungstherapie im Vergleich zur klassischen Heilmittelbehandlung deutlich besser abschneidet. Bislang – so Weiß – habe man aber nur vermuten können, dass dies auch zu Einsparungen rückenbezogener Krankheitskosten führt. «Mit der Kosten-Nutzen-Analyse und dem Versorgungskonzept haben wir jetzt eine wissenschaftlich fundierte Basis geschaffen, die den Betroffenen hilft und gleichzeitig Versicherungen und Kassen greifbaren Nutzen bietet.» Derzeit führt Kieser Training ein Pilotprojekt mit einer gesetzlichen Krankenkasse durch, deren Versicherten bislang eine Kostenbeteiligung an Training und Therapie verwehrt war. Mit dem neuen Versorgungskonzept soll sich das endlich ändern.

Allianz 

## Muskelspiel

Beantworten Sie die folgende Frage und gewinnen Sie eines von drei Büchern (s. u.).

**Wie lange muss ein Muskel nach dem Kieser Training mindestens regenerieren, um stärker zu werden?**

Mailen Sie uns Ihre Antwort unter dem Stichwort «Muskelspiel» bis zum 31.07.2012 an [reflex@kieser-training.com](mailto:reflex@kieser-training.com). Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.



Dr. med. Martin Weiß  
«Muskelkraft ist die stärkste Medizin»  
3. erweiterte Auflage  
Lüchow Verlag, Bielefeld 2012  
ISBN: 978-3-89901-329-0