



## NEUER KAPITÄN: MICHAEL ANTONOPOULOS

Seit rund 13 Jahren ist Michael Antonopoulos (45) bei Kieser Training, sieben Jahre davon als CEO. Im Januar übernahm er gemeinsam mit Verwaltungsratsmitglied Nils Planzer das Unternehmen von Werner und Gabriela Kieser. Wir sprachen mit dem neuen Eigentümer.

### **Herr Antonopoulos, Sie sind der neue Kapitän von Kieser Training. Was bedeutet es für Sie, die Nachfolge von Werner Kieser anzutreten?**

Ich bin dankbar für diese Chance. Es ist das Ergebnis eines Prozesses, der auf gegenseitigem Vertrauen beruht. Gleichzeitig bin ich mir natürlich der Verantwortung bewusst. Werner Kieser ist ein Pionier des gesundheitsorientierten Krafttrainings und ich habe Hochachtung vor seinem Lebenswerk. Klar ist: Niemand wird jemals in seine Fußstapfen treten können. Glücklicherweise bleiben er und seine Frau Gabi uns erhalten – Werner als Mentor und Ideengeber und Gabi als Präsidentin des Verwaltungsrates und ärztliche Leitung. Auf dem Papier mögen sich die Eigentumsverhältnisse verschoben haben – de facto arbeiten wir weiter wie bisher. Die Chemie stimmt. Das ist das Wichtigste. Wer welches Amt ausführt, ist irrelevant. Werner Kiesers Ziel ist es, die Welt zu kräftigen. Dem fühle ich mich verpflichtet.

### **Wo soll die Reise hingehen?**

Wir werden das Konzept in aller Stringenz und Klarheit weiterführen. Kieser Training hat eine klare Positionierung und steht seit 50 Jahren für effizientes Krafttraining. Das gilt es zu bewahren. Diese Effizienz ist ein Alleinstellungsmerkmal in der Branche. Kein Anbieter verfügt über diese Erfahrung und Kompetenz. Wir liefern alles aus einer Hand: angefangen bei der Forschung über die Entwicklung und Produktion eigener Trainingsmaschinen, die Ausbildung unserer Mitarbeiter, etc. Bei allem, was wir tun, hat der Nutzen für unsere Kunden oberste Priorität. Das war schon bei

Werner Kieser so, und das wird auch künftig so sein. Natürlich möchten wir die Positionierung weiter ausbauen und das Produkt weiterentwickeln.

### **Wie kamen Sie eigentlich zu Kieser Training?**

Über einen Umweg. 2003 wollte ich mit einem Freund, dessen Familie aus der Touristikbranche kommt, ein Hotel mit 200 Betten auf Rhodos in Griechenland übernehmen. Doch es kam anders. Mein Freund starb an Krebs, und ohne ihn wollte und konnte ich diesen Traum nicht umsetzen. Als dann 2004 bei Kieser Training die Stelle des Finanzchefs ausgeschrieben war, habe ich mich beworben und wurde eingestellt. Jetzt bin ich seit rund 13 Jahren dabei.

### **Es hört sich schlimm an, Freund und Traum gleichzeitig zu verlieren ...**

Der Verlust des Traums war nicht so wichtig, der des Freundes schon. Das hat mich bis heute geprägt. Dieser Einschnitt hat mich gelehrt, Dinge zu relativieren. Grundsätzlich bin ich jemand, der nach vorne schaut und eine positive Einstellung zum Leben hat. Gesundheit hat seit dieser Erfahrung für mich einen noch größeren Stellenwert.

### **Trainieren Sie selbst?**

Regelmäßig. Mit Krafttraining habe ich begonnen, als ich 16 Jahre alt war. Damals war ich in der Fußball-Juniorenmannschaft des Grasshoppers Club Zürich. Krafttraining stand im Winter auf dem Trainingsplan – drei Tage die Woche. Das hat mich all die Jahre vor Verletzungen bewahrt. Heute trainiere ich mit Kieser Training natürlich anders – effizienter.

*„Werner Kiesers Ziel, die Welt zu kräftigen, fühle ich mich verpflichtet.“*

# SOMMER, SONNE, STRANDFIGUR?

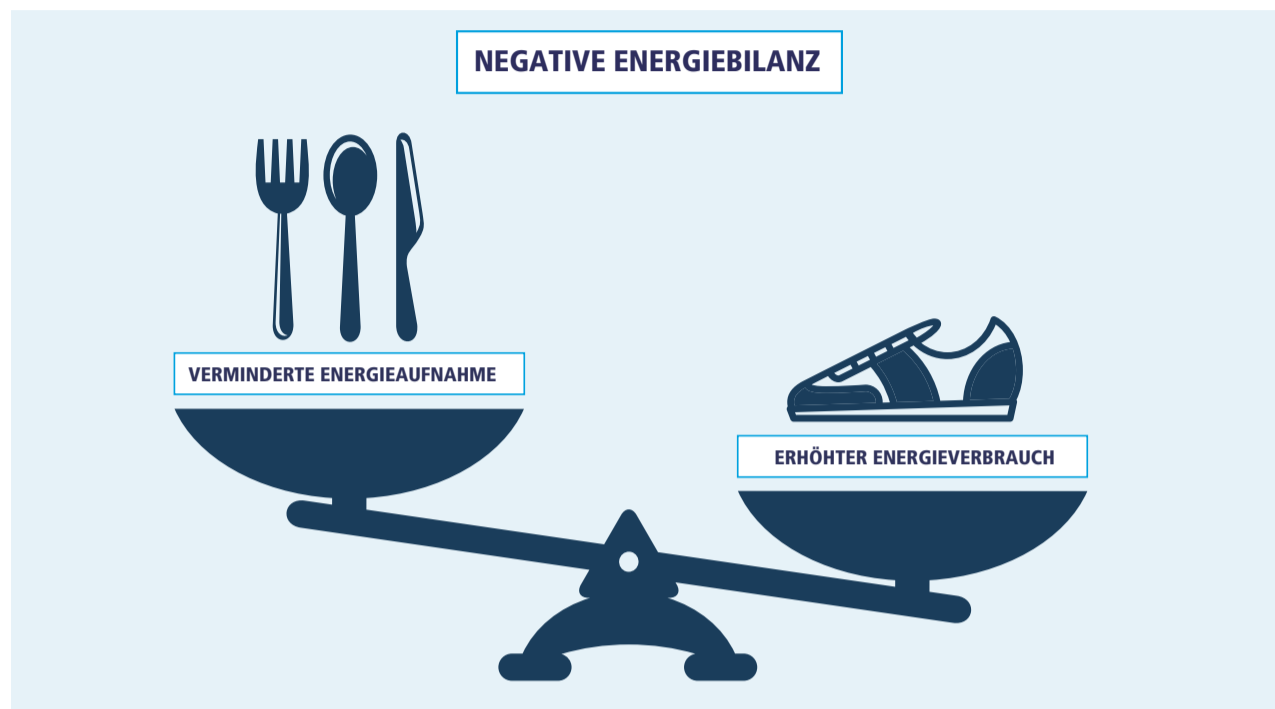
Wer regelmäßig und intensiv seine Muskeln trainiert, macht in puncto Gewichtsmanagement vieles richtig. Fakt ist: Wer abnehmen möchte, muss für eine negative Energiebilanz sorgen.

Ihr Körper benötigt 24 Stunden am Tag Energie. Dieser totale tägliche Energieumsatz wird in Kilojoule gemessen. Wie hoch der tägliche Energieumsatz ist, hängt sowohl vom Grund- als auch vom Leistungsumsatz ab. Der Grundumsatz beschreibt dabei die Menge an Energie, die Ihr Körper in Ruhe liegend, nüchtern und bei einer Raumtemperatur von 28 Grad Celsius benötigt, um lebenswichtige Grundfunktionen aufrechtzuerhalten – etwa Herzschlag, Atmung, Durchblutung, Verdauung und Temperatur. Er ist abhängig von Geschlecht und Alter sowie Körpergröße und -masse. Da die Muskelmasse den größten Anteil an der Körpermasse hat, ist ihr Einfluss auf den Energieverbrauch entscheidend. Der Leistungsumsatz beschreibt dagegen die Energiemenge, die Sie durch körperliche Aktivität erzeugen, d. h. er ist abhängig davon, wie oft und wie intensiv Sie körperlich aktiv sind.

Wer abnehmen möchte, muss generell eine negative Energiebilanz sicherstellen. Die Energiebilanz beschreibt die Differenz von Energieaufnahme und -verbrauch. Negativ ist sie dann, wenn Sie täglich mehr Energie verbrauchen, als Sie aufnehmen. Um das zu erreichen, gibt es drei Strategien.

## STRATEGIE 1: ENERGIEAUFNAHME REDUZIEREN

Um eine negative Energiebilanz zu erzielen, können Sie einerseits die Energieaufnahme drosseln. Damit zwingen Sie Ihren Körper, die notwendige Energie aus dem Abbau körpereigener Depots zu gewinnen. Das Problem bei einer solchen herkömmlichen Reduktionsdiät: Sie riskieren, dass Ihr Körper zur Energiegewinnung u. a. auf Muskelmasse zurückgreift, statt auf Fettdepots. Fatale Folge: Durch den Muskelmasseverlust sinkt der Grundumsatz. Und genau das macht es so schwer, das Gewicht nach einer Diät dauerhaft zu halten. Mit einem reduzierten Energieumsatz dürfen Sie noch weniger Energie zu sich nehmen als vor der Diät. Essen Sie wieder „normal“, schnappt die Jo-Jo-Falle zu und Sie nehmen zu. Mit einer ausreichenden Proteinversorgung reduzieren Sie das Risiko, Muskel- und Knochenmasse abzubauen.



## STRATEGIE 2: ENERGIEVERBRAUCH ERHÖHEN

Eine andere Strategie ist es, Ihren Energieverbrauch in die Höhe zu schrauben. Durch intensives Krafttraining lässt sich der Grundumsatz nachhaltig steigern: Mit jedem Training regen Sie die Aufbaurate des Muskels um bis zu 72 Stunden an. Beides erfordert Energie. Sprich: Sie können den Effekt des Trainings und der zusätzlich generierten Muskelmasse nutzen, um den täglichen Energieverbrauch zu erhöhen.

Darüber hinaus ist es sinnvoll, durch körperliche Aktivität den Leistungsumsatz zu erhöhen – etwa durch Haus- und Gartenarbeit, täglich eine halbe Stunde zügiges Gehen, Treppen steigen oder Sport. Generell gilt: Je mehr Muskelmasse Sie haben und je vollständiger und intensiver Sie diese bei körperlichen Aktivitäten einsetzen, desto höher ist Ihr totaler täglicher Energieumsatz.

## STRATEGIE 3: ENERGIEAUFNAHME REDUZIEREN UND -VERBRAUCH ERHÖHEN

Um den maximal möglichen Effekt zu erzielen, ist es logischerweise sinnvoll, Strategie 1 und 2 zu kombinieren. Krafttraining ist – in Kombination mit einer eiweißbetonten Ernährung – die wichtigste Maßnahme, um den Verlust fettfreier Körpermasse zu verhindern bzw. den Aufbau von Muskelmasse zu fördern und somit dauerhaft einen hohen Energieumsatz zu gewährleisten.

1 Joule (J) = ca. 0,24 Kalorien (cal)  
1 Kilojoule (kJ) = 1.000 J  
1 kcal = 4,187 kJ

Kartoffeln (geschält, gedämpft) / 100 Gramm  
77 kcal / 322 kJ

## Anleitung zum Starksein

Eine hinreichende Versorgung mit Protein bzw. Aminosäuren ist neben Krafttraining entscheidend für den Muskelaufbau. Relevant sind Dosierung, Einnahmezeitpunkt und Proteinqualität.

**Dosierung:** Nach neuen Erkenntnissen sind bei gesunden Personen 1,5 bis 2,2 Gramm Protein pro Kilogramm Körpermasse pro Tag empfehlenswert.

**Einnahmehäufigkeit und -zeitpunkt:** Ideal ist es, alle 3 bis 4 Stunden eine Portion zu verzehren, die 20 bis 30 Gramm Protein enthält. Als besonders effektiv gilt die Einnahme einer Portion nach dem Krafttraining.

**Proteinqualität:** Wie hochwertig ein Nahrungseiweiß ist, hängt u. a. davon ab, wie viele essenzielle Aminosäuren enthalten sind. Darüber hinaus sind Verarbeitungsgrad und Verdaulichkeit relevant. Zur Bewertung der Eiweißqualität existieren verschiedene Verfahren – z. B. das der biologischen Wertigkeit (BW), das der Protein Digestibility Corrected Amino Acid Score (PDCAAS).

Weitere Infos unter:  
[WWW.KIESER-TRAINING.DE/PROTEINE](http://WWW.KIESER-TRAINING.DE/PROTEINE)



# WICHTIG FÜR DEN MUSKELAUFBAU: KRAFTTRAINING PLUS PROTEIN

Um die Aufbaurate von Muskelprotein wirksam zu steigern, ist neben einem intensiven Krafttraining eine hinreichende Proteinversorgung wichtig.

Unsere Muskelfasern bestehen zu einem wesentlichen Anteil aus Proteinen: Die Eiweißfilamente Myosin und Aktin sorgen beispielsweise zusammen mit den Proteinen Tropomyosin und Troponin dafür, dass wir unsere Muskeln kontrahieren können. Auch das größte bekannte menschliche Eiweißmolekül ist ein Muskelprotein: Titin. Es sorgt für die regelmäßige Anordnung der Aktin- und Myosinfilamente in der Muskelfaser. Eiweißhaltig sind zudem Zellflüssigkeit (Sarkoplasma), Kraftwerke (Mitochondrien), Eiweißfabriken (Ribosomen) und nicht zuletzt muskelaufbauende Enzyme. Kurzum: Ohne Proteine geht im Muskel nichts.

Körperproteine bestehen wie Nahrungsproteine aus unterschiedlich langen Aminosäureketten. Insgesamt benötigt unser Körper für die Proteinsynthese 20 verschiedene Aminosäuren. Dabei unterscheidet man essenzielle und nicht-essenzielle Aminosäuren. Die nicht-essenziellen Aminosäuren kann unser Körper selbst herstellen bzw. wiederverwerten, weil sie durch den Abbau von Proteinen freigesetzt werden. Die essenziellen Aminosäuren müssen wir



zuführen. Es ist die Anzahl und die Anordnung der Aminosäuren in der Kette, welche die dreidimensionale Form und damit die Funktion eines Proteins bestimmt.

Grundsätzlich gilt: Muskelproteine werden ständig ab- und aufgebaut. Wer Muskeln

aufbauen möchte, muss sicherstellen, dass die Aufbaurate höher ist als die Abbaurrate, d. h. die Nettoproteinbilanz muss positiv sein. Dies können wir über ein adäquates Krafttraining in Kombination mit einer abwechslungsreichen, proteinreichen Ernährung erzeugen. Über die Ernährung

können wir sicherstellen, dass stets alle Aminosäuren als Rohstoff für die Muskelproteinsynthese zur Verfügung stehen. Hochwertige natürliche Proteinquellen sind Fleisch und Fisch, Molke und andere Milchprodukte, Eier, Nüsse, Hülsenfrüchte und Sojaprodukte.

Proteinanteil ca. 20 [g]	Menge [g]
Sojabohnen getrocknet	60
Eier gekocht	150
Hühnerbrust	80
Vollkornweizen	280
Lachs	100

Nahrungsmittel	Menge [g]	Energie/Kalorien [kJ/kcal]	Fett [g]	Kohlenhydrate [g]	Protein [g]
Sojabohnen getrocknet	100	1742/416	17,5	29,2	35
Eier gekocht	100	643/154	11,2	0,7	13
Hühnerbrust	100	691/165	3,6	0	31
Vollkornweizen	100	1294/309	2	61	11,7
Lachs	100	595/142	6,3	0	19,8



## ÜBERGEWICHT VORBEUGEN DIE ZENTRALE ROLLE VON MUSKELPROTEIN

Überschreitet die Energieaufnahme den Energieverbrauch über einen längeren Zeitraum, führt das in der Regel zu Übergewicht oder Fettleibigkeit. Die Rolle der Muskulatur in der Prävention ist noch nicht hinreichend anerkannt.

**VON DR. SC. ETH DAVID AGUAYO,  
FORSCHUNGSABTEILUNG KIESER TRAINING**  
Der Auf- und Abbau von Muskelproteinen trägt essenziell zum Ruheenergieverbrauch der Muskulatur bei. Dieser Energieverbrauch ist die Komponente, die markant variieren kann. Die in-vivo-Energiewerte von Muskelproteinumbauraten sind allerdings sehr vage. Schätzungen zeigen aber: Ausgehend von einer durchschnittlichen Muskelmasse von zirka 50 Kilogramm be-

trägt der Energieverbrauch der Muskulatur bei jungen Männern zirka 500 Kilokalorien pro Tag, derjenige älterer Frauen hingegen nur noch zirka 120 Kilokalorien pro Tag aufgrund der geringeren Muskelmasse.

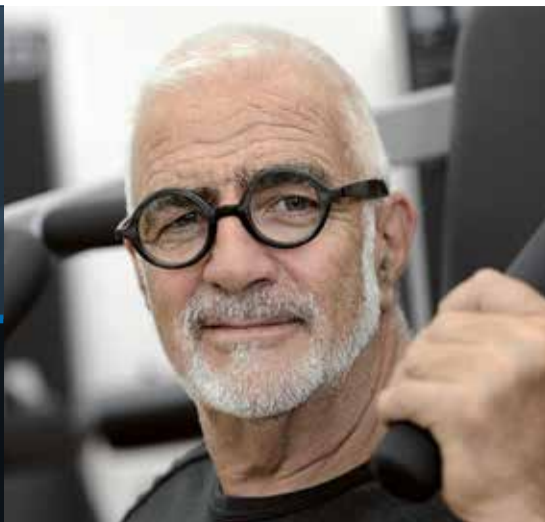
Ein Beispiel: Verlieren wir ein Kilogramm Muskelmasse, sinkt unser Energieverbrauch um zirka zehn Kilokalorien pro Tag. Nehmen wir an, dass Sie aufgrund einer Verletzung oder Krankheit fünf Kilogramm

Muskelmasse verloren haben. Bleibt die Energieaufnahme unverändert, führt dies automatisch zu einem täglichen Energieüberschuss von 50 Kilokalorien. Umgerechnet bedeutet dies eine Zunahme von zirka sechs Gramm Fett pro Tag. Das macht pro Jahr zirka 2,5 Kilogramm Fett. Umgekehrt gilt natürlich das Gleiche: Schaffen Sie es, Ihren Grundumsatz über die Zunahme der Muskelmasse zu steigern, erzeugen Sie pro Kilogramm Muskelmasse einen weiteren

Energieverbrauch von zehn Kilokalorien pro Tag. Die Folge: Sie leiten eine stetige Verwertung der Fettreserven ein. Was bedeutet das? Auf eine längere Zeit bezogen haben bereits kleine Unterschiede in puncto Muskelmasse signifikante Einflüsse auf Ihre Energiebilanz. Muskelmasse zu erhalten oder zu gewinnen ist in der Prävention von Übergewicht und von Fettleibigkeit entscheidend.

## WERNER KIESERS ECKE

STURHEIT?  
MODE-RESISTENZ?  
ODER WAS?



In der Rückschau auf die 50-jährige Geschichte von Kieser Training ergeben sich Fragen. Ein Reporter des deutschen Wochenmagazins STERN fragte mich, „Woher nehmen Sie diese Resistenz gegenüber den

wechselnden Trends Ihrer Branche?“ Resistenz? Tönt nach Anstrengung, so nach Gegenstemmen. Die Antwort ist einfach: Ich hatte andere, offenbar weniger hektische Prämissen als die Branche.

Wir führen seit 2002 eine eigene Abteilung für Forschung und für Entwicklung. 1998 hatte ich Vert Mooney, einem renommierten US-amerikanischen Professor für Orthopädie, von meiner Absicht erzählt, enger mit Universitäten zu arbeiten. Der antwortete prompt: „Wozu brauchst du eine Uni? Du hast bald 200.000 Kunden, die im Prinzip alle dasselbe machen. Eine solche Datenbasis hat keine Uni und keine Klinik dieser Welt! Stelle einige junge, integre Wissenschaftler ein und forsche selbst.“ Das machen wir jetzt seit 15 Jahren. Öfter hörte ich von Branchenkollegen, dass sie dies als puren Luxus, eine Art Marotte oder Lateralschaden meines Philosophiestudiums betrachten.

In Wirklichkeit erspart diese Abteilung einiges. Uns geht es nicht um Trends. Unsere Orientierung ist der menschliche Bewegungsapparat – und der verändert sich nicht

so schnell. Seine Entwicklung und Wartung erforschen wir. Dazu pflegen wir den weltweiten Austausch mit Wissenschaftlern, die am selben Thema arbeiten. Und daraus entstehen neue Verfahren und Technologien für eine effiziente Kräftigung der Muskulatur, beispielsweise Maschinen für Muskeln, die trotz ihrer gesundheitlichen Relevanz bislang keine Beachtung in der Branche fanden wie die B3 und B4 zur Stärkung der Muskeln des Sprunggelenks oder die A5, zur Stärkung der Beckenbodenmuskeln.

Jede Mode mitzumachen oder gar als Erster dabei zu sein ist ein Marketingkonzept, ein anstrengendes zumal, aber eben nicht das von Kieser Training. Bei Kieser Training ist der Nutzen für den Kunden oberste Prämisse.

Ihr Werner Kieser

## 50 STARKE JAHRE – 50 STARKE PERSÖNLICHKEITEN.

In diesem Jahr feiern wir 50 Jahre Kieser Training. Anlass für uns, Kunden, Franchisenehmer und Mitarbeiter ins Rampenlicht zu stellen. Online stellen wir Ihnen Woche für Woche eine von 50 Persönlichkeiten vor. Eva Durband ist eine davon.

### ICH MAG ES LIEBER STILL

Eva Durband sitzt gelassen in ihrem Wohnzimmer auf einem LC2-Sessel von Le Corbusier, dessen knalliges Karmesinrot sich kontrastvoll vom meeresgrünen Ziegenhaarteppich absetzt. Schwarzes T-Shirt, schwarze Weste, schwarze Hose, schwarze Stiefel – Eva Durband kleidet sich gerne in Schwarz. Sie ist von Beruf Architektin. Eigentlich. Denn sie hat auch ihre Tauchleidenschaft zum Beruf gemacht. Gemeinsam mit ihrem Mann Tobias dreht sie seit vielen Jahren Unterwasserfilme.

Den Meermenschen merkt man ihr sofort an, selbst wenn sie keinen Taucheranzug trägt. Ihr silberner Halsreif zeigt den Körper einer Meerjungfrau. Den Silberring mit dem fetten Seestern am rechten Mittelfinger ließ sie von einer befreundeten Goldschmiedin anfertigen – nach Vorlage eines selbst geschossenen Unterwasserbildes. Sie deutet auf ihre schwarze Taucheruhr am linken Handgelenk, an deren Armband ein kleiner Kompass befestigt ist. Dann lacht sie und sagt: „Wenn du weißt, wo du bist, kannst du sein, wo du willst“. Und tatsächlich: Eva Durband wirkt wie ein Mensch, der genau da ist, wo er sein will.

Wenn sie von der Unterwasserwelt und ihrer Faszination darüber erzählt, strahlt sie über das ganze Gesicht und ihren Augen blitzen. Sie taucht seit 45 Jahren – 15 Jahre davon technisch mit Kreislaufgeräten, mit deren Hilfe die verbrauchte Luft wieder aufbereitet wird. Das bietet viele Vorteile: „Damit kannst du länger und tiefer tauchen. Außerdem entstehen keine Blasen. So bist du ruhiger, wodurch der Kontakt mit den Tieren wesentlich intensiver ist“.



**Eva Durband, Kieser Training-Kundin seit 2004.** Eine starke Muskulatur erleichtert ihr an Land, die ca. 100 Kilo schwere Ausrüstung zu handhaben und zu tragen. Unter Wasser braucht sie die gewonnene Körperspannung, um die Kamera im Makrobereich und bei Strömung ruhig zu halten.

Sie lacht wieder: „Die Fische schwimmen oft gegen dich. Dann erschrecken sie, weil sie merken, dass du ein Lebewesen bist.“

Fasziniert von diesen Möglichkeiten beginnt Eva Durband 2003, unter Wasser zu fotografieren und zu filmen. Inzwischen sind sie und ihr Mann immer mit mehreren Kameras unterwegs. Durband erklärt: „Das ermöglicht es uns, aus verschiedenen Perspektiven und mit verschiedenen Brennweiten gleichzeitig zu filmen. So wurde aus dem anfänglichen Hobby ein Beruf.“

Viermal jährlich ist das Team im Schnitt unterwegs. Bevor sie abtauchen, stehen meist ein bis eineinhalb Stunden Vorbereitung auf dem Programm. Erst dann schleppen sie die rund 100 Kilo schwere Ausrüstung zum Wasser. „Da bist du froh, wenn du starke Muskeln hast“, betont sie.

Durband ist fasziniert von der Vielfalt der Farben, Formen, Strukturen. Vor allem begeistern sie die Bewegungen und das Verhalten der Schwärme. „Das ist wie auf einem anderen Planeten. Bei unseren Arbeiten möchten wir Bild und Stimmung verweben und die Unterwasserwelt so zeigen, wie sie ist – still.“ Dann hält sie einen Moment inne und sagt: „Mir kommt es komisch vor, so viel zu sprechen. Ich mag es lieber still.“

Lesen Sie mehr unter:  
[kieser-training.de/50-starke-Jahre](https://kieser-training.de/50-starke-Jahre)

50 starke Jahre –  
50 starke Persönlichkeiten.

## IMPRESSUM

Der Reflex erscheint viermal jährlich, auch online. Bleiben Sie informiert! Abonnieren Sie den Reflex unter [kieser-training.com](https://kieser-training.com)

### HERAUSGEBER / URHEBERRECHT

Kieser Training AG  
Hardstrasse 223  
CH-8005 Zürich

### VERTRETUNGSBERECHTIGTER GESCHÄFTSFÜHRER

Michael Antonopoulos

### REDAKTIONSLEITUNG

Claudia Pfülb, [reflex@kieser-training.com](mailto:reflex@kieser-training.com)

### REDAKTION / TEXT

Tania Schneider  
[prschnederei.de](mailto:prschnederei.de)

### KORREKTORAT

Stephanie Hempel  
[redaktion-hempel.de](mailto:redaktion-hempel.de)

### LAYOUT

Naef - Werbegrafik GmbH  
[naef-werbegrafik.ch](mailto:naef-werbegrafik.ch)



[facebook.com/  
KieserTrainingGlobal](https://facebook.com/KieserTrainingGlobal)

### DRUCK

Mephisto Werbung

### BILDNACHWEIS

S. 1, 2, 4 (unten), Foto: Verena Meier Fotografie  
S. 2: shutterstock  
S. 3: shutterstock

# KIESER TRAINING