

Reflex 07

Das Kundenmagazin von Kieser Training

Kostenersparnis durch Prävention



Jochen Hess, Kieser Training-Kunde in Frankfurt/Main-Nordend, in der Therapiemaschine

«Schon seit längerer Zeit hatte ich Rückenprobleme. Die Beteiligung an den Kosten für das Training seitens der BKK Hoechst hat mir die Entscheidung noch leichter gemacht! Mein Rücken macht mir schon lange keine Probleme mehr.»

Prävention und Gesundheitsvorsorge spielen bei der Umsetzung der Gesundheitsreform eine große Rolle. Die meisten Krankheiten sind nicht angeboren, sondern werden im Laufe des Lebens erworben. Es ist daher wichtig, neben der Heilung und Linderung schon bestehender Erkrankungen die Gesundheit der Menschen zu erhalten. Gesundheit bedeutet in jedem Fall einen Zugewinn an Lebensqualität. Ein Großteil der Ausgaben im Gesundheitswesen lässt sich mit Sicherheit durch langfristige Prävention vermeiden. Was im ersten Moment scheinbar zusätzliche Ausgaben sind, erspart den Krankenkassen auf lange Sicht erhebliche Kosten. «Ein Gesundheitssystem, das nur versucht zu reparieren, was schon kaputt ist, wird den

Gesundheitszustand und somit den Lebensstandard der Bevölkerung auf Dauer nicht verbessern können», so Georg Zangl, Vorstand der BKK Hoechst.

Erkrankungen des Muskel- und Skelettsystems sind mit 26 Prozent die häufigste Ursache für Arbeitsunfähigkeitszeiten. Jeder gesetzlich Versicherte ist jährlich etwa drei Tage wegen Rückenschmerzen krank geschrieben. 30 Prozent dieser Erkrankungen werden als arbeitsbedingt angesehen. Bereits eine Verringerung der chronischen Rückenerkrankungen um zehn Prozent könnte für die Krankenkassen zu Kosteneinsparungen von 2,6 Milliarden Euro pro Jahr führen. Diese eindrucksvollen Zahlen veranlassen zum Umdenken – auch bei den

Krankenkassen. Eine neue Einschätzung der Kosten und des Nutzens der Rehabilitations- und Präventionsmaßnahmen wurde nötig.

Aus diesem Grund unterstützt die BKK Hoechst ihre Mitglieder, die gleichzeitig aktive Kieser Training-Kunden sind. Dabei sprechen zahlreiche individuelle Erfolge für das Krafttraining in einem Kieser Training-Betrieb. Gerade hinsichtlich des Rückens kann man präventiv viel erreichen. Die BKK Hoechst unterstützt jedoch nicht nur Präventionsmaßnahmen für einen gesunden Rücken, sondern bietet vielfältige Mehr-Leistungen an, wie das Programm BabyCare für werdende Mütter, Haushaltshilfen oder häusliche Krankenpflege. Wer an Präventionsmaßnahmen – dazu zählen Sport, Arztbesuche oder Gesundheitskurse – teilnimmt, bekommt von der BKK Hoechst im Rahmen eines Bonusprogrammes Punkte gutgeschrieben, die gegen diverse Prämien eingelöst werden können.

Für das aus unserer Sicht effektive Krafttraining bei Kieser Training wird den Versicherten der BKK Hoechst jährlich bis zu 160 Euro Zuschuss gewährt. Die große Resonanz unserer Kunden auf dieses Angebot gibt uns bei der Entscheidung Recht.

Weitere Informationen unter:
Info@BKK-Hoechst.de
Service-Rufnummer (zum Ortstarif):
01801-629462

TEXT: KATHRIN PICKE, BKK-HOECHST

Editorial: Kieser Training fegt Wartezimmer der Orthopäden leer **2**

Aktuelles: Gesundheit braucht Kraft **3**

Themen der Zeit: Facetten des Rückenschmerzes: Bandscheibenleiden oder Blockade? **4**

Persönlichkeiten: «Ich geh' mal eben 'kiesern' ...» **6**

Dialog: Kreuzschmerzen – ade! **7**

In eigener Sache: Machen Sie sich selbständig! **8**

KIESER[®]
TRAINING

Gesundheitsorientiertes Krafttraining

Kieser Training fegt Wartezimmer der Orthopäden leer



Chronische Rückenschmerzen stellen ein enormes gesundheitliches und volkswirtschaftliches Problem dar. 1,8 Millionen deutsche Bundesbürger leiden täglich unter Rückenschmerzen. Der niedergelassene Orthopäde beschäftigt sich in der Sprechstunde zu ca. 80 % mit der Diagnostik und Therapie dieser häufigsten Schmerzkrankheit. In der Bundesrepublik Deutschland beliefen sich die Gesamtkosten 2003 auf ca. 27 Milliarden Euro. Jährlich fallen Arbeitnehmer wegen Rückenschmerzen für mehr als 70 Millionen Tage aus. Jedes Jahr gehen deswegen 50.000 Menschen vorzeitig in Rente.

In meiner stark frequentierten, orthopädischen Praxis in Sindelfingen standen die von Rückenschmerz geplagten Patienten über viele Jahre Schlange, um durch Injektionen, chirotherapeutische Manipulationen, Elektrotherapie und Massagen für einige Wochen Linderung zu erfahren. Seitdem in der nahen Umgebung in Böblingen das Kieser Training möglich ist und ich die geeigneten Patienten zum Training motiviere, wurden im Wartezimmer Stühle frei für neue Patienten.

Das Kieser Training zeitigt seinen größten Erfolg bei Rückenschmerzpatienten. Bereits nach einigen Wochen Muskeltraining waren sie weitgehend schmerzfrei und mussten wegen dieser Beschwerden nicht mehr den Arzt aufsuchen. Seit ich selbst regelmäßig trainiere, bin ich trotz meiner ausgeprägten und röntgenologisch nachgewiesenen, degenerativen Wirbelsäulenveränderungen frei von Rückenschmerzen.

«Trotz wegbleibender Dauerpatienten wird der Orthopäde keinesfalls arbeitslos.»

Vor jeder Empfehlung zum Kieser Training ist zwingend die fachärztliche Abklärung der Beschwerden erforderlich. Knochentumore, Metastasen und entzündliche Knochenprozesse müssen ausgeschlossen, gynäkologische, urologische oder mit Kreuzschmerz verbundene innere Erkrankungen abgeklärt werden. Erst dann kann ich den Patienten als Hilfe zur Selbsthilfe der Kräftigungstherapie bzw. dem gesundheitsorientierten Krafttraining zuführen.

Etwa 80 % aller Rückenschmerzen sind durch Schwäche der Rückenmuskulatur bedingt – bei gleichzeitiger Fehllhaltung der Wirbelsäule. Uns Orthopäden beschäftigt hauptsächlich der übergewichtige Patient mit tiefem lumbalen Lendenkreuzschmerz bei Hohlkreuzbildung. Hierbei kommt es zum Abkippen des Beckens nach vorn mit vermehrtem Dauerdruck auf die tragenden Gelenkflächen der Wirbelsäule und sich entwickelnden, chronischen Schmerzen, die bis in die Oberschenkel ausstrahlen können und fälschlicherweise oft als Bandscheibenschmerz gedeutet werden. Durch die Kräftigung der lumbalen Streckmuskulatur wird das Becken aufgerichtet und der Druck auf die Gelenkfacetten gemindert. Dadurch verschwindet in der Regel der Rückenschmerz.

Aber auch bei anderen Personengruppen bewirkt ein Krafttraining eine deutliche Verbesserung von körperlicher Leistungsfähigkeit und Lebensqualität. Bei älteren Menschen beispielsweise verbessert Krafttraining die Beweglichkeit und wirkt der Osteoporose entgegen. Nach neueren Untersuchungen nimmt die Neuronenzahl des Zentralnervensystems durch intensive Muskelarbeit zu. Durch die Neurotransmitterfreisetzung wird das Wohlbefinden gesteigert. Hierdurch ist es zu erklären, dass man sich regelmäßig nach dem Kieser Training «gut fühlt», wie mir nahezu alle Patienten berichten und wie ich es selbst immer wieder erlebe.

W. Meilinger, Facharzt für Orthopädie
Hirsauer Str. 5
71063 Sindelfingen

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

Gesundheit braucht Kraft

62 Prozent aller Frauen und 56 Prozent aller Männer leiden jährlich unter Rückenbeschwerden.¹ Über 20 Prozent aller Arbeitsunfähigkeitstage sind mit steigender Tendenz darauf zurückzuführen.² Durch Lohnfortzahlung im Krankheitsfall, Umlagekosten des Arbeitsplatzes, direkte und indirekte Krankheitskosten, Kosten für einen Ersatz am Arbeitsplatz entstehen den Unternehmen immense Kosten, die sich nach Schätzungen des Deutschen Institutes für Wirtschaft auf 300 bis 500 Euro pro Arbeitsunfähigkeitstag belaufen.³

Eine systematisch geplante betriebliche Gesundheitsförderung kann hinsichtlich der Reduzierung krankheitsbedingter Fehlzeiten, der Verbesserung der Zufriedenheit am Arbeitsplatz und der Produktivität einen wichtigen Beitrag leisten. Aus betriebswirtschaftlicher Sicht sind diese Punkte vor allem dann von Bedeutung, wenn sie in einer Kosten-Nutzen-Bilanz positiv zu Buche schlagen. Von den Maßnahmen profitieren jedoch nicht nur die Unternehmen. Auf der Seite der Arbeitnehmer zeigen sich die positiven Effekte in der Reduzierung gesundheitlicher Beschwerden, der Steigerung der Arbeitszufriedenheit, des Wohlbefindens und der Lebensqualität.

Betriebliche Gesundheitsförderung bei der Hamburg-Mannheimer

Bei der Hamburg-Mannheimer Versicherungs-AG, seit 1997 Mitglied der ERGO Versicherungsgruppe und zweitgrößter Lebens- und Unfallversicherer in Deutschland, ist das Konzept zur betrieblichen Gesundheitsförderung fester Bestandteil der Firmenpolitik. So wie sie in Fragen der Vorsorge und Vermögensbildung bei ihren Kunden auf kompetente Beratung und maßgeschneiderte Produkte setzt, bietet sie den eigenen Mitarbeitern eine breite Leistungspalette zur Förderung der Gesundheit. «Damit sind wir in der Versicherungsbranche bundesweit federführend», erläutert Hartmut Warnecke, einer der beiden ständigen Ansprechpartner für betriebliche Gesundheitsförderung bei der Hamburg-Mannheimer.

Motivation und Zufriedenheit durch ein umfassendes Konzept

Das Leistungsspektrum, welches den derzeit 2.400 Mitarbeitern der Hauptverwaltung zur Verfügung steht, beinhaltet sowohl traditionelle Sportarten als auch 20 verschiedene Fitness- und Gesundheitskurse im hauseigenen Sportbereich. Darüber hinaus wurden zwei Pausenräume zu einem Entspannungs- und einem Aktivraum umgestaltet. Dort finden beispielsweise monatlich wechselnde Gesundheitsprogramme wie mobile Massage, Augentraining oder Gehirnjogging statt. Ab dem 40. Lebensjahr können Mitarbeiter an einem Gesundheitscheck teilnehmen. Aber auch Sonderaktionen wie Gripeschutzimpfungen und die Prüfung des Blutdruckes oder Cholesterinspiegels werden angeboten. Über Sportnews, Mailings, Infotafeln oder Flyer sorgen die Verantwortlichen für eine kontinuierliche Information der Mitarbeiter. Zur Aufklärung tragen auch die jährlich durchgeführten Gesundheitswochen bei, die konkrete Lösungsansätze zum eigenverantwortlichen Umgang mit häufigen gesundheitlichen Problemen aufzeigen. «Insgesamt sind wir sehr zufrieden. Unsere Mitarbeiter nehmen das Angebot gut an und sind hoch motiviert», so Warnecke zur Akzeptanz bei den Mitarbeitern.

Bundesweite Kooperation mit Kieser Training

Seit Anfang dieses Jahres kooperiert die Versicherung bundesweit mit Kieser Training. «Hier hat uns die gesundheits-

orientierte Methodik, das funktionelle Krafttraining verbunden mit der individuellen Trainingsplanung überzeugt», erklärt Warnecke. «Das Krafttraining mit trainingstherapeutischen Grundlagen verhindert die Entstehung neuer und unter Umständen chronisch verlaufender Krankheiten. Es hilft, muskuläre Dysbalancen auszugleichen und damit einseitigen Belastungen am Arbeitsplatz und in der Freizeit entgegenzuwirken. Damit schafft man neben einer körperlichen auch eine psychische Stabilität. Man traut sich wieder etwas, wird sicherer, ist seltener krank und steigert damit das Wohlbefinden.»

¹ Angaben Bundes-Gesundheitssurvey 1998.

² Angaben AOK Krankheitsartenstatistik 2002.

³ Vgl. Huber, TONUS, Nr. 20, Nov. 2003, S. 1-2.

Weitere Informationen erhalten Sie unter:

Hamburg-Mannheimer Versicherungs-AG
Überseering 45
D-22297 Hamburg
Tel. 0180-333-4444
www.hamburg-mannheimer.de

TEXT: DIE KIESER TRAINING-REDAKTION

Marion Zeh, Marketing Manager und Ansprechpartnerin der Kieser Training AG für bundesweite Kooperationen



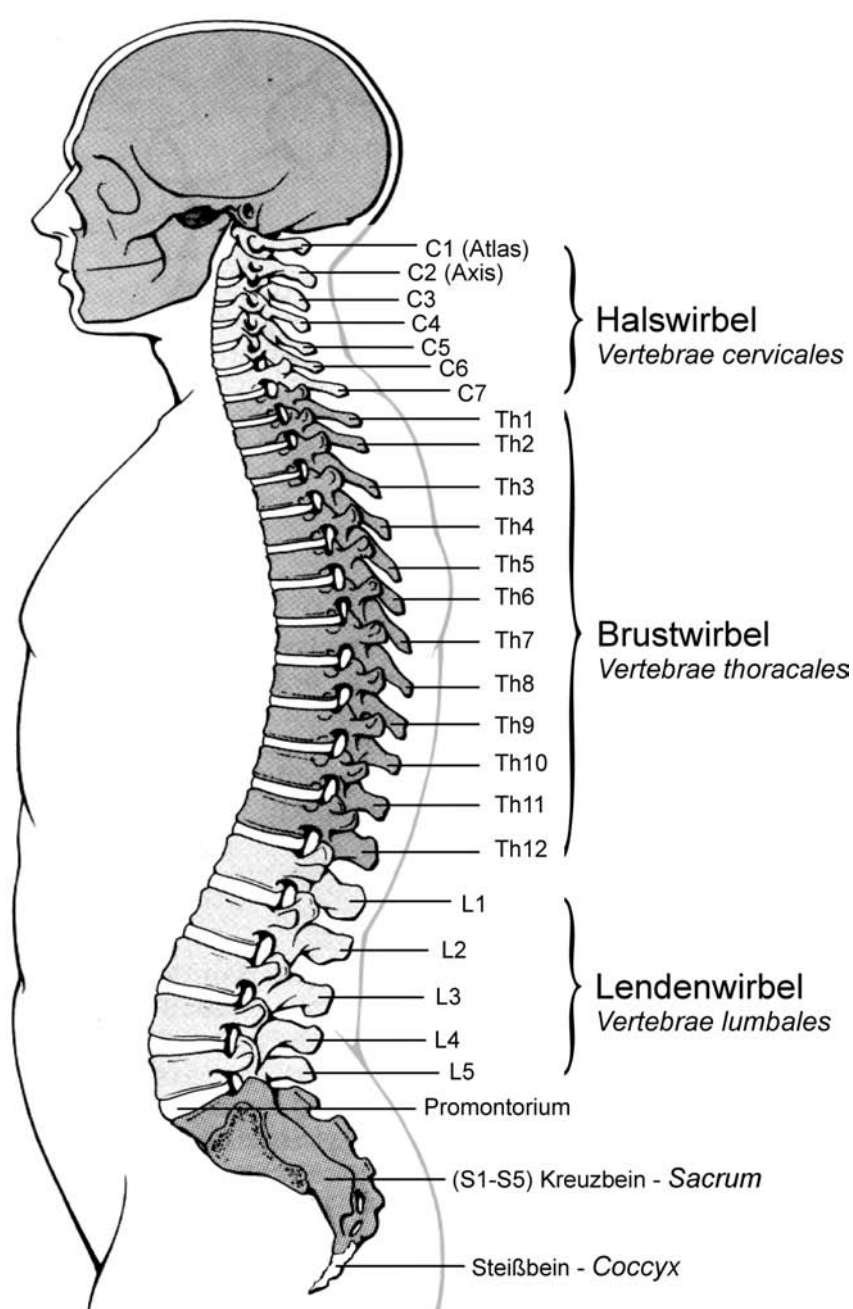
«Im Hinblick auf die demographische Entwicklung gewinnt die Gesundheit und Gesunderhaltung der Mitarbeiter immer größere Bedeutung. Gerne unterstützen wir Sie in diesem Vorhaben», so Marion Zeh.

Kieser Training AG
Marion Zeh
Marketing Manager
Neusser Straße 27-29
D-50670 Köln

marion.zeh@kieser-training.com

Facetten des Rückenschmerzes: Bandscheibenleiden oder Blockade?

Zieht ein Schmerz ins Bein, wird dieser häufig mit dem «Ischias» oder der «Bandscheibe» in Verbindung gebracht. Die Abgrenzung zwischen Bandscheibenleiden und Blockierung ist nicht immer einfach, denn einige Blockaden können Bandscheibenbeschwerden imitieren. Arzt, Therapeut und Patient werden leicht auf eine falsche Fährte gelockt.



Aufbau und Gliederung der Wirbelsäule (nach Niethard & Pfeil 1989, S. 291)

Architektur der Wirbelsäule

Die Wirbelsäule ist eine flexible Verbindung aus insgesamt 24 freien Wirbeln, fünf fest zum Kreuzbein verwachsenen Wirbeln und dem Steißbein. Zwischen den freien Wirbelkörpern sitzen 23 Bandscheiben, die durch ihren Aufbau aus einem äußeren, straffen Faserring und einem elastischen Gallertkern wie Stoßdämpfer wirken. Solange der Gallertkern intakt ist, zeichnet ihn eine sehr große Wasserbindungsfähigkeit aus: In Ruhelage saugt der Kern Wasser auf, die Bandscheibe quillt, drückt die angrenzenden Wirbelkörper auseinander, der Bandapparat strafft sich. Durch diese Reaktionskette entsteht in der Funktionseinheit jeweils einer Bandscheibe mit zwei angrenzenden Wirbelkörpern eine gute Stabilität. Diese «hydraulische» Streckung entlastet die kleinen Wirbelgelenke, über die die Wirbelkörper beweglich miteinander verbunden sind.

Bandscheibenleiden

Die Degeneration der Bandscheiben ist bedingt durch die natürlichen Abbauprozesse unseres Körpers. Meist beginnt sie schon im frühen Erwachsenenalter und schreitet, je nach Veranlagung, unterschiedlich rasch voran. Die Bandscheibe lebt vom ständigen Wechsel zwischen Be- und Entlastung, der für die Ernährung des Knorpelgewebes sorgt. Fehlt dieser dynamische Wechsel, wird der Abbau wegen des Versorgungsmangels zusätzlich beschleunigt.

Symptome

Mit der Degeneration geht häufig eine Vorwölbung (Protrusion) oder ein Vorfall (Prolaps) von Bandscheibenmaterial in den Rückenmarkskanal einher. Durch den Druck auf das Rückenmark, häufiger aber durch den Druck auf eine Nervenwurzel, kann die geschädigte Bandscheibe massive Schmerzen, Sensibilitätsstörungen (Taubheitsgefühle, «Ameisenlaufen») und motorische Ausfälle (Lähmungen) hervorrufen. Je nach Lokalisation des Bandscheibenvorfalles strahlen diese «echten» Bandscheibenschmerzen fast immer einseitig in eine bestimmte Region der Extremität aus. Der Schmerz wird dabei als bohrend und oft sehr stark empfunden. Während das Liegen mit angezogenen Beinen diesen häufig lindert, nimmt er nach dem Aufstehen oder beim Sitzen zu. Husten, Niesen und Pressen führen zu Druckerhöhungen im Leib, die ebenfalls heftige Schmerzen auslösen können. Bei Bandscheibenvorfällen der Halswirbelsäule treten die beschriebenen Beschwerden im rechten oder linken Arm auf.

Bandscheibenvorfälle langfristig therapieren

Die Behandlung beinhaltet zunächst eine druckentlastende Lagerung, gezielte Physiotherapie und Medikamente, um Dauerschäden der Nerven zu vermeiden und die Schmerzen schnell abklingen zu lassen. Das vorgefallene, teils ganz abgestoßene Material (Sequester), schrumpft

langsam und gibt mit der Zeit den beengten Nerv wieder frei. Dieser Selbstheilungsvorgang ist ein Erklärungsansatz für Statistiken, nach denen es Bandscheibenpatienten mit und ohne Operation nach zwei Jahren etwa gleich gut geht. Allein deshalb sind Bandscheibenoperationen möglichst zu vermeiden. Ist der eingeklemmte Nerv hingegen bedroht oder sind die Schmerzen konservativ nicht in den Griff zu bekommen, ist eine Operation notwendig.

Verlief die erste Therapiephase erfolgreich, geht es dem Patienten zwar besser, doch ist der Weg bis zur vollständigen Ausheilung noch weit. Denn jeder Bandscheibenvorfall hinterlässt Folgeprobleme: Die zuvor stabile Verbindung aus Wirbel-Bandscheibe-Wirbel ist gelockert, der Abstand zwischen den benachbarten Wirbelkörpern ist vermindert, wodurch sich die Austrittslöcher für die Rückenmarksnerven verengen und Nervenirritationen entstehen können. Durch die Stauchung der Wirbelsäule werden die Wirbelgelenke ineinander geschoben und chronisch überlastet. Dies führt zum Verschleiß (Arthrose) der kleinen Gelenke. Verkeilen diese sich derart, dass eine Bewegung unmöglich ist, spricht man von einer «Blockierung».

Blockaden der Wirbelsäule

Blockaden in Verbindung mit oder ohne Arthrose können in allen Wirbelgelenken und den gelenkigen Verbindungen zum Kopf, zu den Rippen und zum Becken auftreten. Ihre Ursachen sind vielfältig. Zu nennen sind Fehlbelastungen, Überbeweglichkeit, Arthrose, muskuläre Dysbalancen und vor allem ein Mangel an stabilisierender Kraft.

Eine Sonderstellung nehmen die Kreuzdarmbeingelenke (Iliosakralgelenke) ein, welche das Kreuzbein mit den Beckenknochen verbinden. Ihre Beweglichkeit ist durch straffe Bänder und die Form der Gelenkflächen gering. Ihre Hauptaufgabe liegt im Abfedern jedes Schrittes, wodurch Bandscheiben und untere Wirbelgelenke entlastet werden. Unbemerkt Blockaden können weitreichende Folgen haben: Zur Überlastung der Wirbelsäule kommt eine Verwringung des Beckens, was wiederum zu einer scheinbaren Differenz hinsichtlich der Beinlänge führt. Die natürliche Statik gerät aus dem Lot und verstärkt die Fehlbelastung. Der Teufelskreis von Schmerz-Verspannung-Schmerz hat begonnen.

Symptome

Die Symptome einer Blockade können denen eines Bandscheibenleidens sehr ähnlich sein, denn auch hier können die Schmerzen in die Extremitäten ausstrahlen. Reine Blockierungsschmerzen werden jedoch im Vergleich zum Bandscheibenschmerz als ziehend und weniger

stark empfunden. Charakteristisch ist eine Verschlechterung bei langem Stehen, Sitzen und Liegen, weshalb die Nachtruhe häufig gestört ist. Am Morgen ist das Kreuz die erste halbe Stunde steif und das Anziehen der Socken bereitet Mühe. Bewegung lindert dahingegen die Beschwerden – oftmals sogar bis zur Schmerzfreiheit.

Auch Kreuzbeinblockaden verursachen einen Ausstrahlungsschmerz wie bei einem Bandscheibenvorfall. Doch auch hier gibt es Unterscheidungsmerkmale. Der eher «leise» Schmerz zieht oft in die Hüften, die Leisten, den Unterbauch oder in die Beine, doch im Gegensatz zum «echten» Bandscheibenschmerz ist er variabler und unberechenbarer: Er zieht nicht immer exakt in die gleiche Region.

Rippgelenksblockaden strahlen oft in die Arme, nicht selten bis in die Finger aus. Doch sind diese Schmerzen immer mild und lassen sich häufig durch tiefes Atmen und Lageränderungen beeinflussen. Häufig strahlen die Schmerzen entlang der Rippen bis in den Brustkorb bzw. die Herzregion aus und können daher mit Herzschmerzen verwechselt werden. Unter den Patienten mit einer «Herzneurose» ohne internistischen Befund finden sich viele, deren Schmerzen von nicht erkannten Rippblockaden herrühren. Je nach Lokalisation können Blockaden aber auch andere Beschwerden wie Kopfschmerzen, Schwindel, Ohrensausen oder Kälteempfindung verursachen.

Blockaden erfolgreich diagnostizieren und behandeln

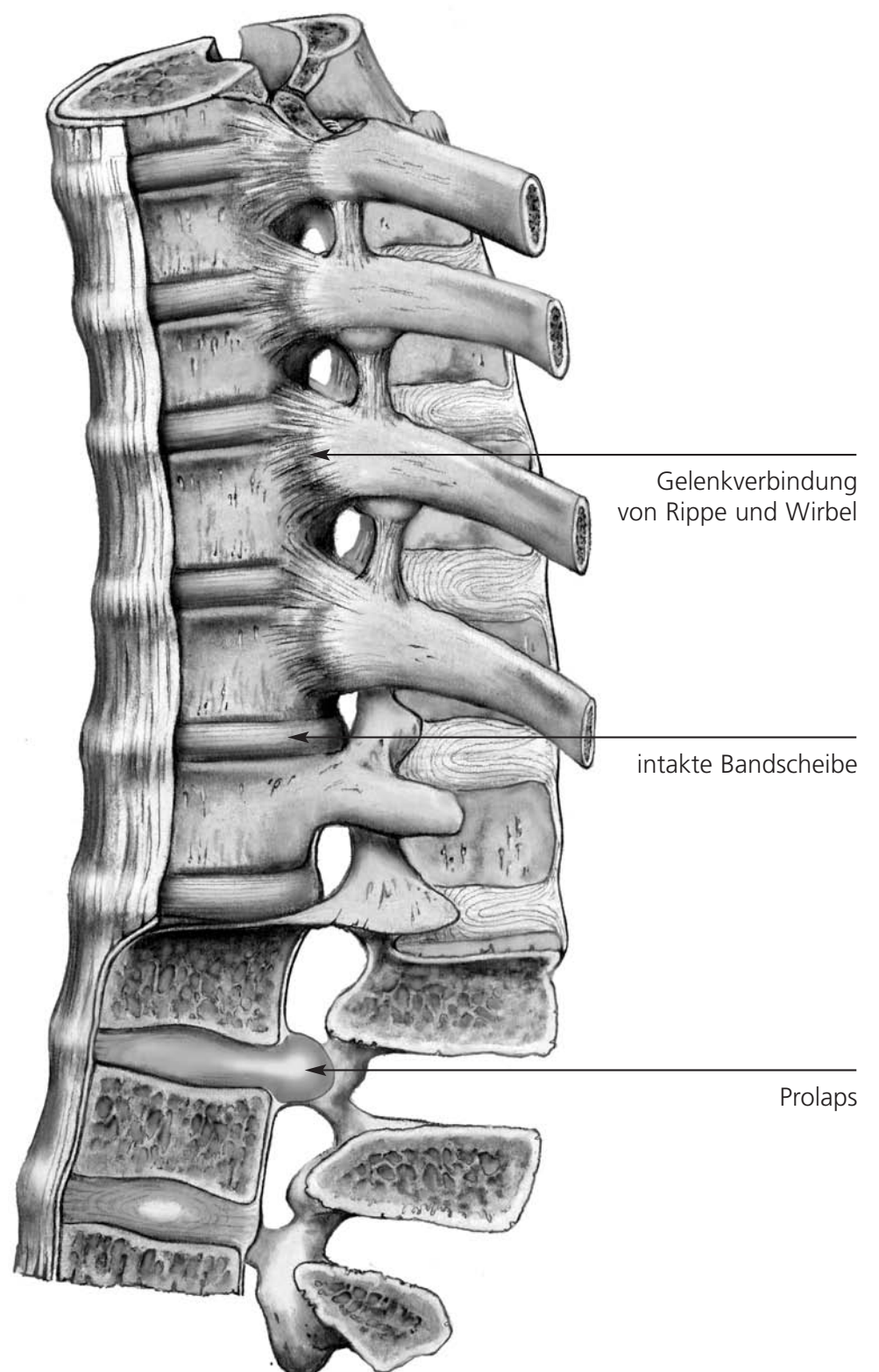
Aufgrund der großen Verwechslungsgefahr zwischen Bandscheiben- und Blockierungsproblemen ist zur exakten Diagnose eine detaillierte Befragung der Patienten und eine genaue Untersuchung der Wirbel-, Rippen- und Kreuzdarmbeingelenke unerlässlich. Eine Beschränkung auf bildgebende Verfahren wie Röntgen, Kernspin oder CT kann in eine Sackgasse führen.

Die Ursachen der Blockaden sind sehr komplex. Häufig verlaufen Blockaden chronisch und ziehen Veränderungen im Gefüge unseres Bewegungsapparates nach sich. Mit einer einfachen Deblockierung ist es daher nicht getan. Deshalb beinhaltet eine erfolgreiche Behandlung drei Elemente: eine schonende Chirotherapie, gezielte Mobilisierungsübungen und einen stabilisierenden Muskelaufbau. Ein kräftiges Muskelkorsett kompensiert den Ausfall der Bandscheibe als stabilisierendes Element der Wirbelsäule. Blockierungen werden «unnötig», wenn unsere Körperachse und alle Gelenke zuverlässig durch die Muskulatur gestützt werden.

Zur Kräftigung eignet sich nach dem Ausschluss von Kontraindikationen ein

gut angeleitetes, gesundheitsorientiertes Krafttraining oder eine Kräftigungstherapie. Letztere bietet die beste Chance auf eine langfristige Besserung der Beschwerden.

TEXT: DR. MED. MARTIN WEIß
ALLGEMEINARZT-CHIROTHERAPIE



Bandscheibenvorfall (Prolaps) mit ausgetretenem Gallertkern

Der Verkehrsverbund Rhein-Ruhr (VRR) und Kieser Training sind in Gelsenkirchen Nachbarn im selben Geschäftshaus. Und wie es sich für gute Nachbarn gehört, kommt man sich regelmäßig besuchen. Vor allem die Mitarbeiter des VRR sind regelmäßig bei Kieser Training anzutreffen. Warum das so ist, erklärt der kaufmännische Leiter und Personalchef des VRR Kurt Ohlert im Gespräch mit der Redaktion.

«Ich geh' mal eben 'kiesern' ...»



Kurt Ohlert, Kunde bei Kieser Training Gelsenkirchen

Herr Ohlert, täglich kommen viele Ihrer Mitarbeiter zu Kieser Training. Das ist doch kein Zufall, oder?

Nein, das ist kein Zufall. Seit Herbst 2002 fördert der VRR aktiv die Anmeldung seiner Mitarbeiter bei Kieser Training. Denn wir haben als Arbeitgeber ein Interesse daran, dass unsere Kolleginnen und Kollegen gesund bleiben und sich fit fühlen. Und da eigentlich alle Mitarbeiter bei uns die meisten Stunden am Schreibtisch verbringen, drängt sich vor allem die Frage auf, wie man Rückenschmerzen vorbeugen kann. Darum unterstützen wir die Mitarbeiter finanziell, sich bei Kieser anzumelden. Konkret bedeutet das: Unsere Firma übernimmt einen Teil der Trainingskosten.

Hat Ihr Angebot Erfolg, nehmen die Mitarbeiter es an?

Inzwischen sind 20 Prozent der Belegschaft bei Kieser eingeschrieben. Und die Begeisterung ist groß. Vor der Arbeit, nach der Arbeit oder auch zwischendurch gehen die Kollegen zum Training. Es gibt inzwischen sogar Mitarbeiter, die die Mittagspause nicht mehr beim Italiener, sondern lieber bei Kieser Training verbringen. Im Sprachjargon hat sich sogar ein neues Wort bei uns etabliert. Bei uns spricht niemand davon, dass er trainieren geht. Nein. Bei uns sagt man eher «Ich geh' mal eben 'kiesern'».

Das klingt ja geradezu so, als sei Kieser Training bei Ihnen so richtig «in»?

Das kann man so sagen. Es hat auch insgesamt zu einem neuen Gesundheitsbewusstsein bei uns beigetragen. Plötzlich bildete sich eine Abnehmgruppe, die sich etwas selbstironisch «XXL-Gruppe» genannt hat. Die haben nicht nur ganz konsequent ein Diät-Programm durchgezogen, sondern auch mit Sport angefangen. Man muss allerdings dazu sagen, dass Sport für viele Mitarbeiter schon immer wichtig war und ist. Viele betätigen sich neben dem Kieser Training noch in Sportgruppen, die sich innerhalb des VRR gegründet haben, wie zum Beispiel Fußball, Tennis oder Laufen. Es gibt sogar eine Betriebssportgruppe, die das ganze Sportprogramm beim VRR ein wenig organisiert.

Hat Sie persönlich auch das Trainingsfieber erwischt?

Gar keine Frage, ich bin mit dabei. Glücklicherweise hatte ich noch keine Probleme mit dem Rücken. Ich trainiere also vor allem zur Vorbeugung. Für mich ist das Training aber auch eine ideale Art, um Stress abzubauen. So kann ich eine Runde abschalten und mich um meinen Körper und meine Gesundheit kümmern. Für mich ist das eine runde Sache.

Können Sie etwas zum Ergebnis sagen?

Ich habe zeitgleich mit der Aufnahme des regelmäßigen Trainings auch meine Ernährung umgestellt. Viele besonders ungesunde Dickmacher sind von meinem Speisezettel verschwunden. Auch sonst treibe ich jetzt etwas mehr Sport. Das Ergebnis ist rundweg zufriedenstellend. Heute bin ich nicht nur fit, sondern fühle mich auch so. Bei mir hat sich ein erheblich besseres Allgemeinbefinden eingestellt.

Herr Ohlert, aus Ihrer Sicht als Personalchef: Wie groß ist der Nutzen von Kieser Training für Ihr

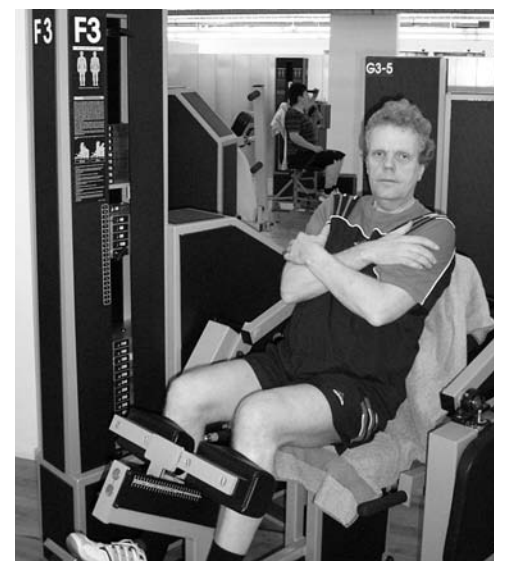
Unternehmen, wenn Sie an die Leistungsfähigkeit und Motivation Ihrer Mitarbeiter denken?

Ganz erstaunlich gut haben sich die Fehlzeiten bei einigen Mitarbeitern entwickelt. Wir haben ein paar Kollegen, bei denen die jährlichen Fehlzeiten um bis zu zehn Tage zurückgegangen sind. Weniger Rückenschmerzen bei den Betroffenen waren dabei ein wesentlicher Faktor. In Gesprächen mit den Mitarbeitern haben wir festgestellt, dass die allgemeine Motivation deutlich zugenommen hat. Man stellt eine höhere Leistungsbereitschaft fest.

Was können Sie anderen Firmen empfehlen?

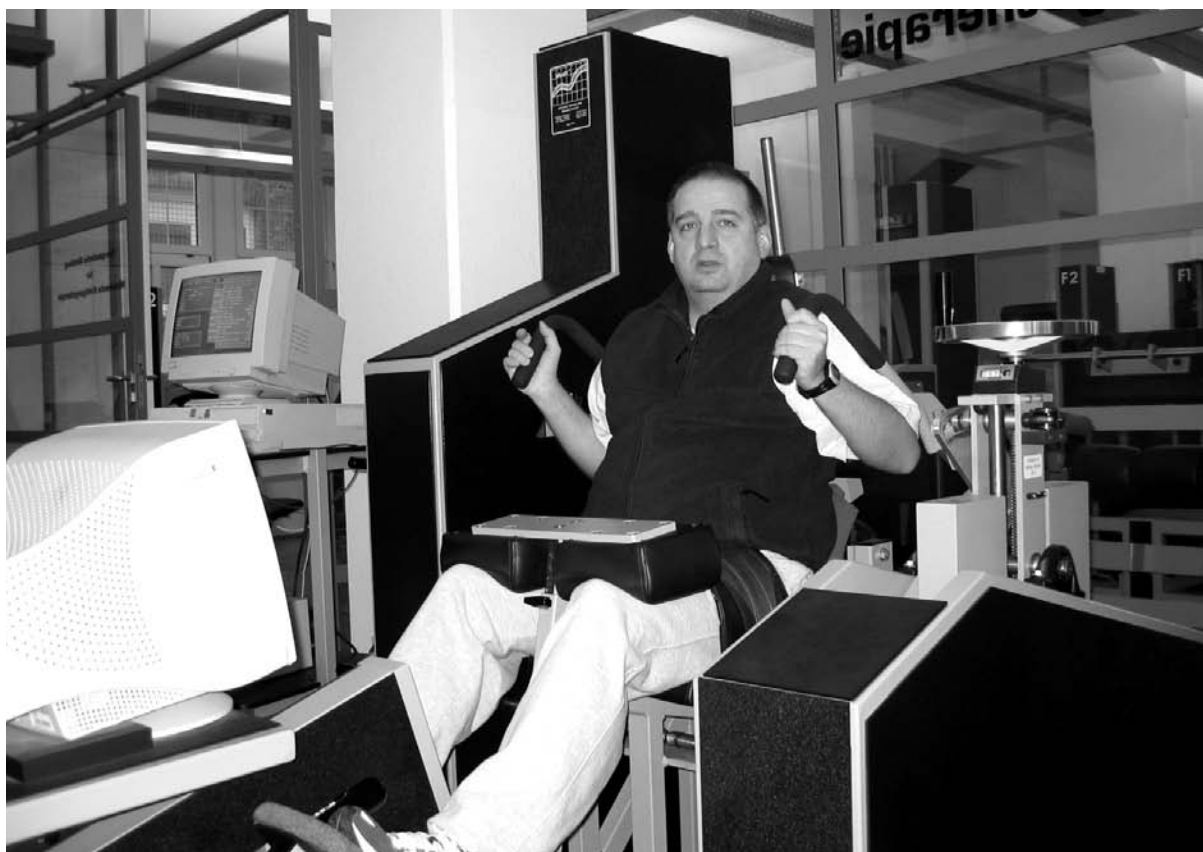
Ich bin der Überzeugung, dass es sich in jeder Firma rechnet, etwas für die Motivation und auch für die Fitness der Mitarbeiter zu tun. Natürlich sind es erst einmal Kosten, wenn man als Arbeitgeber das Training der Mitarbeiter teilweise finanziert, um so auch einen Anreiz zu schaffen. Doch letztendlich zahlt sich das in Form einer höheren Leistungsbereitschaft und sinkenden Krankentagen wieder aus.

INTERVIEW: DIE KIESER TRAINING-REDAKTION



Kreuzschmerzen – ade!

Bandscheibenvorfall, die Dritte!
Warum ausgerechnet ich?
Na ja, wieso eigentlich nicht,
schließlich habe ich ideale
Voraussetzungen: Übergewicht,
sitzende Tätigkeit, viel
Autofahren, um nur einige zu
nennen.



Johannes Gillar, Kunde Kieser Training Stuttgart-Mitte, in der Lumbar-Extension-Therapiemaschine

Kein Wunder, dass es da mit meinen Muskeln nicht weit her ist. Insbesondere meine Rückenmuskeln sind nur theoretisch vorhanden. Letztlich reicht da schon eine «falsche» Bewegung für den nächsten Vorfall. Doch was tun? Mit Krankengymnastik allein – bisher die klassische Behandlungsmethode bei meinen vorherigen Bandscheibenvorfällen – kam ich nicht weiter. Dies führte mir Vorfall Nr. 3 deutlich vor Augen.

Als moderner Mensch informiert man sich natürlich im Internet. Die Suchmaschine Google verzeichnet über 70.000 Treffer bei der Suchanfrage «Rückenbeschwerden»! Die Tipps sind genauso vielfältig wie der Grad ihrer Seriosität. Hilfe versprechen Pferdebalsam, Farbtherapien, Tee aus Teufelskrallenwurzel, das Aneinanderlegen diverser Finger beider Hände mehrmals am Tag und vieles mehr. Natürlich gibt es auch seriöse Ratschläge: dass man beispielsweise auf eine richtige Haltung beim Tragen und Heben achten sollte, vernünftige Matratzen nutzen oder die Rückenmuskulatur kräftigen sollte. Ein weiteres Ergebnis meiner Internetrecherche: Chronische Rückenschmerzen – da sind sich die Mediziner mittlerweile einig – sind bei 80 Prozent mit einer schwachen, vernachlässigten Rückenmuskulatur verbunden.

Wer sagt es denn, das ist doch die Lösung! Ab in die nächste «Muckibude» und etwas tun für den schwächlichen Körper. Doch welches Fitnessstudio ist

das Richtige? Eine Freundin und Leidensgenossin hat mir den Tipp Kieser Training gegeben. Ihr hatte das gesundheitsorientierte Krafttraining sehr gut geholfen. Insbesondere die Kräftigungstherapie in der Lumbar-Extension-Therapiemaschine hatte ihre Rückenbeschwerden deutlich reduziert. Da die gesetzliche Krankenkasse diese medizinische Therapie leider nicht bezahlt, habe ich mich erst einmal auf das normale Kieser Training beschränkt. Und tatsächlich zeigte es auch bei mir positive Wirkung, meine Rückenschmerzen wurden weniger und andere Muskelpartien, etwa die Bauchmuskeln, erinnerten sich an ihre Aufgabe.

Allerdings hatten meine Energie sowie das regelmäßige «Kiesern» – zugegebenermaßen – im Laufe der Zeit nachgelassen. Und so kam es, wie es kommen musste: Eine dieser «blöden» Bewegungen und der vierte Bandscheibenvorfall war perfekt. Die Schimpfnamen, die ich mir ob meiner Faulheit selbst gab, wiederhole ich lieber nicht. Fünf Wochen nach dem Vorfall trainierte ich wieder, diesmal jedoch inklusive Kräftigungstherapie. Bei der Lumbar-Extension-Maschine handelt es sich im Prinzip um eine F3-Maschine, nur dass sich an ihr alles noch differenzierter einstellen lässt und alle Daten mit einem Computer aufgezeichnet werden. Der Clou ist aber die Beckenfixation: Das Fixieren der Beine und des Beckens schaltet Gesäß- und Beinmuskulatur voll-

ständig aus. Nur so erreicht das Training, wie mir Dr. Cornelia Böttcher, Ärztin bei Kieser Training Stuttgart-Mitte, erklärte, die Lumbarextensoren, also die tief liegenden Rückenstreckmuskeln, die für die Stabilität meiner Wirbelsäule maßgeblich verantwortlich sind.

Meine Therapie startete mit einer Kraftmessung, um die Kraft und Beweglichkeit meiner Rückenmuskeln zu prüfen. Das Resultat war niederschmetternd, hatte aber auch etwas Gutes: Es konnte nur besser werden. Bisher dachte ich ja, dass man sich in der F2-Maschine für die Bauchmuskeln am meisten quälen muss – doch weit gefehlt. Diese Therapiemaschine definiert den Begriff Qual für mich neu. Aber ohne Fleiß kein Preis, die Fortschritte sind inzwischen nicht zu übersehen. Seit Therapiebeginn habe ich das Trainingsgewicht von 80 auf 160 Pfund verdoppelt! Auch meine Beweglichkeit hat sich deutlich verbessert. Nach einer anfänglich stark eingeschränkten Beweglichkeit bei der Beugung nach vorn – 36 Grad ist ein wenig mehr als gerade sitzen, 72 Grad sind das Maximum – bin ich mittlerweile bei 60 Grad angekommen. Doch das Beste ist: Dank der Therapie sind meine Kreuzschmerzen so gut wie weg!



Johannes Gillar und Dr. med. Cornelia Böttcher während der Kräftigungstherapie. Die Kontrollmessung nach 15 Sitzungen zeigte eine Kraftsteigerung von 77 Prozent.

Machen Sie sich selbständig!

Häufig erreichen uns Anfragen von Interessenten, die Kieser Training zwar gerne nutzen möchten, in deren Umkreis es jedoch keinen Betrieb gibt. Die derzeit 113 deutschen Betriebe befinden sich überwiegend in größeren Städten. Jetzt bietet Kieser Training auch interessante Standorte in mittelgroßen Städten zur Betriebseröffnung an. Damit bieten wir die notwendigen Voraussetzungen, dass zukünftig möglichst viele Personen vom Nutzen des präventiven und therapeutischen Krafttrainings profitieren können.

Möchten Sie Ihr eigener Chef werden?

Wir beraten Sie – von Anfang an – und begleiten Sie während des Projektmanagements von der Planungsphase bis zur Eröffnung Ihres eigenen Betriebes. Dies beinhaltet beispielsweise die Ausarbeitung des Businessplans, das Finden der geeigneten Immobilie, die Einrichtung des Betriebes oder die Suche nach den besten Mitarbeitern. Alle notwendigen Kenntnisse vermitteln wir Ihnen in einer intensiven und praxisorientierten Schulung. Wir stellen Ihnen das Know-How eines erfahrenen und erfolgreichen Franchisesystems zur Verfügung. Aber auch nach der Betriebseröffnung stehen wir Ihnen für all Ihre Fragen zur Seite. Im Rahmen eines ständigen Supports führen wir Betriebsgespräche, unterstützen bei regionalen Marketingsitzungen oder organisieren Tagungen, um den Erfahrungsaustausch zwischen unseren Unternehmern zu fördern.

Wir beraten Sie gerne!

Unsere Franchisemanager verfügen über einen langjährigen und breiten Erfahrungsschatz. Mailen Sie uns und wir setzen uns mit Ihnen in Verbindung.

TEXT: DIE KIESER TRAINING-REDAKTION



Birgit Bulmaci begann bereits 1997 als Instruktorin im Kieser Training-Betrieb Hamburg-Altona. Bereits nach drei Monaten wechselte sie in die Geschäftsleitung des Kieser Training-Betriebes Hamburg-Esplanade (heute in Eimsbüttel). Im Jahr 2000 erhielt sie ein Angebot von der Ausbildungs- und Dokumentationsstelle der Kieser Training AG (ADOK) in Köln. Nach dreijähriger Tätigkeit in der Ausbildung neuer Mitarbeiter ist Frau Bulmaci seit 2003 in der Abteilung Verkauf und Marketing als Franchisemanagerin für die Region Nordrhein-Westfalen zuständig.

birgit.bulmaci@kieser-training.com



Marcel Haasters (Sportwissenschaftler), startete vor fünf Jahren als Instruktor im Kieser Training-Betrieb Köln-Neustadt Nord. Nach zwei Jahren wechselte er in die ADOK und übernahm 2004 die Geschäftsleitung unseres Trainingsbetriebes in Bonn. Seit September letzten Jahres ist Marcel Haasters als Franchisemanager Ansprechpartner für die Bundesländer Rheinland-Pfalz, Saarland, Hessen, Baden-Württemberg und Bayern.

marcel.haasters@kieser-training.com



Detlev Mitscher begann seine Laufbahn 1989 im Kieser Training-Betrieb München-Isarvorstadt. Noch im selben Jahr wechselte er in die Geschäftsleitung, in der er bis Anfang 2003 erfolgreich tätig war. Seit März 2003 ist Detlev Mitscher als Franchisemanager für den nord- und ostdeutschen Raum mit den Bundesländern Hamburg, Berlin, Bremen, Schleswig-Holstein, Niedersachsen, Mecklenburg-Vorpommern, Brandenburg, Thüringen, Sachsen-Anhalt und Sachsen verantwortlich.

detlev.mitscher@kieser-training.com

Kieser Training expandiert weltweit! Möchten Sie in einem anderen Land einen Betrieb eröffnen? Dann wenden Sie sich bitte an:

Birgit Bulmaci
birgit.bulmaci@kieser-training.com
für Belgien

David Fritz
david.fritz@kieser-training.com
für Großbritannien, Irland, Nordamerika,
Neuseeland und Australien

Ralf Kälin
ralf.kaelin@kieser-training.com
für Österreich und Osteuropa

Dierk Reichle
dierk.reichle@kieser-training.com
für das restliche Europa, Südamerika,
Asien und Afrika

Weitere Informationen finden Sie
im Internet unter:
www.kieser-training.com