

# Reflex 09

Das Kundenmagazin von Kieser Training

## Der Körper hat mehr Spannung



Wolfgang Seidenberg alias Klempnermeister Töppers aus der ARD-Serie «Marienhof» und Instruktor Julian Graf bei der Besprechung der Ergebnisse einer Rückenanalyse im Betrieb München-Isarvorstadt.

Der Schauspieler Wolfgang Seidenberg, seit sechs Jahren Kunde bei Kieser Training, spielt in der TV-Serie Marienhof den Klempner Frank Töppers. Im Reflex-Interview spricht er über Körper, Geist, Schmerz und Training.

**Herr Seidenberg, Schauspieler leisten ja ganze Körperarbeit, welche Bedeutung haben Körper und Kraft für Sie?**

Alles hängt von der körperlichen Fitness ab: Wenn der Körper müde ist, macht auch der Geist schlapp, was bei uns Texthänger und Versprecher bedeutet; ohne Körperspannung sitzt die Stimme schlecht, auch die Präsenz auf der Bühne und vor der Kamera hängt davon ab.

**Sie waren kürzlich mit dem Theaterstück «Viel Lärm um nichts» auf**

**Tournee. 54 Auftritte in 94 Tagen plus die Reisen. Wie groß sind die körperlichen Belastungen, wenn Sie Abend für Abend auf der Bühne stehen?**

Bei Theater-Tourneen spielt man fast jeden Tag in einer anderen Stadt, d. h. man sitzt Stunden im Bus. Da freut man sich, wenn man sich abends auf der Bühne «austoben» kann. Und man muss sich zwischendurch mit Gymnastik, Schwimmen oder Spaziergängen wieder locker machen.

**Wie anstrengend ist dagegen ein**

**«normaler» Drehtag bei Film oder Fernsehen?**

Drehtage können sehr lang sein und bestehen oft aus langem Warten bis die Technik drehfertig ist. Die Kunst ist, dann auf den Punkt «da» zu sein, wenn's losgeht.

**Sie hatten immer wieder Neuralgien im unteren Rücken. Welche Auswirkungen hatte dies auf Ihren Beruf?**

Ich hatte Glück im Unglück: Die Schmerzen waren nie so behindernd, dass ich mich krankschreiben lassen musste. Trotzdem waren sie manchmal schwer zu verbergen.

**Bitte beschreiben Sie kurz Ihren Weg vom Auftreten der Beschwerden zur Kräftigungstherapie und dem Kieser Training.**

Trotz Medikation, Krankengymnastik und einer Kur kamen die Neuralgien immer wieder, die Beweglichkeit war eingeschränkt. Durch eine Behandlung in der Praxis Dr. Müller-Wohlfahrt/Dr. Peter beruhigte sich das; hier bekam ich auch den Tipp, zum Kieser Training zu gehen.

**Wie schnell haben sich die Beschwerden durch die Kräftigungstherapie gebessert?**

FORTSETZUNG SEITE 3

**KIESER<sup>®</sup>  
TRAINING**

Gesundheitsorientiertes Krafttraining

**Editorial:** Das Museum vom Menschen **2**

**Aktuelles:** Die Reduktion beginnt beim Sportsack **3**

**Themen der Zeit:** Stöhnen verboten. **4**

**Persönlichkeiten:** Trainieren, um im Alltag selbstständig zu sein! **6**

**Dialog:** Hinsetzen, Füße und Beine hoch ... **7**

**Neues aus der Wissenschaft:** Die Wirkung der Kraft **8**



## Das Museum vom Menschen

Fünfundsiebzig Jahre nach der Eröffnung des Museumsgebäudes am Dresdner Lingnerplatz im Mai 1930 präsentiert das Deutsche Hygiene-Museum seinen Besuchern jetzt eine völlig neu konzipierte Dauerausstellung. In ihrem Mittelpunkt steht der Mensch – sein Körper und seine Gesundheit, aber auch die kulturelle und gesellschaftliche Dimension des menschlichen Zusammenlebens. Auf rund 2.500 m<sup>2</sup> Ausstellungsfläche sind über 1.300 Exponate zu sehen sowie zahlreiche Medieneinheiten und interaktive Elemente nutzbar. Staunen, Lernen, Ausprobieren – das ist das Motto dieser Ausstellung für Alt und Jung, die in sieben Sälen ganz unterschiedliche Themenkomplexe rund um unser Generalthema «Der Mensch» aufblättern:

**DER GLÄSERNE MENSCH** Bilder des Menschen in den modernen Wissenschaften  
**LEBEN UND STERBEN** Von der ersten Zelle bis zum Tod des Menschen  
**ESSEN UND TRINKEN** Ernährung als Körperfunktion und Kulturleistung  
**SEXUALITÄT** Liebe, Sex und Lebensstile im Zeitalter der Reproduktionsmedizin  
**ERINNERN, DENKEN, LERNEN** Kosmos im Kopf – Das Gehirn  
**BEWEGUNG** Die Kunst der Koordination  
**SCHÖNHEIT, HAUT UND HAARE** Offene Grenzen zwischen Körper und Umwelt

Die Ausstellung ist konzipiert als eine Erlebnisreise zum eigenen Körper, zum Ich und seinen Gedanken und Gefühlen. Wer diese Ausstellung mit wachen Sinnen besucht, der wird feststellen, dass die Spezies Mensch, der er selbst angehört, weit faszinierender ist, als es uns die gängigen Hochglanzbilder der Mediengesellschaft nahe legen. Was ist der Mensch? Wie sehe ich aus? An welchen Selbstbildern orientiere ich mich? Was passiert, wenn ich mich verliebe? Was geschieht mit mir, wenn ich esse und trinke? Was kann ich tun, um gesund zu leben?

Ganz in der Tradition des Deutschen Hygiene-Museums sorgen eigens für die Ausstellung entwickelte, interaktive Stationen für unterhaltsame Vermittlungsangebote. Darüber hinaus haben die Besucher auch die Möglichkeit, an einfach zu bedienenden Lern-Computern weitere nützliche Informationen selbstständig abzufragen. Also, keine Angst: Diese Ausstellung behelligt Sie nicht mit erhobenem Zeigefinger und sie drängt Ihnen keine vermeintlich gültigen Antworten auf! Vielmehr spricht sie den aktiven Besucher an, der sich eine eigene Meinung bilden möchte.

Als Leser vom Reflex werden Sie besonders neugierig sein, was es im Raum «Bewegung» zu sehen und zu erleben gibt. Natürlich ist hier nicht Platz genug, alles aufzuzählen, aber einige Kostproben möchte ich Ihnen doch geben. Neben den historischen anatomischen Modellen aus der Produktion des Deutschen Hygiene-Museums – an denen sich noch heute ganz wunderbar der elementare Aufbau unseres Bewegungsapparates erläutern lässt – finden sich hier viele moderne Ausstellungsmodule. Wussten Sie zum Beispiel, dass man den Gang von Mann und Frau am Bewegungsablauf von nur 15 Markierungspunkten unterscheiden kann? Wo – glauben Sie – gehen die Menschen schneller, in Irland oder in Brasilien? Ihren Gleichgewichtssinn können Sie auf einer sechs Meter langen Balancierstrecke testen und falls Sie als Jugendlicher nicht in der Tanzstunde gewesen sein sollten – kein Problem! – Cha Cha Cha lernen Sie ab jetzt im Deutschen Hygiene-Museum. Und dann finden Sie ein Ihnen vielleicht vertrautes Gerät, mit dem Sie ermitteln können, wie stark Ihr vierköpfiger Kniestrecker ist. Kieser Training hat unsere Ausstellung freundlicherweise nicht nur mit diesem Objekt unterstützt. Werner Kieser hat auch großzügig die Restaurierung von einigen Exponaten gefördert, die inzwischen zu den absoluten Highlights des Museums gehören: So genannte Zander-Geräte vom Beginn des 20. Jahrhunderts veranschaulichen eindrucksvoll bis Furcht erweckend, wie schon unsere Urgroßväter beim Kraftsport ihre Muskeln stählten. Aber wie gesagt, das ist beileibe nicht alles, was Sie im Deutschen Hygiene-Museum entdecken können. Ich freue mich, wenn Sie mal vorbeischaun.

Klaus Vogel  
 Direktor des Deutschen Hygiene-Museums

### 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

FORTSETZUNG TITELSEITE

In der Kräftigungstherapie wurden die Schmerzen kurzfristig schlimmer, nach sechs Wochen stabilisierte sich der Zustand, schließlich war ich beschwerdefrei. Gelegentliche Rückfälle bekomme ich schnell in den Griff. Roberto del Santro, Chiropraktiker beim Kieser Training München-Neuhausen, konnte mir oft schnell helfen.

#### Wie und mit welchen Zielen nutzen Sie aktuell Kieser Training?

Bei regelmäßigem Training bin ich beschwerdefrei und fühle mich fitter als vorher.

#### Welche Veränderungen durch das Krafttraining an Körper und Geist haben Sie bei sich festgestellt?

Der Körper hat mehr Spannung und ist belastbarer. Das entspannt auch den

Geist und nimmt die Angst vor dem Schmerz. Außerdem habe ich – auch durch bewusstere Ernährung – deutlich abgenommen.

#### Sie sind als prominenter Mensch immer auch öffentliche Person. Wie erleben Sie dies beim Training im Kreis anderer Kieser Training-Kunden?

Bei Kieser Training arbeitet jeder konzentriert mit und an sich, daher ist die Atmosphäre freundlich-distanziert, das empfinde ich als angenehm.

#### Trainieren Sie auch, wenn Sie auf Tournee sind?

Leider haben die meist kleineren Tournee-Orte selten Kieser-Betriebe. So überbrücke ich mit Gymnastik und Schwimmen.

#### Hat oder hatte Frank Töppers eigentlich Rückenschmerzen?

Nein, der Schwachpunkt von Töppers ist das Herz.

#### Welche nächsten Kraft raubenden Projekte gehen Sie in naher Zukunft an?

«Viel Lärm um nichts» geht im Herbst auf Wiederholungstournee. Und im «Marienhof» geht's mit Töppers noch mindestens ein Jahr weiter.

#### Haben Sie ein persönliches Lebensmotto oder Motto für das Krafttraining?

Et kütt wie et kütt, und et hätt noch immer joot jejange!

INTERVIEW: DIE KIESER TRAINING-REDAKTION

WEITERE INFORMATIONEN ZUR THEATERTOURNEE IM SEPT./OKT. 2005 UNTER: [WWW.WOLFGANGSEIDENBERG.DE](http://WWW.WOLFGANGSEIDENBERG.DE)

#### Eröffnungen

(Änderungen vorbehalten)

17. Juni 2005  
Kieser Training Bochum  
Prinz-Regent-Straße 68 a  
D-44795 Bochum  
bochum1@kieser-training.com

24. Juni 2005:  
Kieser Training Bamberg  
Fortenbachweg 9  
(Einfahrt von der Memmelsdorfer Straße)  
D-96052 Bamberg  
bamberg1@kieser-training.com

# Die Reduktion beginnt beim Sportsack

Auszug aus dem Werner Kieser-Interview von Alexander Gorkow: «Werner Kieser über Reduktion», Süddeutsche Zeitung, 6.12.2003

#### Welche Erfindungen stehen noch aus?

Ich werde mir als nächstes über den perfekten Sportsack Gedanken machen. Dann werde ich ihn entwerfen und über die Studios vertreiben.

#### Den was?

Den Sportsack. So wie früher.

#### Ich habe so eine große Tasche...

...ja, alle haben heute diese riesigen, überflüssig großen und ostentativ beschrifteten Taschen. Meine Kunden sind Geiseln ihrer Sporttaschen. Die übrigens nur deshalb so groß sind, damit die Firmen ihre Logos draufmalen können. Diese Taschen sind wirklich zu groß.

#### Es geht also auch hier um Reduktion.

Es geht auch hier um Reduktion.

#### Die Reduktion beginnt beim Sportsack.

Sie beginnt beim Sportsack.

#### Herr Kieser, sollen wir aufhören?

Ja, schließen wir mit dem Sportsack.

Jetzt ist er da, der Sportsack. Fragen Sie in Ihrem Betrieb.



# Stöhnen verboten.

Eine Kriminalgroteske von Anne Chaplet



Anne Chaplet

Foto: © Sven Paustian

## Zur Person

Karen Stark, weibliche Hauptfigur in Anne Chaplets Kriminalromanen, wird seit «Caruso singt nicht mehr» regelmäßig beim Kieser Training angetroffen. Die mehrfach preisgekrönten Romane von Anne Chaplet erscheinen als Taschenbücher bei Goldmann. Das jüngste, «Russisch Blut», erschien im Piper-Verlag.

Unter dem Namen, der in ihrem Pass steht, dem der promovierten Politikwissenschaftlerin und Historikerin Cora Stephan, hat sie zahlreiche Sachbücher verfasst, darunter «Der Betroffenheitskult» (1993) und «Das Handwerk des Krieges» (1998).

Nominiert für den Gläser 2004  
 Deutscher Krimipreis 2004  
 Radio-Bremen-Krimipreis 2003  
 Nominiert für die Agathe, den Frauenkrimipreis, 2001 und 2003  
 Deutscher Krimipreis 2001

Karen Stark atmete aus, hielt kurz inne und setzte dann den Gewichtsstock behutsam ab. Die B6, eine klassische Beinpresse, war eine ihrer Lieblingsmaschinen. Befriedigt spürte sie dem Vibrieren in biceps und quadriceps femoris nach, ließ den Schlitten zurückfahren, trocknete sich mit dem Handtuch Nacken und Stirn ab und wischte aus alter Gewohnheit einmal über Sitz und Lehne der Kraftmaschine. Auch für die Gesäßmuskulatur war die B6 ideal – wenn man keinen schlaffen Beamtenhintern kriegen wollte wie so viele ihrer Kollegen bei der Frankfurter Staatsanwaltschaft. Karen streckte sich und spürte, wie die Wärme der durchbluteten Muskeln den ganzen Körper erreichte.

Sie lächelte der Frau entschuldigend zu, die missbilligend zu ihr hinüberguckt hatte. Die Frau in den blauen Leggings war klein, schmal, dunkelhaarig und sicher weit über sechzig Jahre alt. «Ich hasse Stöhner», sagte die Dame, aber sie lächelte glücklicherweise zurück. Karen hatte gegen das ungeschriebene Gesetz verstoßen, das Geräuschlosigkeit beim Training verordnete. «Wer stöhnt, trainiert falsch», pflegte Manuela Wilms zu sagen, die den Trainingsbetrieb im Frankfurter Bahnhofsviertel leitete. Auch enge Hosen und Muskelshirts sah sie nicht gern – ebenso wenig teure Turnschuhe oder Fahrradhandschuhe, auf die Karen nicht verzichten wollte, aus alter Gewohnheit. Nach Manuelas Meinung brauchte man gar nichts Besonderes zum Krafttraining – nur heiligen Ernst und ein Handtuch.

Karen sah das ähnlich. Alles Unnötige war verzichtbar. Und Stöhner waren die Pest. Männer in kurzen Hosen auch. Und all die, die mit schmerzverzerrtem Gesicht demonstrierten, wie hart sie arbeiteten.

Die ältere Dame legte, wie Karen beim Seitenblick feststellte, ganz ordentlich was auf. Das gefiel ihr. Die Zeiten schienen endlich vorbei zu sein, in denen man Krafttraining für verdächtig, gefährlich oder unnatürlich hielt, eine Meinung, mit der Karen Stark seit Jahren vertraut war. Die meisten ihrer Bekannten glaubten, das sei was für Zuhälter, die ihre durch Nichtstun

lädierte Kondition aufpolieren wollten. Bullen stemmten Gewichte – und die meisten Gefängnisinsassen passenderweise auch. Machos taten es, schwachsinnige Bodybuilder. Die Mafia. Aber eine Staatsanwältin?

Oberstaatsanwältin Stark sagte dazu nur noch selten etwas. Höchstens, dass Menschen mit gut ausgebildeten Muskeln mit ebenso großer Wahrscheinlichkeit kriminell oder blöde sind wie Blondinen dumm. Im Grunde war Karen die Antwort egal. Wenn sie nicht regelmäßig trainierte, kriegte sie schlechte Laune.

Und die konnte sie nicht brauchen. Das Leben war kurz genug.

Sie ging hinüber zum Pullover, zur C1. Gute Trainingsmaschinen basierten auf den Prinzipien, nach denen sich gute polizeiliche Ermittlungsarbeit organisierte: Zum Erfolg führten der kürzeste Weg und die einfachste Lösung und was man dafür brauchte, waren Gleichmäßigkeit, Genauigkeit und Stetigkeit; keine Hast und keine unnötige Energieverschwendung. Also: geduldig dicke Brocken stemmen und zwar solange, bis wirklich nichts mehr ging. Und niemals dabei die Geduld verlieren oder dem Kerl eine langen – etwa so einem wie Horst Maurer, dem Hauptangeklagten im jüngsten Frankfurter Bestechungsskandal, bei dessen Anblick es ihr in den Fingern juckte.

Sie lächelte beim Gedanken an die Beweislage gegen Maurer triumphierend in sich hinein, während sie die Ellenbogen auf die Armpolster legte und die Oberarme vom Gewicht nach oben und hinter den Kopf ziehen ließ. Dann drückte sie das Gewicht langsam wieder nach unten.

Hinter sich hörte sie Gelächter. Im Gang zwischen der F2 und F3 redeten zwei Frauen aufeinander ein. Auch das gehört verboten, dachte Karen. Es stört die Andacht, mit der man seinen Muskeln beim Singen zuhört – ein Sound, schöner noch als jedes Geständnis.

Endlich war es ruhig. Um diese Zeit war selten viel los im Trainingsraum. Karen ließ sich auf den Sitz der H1 fallen und zog die Handgriffe zu sich hin. Wenn ein Muskel wachsen soll, muss man ihn ermüden. Auch das eine Parallele zur Ermittlungsarbeit: Sie hatte vor, Horst Maurer, bis vor kurzem Manager eines Frankfurter Spitzenhotels, solange zu ermüden, bis er über sich hinauswuchs und die Tatsache endlich gestand, dass er von einem kleineren Reinigungsunternehmen, das auf jeden Auftrag angewiesen war, Schmiergelder für das Versprechen kassiert hatte, ihnen die Hotelreinigung zu übertragen.

Sie setzte das Gewicht behutsam ab, als es hinter ihr laut stöhnte. Dann krachten mehrere Pfund Stahlplatten zurück in den Gewichtsstock. Sie

schnellte hoch. «Soll ich den Arzt holen oder ist Ihnen nicht mehr zu helfen?» Ihre Stimme klang laut und hart in der ehemaligen Fabrikhalle. Männer, verdammt. Alles Machos. Und plötzlich sehnte sie sich nach Couch-Potatoes wie Günther, dessen einzige Körperertüchtigung im abendlichen Heben des Rotweinglases bestand.

Sie ging hinüber zur F1, in die Ecke, aus der das Geräusch gekommen war. Wenn Manuela Wilms schon nichts sagte – sie würde sich ja wohl mal beschweren dürfen. Der Mann saß zusammengesunken in den mit schwarzem Kunstleder bezogenen Polstern der Maschine, mit der man die schräge Bauchmuskulatur trainierte, hatte die Augen halb geschlossen und rührte sich auch nicht, als sie direkt vor ihm stand. Karen Stark atmete tief ein und wieder aus. Sie hörte ein Geräusch hinter sich, drehte sich blitzschnell um. Aber da war nichts und niemand. Sie war allein mit einem Mann, der keinen Mucks von sich gab. Sie fühlte nach der Halsschlagader. Kein Puls. Auch die Augenbälle unter den Lidern sahen stumpf aus.

Herzinfarkt oder Schlaganfall. Mitten im Leben. Mitten in der Bewegung. Kein schlechter Abgang, wenn man davon absah, dass der Mann deutlich jünger als vierzig Jahre wirkte. Karen biss sich auf die Unterlippe. War der Mann wirklich allein gewesen hier unten? Und... Sie trat näher an ihn heran. Zuviel Gewicht konnte nicht schuld sein am frühen Herztod oder ähnlichem. Der Mann hatte völlig normal trainiert. Sie ließ den Blick von den Armen des Mannes, die von den Ellbogenrollen herabgesunken waren, nach oben wandern. Es war nichts Ungewöhnliches zu erkennen.

Sie ging nach oben und ließ Manuela Wilms die Polizei anrufen. Der Mann, der an der Rezeption darauf wartete, dass man ihm das Spindschloss gegen den Mitgliedsausweis tauschte, schaute neugierig zu ihr herüber.

«Wo haben Sie zuletzt trainiert?» fragte Karen den Mann. «Oben oder unten?»

«Oben. Die F1 habe ich heute ausgelassen.»

Die F1. Wieso erwähnte er ausgerechnet diese Maschine? Hatte sie womöglich nicht das Stöhnen eines Sterbenden gehört, vorhin, sondern das Stöhnen – seines Mörders? Sie sah dem Mann nach, wie er durch die Drehtür verschwand, durch die soeben der Notarzt hereingekommen war.

Jetzt stand die ältere Dame von vorhin am Tresen und ließ sich ihren Mitgliedsausweis geben. Sie nickte Karen zu, bevor sie ging. «Sie hat sich immer mit ihm gezankt», sagte Manuela Wilms in verschwörerischem Ton. Ihr Kopf bewegte sich zur Treppe, über die gerade der Notarzt ins untere Geschoss

verschwunden war. «Schon seit Jahren.» Die besten Lösungen sind die einfachen. «Ich hasse Stöhner.» Karen hatte die Stimme der Frau im Ohr.

Sie ließ sich von Manuela Wilms die Trainingskarte der Dame geben – und die des Toten sowie des Mannes, der offenbar wusste, in welcher Maschine der Mann gestorben war. Die Übereinstimmung fiel sofort ins Auge. Der tote Jan Verschuer und Ursula Obermaier hatten fast immer am gleichen Tag trainiert.

Sie dachte einen Augenblick nach. Dann ging sie hinunter zur Leiche.

«Wie sind Sie nur darauf gekommen?» fragte der Arzt, nachdem er den Hals des Toten untersucht hatte. «Beidseitige Kompression der Carotiden. Das muss verdammt schnell gegangen sein.»

Ganz einfach. Ursula Obermaier hasste Stöhner, hatte Power. Und – «Sie war mal Ärztin», hatte Manuela Wilms ihr zugeflüstert.

Ursula Obermaier war die erste Mörderin, für die Karen Stark für ein paar Sekunden Verständnis hatte.

TEXT: © ANNE CHAPLET 2005

«Karen Stark atmete tief ein und wieder aus. Sie hörte ein Geräusch hinter sich, drehte sich blitzschnell um. Aber da war nichts und niemand. Sie war allein mit einem Mann, der keinen Mucks von sich gab. Sie fühlte nach der Halsschlagader. Kein Puls.»

# Trainieren, um im Alltag selbstständig zu sein!

Vorweg: Ich war immer sportlich und in Bewegung. Wandern, Laufen, Tanzen und Schwimmen waren meine liebsten Hobbys und wichtiger Ausgleich zum vielen Sitzen in Schule, Studium und Beruf. Mitte 20 hat mich der Marathonvirus gepackt, mit 30 träumte ich vom Wien-Marathon und trainierte entsprechend fleißig. Doch schien ich irgendwie nicht mehr voranzukommen.



Maria-Anna Hilscher, Kieser Training-Kundin aus Wien, beim Training in der C5. Im Gegensatz zu den Beinen kann sie ihre Oberkörper-, Schulter- und Armmuskulatur mit relativ hohen Gewichten trainieren, auch weil sie täglich auf Gehhilfen angewiesen ist.

Es war ein Schock, als ich eines Tages die Laufrunde nur mühsam, fast taumelnd, beenden konnte. Zitterig, ohne Kraft, saß ich im Spital, als nach drei Wochen die Diagnose feststand: Multiple Sklerose – MS! Bei dieser entzündlichen Autoimmunerkrankung greift das Immunsystem meist in Schüben das zentrale Nervensystem an. Die Sehkraft kann schwinden und/oder die Muskeln immer weniger eingesetzt werden.

In meinem Fall verlor ich innerhalb weniger Jahre viel Kraft und vor allem mein Gleichgewichtsgefühl. Kortison hielt die Verschlechterungen zwar etwas auf, trotzdem musste ich mich erst auf einen Stock und bald auf zwei Krücken stützen – ein Gefühl, wie «auf allen Vieren» zu kriechen. Ende 2003 legte mich der bislang schwerste Schub lahm, diesmal half auch kein Kortison mehr. Mein Neurologe riet mir zu einer Chemotherapie mit dem gefürchteten Wirkstoff Mitoxantron. Nach den ersten Behandlungen mit der erlaubten Höchstdosis verlor ich Etliches an Haaren und Kraft. Nach der notwendigen Erholungs- und Therapiepause beschloss ich, mir mit Training selbst wieder zu mehr Kraft zu verhelfen. Ein Gutschein von Kieser Training in der Zeitung hatte mich neugierig gemacht. Schließlich ist Physiotherapie und konventionelle Heilgymnastik fester Bestandteil der MS-Therapie. Ich persönlich finde diese Übungen allerdings langweilig und für meinen Alltag unbrauchbar. Anders Kieser Training!

Bei meinem ersten Besuch gefiel mir die sachliche Atmosphäre: kein Schickimicki, keine Möchtegern-Models, wunderbar! Mein Arzt schlug mir eine gesonderte Begleitung mit einer Physiotherapeutin vor, damit ich erfahren konnte, ob die Trainingsgeräte das Richtige für mich sind. Einige Maschinen schieden

sofort aus: Auf der A3 scheiterte ich, die F3 war sogar mit nur 20 Pfund zu schwer und die B6 zu problematisch, weil meine Knie herumwackelten und ich nicht gerade nach vorne drücken konnte. Trotz meiner Gleichgewichtsprobleme waren die anderen Übungen aber machbar, vor allem weil ich in den Maschinen gut sitzen oder liegen kann und die Bewegungsrichtung exakt vorgegeben ist. Wirklich schwierig ist meist nur das Einnehmen der Position wie bei der A1.

Stolz kaufte ich mir also nach den begleiteten Trainings eine Jahreskarte und trainierte selbstständig zwei, drei Mal pro Woche. Erste Erfolge stellten sich ein: Ich konnte schnell alle Maschinen selbst einstellen und die Gewichte langsam steigern. Meine Arme und Schultern sind – wohl durch das Krückengehen – ziemlich kräftig, aber die Beine brauchen immer noch «Mickey Maus-Gewichte». Gut, dass bei Kieser Training jeder für sich trainiert – auch wenn ich mich manchmal doch mit Gesunden vergleiche!

Mein Fazit: Die meisten Kieser Training-Kunden haben sich inzwischen an meinen Anblick gewöhnt. Diejenigen, die mir in bester Absicht helfen wollen, bitte ich, mir meine kleinen Erfolgserlebnisse zu lassen und sich nicht um mich zu kümmern – schließlich trainiere ich, um im Alltag selbstständig zu sein. Kieser Training macht mir Freude, weil ich wieder mehr Kraft spüre. Das Gefühl, etwas geschafft zu haben, so wie ich es noch vom Laufen kenne, genieße ich jetzt beim Training. Deshalb: Merci!

TEXT: MARIA-ANNA HILSCHER



Die hauptsächlich beanspruchte Muskulatur beim Training in der B6 befindet sich auf Vorder- und Rückseite der Oberschenkel sowie am Gesäß.  
Grafik: Holger Vanselow



Der Blick von oben auf Kundin und Gerät: Die Füße und Beine sind hochgelegt und der Oberkörper ist durch die Kombination Sitz-Lehne-Schulterpolster fixiert. Jetzt kann das Fußbrett inklusive Trainingsgewicht langsam weggedrückt werden.

# Hinsetzen, Füße und Beine hoch ...

Während Sie auf diese Art und Weise zu Hause Ihre wohlverdiente Ruhe genießen, fängt bei Kier Training so für Sie die Arbeit erst richtig an!

## ... bis die Muskeln «glühen»!

Die B6 ist eine der frühen, ersten Maschinen bei Kier Training: geschichtlich in der technischen Entwicklung, weil selbst die ältesten Betriebe von Anfang an mit ihr ausgestattet waren, und praktisch auf der Trainingskarte, weil das Training großer Muskeln und Muskelgruppen des Unterkörpers zu Beginn die Gesamtwirkung des Trainings begünstigt. Nur im Trainingsprogramm für Neukunden ist die B6, obwohl sehnlichst für einen «knackigen» Po und schlanke Beine gewünscht, kaum zu finden. Denn etwas Geduld und die Hilfe der B1 und B7 sind notwendig, um Kraftdefizite und muskuläre Ungleichgewichte (Dysbalancen) in der Oberschenkelmuskulatur zu beseitigen, bevor die Übung B6 «Beinpressen» aufgenommen werden kann.

Fast jedes Bewegen im Alltag, in Beruf und Freizeit oder bei sportlichen Aktivitäten erfordert den Einsatz der

großen Muskelschlinge, die größtenteils in unserer B6 zur Erschöpfung gebracht und damit gekräftigt werden kann. Zentrale Bestandteile dieser Muskelschlinge sind der große Gesäßmuskel, der vierköpfige Schenkelmuskel, der zweiköpfige Schenkelbeuger sowie der Halb- und Plattsehnenmuskel. Die Muskulatur, die beispielsweise für die gute, alte Kniebeuge oder beim Treppensteigen eingesetzt wird, kann in der B6 effektiv mit einer einfachen, waagerechten Bewegung im Sitzen trainiert werden. Das Hochlegen der Füße und Beine, normalerweise das Symbol für Pause und Entspannung, führt in der Maschine unweigerlich zum Gegenteil: Oberschenkel und Gesäß werden zum «Glühen» und «Brennen» gebracht, indem die Beine aktiv gegen den Widerstand der Maschine gestreckt und mit einem kontrollierten Nachgeben wieder gebeugt werden. Die «heißen» Begleit-

erscheinungen der Muskelermüdung sind notwendig, wenn mit den letzten Wiederholungen die Anpassungsprozesse im Muskel erzwungen werden sollen. In der 850 kg schweren B6 sind durch die Kraftentfaltung in der Muskelschlinge hohe Trainingsgewichte möglich. Trotz einer bewegten Masse von bis zu 500 kg bleibt das Absetzen der Gewichte im erschöpften Zustand sicher und ohne Verletzungsrisiko. Wenn die Kraft für das Überwinden des Widerstandes nicht mehr reicht, ist immer noch ein kleiner Rest für das langsame Zurück in die Ausgangsposition vorhanden. Das heißt nicht, dass die B6 gänzlich unbedacht benutzt werden kann, schließlich sind an der Bewegung direkt oder indirekt Fuß, Knie, Hüfte, Becken und Wirbelsäule beteiligt. Es ist eine besondere Sorgfalt bei der Bewegungsausführung notwendig und natürlich die Rücksprache mit Arzt, Therapeut oder Instruktor, wenn Pro-

bleme und Beschwerden auftreten sollten. Mit einzelnen leichten Änderungen von Maschineneinstellung, Gewicht und Trainingsmethode (z. B. Super-slow) kann dann in der Regel unproblematisch, aber intensiv weitertrainiert werden.

TEXT: DIE KIERER TRAINING-REDAKTION

# Die Wirkung der Kraft

Aktuelle Forschungsergebnisse zu recherchieren und zu sammeln, das ist eine der Aufgaben der Forschungsabteilung Kieser Training (FAKT). Sie auf das Wesentliche zu reduzieren und einer interessierten Öffentlichkeit kompakt zur Verfügung zu stellen, das ist der nächste Schritt. Die Recherche zeigt: Richtig dosiertes Krafttraining wirkt!

## Krafttraining und Multiple Sklerose

Das Krankheitsbild der Multiplen Sklerose geht mit Empfindungs- und Sehstörungen sowie Muskellähmungen einher. Vor allem Letzteres führt zu möglichen Einschränkungen in der Mobilität, denn angespannte und steife (spastische) Muskeln sowie eine Schwäche in den Armen und Beinen erschweren normale Bewegungsmuster. Krankengymnastik, ergänzt durch ein individuell abgestimmtes Krafttraining, kann diesen Patienten helfen, ihren Kraftstatus und somit die eigene Mobilität möglichst lange aufrechtzuerhalten. Zu intensiv darf das Training allerdings nicht durchgeführt werden, da sich die Symptome, vor allem die Muskelschwäche, durch Anstrengung und Hitze verschlechtern.

Rietberg M, Brooks D, Uitdehaag B & Kwakkel G (2005). Exercise therapy for multiple sclerosis. Cochrane Database Systematic Review 25(1): CD003980.

## Krafttraining hilft der Ausdauer auf die Sprünge

«Kraft oder Ausdauer?» Ein Vorurteil vieler selbsternannter Fitnessexperten besagt, dass man nur eines von beiden haben kann, entweder trainiert man Ausdauer oder Kraft. Für den Hochleistungssport mag dies in der Wettkampfvorbereitung diskutabel sein, doch auf den «Normalbürger» lässt sich dies nicht übertragen. Wenn Sie die Kraft Ihrer Beine trainieren, verbessert sich zugleich Ihre Ausdauer im Treppensteigen oder Radfahren. Die Zunahme der Ausdauerleistungsfähigkeit beruht auf einer Leistungsverbesserung der beanspruchten Muskulatur durch einen Kraftzuwachs und einer Steigerung der Stoffwechselfähigkeit. In einer Studie von Nadir Amirfallah (Universität Marburg) verbesserte sich die Ausdauerleistungsfähigkeit auf dem Fahrradergometer nach einem sechsmonatigen Krafttraining um 33 Prozent (3 Übungen für die Beine, 9 Übungen für Rumpf und Arme). Der Ruhepuls sowie regenerative Prozesse des Herz-Kreislaufsystems konnten positiv beeinflusst werden.

Amirfallah N (2003). Die Auswirkungen dynamischen Krafttrainings nach dem Nautilus-Prinzip auf kardiozirkulatorische Parameter und Ausdauerleistungsfähigkeit. Dissertation: Philipps-Universität Marburg.

## Krafttraining in der kardialen Rehabilitation

Bis vor einigen Jahren galt Krafttraining für Herzpatienten aufgrund der dadurch ausgelösten Blutdruckreaktionen als risikoreich. Neuere Untersuchungen zeigen jedoch, dass die bisherige Zurückhaltung nicht grundsätzlich notwendig ist. Im Gegenteil: Krafttraining kann über die Verbesserung der Muskelkraft einen entscheidenden Beitrag zur Wiederherstellung der Lebensqualität leisten.

Auch die Deutsche Gesellschaft für Prävention und Rehabilitation von Herz-Kreislauferkrankungen e.V. empfiehlt aufgrund positiver Einflüsse auf gesundheitlich relevante Faktoren ein moderates Krafttraining für Patientengruppen mit geeigneter Symptomatik.

Studien mit Herzpatienten belegen, dass bereits ein niedrig dosiertes Krafttraining zu signifikanten Trainingseffekten führt. In einem Zeitraum von 10 bis 12 Wochen konnten durchschnittlich Muskelkraftzuwächse von 20 bis 40% erreicht werden. Gleichzeitig wird die muskuläre Koordination verbessert. Der Bewegungsablauf wird harmonischer, Energie- und Kraftaufwand reduziert. Die Folge ist eine verringerte Herzfrequenz und Blutdruckreaktion auf eine Kraftbelastung wie z. B. das Heben eines Wasserkastens, was wiederum zur Schonung des Herz-Kreislaufsystems beiträgt. Die Lebensqualität wird dadurch merklich verbessert und erleichtert dem Patienten somit die Rückkehr zu einem aktiven Lebensstil.

Gerade für Patienten, die durch ihre Erkrankung und der damit verbundenen körperlichen Schonung an Muskelkraft und -masse verloren haben, ist ein dosiertes Krafttraining als Ergänzung zum Ausdauertraining besonders empfehlenswert.

Bjarnason-Wehrens B, Mayer-Berger W, Meister ER, Baum K, Hambrecht R & Gielen S (2004).

Einsatz von Kraftausdauertraining und Muskelaufbautraining in der kardiologischen Rehabilitation – Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Prävention und Rehabilitation von Herz-Kreislauferkrankungen e.V.; Zeitschrift für Kardiologie 93, 358-370.

Lowis H, Trägler M, Schulze R, Lachtermann E & Keck M (2002). Krafttraining in der kardialen Rehabilitation. Gesundheitssport und Sporttherapie 18, 44-52.

## Krafttraining bei Skoliose

Die gezielte Kräftigung rumpfstabilisierender Muskeln hilft bei der Therapie und Prävention von Rückenschmerzen. Wissenschaftliche Studien wiesen dies bereits vor etwa 20 Jahren für die Bereiche der Lenden- bzw. Halswirbelsäule nach. Doch erst seit wenigen Jahren ist bekannt, dass eine isolierte Kräftigung der Rumpfmuskulatur auch ein sinnvoller Behandlungsansatz bei Wirbelsäulendeformationen wie z. B. der Skoliose ist. Vert Mooney (Universität San Diego) überprüfte die Kraft verschiedener Rumpfmuskelgruppen bei Skoliosepatienten und entdeckte einen deutlichen Kraftunterschied bei der Seitwärtsdrehung des Oberkörpers zwischen beiden Drehrichtungen. Die Kräftigung der sogenannten Rumpffrotatoren bezweckt die Angleichung des Kraftniveaus beider Drehrichtungen. Ein solches Krafttraining ist besonders im Anfangsstadium der Skoliose, bevor es zu haltungsbedingten Knochenumformungen kommt, wertvoll. In einer Pilotstudie wurde an 12 Skoliosepatienten im Alter von 11 bis 16 Jahren ein viermonatiges Krafttraining an der MedX-Rotary Torso durchgeführt. Die durchschnittliche seitliche Verkrümmung der Wirbelsäule reduzierte sich um 8°, die seitlichen Kraftdefizite konnten ausgeglichen werden. Durch ein anschließendes viermonatiges Training an der F1 und einer zusätzlichen Übung zur Kräftigung der Rückenstrecker (analog unserer A1) konnte dieses Trainingsergebnis stabilisiert werden.

Mooney V & Brigham A (2003). The role of measured resistance exercises in adolescent scoliosis. Orthopedics 26, 167-171.

Mooney V, Gulick J & Pozos R (2000). A preliminary report on the effect of measured strength training in adolescent idiopathic scoliosis. Journal of Spinal Disorders 13, 102-107.

## Glossar:

**Multiple Sklerose**, auch Enzephalomyelitis disseminata genannt, ist eine entzündliche Erkrankung des Nervensystems. Sie tritt in Schüben auf und kann unterschiedliche Verläufe nehmen, je nach dem, wo die Entzündungsherde im Gehirn und Rückenmark auftreten. Bei einem Schub, der einige Stunden oder Tage andauert, kann es z. B. zu Hautkribbeln oder vermehrtem Stolpern kommen. Nach dem Schub können sich diese Störungen komplett zurückbilden, aber auch teilweise ohne Besserung bestehen bleiben.

**Ausdauerleistungsfähigkeit** bezeichnet das Vermögen, einer ermüdenden Belastung möglichst lange widerstehen zu können. Entscheidende Faktoren hierfür sind die Aufnahme von Sauerstoff über die Atmung, dessen Transport im Herz-Kreislauf-System und seine Verwertung in der arbeitenden Muskulatur.

**Skoliose** (griech. skolios = krumm, gebogen) ist eine dauerhafte seitliche Verbiegung der Wirbelsäule mit gleichzeitiger Torsion der Wirbelkörper. Sie entsteht infolge einer Asymmetrie von Wirbelkörpern und Bandscheiben.