

Reflex 37

Das Magazin von Kieser Training

Kraftperspektiven

Ein unkompliziertes Kraftmesssystem zur Trainingssteuerung und Überprüfung des Trainingserfolges im selbstständigen Training, so lautete vor etwas mehr als zwei Jahren der Auftrag an die Entwickler von Kieser Training.

Heraus kam ein Gerät kaum größer als eine Handfläche: Der Kraftsensor wird ab dem Frühjahr 2011 die vergleichsweise aufwendige Messung an den Test- und Therapiemaschinen ergänzen und erweitern.

Zum Einsatz der mobilen Messstation sind nur wenige Handgriffe notwendig. Ebenso einfach ist die Auswertung. Sie gibt an ausgewählten Trainingsmaschinen Auskunft über den persönlichen Kraftstatus und stellt ihn Soll-Werten gegenüber.



Wer den Kraftsensor vor der Markteinführung im Frühjahr 2011 kennen lernen möchte, kann dies am 28. Oktober beim 9. Wiener Osteoporosetag oder am 7. November am Tag der offenen Tür in allen sechs Kieser Training-Betrieben in Österreich tun. Bei einer Seitenvergleichsmessung wird an diesen Tagen mit dem Kraftsensor die Oberschenkelmuskulatur analysiert.

Buchpräsentationen

Dr. Martin Weiß
«Osteoporose ist heilbar!»

Graz Samstag, 30.10.10
Salzburg Sonntag, 31.10.10
Linz Montag, 1.11.10

Die Buchpräsentationen finden jeweils um 10.00 und 16.00 Uhr in den Kieser Training-Betrieben statt. Der Eintritt ist frei.



Stark bis in die Knochen

Eine unglückliche Bewegung und der Knochen ist entzwei. Mehr noch als der Bruch überrascht die darauf folgende Diagnose: Osteoporose. Soweit muss es aber nicht kommen. Dem Abbau der Knochenmasse ab dem 30. Lebensjahr kann mit einem gezielten Krafttraining entgegengewirkt werden.

Osteoporose gehört zu den zehn häufigsten Krankheiten weltweit. In Österreich sind etwa 750.000 Menschen davon betroffen. Beachtliche 40 Prozent Knochenmasse kann eine Frau nach der Menopause innerhalb von nur zehn Jahren verlieren. Zwar erleidet jede dritte Frau über 50 einen Knochenbruch, der auf Osteoporose zurückzuführen ist, trotzdem ist Knochenschwund bei weitem keine Frauenkrankheit. Auch jeder fünfte Mann ist davon betroffen.

Spröde und porös

Als Osteoporose bezeichnet man eine systemische Knochenerkrankung, bei der sich die Knochenmasse verringert und die Mikroarchitektur des Knochengewebes verändert. Ähnlich einem Turm, bei dem man wahllos Hoch- und Querstreben herausnimmt und in die verbliebenen Streben auch noch Löcher bohrt, kann ein derart in Mitleidenschaft gezogener Knochen Zug und Last nicht mehr so gut standhalten.

Im fortgeschrittenen Stadium braucht es nicht viel, dass Knochen brechen. Eine falsche Belastung oder eine unachtsame Bewegung, ein leichtes Umkippen oder eine einfache Sturzreichen aus. Betroffene sind in ihrer Beweglichkeit erheblich eingeschränkt. Viele

leiden unter chronischen Schmerzen und können den Alltag nur noch mit fremder Hilfe meistern. In vielen Fällen führt Osteoporose sogar zum Tod.

Knochen leben

Doch Osteoporose ist keine Einbahnstraße. Knochen leben und verfügen über einige recht bemerkenswerte Eigenschaften: Sie sind gleich stark wie Gusseisen aber so leicht wie Holz. Sie passen sich funktionellen Bedürfnissen an und können sich selbst heilen. Das Skelett verjüngt sich ein Leben lang, indem es alte Knochenteile durch neue ersetzt. Es gibt nur einen Haken: Die neu gebildeten Knochen sind nicht ganz so dicht wie ihre Vorgänger. So wird die Knochenstruktur im Laufe der Jahre immer schwächer. Osteoporose beschleunigt und verstärkt diesen Prozess.

Mit Kraft gegen Osteoporose

Osteoporose hat viele Ursachen. Chronischer Bewegungs- und Belastungsmangel sind zwei ganz wichtige und können bereits im Kindes- und Jugendalter den Grundstein für eine spätere Erkrankung legen. Ab dem 30. Lebensjahr kommt es zu einem kontinuierlichen Abfall an Knochenmasse. Was also tun, wenn die Knochen schwinden? Krafttraining ist die beste Medi-

zin. Denn die Knochendichte korreliert mit der Skelettmuskelmasse und der Kraft. Die Zug-, Druck- und Scherbelastungen im Krafttraining verbessern die Knochendichte. Außerdem gilt: Wer kräftige Muskeln hat, stürzt nicht so leicht und kann einen Sturz besser abfangen. Damit verfügt man über wirksame Fertigkeiten, um ein Leben mit Osteoporose zu meistern.

In der Osteoporose-Vorbeugung kann man mit Krafttraining zu 100 Prozent erfolgreich sein. Vorausgesetzt, die Versorgung mit Kalzium ist ausreichend und jene mit Vitamin D gut. Das gilt im Wesentlichen auch für leichte bis mittelschwere Osteoporose, wobei die Anforderungen an Regelmäßigkeit und Genauigkeit des Krafttrainings höher sind. Selbst bei fortgeschrittener Osteoporose liegt die Zunahme der Knochendichte bei 5 bis 15 Prozent allein im ersten Jahr.

Der Stellenwert eines regelmäßigen Krafttrainings zur Erhaltung der Lebensqualität und Gesundheit wird noch weit unterschätzt. Mit den Osteoporoseschwerpunkten in Graz, Linz und Salzburg sowie der Teilnahme am 9. Wiener Osteoporosetag leistet Kieser Training einen Beitrag zur Aufklärung.

Sehr geehrte Leserin, Sehr geehrter Leser,

die Volkskrankheit Osteoporose ist keine Schicksalskrankheit und heute absolut unnötig.

War noch vor 30 Jahren für Mediziner und Forscher Krafttraining jenseits der Altersgrenze von 40 absolut sinnlos, wissen wir heute, dass unsere Muskulatur bis ins hohe Alter gut trainierbar und «das» Mittel gegen Knochenschwund ist. Selbstverständlich hat auch dieses Mittel seine «Nebenwirkungen». Zu diesen zählt, dass es sich nicht verschreiben und ebenso wenig einnehmen lässt. Außerdem erfordert es Selbstverantwortung und häufig eine Änderung des Lebensstils. Dafür wirkt es von der Jugend bis ins hohe Alter.

Ich wünsche Ihnen viel Erfolg beim «Recycling» Ihrer Knochen sowie der gleichzeitigen Produktion Ihrer Magermasse und Lebensfreude.



Ralf Kälin, Geschäftsführer, Kieser Training Österreich

9. Wiener Osteoporosetag

Donnerstag, 28. Oktober 2010, 10.00 – 18.00 Uhr, Festsaal des Wiener Rathauses. Der Eintritt ist frei.

Bereits zum neunten Mal informiert der Wiener Osteoporosetag zum Thema Knochenschwund. Kieser Training ist erstmalig mit Stand, Publikumsvortrag und Schnupperseminar dabei.

14.40 – 15.00 Uhr:
Vortrag «Stark bis in die Knochen» von Dr. Martin Weiß
15.00 – 16.00 Uhr: Schnupperseminar mit Dr. Martin Weiß «Was können Betroffene tun?»
10.00 – 18.00 Uhr:
Kieser Training-Informationsstand

KIESER TRAINING

FÜR KRAFT UND GESUNDHEIT

Unser Gehirn – ein Meister der Koordination

Unser Gehirn – ca. 1.500 Gramm schwer – wird durch drei Hirnhäute gut geschützt und mit Blutgefäßen versorgt. Fast zwei Drittel nehmen die beiden Hälften (Hemisphären) des Großhirns ein, die durch den «Balken» verbunden sind. Während die linke Hemisphäre Funktionen wie logisches Denken und Sprache übernimmt, ist die rechte verantwortlich für Musikalität, Kreativität und räumliches Vorstellungsvermögen. Beide Hälften steuern jeweils die Bewegungen der anderen Körperhälfte. Die drei Millimeter dicke Großhirnrinde umschließt das Großhirn.

Das Zwischenhirn (Thalamus) ist das «Tor zum Bewusstsein». Wie ein Filter entscheidet es, welche Informationen zum Großhirn weitergeleitet werden und damit bewusst werden, und welche nicht. Der Hypothalamus steuert das vegetative unbewusste Nervensystem (Körpertemperatur, Blutdruck)

und zusammen mit der Hirnanhangdrüse (Hypophyse) den Hormonhaushalt.

Das Kleinhirn koordiniert alle Bewegungen und sichert zusammen mit dem Gleichgewichtsorgan im Innenohr das Gleichgewicht. Im Nachhirn werden lebenswichtige Funktionen wie Atmung und Kreislauf überwacht. Es ist auch bei reflexartigen unbewussten Funktionen wie Schlucken, Husten oder Niesen beteiligt.

Das Rückenmark ist die Datenautobahn: Von hier laufen die Nervenbahnen vom Gehirn zu den Muskeln, den Organen und zurück. Zusammen mit dem Gehirn bildet es das zentrale Nervensystem (ZNS). Vom Rückenmark verzweigen sich die Nerven in den Körper hinein – diese Nerven zählen zum peripheren Nervensystem. Es besteht aus den sensorischen Nerven, die Meldungen wie warm

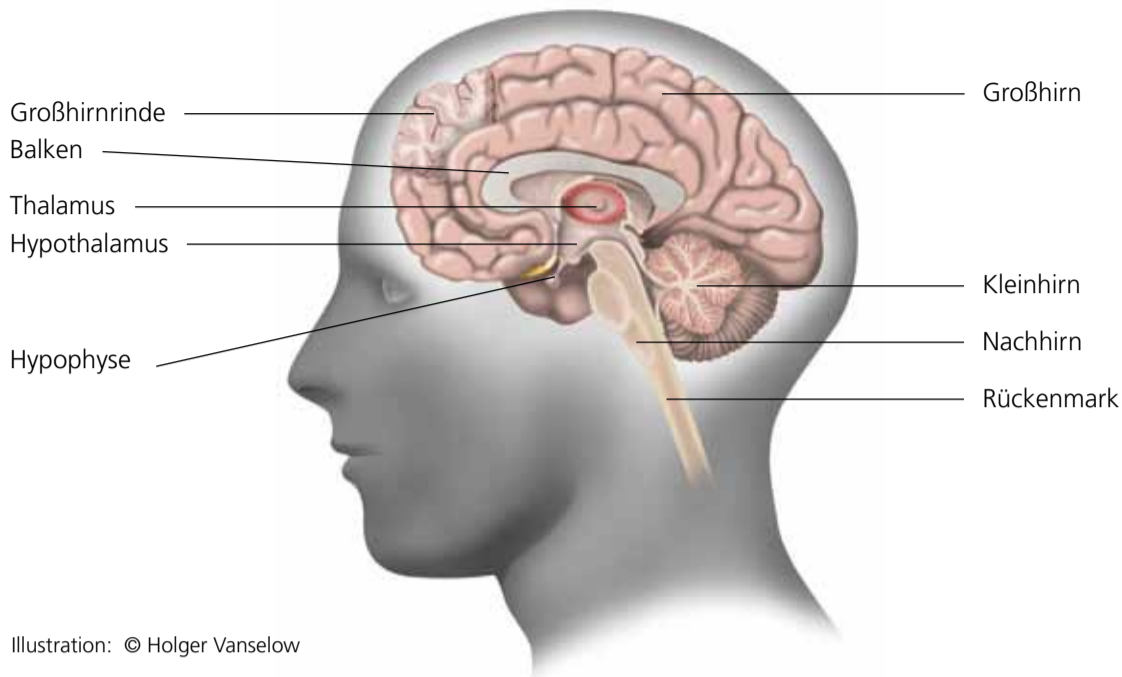


Illustration: © Holger Vanselow

und kalt von den Sinneszellen zum Rückenmark und Gehirn bringen und den motorischen Nerven, die die Befehle aus Hirn und Rückenmark an die Muskeln weitergeben. Das vegetative

Nervensystem lässt sich willentlich nicht beeinflussen. Es regelt die Atmung, den Kreislauf, die Verdauung, den Stoffwechsel, die Drüsentätigkeit und die Ausscheidung.

Warum Ihr Gehirn davon profitiert, wenn Sie Ihren Körper fordern? Unten erfahren Sie mehr.

Welche Auswirkung hat Kieser Training eigentlich auf ...

... die Nervenzellen?

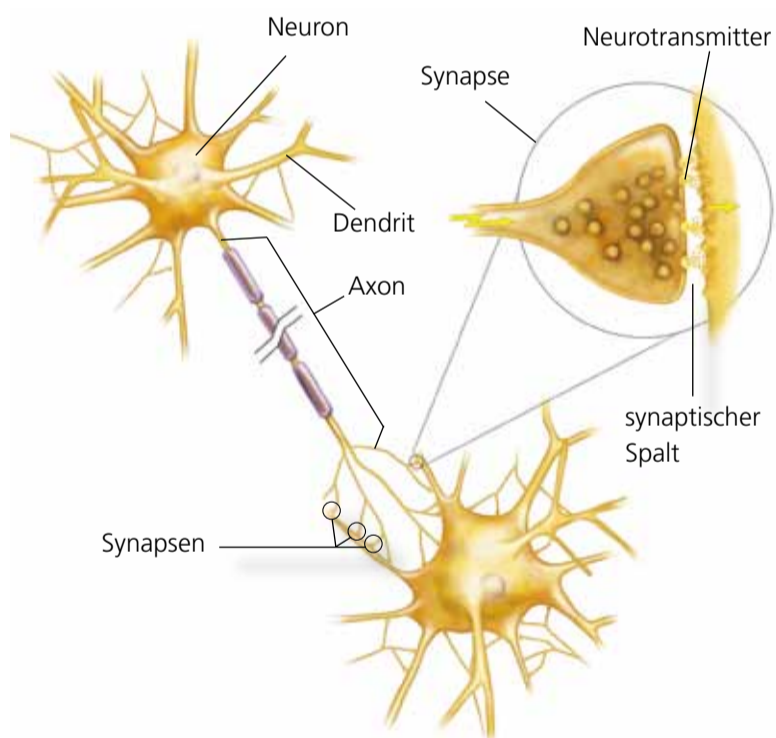


Illustration: © Holger Vanselow

Gehirn und Rückenmark bestehen aus über 100 Milliarden Nervenzellen (Neuronen). Diese bestehen wiederum aus einem Zellkörper und einem bis zu einem Meter langen Nervenfortsatz (Axon), über den elektrische Signale fortgeleitet werden. Eine Nervenzelle kann neben dem Axon viele weitere Fortsätze (Dendriten) haben, die für die Kommunikation der Nervenzellen untereinander sorgen.

Die Verbindungsstellen zu anderen Nervenzellen, Muskelfasern oder Drüsen sind die Synapsen. Erreicht ein elektrischer Impuls eine Synapse, werden chemische Botenstoffe (Neurotransmitter) freigesetzt. Diese Botenstoffe gelangen über den synaptischen Spalt zu ihren Zielorganen: Muskelfasern, Hormondrüsen oder weitere Nervenzellen. Und auf diese Weise steuern sie den Hormonhaushalt, lösen Muskelkontraktionen aus

oder sorgen für eine rege Kommunikation im Nervensystem: Eine Nervenzelle hat bis zu 10.000 Kontakte mit anderen Nervenzellen. Insgesamt soll es etwa eine Billiarde dieser Schaltstellen geben.

Man kann sich das Ganze wie ein weit verzweigtes Telefonnetz vorstellen. Dabei gilt: Je häufiger und intensiver einzelne Leitungen genutzt werden, umso «stabiler» werden die Verbindungen. Ungenutzte Leitungen werden dahingegen stillgelegt.

Aber sind Denken und Gedächtnis nur eine Frage der intensiven Nutzung unseres Denkkorgans? So einfach ist es nicht. Zwar gilt das Prinzip «use it or lose it» auch für unser Gehirn, doch können wir mit «Denken» allein das zentrale Nervensystem nicht auf Touren bringen. Ganz neu in der Hirnforschung: Der stärkste Reiz für die

Entwicklung und die Leistungssteigerung von Nervenzellen sind körperliche Belastung und Bewegung. Hirnforscher haben entdeckt, dass verschiedene, für die Nervenzellen wichtige Wachstumsfaktoren nur bei einem Mindestmaß an körperlicher Belastung ausreichend produziert werden. Sie regt einerseits die Bildung von Proteinen an, die als Baustoffe für die Nervenzellen benötigt werden. Andererseits wird die Produktion von Botenstoffen gesteigert, die der Fortleitung der Nervensignale dienen. Insgesamt bilden sich durch diese Wachstumsfaktoren nicht nur mehr Zellen, sondern auch mehr Verästelungen, also Datenleitungen zwischen den Zellen. Die Infos fließen besser und wir denken schneller und kreativer.

Die Vorstellung, unser Gehirn würde mit dem Alter unbeeinflussbar seine Leistungskraft einbüßen, ist also widerlegt. Durch Hirntraining, gute Ernährung, Bewegung und Krafttraining können wir Aufbau und Aktivität von Nervenzellen bis ins hohe Alter stimulieren.

Der Tipp vom Arzt

Was eigentlich tun bei Demenz?

Unter einer Demenz (lat. Dementia = «ohne Geist») versteht man einen fortschreitenden Verlust intellektueller Fähigkeiten wie des Denkvermögens und des Gedächtnisses bis hin zu Persönlichkeitsveränderungen. Zumeist liegt der Entstehung eine Alzheimer Erkrankung oder ein gefäßbedingter Verlust von Gehirngewebe, eine so genannte vaskuläre Demenz zugrunde. Häufig bestehen Mischformen. Eine Demenz ist durch den mit ihr einhergehenden Rückgang motorisch-funktioneller Leistungen und den Verlust der Selbstständigkeit die häufigste Ursache für Pflegebedürftigkeit im Alter.

In den WHO Weltregionen leiden aktuell etwa 24,3 Millionen Menschen unter Demenz. Jährlich kommen etwa 4,6 Millionen Neuerkrankungen hinzu. Spezialisten des Netzwerks Altersforschung der Universität Heidelberg haben jetzt in ihrer Studie «Training bei Demenz» herausgefunden, dass Krafttraining die kognitive Leistungsfähigkeit verbessert und die allgemeine Lebensqualität deutlich erhöht. Damit stützen sie die Forschungsergebnisse internationaler Studiengruppen, die ähnliche Ergebnisse in den letzten Jahren veröffentlichten – 2008 in einer umfangreichen Meta-Analyse. Die Heidelberger Forscher zeigten,

dass Krafttraining bei demenziell erkrankten Menschen die Denkleistung und Wahrnehmungsfähigkeit steigert und den psychischen Zustand stabilisiert. Gleichzeitig konnten Motorik und körperliche Aktivierung verbessert und das Sturzrisiko reduziert werden. Auf diese Weise können eine deutliche Besserung der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit erreicht, das Fortschreiten der Erkrankung gebremst und die Selbstständigkeit erhalten werden. Betroffene müssen die Erkrankung also nicht als schicksalhaft akzeptieren, sondern können den Verlauf durch gezieltes Krafttraining aktiv beeinflussen.

Literaturangaben finden Sie online unter reflex.kieser-training.com.



Dr. Michael Karl Eichler
Facharzt für Neurochirurgie und Sportmedizin, Fulda

Impressum

Herausgeber/Copyright
Kieser Training AG Systemzentrale
Kanzleistrasse 126
CH-8026 Zürich
Vertretungsberechtigter
Geschäftsführer
Michael Antonopoulos

Redaktionsleitung
David Fritz
reflex@kieser-training.com

Erscheinungsturnus
alle drei Monate

Onlineversion
www.kieser-training.de

Freie Mitarbeiterin
Christine Steindorfer
office@wortart.at

Gestaltung
Fritsch Publishing
St.-Paul-Strasse 9
D-80336 München
www.fritsch-publishing.de

Die Maschine des Monats

A1 – Streckung im Hüftgelenk



Beide Muskeln spüren Sie insbesondere in der Endphase der Hüftstreckung. Ebenso tragen der zweiköpfige Schenkelbeuger (M. biceps femoris) sowie der Halb- und Plattsehnenmuskel (M. semitendinosus et M. semimembranosus) zur Trainingsbewegung bei.

Starten Sie die Übung, indem Sie auf der Seite liegend Ihre Beine mit dem Gewicht so weit wie möglich nach hinten strecken. Achten Sie darauf, dass Ihre Hüfte über der Drehachse der Maschine liegt. So brauchen Sie kaum noch Kraft in den Armen, um ein Hin- und Herpendeln des Oberkörpers zu verhindern. Die richtige Position gewährleistet ein effizientes Training.

Die A1 ist bei einem Programmwechsel eine anspruchsvolle Alternative zur Rückenmaschine F3. Während Sie bei der F3 den Streckmuskel der

Wirbelsäule (M. erector spinae) lokal trainierten, wird dieser bei der A1 gemeinsam mit dem großen Gesäßmuskel (M. gluteus maximus) beansprucht.

Der Expertentipp

In der Einstiegsphase des Trainings liegt der Fokus darauf, Ihren Körper an die neue Belastung zu gewöhnen. Nach ca. 20 Trainingseinheiten spielen Nerven und Muskeln besser zusammen. Ganz allmählich folgt der Übergang in die Aufbauphase. Ihr zweites Trainingsprogramm enthält nun vermehrt Übungen, an denen nicht nur ein Muskel, sondern Muskelgruppen beteiligt sind.

In der Aufbauphase gilt es nun, Ihre Muskulatur richtig zu fordern, also die lokale Erschöpfung anzustreben. Sie arbeiten darauf hin, das Gewicht länger als 90 Sekunden zu bewegen, und das Gewicht im nächsten Training um 5 Prozent zu steigern. Diese Phase des Muskel- und Kraftaufbaus ist anstrengend, wird aber auch erfolgreich sein. Ihre Muskulatur gewinnt an Volumen und Sie werden kräftiger.

Nach einigen Wochen der lohnenden Arbeit des Muskelaufbaus verlangsamen sich Ihre Fortschritte und Ihre Motivation wird auf die Probe gestellt. Doch lassen Sie sich nicht verunsichern. Machen Sie Ihr Training zum Ritual: Trainieren Sie an festen Tagen

und zu definierten Zeiten. So wird es Ihnen bald zur Gewohnheit. Haben Sie Ihr Training erst mal auf diese Art etabliert, wird es bald wieder leichter.



Frank Rothe, Forschungsabteilung Kieser Training

Neues aus der Wissenschaft – Kraft, die in den Alltag wirkt

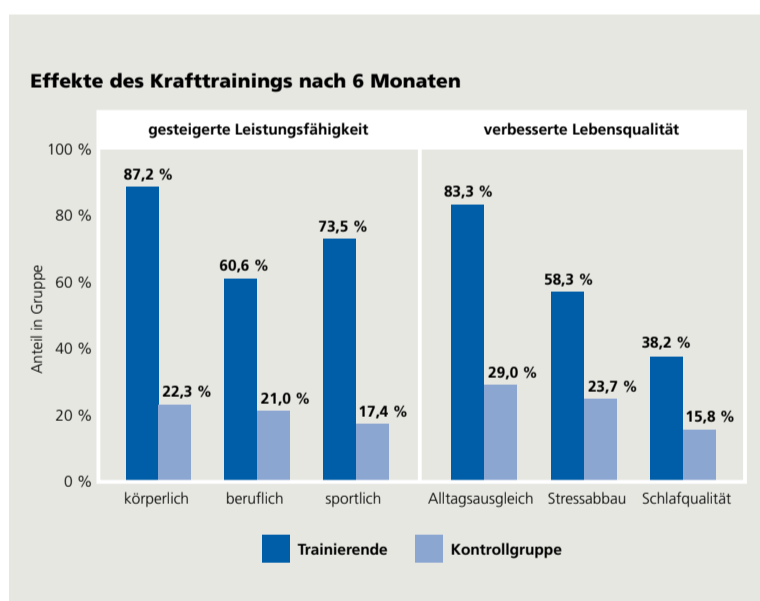
Leichter an sich tragen – das ist einer der wesentlichen Vorzüge eines trainierten Körpers. Regelmäßiges Krafttraining steigert die körperliche Leistungsfähigkeit signifikant und wirkt sich positiv auf die Lebensqualität aus, wie eine aktuelle Studie der Forschungsabteilung Kieser Training (FAKT) belegt.

531 Probanden trainierten ein halbes Jahr lang durchschnittlich zweimal pro Woche unter Normalbedingungen bei Kieser Training. Das Ergebnis: 87,2 Prozent spürten eine Steigerung ihrer körperlichen Leistungsfähigkeit. Und das wiederum hatte positive Effekte auf den Alltag der Trainierenden: Mehr als die Hälfte der Studienteilnehmer gab an,

auch im Beruf mehr leisten zu können – und vier von fünf fühlten sich auf ihren Sport besser vorbereitet.

Einem gut trainierten Körper fällt alles leichter. Denn die Muskulatur hält den Belastungen des Alltags besser stand. Wie schon frühere Studien gezeigt haben, spielt Kraft im Hinblick auf die Bewältigung vieler Alltagsaktivitäten eine wesentliche Rolle. Die aktuelle FAKT-Studie untermauert diese Erkenntnis: Die Stärkung des Körpers gibt Kraft, die in den Alltag wirkt.

Der Hintergrund: Während des Trainings wird der Muskel an seine Belastungsgrenze gebracht. Regelmäßiges Training führt schließlich zu einer Anpassung der Muskeln an überschwelli-



ge Kraftbeanspruchungen. Die Folge: Die Belastungstoleranz der Muskeln wird größer. Sie können mehr leisten, ermüden weniger schnell.

Neben reinen Leistungsfähigkeitseffekten hat gesundheitsorientiertes Krafttraining aber auch eine Wirkung auf die Psyche, wie die aktuelle FAKT-Studie zeigt: 83,3 Prozent der Probanden fanden in dem Training einen guten Ausgleich zum Alltag, 58,3 Prozent konnten Stress besser abbauen, bei mehr als jedem Dritten hat sich die Schlafqualität erhöht. Mit anderen Worten: Die Lebensqualität der Trainierenden hat sich deutlich erhöht – und das nicht nur, weil sie leichter an sich tragen.

5 Fragen ... zu Osteoporose

Dr. Weiß, «Osteoporose ist heilbar» lautet der Titel Ihres neuen Buches. Was sind die wesentlichen Aspekte einer erfolgreichen Therapie?

In der Therapie einer Osteoporose ist es zunächst einmal wichtig, den Körper ausreichend mit Vitamin D und Kalzium zu versorgen. Dabei ist Vitamin D viel wichtiger als Kalzium. Nur bei fortgeschrittener Osteoporose sind spezifische Medikamente erforderlich. Nahezu unerlässlich ist es aber, die Muskulatur über ein Krafttraining systematisch aufzubauen. Medizinisch wird dessen Wirkung immer noch verkannt.

Warum ist Krafttraining so wichtig? Krafttraining stimuliert den Knochen, Aufbauprozesse in Gang zu setzen. Heben unsere Muskeln ein Gewicht an, werden über Ansatz und Ursprung der Muskeln Zug-, Druck- und vor allem Biegebelastungen auf das Knochengewebe übertragen. Ist die Belastung intensiv genug, wird neue Knochensubstanz aufgebaut und es werden vermehrt Mineralsalze eingelagert. Dadurch erhöhen sich Knochenmasse und Knochendichte. Richtig dosiert und regelmäßig betrieben gelingt innerhalb von nur zwölf Monaten eine Steigerung der Knochendichte bis zu 15 Prozent – das ist sensationell. Das schafft kein Medikament.

Was empfehlen Sie Menschen, die unter Osteoporose leiden? Im Fall einer bestehenden Osteoporose ist eine ärztlich geleitete und therapeutisch 1:1 begleitete Medizinische Kräftigungstherapie empfehlenswert – selbstverständlich neben der konventionellen Behandlung. Die Kräftigungstherapie gewährleistet, dass Trainingsintensität und -umfang korrekt sind. Indem die Patienten ihre Muskulatur trainieren, stärken sie ihre Knochen. Eine verbesserte muskuläre Koordination senkt zudem das Risiko zu stürzen und damit die Gefahr von Knochenbrüchen. Und die gesamte Leistungsfähigkeit steigt. Durch all diese Aspekte bleiben Mobilität und Lebensqualität erhalten oder werden wieder hergestellt. Natürlich ist vor Therapiebeginn

eine komplette medizinische Bestandsaufnahme unabdingbar.

Frau Barwich, Sie sind Osteoporosepatientin. Welcher Gedanke war bei der Diagnose für Sie am schlimmsten? Ich brach mir aus nichtigem Anlass einen Wirbel. Meine Befürchtung war, eines Tages im Rollstuhl sitzen zu müssen. In einer Selbsthilfegruppe erfuhr ich von anderen Betroffenen, dass sie bis zu 30 Knochenbrüche hatten und daher unter starken Schmerzen litten. Soweit sollte es bei mir nicht kommen. Ich wurde im Endokrinologikum Hamburg behandelt und beraten. Danach waren eine kalziumreiche Ernährung und Vitamin D wichtig. Mein Sohn Eggert kennt sich auf dem

Gebiet des Trainings sehr gut aus. Er riet mir dringend, mit Kieser Training zu beginnen.

Hat Ihnen das Training geholfen? Ich trainiere nun seit vier Jahren regelmäßig im Betrieb Hamburg-Harburg und beachte dabei natürlich die Vorgaben der Ärzte. Die Knochendichtemessung ergab, dass kein weiterer Knochenabbau stattgefunden hat. Ich bin überzeugt, dass Kieser Training einen wesentlichen Teil dazu beigetragen hat. Ich habe keine Schmerzen, fühle mich fit und gesund. Diesen Zustand will ich für die Zukunft erhalten.

Kolumne

Zum Thema wird uns der Körper zu- meist erst dann, wenn er sich störend bemerkbar macht, sprich, wenn er nicht mehr so funktioniert, wie wir es von ihm erwarten. Den menschlichen Körper kann man jedoch nicht bloß unter dem Aspekt seiner Funktionalität betrachten. Körper und Geist sind nur als wechselseitig sich bedingende Einheit denkbar. Ebenso wenig wie es der Geist ist, der sich den Körper baut (Schiller), ist das Geistige die Zeichensprache des Leibes (Nietzsche).

Jede Sichtweise, die den Menschen auf bloßes Körper-Sein oder reines Geist-Sein reduziert, verfehlt einen wesentlichen Aspekt des In-der-Welt-Seins des Menschen. Das Ich beziehungsweise das Ich-Empfinden des Menschen lässt sich ebenso wenig durch die Messung von Hirnströmen erschöpfend erklären, wie sich ein Bandscheibenvorfall allein durch Handauflegen und gutes Zureden heilen lässt.

Nur im untrennbaren Wechselspiel des geistigen und körperlichen Seins, das heißt, nur im als Einheit von Geistigem und Körperlichem verstandenen «Zwischen» kann sich das erfüllen, was sich im Begriff Mensch ausdrückt. Der Körper ist eben nicht nur unabdingbarer Mittler zwischen Ich und Welt, sondern ebenso Teil des Ichs, wie das Ich Teil des Körpers ist.

Dr. Siegfried Reusch
Chefredakteur der Zeitschrift
«der blaue reiter –
Journal für Philosophie»
www.derblauereiter.de und
www.verlag-derblauereiter.de

«Wichtig: Rechtzeitig das Richtige machen.»



Frau Prof. Preisinger, Sie veranstalten bereits zum neunten Mal den Osteoporosetag in Wien. Wie ist die Idee dazu entstanden?

Ich war Präsidentin der Osteoporose Selbsthilfe Wien und habe gesehen, dass in der Bevölkerung viel Aufklärungs- und Informationsbedarf besteht.

Was darf man sich vom Osteoporosetag erwarten?

Auf der Bühne finden laufend Vorträge und Diskussionsrunden mit hochkarätigen Wissenschaftlern und Ärzten statt. Gleichzeitig haben wir Ausstellungen, wo man sich beraten lassen kann, und Schnupperseminare. Es geht um Vorbeugung und Risikoerkennung. Darum, zu erkennen, wann ich zum Arzt gehen muss. Denn ganz wichtig ist, dass man rechtzeitig das Richtige macht.

Kieser Training ist heuer erstmals am Osteoporosetag vertreten. Welche Bedeutung hat Krafttraining bei der Prävention und Therapie von Osteoporose?

Bewegung und intensive körperliche Belastung sind global gesehen ganz wichtig für die Erhaltung der Knochenstruktur und -festigkeit. Jedes Gewebe passt sich permanent an die ständige Belastung an. Mit zunehmendem Alter steigt das Risiko der Osteoporose, nimmt die Muskelkraft ab und werden die Menschen gebrechlicher.

Krafttraining fördert bereits im Jugendalter den Knochenaufbau. Jeder hat ein ererbtes Potential an maximal erreichbarer Knochenmasse. Mit gesunder Ernährung und Bewegung bereits in Kindheit und Jugend kann man das positiv beeinflussen. Ab etwa dem 30. Lebensjahr, bei Frauen noch stärker nach

der Menopause, überwiegt der Knochenabbau. Das ist normal. Aber wir wissen, dass ein Training, das eine Verbesserung der Muskelkraft beinhaltet, eine positive Wirkung auf Knochen hat. Wie das Kraftaufbautraining bei Kieser Training. Die Erhaltung der Muskelkraft und die Stärkung vor allem der Beinmuskulatur vermindert das Sturzrisiko im Alter. Auch verletzt sich ein gut trainierter Mensch beim Sport weniger. Und im Alter ist ein Spaziergang oft schon Hochleistungssport.

Wie sehen Sie die Bedeutung von Kieser Training als Krafttraining?

Bei Kieser Training ist der Vorteil eindeutig die Spezialisierung auf ein gesundheitsorientiertes Krafttraining. Und dass man dafür nicht viel Zeit braucht. Außerdem gibt es geschultes Personal und man muss sich keinen Personal Trainer nehmen.

Welche Vorgehensweise empfehlen Sie einer Person mit Osteoporose für den Einstieg ins Krafttraining?

Wer Osteoporose hat, muss das vorher von einem Arzt abklären lassen. Wenn jemand bereits Knochenbrüche hatte, sprechen wir von manifester Osteoporose. Da muss bedacht werden, wo die Fraktur war, ob er Schmerzen hat, ob es Bewegungseinschränkungen gibt. So ein Mensch braucht ein an den Gesundheitszustand angepasstes, individuelles Programm. Wenn jemand nur eine verminderte Knochendichte hat, aber sonst gesund ist, dann sag ich: Gehen Sie Kraft trainieren.

Gibt es Kontraindikationen für ein Krafttraining?

Auf Osteoporose bezogen ist dies die frische Fraktur. Selbst bei eingeschränkter Gelenkbeweglichkeit kann man Kraft trainieren. Es gehört nur individuell betreut.

Wie sehen Ihre Erfahrungen mit Kieser Training aus?

Ich trainiere seit es Kieser Training in Wien gibt, also seit 2000. Ich mache regelmäßig einmal in der Woche mein erhaltendes Krafttraining. Zusätzlich gehe ich Laufen.

Zur Person

Prim. Univ.-Prof. Dr. Elisabeth Preisinger: Institutsvorständin am Institut für Physikalische Medizin und Rehabilitation am Krankenhaus Hietzing. Initiatorin des Osteoporosetages. Im Vorstand der Osteoporose Selbsthilfe Wien als medizinische Beraterin. Trainiert seit 2000 bei Kieser Training.

Krafttraining als Medizin

Dr. Weiß im Porträt

Wenn es bei Kieser Training um Osteoporose geht, hat meist auch Dr. Martin Weiß, 58, «seine Finger im Spiel». So weit nicht ungewöhnlich für einen Chiroprapeuten. Doch in diesem Fall kommt er ohne seine sonst so gefragte Fingerfertigkeit aus.

Dr. Weiß war federführend an der Erarbeitung der Osteoporose-Leitlinie für präventives und therapeutisches Krafttraining, einer Information von Kieser Training für Ärzte, beteiligt. Neben seiner beratenden Tätigkeit wirkt er bei der Aus- und Weiterbildung der Kieser Training-Mitarbeiter und der niedergelassenen Ärzte mit und trägt dadurch zu einem sicheren Kieser Training bei.

Der Facharzt für Allgemeinmedizin und Chiroprapie ist Mitglied der Gesellschaft für Medizinische Kräftigungstherapie und betreibt eine Privatpraxis in Rosenheim.

Kieser Training-Kunden kennen ihn

auch als Buchautor. In «Muskelkraft ist die stärkste Medizin» (Lüchow Verlag 2008) erklärt er für medizinische Laien gut verständlich, welchen Krankheiten durch Krafttraining entgegengewirkt werden kann. Pünktlich zum Osteoporosetag erscheint sein neues Werk «Osteoporose ist heilbar!».

Aus der Praxis und seiner wissenschaftlichen Tätigkeit heraus weiß er: «Osteoporose wurde und wird dramatisch unterschätzt. Dasselbe gilt für Krafttraining.» Umso mehr stimmt es ihn froh, dass in der aktuellen Leitlinie «Physiotherapie und Bewegungstherapie bei Osteoporose» erstmals offiziell die vorrangige Bedeutung von Krafttraining angeführt wird. «Mit einem hohen Evidenzgrad», wie er betont.

Osteoporose-Schwerpunkt

Vertiefendes zum Knochenschwund bietet der 9. Wiener Osteoporosetag, der am 28. Oktober im Wiener Rathaus stattfindet. Am Infostand



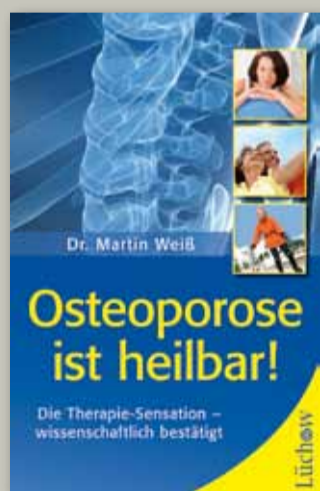
von Kieser Training kann man seine Muskelkraft mithilfe des Kraftsensors testen. Dr. Weiß gibt in seinem Vortrag «Stark bis in die Knochen» Einblick in den Stellenwert von Kalzium und Vitamin D, erläutert den Nutzen spezifischer Medikamente und wirft einen kritischen Blick auf die Bedeutung von Krafttraining in Prävention und Therapie. So viel sei verraten: Sie wurde bisher unterschätzt.

Beim anschließenden Schnupperseminar zeigt Dr. Weiß den Teilnehmern außerdem isometrische Übungen

– einfache Kraftübungen, die ohne Hilfsmittel durchgeführt werden. Die Vorzüge von Krafttraining an Maschinen kommen auch nicht zu kurz. Ein Besuch am Kieser Training-Stand macht das möglich.

Wer den Osteoporosetag in Wien nicht besuchen kann, hat in Graz (Samstag, 30.10.), Salzburg (Sonntag, 31.10.) und Linz (Montag, 1.11.) die Möglichkeit, sich in Sachen Osteoporose auf den neuesten Wissensstand zu bringen. Denn Dr. Weiß begibt sich mit seinem neuen Buch auf Bundesländertour.

«Die Behandlung von Osteoporose mittels Krafttraining hat nur einen Pferdefuß: Es gibt praktisch keinen Konservierungseffekt», bedauert Dr. Weiß. Knochen bauen sich rascher ab als Muskeln und Krafttraining wirkt nur, solange es regelmäßig durchgeführt wird. Diese «Nebenwirkungen» lassen sich zum Glück mit ein- bis zweimal 30 Minuten Kieser Training pro Woche eliminieren.



Heute ist Osteoporose nahezu immer zu vermeiden und selbst in fortgeschrittenen Fällen zu behandeln. In seinem neuesten Buch klärt der Autor Dr. med. Martin Weiß über die Möglichkeiten der Prävention und der Therapie von Osteoporose auf.

ISBN: 978-3-89901-368-9
Lüchow Verlag

Das Buch ist unter anderem in jedem Kieser Training-Betrieb in Österreich zum Preis von € 17,50 erhältlich.