

Reflex 38

Das Magazin von Kieser Training

Krafttraining ...

... macht glücklich

«Meine Seele schwebt mit meinem Rücken wieder auf Wolke 7», schrieb uns Kieser Training-Kundin Heike Zedler aus Berlin im März auf die Frage, warum sie zu Kieser Training geht. Krafttraining für die Seele? Da wollten wir natürlich gern mehr erfahren und haben noch einmal nachgehakt.

Die 41-Jährige ist seit zwei Jahren bei Kieser Training. «Anfangen habe ich, weil ich schlimme Probleme mit den Bandscheiben hatte.» Das spürte sie zunächst in den Beinen: Ihr linkes Bein liess sich kaum noch bewegen, ihre Oberschenkel fühlten sich taub an. «Als würden einem ständig die Beine einschlafen», beschreibt Heike Zedler das unangenehme Gefühl. Ausgerechnet mitten im Urlaub kamen plötzlich stechende Schmerzen dazu. Ihr wurde klar, dass sie etwas unternehmen muss – etwas, das langfristig wirkt. Denn Akupunktur und Massagen brachten immer nur kurz Linderung. So kam sie zu Kieser Training. Seit sie trainiert, sind ihre Beschwerden komplett verschwunden.



Kieser Training-Kundin Heike Zedler

Und was hat das mit der Seele zu tun? «Ich blicke wieder viel optimistischer in die Zukunft, weil ich sicher bin, dass die Probleme nicht wiederkommen», erklärt die Bankkauffrau. Ausserdem hilft ihr Kieser Training, die kleinen Probleme des Alltags besser zu bewältigen. So hatte sie von ihrer Schreibtischarbeit früher oft Schmerzen in Nacken und Schultern. Die sind nun auch verschwunden. «Regelmässig zu Kieser gehen gehört für mich heute einfach dazu», erzählt sie, «denn ich fühl' mich dann einfach sauuuwohl!»



Foto: © Pascal Lauener

Unser Mann in Bern

Peter Schächli ist seit über 20 Jahren in verschiedenen Funktionen für Kieser Training tätig und kehrt nun als erfolgreicher Franchisenehmer in Deutschland mit viel Erfahrung und der Lust auf Neues in die Schweiz zurück.

«Es hat für mich im Fitnessbereich immer nur Kieser Training gegeben», kommentiert Peter Schächli seine gut 20 Jahre, die ihn mit Kieser Training verbinden. Er führt als Franchisenehmer sechs Kieser Training-Betriebe in Deutschland und ab Januar 2011 den neuen Betrieb in Bern.

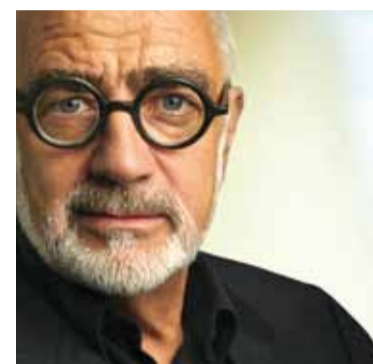
Der 51-Jährige war in der IT-Branche im Verkauf tätig, bevor er 1989 bei seinem Eishockey-Mannschaftskollegen und damaligen General-Franchisenehmer von Kieser Training in der Schweiz als Partner einstieg. Nach dieser ersten Erfahrung im Franchisegeschäft trat Peter Schächli Mitte der 90er Jahre bei der Kieser Training AG eine neue Herausforderung an und war als operativer Leiter wesentlich am erfolgreichen Aufbau der internationalen Märkte beteiligt. 2006 wagte er schliesslich erneut den Schritt in die Selbstständigkeit als Franchisenehmer und führt heute zusammen mit Partnern insgesamt sechs Kieser Training-Betriebe in verschiedenen Städten Deutschlands.

Die Kombination Sport und Unternehmertum fasziniert ihn nach wie vor, begründet Peter Schächli seinen Entscheid, beim Neuaufbau des Schweizer Betriebsnetzes mit von der Partie zu sein. Er hat einen grossen Teil seines Lebens mit dem Produkt «Kieser Training» verbracht und setzt sich sehr dafür ein, dass Kieser Training in die Tiefe weiterentwickelt wird. Konkrete Massnahmen sind der Ausbau des therapeutischen Bereichs des Krafttrainings und die Einführung neuer Technologien wie beispielsweise des Kraftsensors. Mit dem Kraftsensor können an den meisten Maschinen regelmässig Kraftmessungen durchgeführt und damit das Training massgeschneidert weiterentwickelt und den individuellen Bedürfnissen der Kunden angepasst werden. Schächli sieht in der Kraftmessung ein exzellentes Instrument, um die hohe Effizienz des Kieser Trainings noch zu steigern.

In seinem Betrieb an der Monbijoustrasse 10 in Bern arbeitet er von Beginn an eng mit benachbarten Fachärzten

für Rheumatologie, physikalische Medizin und Sportmedizin sowie Physiotherapien zusammen. Aus diesen Kooperationen ergeben sich für Kunden und Patienten ideale Synergien. Neue Kieser Training-Kunden mit ernsthaften Problemen am Bewegungsapparat können direkt an die Ärzte oder an die Physiotherapie überwiesen werden. Peter Schächli stellt mit Genugtuung fest, dass der Nutzen des medizinischen Krafttrainings von Kieser Training inzwischen bei Ärzten und Physiotherapeuten unbestritten ist und diese deshalb gerne mit den Kieser Training-Betrieben zusammenarbeiten. Mit diesem Bewusstsein geht er seine neue Aufgabe in Bern an und setzt sich mit seinem fundierten Know-how und der jahrelangen Erfahrung dafür ein, dass das unverwechselbare Konzept von Kieser Training in der Schweiz weiterentwickelt und das in den letzten Jahren brachliegende Potenzial genutzt wird. «Zufriedene Kunden mit neuer Lebensqualität sind meine beste Motivation», so das Credo von Peter Schächli, dem Mann von Kieser Training in Bern.

Liebe Leser,



1994 entschieden wir uns, nach Deutschland zu expandieren. Ich glaubte, dass man dort auf uns wartet. Als wir dann in Hamburg unsere ersten Betriebe in Deutschland eröffneten, musste ich feststellen, dass noch viel Aufklärungsarbeit zu leisten war. Die Kombination Krafttraining mit Therapie war unbekannt. Es waren schon über 5000 Fitnessstudios da, die mit ihrer Kommunikation eher Wohlgefühl als körperliche Arbeit versprochen. Krafttraining gegen Rückenschmerzen? Nein, zwei Wochen Kuraufenthalt war angenehmer und wurde damals erst noch von der Krankenkasse bezahlt.

Aber es sprach sich allmählich herum, dass Kieser „anders“ sei und dass das Training tatsächlich etwas bringe. Die Medien interessierten sich für uns. Der Spiegel bezeichnete mich als «Todfeind der Orthopäden». So ging die Entwicklung rasch voran. Innerhalb von sechs Jahren konnten wir über hundert Betriebe eröffnen. In Österreich ging es schneller. Hier waren unsere Betriebe fast von Anfang an voll. 2002 richteten wir eine eigene Forschungsabteilung ein.

Wir haben einiges dazugelernt, das wir jetzt in der Schweiz einbringen werden. Ich freue mich darauf, «alte» Bekannte wieder begrüßen zu dürfen.

Werner Kieser

Die neuen
**Schweizer
Standorte**

finden Sie auf der Rückseite

**KIESER
TRAINING**

FÜR KRAFT UND GESUNDHEIT

Die Psyche

Im Lexikon «Psychiatrie und Medizinische Psychologie» wird der Begriff der Psyche beschrieben als «alle bewussten und unbewussten seelischen Vorgänge ohne Unterscheidung in Geist und Seele und als dualistischer Gegenbegriff zum Biologisch-Körperlichen des Menschen. Üblicherweise werden die Gegensatzpaare Leib-Seele, Psyche-Soma gebildet.» Bereits in der Antike setzte man sich mit dem Begriff der Psyche auseinander. Aristoteles (384–322 v. Chr.) – Arzt, Philosoph und Verfasser des Werkes «Über die Seele» – bezeichnete mit Psyche die Seele, die das Denken, Handeln und Fühlen des Menschen bestimmt. Die zu der Zeit vorherrschende Annahme, die Seele sei im Verstand angesiedelt, führte zu der Vermutung, sie sei unsterblich. Resultierend daraus vollzog man die Trennung von Körper und Seele.

Jahrhunderte mussten vergehen, bis sich neue Denkweisen durchsetzen konnten. Mit Sigmund Freud (1856–1939), dem Schöpfer der Psychoanalyse, in deren Kern eine Methode zur Behandlung von «Seelenstörungen» dargestellt wurde, gelang der Durchbruch zu einer neuen Betrachtungsweise über das Leib-Seele-Thema. In der heutigen Zeit spricht man weniger vom Leib-Seele-Problem als vielmehr von den Wechselwirkungen zwischen psychischen und physiologischen Prozessen. Psychische Belastungen können beispielsweise zu unangenehmen somatischen Reaktionen oder zu Magen- und Darmkrankungen, Migräne oder Hauterkrankungen führen. Dieses enge Zusammenspiel von Körper und Seele spiegelt sich in unseren Redewendungen wider: «Das ist mir unter die Haut gegangen», «Das bereitet mir



Foto: © Kieser Training/Michael Ingenweyen

Kopfschmerzen» oder «Das schlägt mir auf den Magen». Die gegenwärtige psychosomatische Medizin befasst sich mit den Beziehungen zwischen

Seele und Körper (Psyche und Soma). Zur Behandlung psychosomatischer Krankheiten und psychischer Auffälligkeiten dienen neben Arzneimitteln

per – das wusste schon der altrömische Dichter Juvenal.

Text: Petra Pribil

auch psychotherapeutische Methoden, um die ursächlichen Faktoren zu klären und positive Veränderungen anzubahnen. Seit einigen Jahrzehnten beschäftigen sich Sportwissenschaftler aber auch mit der Frage, ob und wie sich die psychische Gesundheit durch körperliche Aktivität verbessern lässt. «Mens sana in corpore sano» – ein gesunder Geist in einem gesunden Körper

Welche Auswirkung hat Kieser Training eigentlich auf ...

... unsere Psyche?



Foto: © Kieser Training/Michael Ingenweyen

Unsere Muskulatur hat ungeahnten Einfluss auf unsere Gesundheit. Krafttraining schützt vor Rückenbeschwerden, Osteoporose, Bluthochdruck, stärkt das Herz-Kreislauf-System und regt den Stoffwechsel an. Mittlerweile gibt es auch zahlreiche Studien, die die positiven Auswirkungen von Krafttraining auf die Psyche belegen. Gibt es körperliche «Fortschritte», wirken sich diese auch auf die Psyche aus. Man erlebt, dass man nicht nur Defizite, sondern auch wertvolle Qualitäten in sich trägt.

Körperliche Aktivität baut Stress ab

Eine gesunde Psyche erkennt man daran, dass der Mensch erfolgreich mit Stressfaktoren umgeht. Stress kann beispielsweise durch Konflikte im privaten Bereich, Probleme am Arbeitsplatz oder schwerwiegende Lebensereignisse ausgelöst werden. Für die körperliche und psychische Gesundheit ist es wichtig, Strategi-

en zum Stressabbau zu entwickeln. Eine Möglichkeit ist die körperliche Betätigung. Ich meine hier nicht die Bewegung auf Leistungssportniveau, sondern ich spreche von kontrolliertem Krafttraining – individuell abgestimmt, sodass ohne Druck und Stress Erfolge für jeden zu erzielen sind.

Krafttraining stärkt Selbstwert und psychisches Wohlbefinden

Kontrolliertes Krafttraining wirkt verbessernd auf die Stimmung, weil Selbstwert und Lebenszufriedenheit steigen. Die Trainierenden erfahren gesundheitliche Verbesserungen. Ein positives Wahrnehmen des Körpers hinsichtlich des Körpergefühls und der Ästhetik und das Erkennen des eigenverantwortlichen Handelns stärken das Selbstvertrauen. Man fühlt sich kompetent in Bezug auf sich selbst, ist sozial integriert in die Gruppe der Gesundheitsbewussten. Wesentlich ist ebenfalls die Konzentration auf die Übung im Hier und

Jetzt: Das bedeutet, sich gedanklich freizumachen von belastenden Faktoren für den Augenblick.

Für die positiven Auswirkungen gibt es nicht nur eine psychologische Erklärung, sondern auch eine physiologische. Der Hormonhaushalt wird positiv ausgeglichen, die Funktion der Neurotransmitter – die für die Weitergabe von Informationen im Gehirn zuständig sind – wird reguliert, das allgemeine Wohlbefinden gesteigert.

Mit Krafttraining pflegen wir also nicht nur unsere Muskeln, die uns – im wahrsten Sinne des Wortes – aufrichten und unseren ganzen Körper strafen, sondern Krafttraining ist auch eine Möglichkeit, unsere Psyche zu stärken und unser Selbstvertrauen zu steigern. Teilnehmer einer aktuellen Studie der Forschungsabteilung von Kieser Training konnten die positiven Auswirkungen auf das Lebensgefühl und den Selbstwert bestätigen (vgl. Reflex 37, «Neues aus der Wissenschaft»).

Text: Petra Pribil

Tipp von der Psychologin

Was eigentlich tun bei Depression?

Alles ist hoffnungslos, fremdartig und grau – so beschreiben depressive Personen ihre Eindrücke. Laut Schätzungen der Weltgesundheitsorganisation sind 121 Millionen Menschen betroffen.

Die genauen Ursachen sind bis heute unbekannt. Wir wissen aber, dass neben einer genetischen Veranlagung auch psychosoziale Aspekte eine Rolle spielen. So können unbewältigte innere oder äussere Belastungen zu einer sogenannten exogenen Depression führen. Während leichtere Formen der Depression einer «Niedergeschlagenheit» gleichen, äussern sich mittelgradige und schwere Formen durch einen langsameren Gedankenablauf. Oft herrschen Trauer und resignierte Hoffnungslosigkeit bzw. Verzweiflung und Erregung vor und häufig kommt eine unbegründbare Angst hinzu. Die Bewältigung des Alltags wird als quälend erlebt und Entscheidungen können nicht oder nur unter grossen Anstrengungen getroffen werden.

Die Behandlung muss für jeden Klienten individuell vom Facharzt bzw. Psychotherapeuten entschieden werden. Neben einer psychotherapeutischen kann eine medikamentöse Behandlung sinnvoll sein. Nicht minder bedeutend sind die Selbstheilungskräfte der Klienten – diese zu fördern und zu stabilisieren, ist unter anderem durch

körperliche Aktivität möglich. Den Zusammenhang von regelmässigem Sport und einer Verbesserung der Symptome bei einer leichten und mittelgradigen Depression belegte ein Forscherteam unter Leitung des Psychologen James Blumenthal am medizinischen Zentrum der Duke-Universität in Durham North Carolina – und dies ohne den Einsatz von Medikamenten. Die aktive Auseinandersetzung mit dem eigenen Körper, das «In-sich-hinein-Hören» und das Gefühl, die Genesung eigenverantwortlich in die Hand nehmen zu können, führen zu einem Wohlfühl und zu positiven Rückmeldungen aus der Umwelt.

Unterstützende Massnahmen für das Zusammenspiel von Körper und Geist können Sie auch nachlesen unter: www.lifepformance.at.

Text: Petra Pribil



Petra Pribil
Psychotherapeutin und Supervisorin

Impressum

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

Redaktionsleitung
David Fritz
reflex@kieser-training.com

Freie Mitarbeit Redaktion
Tania Schneider

Erscheinungsturnus
alle drei Monate

Online Version auf
www.kieser-training.ch

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

Die Maschine des Monats

D7 – Barrenstütz sitzend

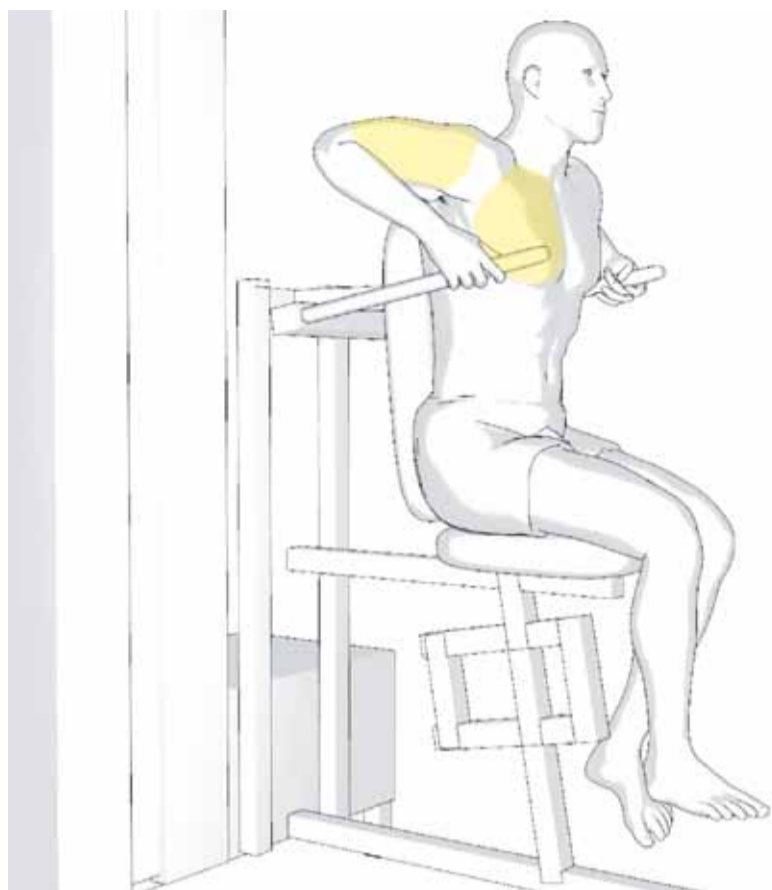


Illustration: © Kieser Training AG

Die D7 – der Barrenstütz sitzend – ist eine Übung, bei der Sie kaum darauf achten müssen, einzelne Muskeln zu isolieren. Schliesslich ist fast die gesamte Arm- und Rumpfmuskulatur in die Bewegung involviert: Brustmuskulatur, Trapezmuskel und Trizeps. Gleichzeitig mobilisieren Sie den gesamten Schultergürtel. Damit sich Ihre Anstrengung lohnt, ist es wichtig, dass Sie Ihren Rumpf stabil halten und den Kopf geradeaus richten. Je aufrechter Sie sitzen, desto mehr muss Ihr Trizeps leisten. Eine leichte Vorneigung und nach aussen gestellte Ellbogen lassen dahingegen die Brustmuskeln tüchtig arbeiten. Nachdem Ihre Arme das Gewicht nach unten weggedrückt haben – die Ellbogen werden dabei nicht voll gestreckt – ziehen Sie aktiv Ihre Schultern nach unten. Derart gestärkt, können Ihre Arme Sie wieder optimal stützen. Wohltuend und entlastend ist übrigens die «Traktionswirkung» – bei der Übung werden die Lendenwirbel minimal voneinander entfernt, was dem wohlbekannten «Aushängen» ähnelt.

Der Expertentipp

In den beiden vorangegangenen Ausgaben lasen Sie über die beiden Phasen des Trainingseinstiegs und des Kraftaufbaus. Für Kunden, die schon länger bei Kieser Training trainieren und mit ihrem Kraftniveau zufrieden sind, könnte ein Erhaltungstraining interessant sein. Da Sie in dieser Phase die Übungen nicht mehr bis zur vollen Muskelausprägung ausführen, ist das Training leichter als in der Phase des Kraftaufbaus.

In beiden Fällen trainieren Sie mindestens einmal wöchentlich. Alle zwei Monate überprüfen Sie, ob Ihre Kraft noch auf dem gewünschten Niveau ist: Dabei führen Sie die Übung mit dem ursprünglichen Gewicht über 90 Sekunden aus. Solange Sie dies bei guter Trainingsqualität schaffen, können Sie das Erhaltungstraining fortführen. Sollte Ihnen das nicht mehr gelingen, kehren Sie wieder in die Aufbauphase zurück.

Es gibt es zwei Methoden, um die Kraft lange Zeit auf hohem Niveau zu halten:

1. Gesunde Menschen trainieren mit einem Gewicht, das gerade 90 Sekunden Trainingszeit ermöglicht, beenden die Übung aber schon nach 60 Sekunden.
2. Personen mit gesundheitlichen Einschränkungen reduzieren das Gewicht auf 80 Prozent und führen die Übung 90 Sekunden aus.



Anika Stephan
Forschungsabteilung Kieser Training

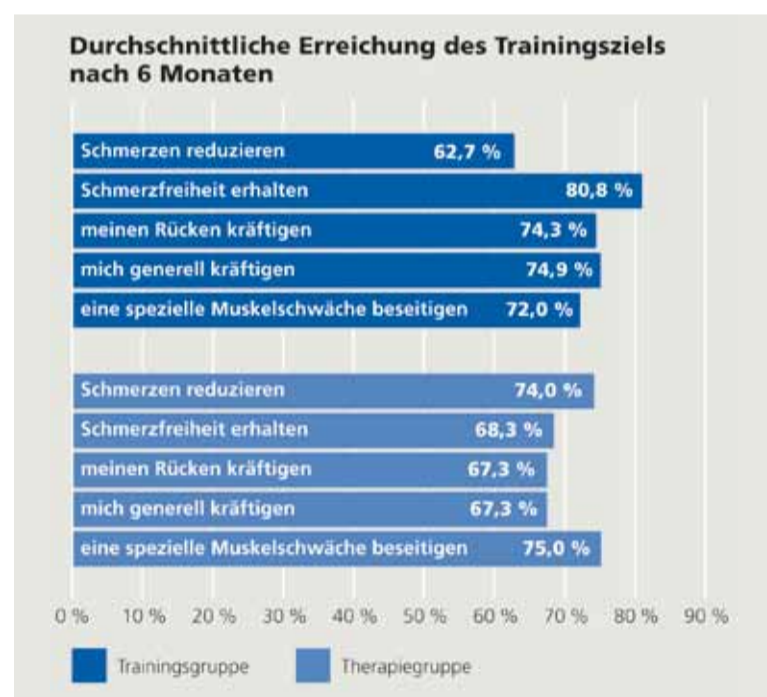
Neues aus der Wissenschaft – schnell ans Trainingsziel

Wer mit Krafttraining beginnt, kann die unterschiedlichsten Ziele verfolgen. Manch einer will seine Schmerzen loswerden, andere wollen einfach nur mehr Kraft haben. Die 531 Probanden einer aktuellen Studie der Forschungsabteilung Kieser Training (FAKT) mussten zu Beginn Ihres sechsmonatigen Trainings ein konkretes Ziel auswählen. Rund ein Drittel der Teilnehmer wollte den «Rücken kräftigen», 30,7 Prozent gaben «mich generell kräftigen» an, jeder Zehnte entschied sich für «Schmerzfremie erhalten». 9 Prozent wollten «Schmerzen reduzieren» und 5,5 Prozent «eine spezielle Muskelschwäche bzw. ein Kraftdefizit beseitigen».

Schon nach drei Monaten zeigte eine Zwischenbefragung der Teilnehmer, dass sie sich ihrem individuellen Ziel

stark angenähert hatten. Im Schnitt hatten die Probanden, die das selbstständige Training absolvierten, ihr persönliches Ziel bereits zu 69,5 Prozent erreicht. In der Gruppe, die die begleitete Therapie durchlief, lag der Zielerreichungsgrad bei 68,1 Prozent. Zum Ende der Studie hatten sich die Werte auf 75,1 bzw. 69,4 Prozent erhöht.

In beiden Studiengruppen – «Training» und «Therapie» – waren die Werte für die einzelnen Trainingsziele dementsprechend hoch: Die Probanden aus der Trainingsgruppe, die ihren «Rücken kräftigen» bzw. sich «generell kräftigen» wollten, erreichten dieses Ziel im Schnitt zu 74,3 bzw. zu 74,9 Prozent. Die Erhaltung der Schmerzfremie wurde in dieser Gruppe im Schnitt sogar zu 80,8 Prozent erreicht.



Die Probanden der Therapiegruppe, die «Schmerzen reduzieren» wollten, erreichten das durchschnittlich zu 74 Prozent. Diejenigen, die «eine spezielle Muskelschwäche bzw. ein Kraftdefizit beseitigen» wollten, kamen im Schnitt auf einen persönlichen Zielerreichungsgrad von 75 Prozent. Die durchweg guten Ergebnisse für die Zielerreichung korrespondierten mit einer extrem hohen Zufriedenheit in Bezug auf die Qualität des Trainings. 97,6 Prozent der Probanden aus der Trainingsgruppe und 98 Prozent der Probanden aus der Therapiegruppe bewerteten das Training mit «gut» oder «sehr gut». Bestnoten gaben die Probanden auch der Dienstleistungsqualität: 75,2 Prozent bewerteten die Leistung der Instruktooren und Therapeuten mit «sehr gut», 24,6 Prozent mit «gut».

5 Fragen ... zur Trainingstechnologie

28 verschiedene Exercise- und zwei MedicalMaschinen warten auf dem Kieser-Parkett darauf, unsere Muskeln zum Glühen zu bringen. Der Clou der grau-schwarzen Stahlkolosse liegt in ihrer Effizienz.

Werner Kieser, warum braucht es überhaupt Maschinen?

Wenn Sie ein schwaches Bein haben, z. B. nach einer Operation, schonen Sie das schwache Bein und belasten das starke und verstärken damit das Ungleichgewicht. Die Trainingsmaschine zwingt Sie, genau dieses Bein zu belasten und die Differenz auszugleichen. Mit anderen Worten: Mit Hilfe der Maschinen gelingt es, die schwache Muskulatur ganz gezielt zu belasten.

Was macht die Maschinen so effizient?

Unsere Trainingsgeräte werden individuell eingestellt und Polster, Stützen und Widerlager ermöglichen ein isoliertes Training der einzelnen Muskeln und Muskelgruppen. Sie setzen den Muskeln konzentrisch wie exzentrisch den richtig dosierten Widerstand entgegen. Während der Bewegung verändert sich die Kraft, die ein Muskel ausüben kann. Dem trägt die Maschine Rechnung, indem sie die Drehmomente ändert. Durch diesen exakt berechneten Belastungsverlauf wird der Muskel über die gesamte Bewegungsamplitude, d.h. von der maximalen Dehnung bis zur vollständigen Kontraktion trainingswirksam belastet und gekräftigt. All dies ergibt

eine hohe Trainingsintensität und limitiert die Dauer des Trainings auf 30 Minuten.

Ist das Training an Maschinen sicher?

Die Kraftmaschine ist einer der sichersten Plätze in dieser Welt. Die geführte langsame Bewegung belastet die Gelenke minimal. Alltägliche Belastungen wie Treppab-Gehen oder Joggen erzeugen höhere Belastungsspitzen als das schwerste Training an einer Beinmaschine. Die Maschinen erübrigen langwierige Lernprozesse und geben auch schwachen und betagten Personen Sicherheit. Alle Maschinen sind TÜV-geprüft.

Wer entwickelt die Geräte?

Ich habe bei Arthur Jones – dem Erfinder der ersten wissenschaftlichen Trainingsgeräte (Nautilus) – gelernt, worauf es beim Bau von Trainingsgeräten ankommt. Unsere Ingenieure erstellen die technischen Zeichnungen und bauen den Prototyp, der dann von der Forschungsabteilung geprüft wird. Wenn alles stimmt und die Wirkung am Zielmuskel erwiesen ist, produzieren wir.

Die Maschinen wiegen bis zu 846 Kilogramm. Warum sind sie so schwer?

Ein Qualitätskriterium ist die geringe Reibung. Wir eliminieren diese fast vollständig durch zwei Massnahmen:

1. Im Unterschied zu konventionellen Geräten verwenden wir keine Führungsstangen. Die Gewichtsplatten werden nicht gezogen, sondern von unten angehoben. Sie «schweben» und werden lediglich durch Kugeln in der Oberfläche zentriert.

2. Um die Anlaufreibung zu minimieren, verwenden wir ein höheres Gewicht, das untersetzt wird. Wenn Ihre Bewegungsreichweite 50 cm beträgt und das Gewicht lediglich 25 cm angehoben wird, ist die Anlaufreibung praktisch null. Selbst wenn Sie die Übung zu schnell ausführen, kommt das Gewicht nicht in Schwung, was den Muskel entlasten würde. Dieser Faktor bewirkt, dass die Maschinen fast doppelt so schwer sind wie konventionelle Maschinen.

Kolumne

Wenn zwei das Gleiche wollen, muss einer sich gegen den anderen behaupten, muss einer zwangsläufig verlieren. Den im gesellschaftlichen Massstab resultierenden Kampf «aller gegen alle» sucht Thomas Hobbes durch einen Gesellschaftsvertrag zu befrieden: Jeder, so Hobbes, müsse einen Teil seiner Freiheit an einen Souverän abtreten, welcher die Sicherheit des Einzelnen garantiert. Doch, so schreibt Max Stirner in seinem Werk «Der Einzige und sein Eigentum», «weil Jegliches auf sich hält, und zugleich mit Anderem in stete Kollision gerät», ist «der Kampf der Selbstbehauptung unvermeidlich». Unvermeidlich ist dieser Kampf, weil nur in der Auseinandersetzung um sein eigenes Bestehen ein jeder sich herausfinden, mithin sich selbst gewinnen kann. Doch Stirners «Einziger», der seine Sache nur auf sich gestellt hat, dessen Sache «weder das Göttliche noch das Menschliche», «nicht das Wahre, Gute, Rechte, Freie usw.» ist, sondern allein das «Seinige», braucht mehr als nur den Nietzsche'schen «Willen zur Macht», er braucht auch Kraft: Und sei es nur die Kraft zum aufrechten Gang, die ihm den Mut verleiht, seiner selbst gewiss gegen die Welt und die anderen anzutreten – um seiner selbst ansichtig zu werden.

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

Die Kunst des Weglassens

Warum weniger meist mehr ist, erklärt Architekt Martin Eglin – der Schweizer hat das architektonisch spartanische Konzept von Kieser Training-Betrieben in Deutschland, London, Melbourne und Singapur umgesetzt.



Martin Eglin

Herr Eglin, sieht der Kieser Training-Betrieb in Singapur so aus wie der in Berlin, Melbourne oder Barcelona?

Sicher, die präzisen Gestaltungsrichtlinien garantieren immer das gleiche Erscheinungsbild, die gleichen Materialien und Farben, die Art der Beleuchtung und ohnehin immer dieselben Maschinen.

Man hat also weltweit das Gefühl, man kommt – pardon – in eine Fabrikhalle?

Ja, diese industrielle Architektur schafft eine nüchterne und rationale Atmosphäre. Der Fokus soll architektonisch auf das Wesentliche

gerichtet sein, damit man sich auf die knappen und präzisen Trainingseinheiten konzentrieren kann.

Sie schaffen damit eine Atmosphäre der Anonymität ...

Wenn man trainiert, tut Anonymität gut. Niemand möchte dem Nachbarn beim Schwitzen zuschauen. Es geht um Körperertüchtigung und die Reduktion auf den Körper und nicht um den sozialen Austausch. Zudem fühlt man sich durch die Anonymität gleichwertig. Die unper-

sönliche Atmosphäre führt dazu, dass die Maschinen sowohl niemandem als auch allen gehören.

Und dafür schaffen Sie ein Ambiente, in dem Sie eher weglassen als hinzufügen?

Architektonisch besteht die Kunst des Weglassens aus der Reduktion auf wenige Materialien. Man nimmt den Holzboden für die Trainingsfläche, die graue Keramikplatte für die Nassbereiche. Dazu malt man alles weiss an, was nicht Boden ist und setzt Edelstahlelemente rein – also Duschen, Spinde, Leuchten, Rezeptionselemente. Wir entmaterialisieren quasi die Trainingshülle, die in den

Hintergrund tritt. Weniger kann man fast nicht machen.

Als Architekt verordnen Sie sogar Sparkurs bei den Wänden ...

Die Reduktion suchen wir auch in der Räumlichkeit. Um Offenheit und Klarheit zu gestalten, stellen wir so wenige Wände wie möglich. Die Umkleiden sind nur durch die Spinde visuell abgetrennt, die Duschen sind Teil des grossen Raumkontinuums. Das schafft Privatheit ohne konkreten Raum und sogar ohne Türen.

Geben Sie uns bitte mal architektonische Nachhilfe: Welchen Sinn hat diese Fuge zwischen Holzboden und Wand?

Die hat einen gewichtigen Vorteil: Der schwimmend verlegte Boden dehnt sich aufgrund der hohen Belastung im Laufe der Zeit sehr stark

aus. Zudem stellt das Parkett eine Holzplattform dar, die lose auf dem bestehenden Betonboden liegt, ohne die Wände zu berühren. So findet das Krafttraining wie auf einer Bühne statt.

Und diese Bühne ist immer dieselbe – egal, wo ich die Kieser-Bretter dieser Welt betrete?

Die Natürlichkeit und Nachhaltigkeit des Bodens spielt eine grosse Rolle und wir bevorzugen lokale Hölzer. Aus diesem Grund haben wir z.B. in Melbourne auf den typischen Buchenholz-Boden verzichtet und ein ähnliches, aber lokales Holz verwendet. Zu strikt legen wir die Gestaltungskriterien nicht an – das widerspricht dem ökologischen Gedanken.

Interview: Michaela Rose



Drei Ärztinnen wissen, was ihnen gut tut

«Ich habe im Frühjahr 2009 mit Kieser Training begonnen. Zu Beginn habe ich mich rasch gesteigert. Nach einem Sturz im Januar dieses Jahres habe ich mir die Schulter verletzt. Nach einer kurzen Pause hatte ich aber ein richtiges Bedürfnis, wieder zu trainieren. Und das Training hat auch die Heilung unterstützt», erzählt Hildegard Haussmann.

Na und? Solche Geschichten können viele Kieser Training-Kunden erzählen. Das Besondere ist, dass die Kinderärztin Haussmann 88 Jahre alt war, als sie mit dem Training in Kreuzlingen begann. Und dies auf die Empfehlung ihrer Studienkollegin Edith Wolfperger, die 2006 zu Kieser Training kam, damals auch schon 82 Jahre alt.

Die Augenärztin hatte sich in den Beinen immer schwächer gefühlt. «Da habe ich entschieden, etwas dagegen zu tun und habe über Kieser gelesen.» Sowohl ihr Orthopäde als auch ihr Physiotherapeut hätten ihr dazu geraten. «Jetzt fällt es mir leichter, vom Stuhl aufzustehen als noch vor Jahren», beschreibt sie den konkret fühlbaren Nutzen. Langlauf im



Zeigen Stärke: Edith Wolfperger, Hildegard Haussmann und Lore Deggeller

Photo: © Kieser Training

Winter und Tennis spielen kann sie auch heute noch geniessen.

Dass Hildegard Haussmann von Beginn an gute Fortschritte machte, war auch Lore Deggeller aufgefallen. «Anfangs habe ich beobachtet, wie die Dame sich mit den Maschinen schwer tat und auch mit minimalen

Gewichten Mühe hatte. Ich war dann aber verblüfft zu sehen, wie schnell sie mit Hilfe der Instruktoren dann doch zurecht kam und ihre Gewichte steigern konnte», kommentiert die 1920 geborene Hausärztin.

Sie selbst trainiert seit 2005 zweimal pro Woche. Seit 17 Jahren leidet sie

unter Arthrose in beiden Knien, was ihre körperliche Aktivität stark einschränkte. «Bewegung war mir immer sehr wichtig, geistig wie körperlich. Kieser Training gab mir die Möglichkeit, meine atrophisierte Muskulatur wieder zu mobilisieren.» Empfohlen wurde ihr Kieser Training damals von ihrer Tochter und ihren Enkeln.

Auch wissenschaftliche Studien zeigen, dass Muskulatur und Kraft bis ins höchste Alter durch ein gesundheitsorientiertes Training gefördert werden können. Die Resultate des Trainings waren umso beeindruckender, je weiter der Kraftverlust bereits fortgeschritten war. Nach zwölf Wochen Training wiesen hochaltrige Pflegeheimbewohner eine durchschnittliche Kraftzunahme um mehr als 100 Prozent sowie eine Steigerung der Leistungsfähigkeit um mehr als 20 Prozent gegenüber dem Ausgangsstatus auf.*

Krafttraining kann die Selbstständigkeit und die Mobilität älterer Personen erhalten und ist damit ein Garant für Lebensqualität. Und das bestätigen uns die drei Medizinerinnen, die in Kreuzlingen trainieren. Sie beweisen auch, dass es fast nie zu spät ist,

noch mit gesundheitsorientiertem Krafttraining zu beginnen.

«Ich mache Kieser Training, weil ich auch im Alter leistungsfähig und unabhängig bleiben möchte», fasst Hildegard Haussmann ihre Motivation zusammen.

* (Connelly, D. M.: Resisted exercise training of institutionalized older adults for improved strength and functional mobility: a review. Topics of Geriatric Rehabilitation, 15 [2000]: 6-28).

Schweizer Standorte:

Ab Januar 2011

Zürich-Enge, Lessingstrasse 5
Bern, Monbijoustrasse 10
Basel, Hirschgässlein 30
Frenkendorf, Güterstrasse 8
Kreuzlingen, Nationalstrasse 6

Ab Februar 2011

Zürich-Oerlikon, Binzmühlestrasse 80

Aktuelle Informationen auf
www.kieser-training.ch