

# Reflex 41

Das Magazin von Kieser Training

## Die starke Zahl

Kennen Sie das? Morgens rein ins Auto, ab zur Arbeit und mit dem Aufzug ins Büro. Die Bürotür öffnet sich automatisch – selbstverständlich! Dann: vier Stunden konzentriertes Sitzen. Endlich: Pause. Runter mit dem Aufzug, rein in die Kantine – mal in Ruhe sitzen und essen. Jetzt aber schnell – der Bürostuhl wartet. Mit dem Feierabend der flotte Wechsel aufs Sofa, um vor dem Fernseher Wurzeln zu schlagen.

# 350

Unser Alltag ist von morgens bis abends vollautomatisiert. Dank der technischen Errungenschaften müssen sich maximal unsere Fingermuskeln krumm machen, um Maus oder Fernbedienung zu benutzen. Der renommierte Sportmediziner Prof. Dr. Wildor Hollmann hat berechnet, dass wir dank dieser Technik rund 350 Kilokalorien pro Tag weniger verbrauchen als noch vor 50 Jahren. Das wiederum hat «erschwerende» Auswirkungen auf unsere Figur. Das Zuviel an Körperfett gepaart mit körperlicher Inaktivität ist nicht nur eine Frage der Optik. Gravierend sind vielmehr die gesundheitlichen Folgen. Denn mit jedem überzähligen Kilo erhöht sich das Risiko, an Herz-Kreislauf- oder Stoffwechselerkrankungen wie Bluthochdruck oder Diabetes zu erkranken – eine schwerwiegende Tatsache.

Was hilft? Konsequenter Verzicht auf Rolltreppen, Fahrstuhl & Co.! Aber nicht nur das.

Sie als Kieser Training-Kunde wissen: Uns hoch zivilisierten Menschen fehlt nicht nur die Bewegung, sondern vor allem fehlt unseren Muskeln der Widerstand. Echte Erleichterung verschaffen Sie sich dank trainierter Muskeln – sie verbrennen nicht nur 24 Stunden täglich Fett, sondern tragen Sie auch leichter durchs Leben.



## Kraft tanken für den Job

**Neun Tankwarte versorgen die Flugzeuge am Flughafen Dresden International mit Kraftstoff. Sie selbst tanken bei Kieser Training Kraft für den Job.**

Andreas Warmer schlägt den dicken 2-Zoll-Schlauch an die Tragfläche eines Airbus 300/600 an. Über Kopf drückt der Tankwart das Kupplungsteil gegen die Öffnung, verriegelt es und pumpt anschließend Kerosin in den Tank. Rund 30 Minuten dauert es, bis alle Tanks für den Flug nach Hurghada, Ägypten, befüllt sind. «Für den Job muss man schnell, sicher und konzentriert arbeiten. Dafür muss man auch körperlich fit sein», erklärt Warmer.

Um fit zu bleiben, geht der Tankwart zwei Mal, manchmal sogar drei Mal wöchentlich zu Kieser Training. Die Kosten für das Jahresabo übernimmt sein Arbeitgeber – die AFS Aviation Fuel Services GmbH, ein Beteiligungsunternehmen der Deutschen Lufthansa sowie der Deutschen BP. Insgesamt sorgen mehr als 400 Mitarbeiter bei der AFS an 11 internationalen Verkehrsflughäfen in Deutschland und Österreich für die Betankung von ca. 600.000 Flugzeugen im Jahr. Rund um die Uhr, teils im Minutentakt. Egal, ob die Sonne scheint, es regnet oder stürmt – das

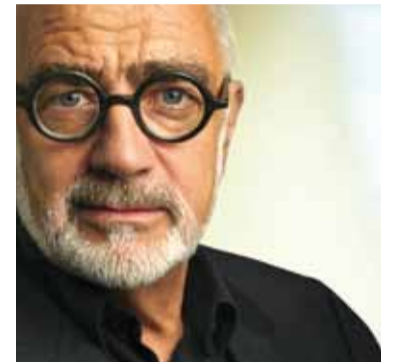
Kerosin muss schnell und sicher fließen, damit die Flugzeuge pünktlich abheben können.

Um die körperliche Leistungsfähigkeit und Gesundheit der Mitarbeiter zu stärken und Fehlzeiten zu reduzieren, startete die Hamburger AFS Zentrale unter dem Motto: «Vorbeugen statt heilen» vor vier Jahren mit einem Gesundheitsvorsorgeprogramm. Seitdem kooperiert sie mit Kieser Training. «Unsere Mitarbeiter sind das höchste Gut, das wir haben», sagt Hartmut Gentsch, Sicherheitsingenieur und Initiator des Präventionsprogramms. «Sie tragen maßgeblich dazu bei, dass wir unsere Kunden 100-prozentig zufriedenstellen können. Es reicht nicht, ausschließlich in technische Innovationen zu investieren. Wir wollen dazu beitragen, dass die Mitarbeiter gesund, zufrieden und motiviert sind», betont er.

Hans-Joachim Löscher, Betriebsleiter am Standort Dresden, schätzt das Präventionsprogramm. Sieben seiner Mitarbeiter waren von Anfang an mit von der Partie, darunter auch Andreas

Warmer. «Aufgrund der demografischen Entwicklung werden unsere Mitarbeiter immer älter», erklärt Löscher. «Mir ist es wichtig, dass sie gesund bleiben und ihre Tätigkeit bis zum Eintritt ins Rentenalter ausüben können.» Einer seiner Mitarbeiter ist inzwischen in Rente gegangen – mit Kieser Training. Löscher freut sich: «Zum Abschied wünschte er sich die Verlängerung seines Trainingsvertrages. Für meine Mitarbeiter ist das Training längst zum festen Bestandteil des Lebens geworden.» Und für ihn selbst? «Sie ermahnen mich, wenn ich mal länger nicht beim Training war», gibt er schmunzelnd zu. Stolz ist der Betriebsleiter nicht nur auf die statistisch höchste Beteiligungsrate seines Teams innerhalb der AFS. «Wir haben auch die geringsten Fehlzeiten», betont er. Ihn wundert es, dass das Thema in anderen mittelständischen Unternehmen nach wie vor stiefmütterlich behandelt wird: «Jeder kranke Mitarbeiter kostet viel Geld. Es ist doch viel besser, dieses in die Gesundheit der Mitarbeiter zu investieren – das lohnt sich für beide Seiten.»

## Liebe Leser,



«Krafttraining – Aufbau und Wartung des Bewegungsapparates» – das ist der Titel der Kieser Training-Fachtagung, die am 19. November im Vortragssaal des Kunsthauses Zürich stattfindet. Die Kenntnis um die medizinische Bedeutung eines gesundheitsorientierten Krafttrainings hat sich in den letzten Jahren erheblich erweitert. Dies ist nicht nur das Ergebnis praktischer Erfahrungen, sondern auch das Resultat intensiver Forschung.

Und dennoch: Der volkswirtschaftliche Nutzen des Krafttrainings an Geräten wird nach wie vor unterschätzt – auch in Fachkreisen.

An unserer medizinischen Tagung berichten neun Referenten über ihre Forschungsergebnisse. Die Erkenntnisse können nicht länger ignoriert werden: Eine trainierte Muskulatur ist ein Schlüsselfaktor in der Gesundheitsförderung. Die Tagung richtet sich an Ärzte und Physiotherapeuten sowie medizinisch Interessierte.

**Wir freuen uns auf Ihr Kommen.  
Werner Kieser**

**Krafttraining – Aufbau und  
Wartung des Bewegungs-  
apparates**

Datum: 19.11.2011  
Ort: Kunsthaus Zürich, Vortragssaal, Heimplatz 1, 8001 Zürich  
Zeit: 9.00 Uhr – 17.15 Uhr

Programm und Anmeldung unter  
[www.kieser-training.com](http://www.kieser-training.com)

# KIESER TRAINING

FÜR KRAFT UND GESUNDHEIT

# Der Kiefer und seine Muskeln

**Essen ist Leben und Lebensfreude. Damit jeder Mensch ein Leben lang mit Freude essen kann, hat uns die Natur ein funktionell perfekt abgestimmtes Werkzeug gegeben – das Kauorgan.**

Zum Kauorgan gehören alle Gewebe und Organe, die direkt zur Kaufunktion beitragen. Während der Oberkiefer von einem nicht beweglichen Teil der Schädelknochen gebildet wird, kann sich der Unterkiefer durch das bewegliche Kiefergelenk mit Hilfe von Kaumuskeln in Form von Dreh- und Gleitbewegungen relativ zum Oberkiefer bewegen. Nur er bewegt sich also, wenn wir kauen, sprechen oder gähnen.

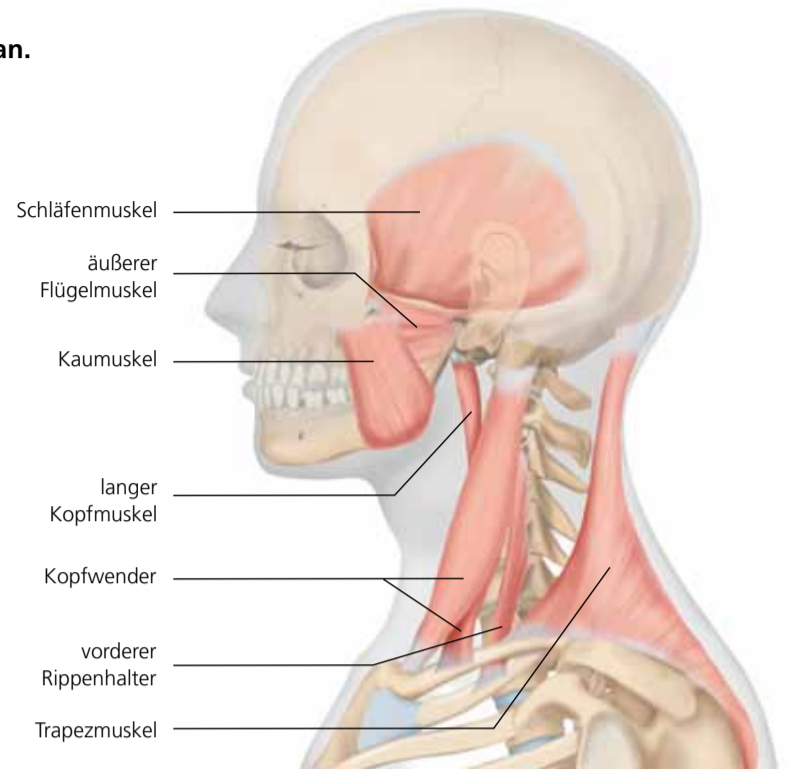
Die Kaumuskeln werden unterschieden in Mundöffner (äußerer Flügelmuskel, Mundbodenmuskulatur) und Mundschließer (Schläfenmuskel, großer Kaumuskel, innerer Flügelmuskel). Sie sind an den Schädelknochen fixiert.

## Der gesunde Biss

Und so sieht ein gesundes und funktionsfähiges Kauorgan aus: Neutral verzahnt haben Ober- und Unterkiefer im sogenannten «Schlussbiss» gleichmäßig Kontakt – und zwar vom hinteren Seitenzahn bis zum vorderen Eckzahn. Dadurch stützen sie sich ideal gegeneinander ab. Bewegen wir den Unterkiefer seitlich, z. B. wenn wir kauen, sichert der Kontakt der Eckzähne die Führung, entlastet die Kiefergelenke und schützt die Seitenzähne. Die Schneidezähne haben in einem gesunden Kiefer keinerlei Kontakt – es sei denn, wir schieben unseren Unterkiefer schmolend vor. Dieses Zusammenwirken von Ober- und Unterkiefer gewährleistet, dass unser Kauorgan optimal funktioniert

und verhindert, dass die Gelenke überlastet und geschädigt werden. Viele Menschen besitzen allerdings keine ideale «Verzahnung». Glücklicherweise ist unser Kauorgan sehr adaptionsfähig und kann kleine und teilweise auch große Abweichungen meist ausgleichen. Erkrankungen der Zähne oder der Kiefergelenke entstehen oft erst dann, wenn zu den Fehlstellungen weitere Belastungen wie ein Schleudertrauma, Stress oder aber falsch eingepasste Prothesen, Kronen, Brücken oder Füllungen das individuelle Gleichgewicht stören.

Illustrationen: © Holger Vanselow



Anatomische Wechselbeziehungen nach Dr. Dmoch: Über die sogenannten Muskelketten kann die Kiefermuskulatur Einfluss auf andere Muskelpartien haben.

## Welche Auswirkung hat Kieser Training eigentlich auf ... **das CMD-Syndrom?**

**Fehlfunktionen in Zahn-, Mund- und Kieferbereich sind nicht nur ästhetisch unschön, sondern können auch Beschwerden wie z. B. Rückenschmerzen hervorrufen.**

Fehlfunktionen werden unter dem Begriff Cranio-Mandibuläre-Dysfunktionen, kurz CMD-Syndrom, zusammengefasst. Ein solches Syndrom kann entstehen, wenn beim Zubeißen z. B. der Eckzahnkontakt fehlt oder wenn neben den Eckzähnen bei Seitwärtsbewegung Backenzähne Kontakt haben. Treffen die Schneidezähne beim Zubeißen aufeinander, kann das den Unterkiefer in eine missliche Zwangslage bringen – das Gelenk hat dann zu wenig Platz. Häufige Folge: krankhafte Veränderungen in den Kiefergelenken, die sich beispielsweise durch Gelenkgeräusche bemerkbar machen. Aber auch die Kaumuskeln leiden, stehen sie doch permanent unter Spannung und sind chronisch überlastet. Kleine Muskeln,

weit reichende Auswirkungen: Das zentrale Nervensystem meldet die Störung an das Gehirn, das die Information an andere Muskelpartien sendet. Das kann zu muskulären Dysbalancen und orthopädischen Beschwerden führen, z. B. zu Rücken- oder Schulterschmerzen oder einem Beckenschiefstand. Aber auch Kopfschmerzen, Ohrgeräusche, Schwindel und Kiefergelenkschmerzen zählen zu den typischen Erscheinungen einer CMD.

### Kieser Training mit Biss – Krafttraining bei Rückenbeschwerden.

Ein gezieltes und richtig dosiertes Krafttraining korrigiert muskuläre Dysbalancen, baut schwache Muskeln auf, kann Schmerzen vorbeugen

oder lindern. Das hat auch positive Effekte auf die Kaumuskeln.

Bei einem CMD-Syndrom sind beispielsweise folgende Maschinen sinnvoll: Mit der G1 (Schulterheben) stärken Sie den oberen Anteil des Trapezmuskels. Dieser zieht den Schultergürtel nach oben und ist auch für die optimale Stellung des Schulterblattes mitverantwortlich. An der G3 (Halsbeugung nach vorne) kräftigen Sie vor allem die Kopfwender. Wichtig ist zudem die Nackenstreckung an der G5, mit der Sie den schrägen und geraden hinteren Kopfmuskel fordern. Mit der Übung Rudern im Schultergelenk (C5) kräftigen Sie zudem die Muskeln, die Ihre Schultern nach hinten

ziehen und Ihre Brustwirbelsäule aufrichten. Und mit dem Barrenstütz an der D7 bringen Sie die Muskeln in Form, die die Schulterblätter auf den hinteren Rippen nach unten ziehen. Geeignet ist auch die E2 (Seitheben, vgl. Maschine des Monats), wenn die Griffe auf Position 4 oder 5 geöffnet werden. Letztlich sorgt eine Ärztliche Trainingsberatung dafür, dass Ihr Programm auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt ist.

### Fazit:

Eine Cranio-Mandibuläre-Dysfunktion lässt sich nicht wegtrainieren. Krafttraining kann aber helfen, den Körper wieder ins rechte Lot zu rücken und dadurch Beschwerden zu reduzieren oder gar zu beseitigen.

## Tipp vom Arzt

### Was tun, wenn CMD den Rücken piesackt?

Sind die Beschwerden bei einer CMD sehr stark oder chronisch, ist eine Medizinische Kräftigungstherapie nach ärztlicher Vorabklärung sinnvoll. An der Cervical-Extension-Therapiemaschine (für die Halswirbelsäule) und der Lumbal-Extension-Therapiemaschine (für die Lendenwirbelsäule) können Defizite der Muskulatur diagnostiziert und behandelt werden.

Begleitend zum therapeutischen Krafttraining ist es bei einer Cranio-Mandibulären-Dysfunktion zudem sinnvoll, eine genaue Funktionsanalyse der Kiefergelenke durchzuführen. Dies gilt insbesondere dann, wenn der Kiefer schon krankhaft verändert ist und Gelenkgeräusche auf-

treten. Eine Therapie kann den Unterkiefer neu positionieren, den Biss richtig einstellen und damit Schmerzen im Kiefer lindern und die Regeneration der Wirbelsäule unterstützen. Dies sollte immer durch einen CMD-Spezialisten erfolgen. Bei der konventionellen Methode werden während der Nachtruhe «Knirsch-Schienen» eingesetzt, um den Kiefer neu zu positionieren und zu entlasten. Der Nachteil: Tagsüber und beim Essen haben die Zähne wieder ihren alten Kontakt, sodass eine ganztägige Entlastung nicht möglich ist. Damit bei schwierigen Fällen der richtige Biss über 24 Stunden täglich eingestellt bleibt, können neuerdings durchsichtige Cranio Caps eingesetzt werden. Sie werden auf die Zähne

aufgeklebt, sind nicht sichtbar und stellen den richtigen Zahnkontakt her. Eine weiterführende Therapie kann später nach Abschluss der CMD-Behandlung auf dieser eingestellten Bisslage aufbauen.



Dr. Andreas Dmoch  
Zahnarzt und Spezialist für CMD  
www.zaef.info

## 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, Michaela Rose

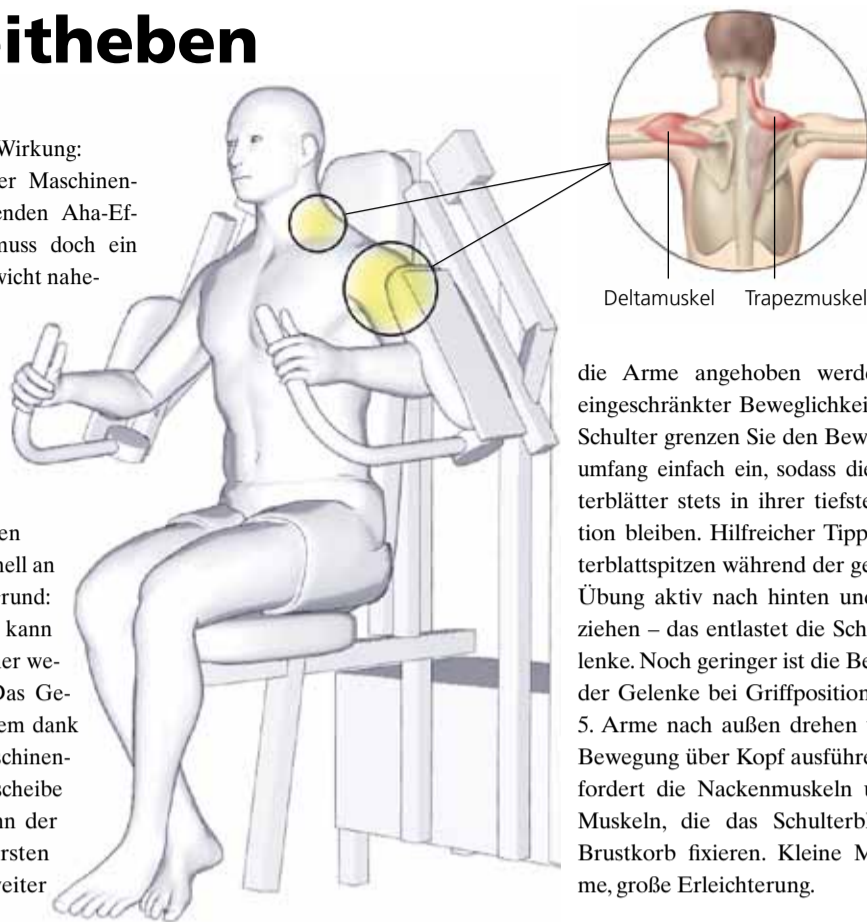
**Erscheinungsturnus**  
alle drei Monate

**Onlineversion**  
www.kieser-training.de

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

## E2 – Seitheben

Kleines Gewicht, große Wirkung:  
Die E2 ist ein typischer Maschinen-Vertreter des anstrengenden Aha-Effektes. Kein Wunder, muss doch ein einziger Muskel das Gewicht nahezu allein bewältigen, wenn die Übung korrekt ausgeführt wird – der Deltamuskel hebt unseren Arm zur Seite an und verleiht der Schulter ihre Formschönheit. Beim Seitheben kommt er allerdings schnell an seine Grenzen. Der Grund: Mit zunehmender Höhe kann der Schultermuskel immer weniger Kraft entfalten. Das Gewicht meistert er trotzdem dank der ausgetüftelten Maschinenteknik: Per Exzentrerscheibe wiegt die Last zu Beginn der Bewegung am schwersten und wird leichter, je weiter



die Arme angehoben werden. Bei eingeschränkter Beweglichkeit in der Schulter grenzen Sie den Bewegungsumfang einfach ein, sodass die Schulterblätter stets in ihrer tiefsten Position bleiben. Hilfreicher Tipp: Schulterblattspitzen während der gesamten Übung aktiv nach hinten und unten ziehen – das entlastet die Schultergelenke. Noch geringer ist die Belastung der Gelenke bei Griffposition 4 oder 5. Arme nach außen drehen und die Bewegung über Kopf ausführen – das fordert die Nackenmuskeln und die Muskeln, die das Schulterblatt am Brustkorb fixieren. Kleine Maßnahmen, große Erleichterung.

## Der Expertentipp

Mit Schwung geht vieles leichter – aber beim gesundheitsorientierten Krafttraining hat er nichts verloren. Während Sie Schwung holen, produzieren Sie höhere Muskelspannungen als erwünscht und in der Schwungphase geringere. Zusätzlich kann das Abbremsen zu hohen Belastungen führen. Nehmen Sie z. B. die B1 (Kniestreckung): Hier sind häufig die letzten Grade der Kniestreckung die schwierigsten. Wenn Sie diese mit Schwung überwinden, «schonen» Sie Ihren Muskel genau dort, wo er am schwächsten ist. Zudem geht Ihnen die Kontrolle über die Bewegungsausführung bei der Richtungsumkehr verloren und Sie müssen das Trainingsgewicht bei nahezu gestreckten Beinen abfedern. Das klingt nicht gesund, oder?

Wenn ja, reduzieren Sie Ihre Trainingsgeschwindigkeit und arbeiten Sie nur mit Ihrer Kraft. Fitness-Experte Axel Gottlob empfiehlt sogar, an der kritischen Stelle eine «Kunstpause» einzulegen und die Bewegung dann langsam weiterzuführen.



Anika Stephan  
Forschungsabteilung Kieser Training

Beobachten Sie sich deshalb selbstkritisch: Arbeiten Sie mit Schwung?

## Neues aus der Wissenschaft – Krafttraining bei Diabetes Typ 2

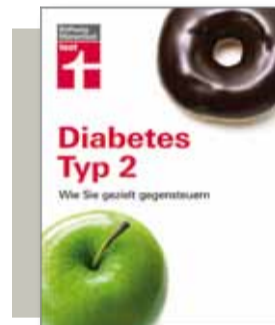
In der Sportmedizin ist die Erkenntnis dank zahlloser Studien längst ein alter (aber dafür sehr hilfreicher) Hut: Sport hält nicht nur gesund, er macht auch Erkrankte wieder fit. Allerdings war Krafttraining in medizinischen Forschungsprojekten bis dato meist eine Randerscheinung. Im Fokus der Wissenschaftler stand eher das als gesundheitlich besonders wirksam angesehene Ausdauertraining. So auch im Falle bisheriger Untersuchungen zu Diabetes mellitus Typ 2. Lange Zeit galt das Training von Herz und Kreislauf neben einer Ernährungsumstellung als das Nonplusultra in der Therapie des sogenannten Altersdiabetes.

In den letzten Jahren wenden sich aber immer mehr Forscher auch dem Muskeltraining zu und erkennen seinen hohen therapeutischen Wert. Fakt ist: Durch Sport und Ernährungsumstellung, körperliche Fitness und trainierte Muskulatur können Diabetes-Patienten ihren Muskelstoffwechsel sowie Energiebilanz und Körpergewicht positiv beeinflussen. Eine «bewegte» Lebensstiländerung kann insbesondere am Beginn der Erkrankung weit reichende positive Folgen haben – Zuckerkranken können die Auswirkungen ihrer Erkrankung abschwächen und die medikamentöse Behandlung hinauszögern oder sogar verhindern.

Neu ist daran: Krafttraining hat laut derzeitiger Studienlage fast denselben positiven Wirkungsgrad wie Ausdauertraining. Auch Muskelübungen vermindern Insulinresistenz und verbessern glykämische Stoffwechsellage und Körperzusammen-

setzung. Ein wichtiger Indikator für den therapeutischen Nutzen ist der Langzeit-Blutzucker namens HbA1c. Dieser kann in vergleichbarem Maße gesenkt werden wie durch Ausdauertraining. Die besten Therapieeffekte bei Diabetes mellitus Typ 2 bringt die

Kombination von Herz-Kreislauf- und Muskeltraining. Sowohl die Deutsche Diabetes Gesellschaft als auch die American Diabetes Association raten daher zu Krafttraining. Patienten sollten dreimal pro Woche alle großen Muskelgruppen kräftigen. Als ideal gilt das Training jeden zweiten Tag, da der Einmaleffekt auf die Insulinresistenz nach dem Training nur etwa 48 Stunden anhält. Anstrengung zahlt sich bei den Blutzuckerwerten aus: Je höher die Belastung, desto günstiger ist die daraus resultierende Stoffwechsellage. Die Intensität sollte dementsprechend moderat bis hoch sein, wenn es möglich ist.



Dr. Ellen Jahn

Diabetes Typ 2 – Wie Sie gezielt gegensteuern  
(mit einem Interview von Werner Kieser)

Stiftung Warentest, Berlin 2011  
ISBN: 978-3-86851-120-8

## Trainings-Anekdoten ... Kraft der Gemeinschaft

Die schönsten Geschichten schreibt immer noch das Leben. Oder das Training. Wenn tagtäglich tausende von Kunden in den Kieser Training-Betrieben ihre Muskeln kräftigen, bleibt das Leben eben nicht vor der Eingangstür – sondern passiert mittendrin. Unsere Serie: Reportagen aus dem Maschinenraum. Diesmal: In Barcelona beweist unser Kunde Ramón Bernaus, wie Kraft, Teamgeist und eine gute Idee Flügel verleihen.



Ramón Bernaus (2. v. r.), Kunde in Barcelona, bereitete sich mit Kieser Training auf den 100-Kilometer-Lauf vor.

Es ist der 7. Mai, 9.00 Uhr morgens in der Provinz Barcelona. In Santa Maria de Palautordera gehen 808 Läufer an den Start, um in maximal 36 Stunden 100 Kilometer zurückzulegen. Sie treten in Teams von jeweils 4 Läufern gegeneinander an. Gegen-

einander? Nicht ganz, denn sie laufen gemeinsam für eine gute Sache. «Wir laufen gegen die Armut», erklärt Ramón Bernaus. «Jedes Team muss vor dem Start mindestens 1.500 Euro sammeln.» Die Rede ist vom «Oxfam Trailwalker», der 15-mal im Jahr in 12

Ländern stattfindet. Darunter auch in Australien, Großbritannien und Deutschland. Spanien ist in diesem Jahr das erste Mal dabei.

«Oft müssen die Menschen in Entwicklungsländern kilometerlange Strecken für Nahrung, Wasser, medizinische Hilfe, Arbeit oder Bildung zurücklegen. Die Spendenläufe sollen da Abhilfe schaffen», erklärt Bernaus. Insgesamt haben die 202 spanischen Teams über 470.000 Euro erlaufen. «Diese Spendengelder aus Spanien sollen hauptsächlich für den Bau von Wasserbrunnen in Äthiopien eingesetzt werden», sagt er und lächelt. «Das ist doch ein schöner Gedanke: Wir laufen, damit andere es bald nicht mehr so weit bis zum nächsten Brunnen haben. Das hat mich unterwegs sehr beflügelt. Gefreut haben wir uns auch über die Unterstützung von

Kieser Training – so konnten wir insgesamt 3.190 Euro beisteuern.» Der Name seines Teams bringt's auf den Punkt: «Nosaltres i tu, junts per una causa» – «Wir und Du – zusammen für eine Sache.»

Gemeinsame Sache ist auch beim sportlichen Einsatz gefragt, denn Ramón Bernaus und seine Mitstreiter David Cabanillas, Raimon Gabara und Zenon Cubillas müssen während des Laufs zusammenbleiben und gemeinsam im Ziel ankommen. Einfacher gesagt als getan, denn Ort des Geschehens sind die «Els 3 monts» – eine Wanderroute, deren Name von drei Bergen herrührt. Der Turó de l'Home ist mit 1.706 Metern der höchste. «Das war eine sehr harte, aber auch eine sehr gute Erfahrung», sagt Bernaus. «Tatsächlich sind wir 108 Kilometer gelaufen – die ganze Zeit bergauf-

bergab. In der Nacht hat es geregnet, die Wege waren teils sehr schmal und steinig.»

Bernaus Viererteam ist das viertbeste auf der Strecke. Er selbst ist 64 Jahre alt, seit einem Jahr bringt er seine Muskeln mit Kieser Training auf Trab. «Eine ideale Vorbereitung für die intensive Belastung», erklärt Bernaus. Er trainiert mit einem speziell auf die Anforderungen abgestimmten Programm, das besonders auf Kräftigung und Stabilisierung von Beinen, Rumpf, Rücken und Armen zielt. «Das hat sich wirklich gelohnt», betont der Spanier. Tatsächlich: Ramón Bernaus und sein Team beenden den Lauf in 23 Stunden und 59 Minuten und belegen damit Platz 18 von 202. Und nicht nur das: Sie haben gezeigt, dass sich die Kraft der Gemeinschaft lohnt. Das finden wir stark!

# Die Marke als Versprechen

Wir sprachen mit Volker Pommerening, Leiter der Abteilung für Qualitätssicherung von Kieser Training Deutschland, über die Bedeutung von Qualität.



Volker Pommerening  
Leiter der Qualitätssicherung  
Kieser Training Deutschland

**Herr Pommerening, Sie leiten die Qualitätssicherung bei Kieser Training. Was bedeutet Qualität für Sie?**

Qualität bedeutet für uns, dass wir die Erwartung unserer Kunden an eine stimmige Dienstleistung im Sinne unseres Konzeptes erfüllen. Kieser Training ist ein Franchiseunternehmen mit über 140 Betrieben weltweit. Alle Betriebe bieten präventives und therapeutisches Krafttraining an und sind im Wesentlichen gleich ausgestattet. Überall wo Kieser Training draufsteht, soll auch Kieser Training drin sein. Schließlich gibt eine Marke immer auch ein Versprechen.

**Über 140 Betriebe, in denen viele verschiedene Persönlichkeiten ar-**

**beiten. Man sagt, viele Köche verderben den Brei.**

Damit das nicht passiert, gibt es «Kochrezepte». Das sind unsere Standards. Sie legen die Zutaten und Abläufe fest und lassen dennoch Spielraum für die individuelle Würze. Das «Wie» vermitteln wir in unserer internen Ausbildung.

**Wie wichtig ist der einheitliche Auftritt?**

Die Marke muss ein Gesicht haben, das überall erkannt wird. Dazu gehört eine einheitliche Erscheinung, auch bekannt als Corporate Design, und ein einheitliches Verhalten oder Corporate Behaviour, die zur Identität des Unternehmens bzw. zur Cor-

porate Identity beitragen. Und damit die Marke mit Leben füllen.

**Hier spielen die Menschen, die bei Kieser Training arbeiten, eine große Rolle . . .**

Genau. Wir empfehlen unseren Franchisenehmern, schon bei der Einstellung darauf zu achten, dass ihre Mitarbeiter entweder einen sportwissenschaftlichen oder paramedizinischen Hintergrund besitzen oder einen Abschluss als Gesundheitstrainer an der mit uns kooperierenden Deutschen Hochschule für Prävention und Gesundheit nachweisen. Uns liegt aber auch deren kommunikative Kompetenz am Herzen. Deshalb arbeiten wir in der Ausbildung mit dem Kommunikationspsychologen Prof. Friedemann Schulz von Thun zusammen.

**Welche Aufgabe hat nun Ihre Abteilung – die Qualitätssicherung?**

Wir untersuchen, wie gut die Standards in den Betrieben gelebt und umgesetzt werden. Durch unsere Beobachtungen vor Ort kann die Geschäftsleitung die eigene Wahrnehmung mit unserer abgleichen und wenn nötig «nachwürzen».

**Solche Untersuchungen sind aber doch eher eine Momentaufnahme?**

Deshalb besuchen wir jeden Betrieb



mindestens zwei Mal jährlich. Dabei beobachten erfahrene Mitarbeiter die Abläufe. Um es nicht bei diesen Momentaufnahmen zu belassen, integrieren wir zusätzliche Wahrnehmungskanäle: Mit einem externen Anbieter führen wir ein Mystery Shopping durch. Hier prüfen unvoreingenommene Testkunden unseren Service inkl. der ärztlichen Dienstleistung. Eine weitere externe Bewertung erfahren die Betriebe durch die jährliche Überprüfung des TÜV. Sehr wichtig sind uns darüber hinaus die Rückmeldungen unserer Kunden. Viele nutzen die Möglichkeit, sich per Mail oder Brief über ihre Eindrücke in den Betrieben zu äußern.

**Qualitätssicherung ist also eine zentrale Aufgabe in einem Franchisesystem?**

Ja; obwohl ich lieber den Begriff der «Qualitätsentwicklung» benutze. Wir prüfen die Ergebnisse aus den genannten Wahrnehmungskanälen auf mögliche Erneuerungen und zusätzlichen Ausbildungsbedarf.

Unser Ziel ist es letztlich, die Umsetzung des Konzeptes in den Betrieben zu gewährleisten, um den Trainingsnutzen stetig zu verbessern. Es geht uns darum, unseren Kunden im wahrsten Sinne des Wortes den «Rücken zu stärken» und damit die Lebensqualität zu steigern.

## Ohne Sand kein Strand

Kennen Sie sie auch, die Stolpersteine des Urlaubs? Die im Hochglanzprospekt angepriesene «aufstrebende Ferienregion» entpuppt sich vor Ort als Bauland, der «Naturstrand» als ungepflegter algenverseuchter Steinstrand und vom «Zimmer zur Meerseite» ist das Meer selten zu sehen. Buchautor und F3-Hasser Frank Rumpf schreibt in «Ohne Sand kein Strand» amüsant über die Widrigkeiten und Tücken des Reisens.

**Herr Rumpf, Sie sind rheinischer Reisejournalist. Schließt sich das nicht aus? Der Rheinländer an sich verweist doch eher ungern ...**

Was? Rheinländer sind Reiseumfeller? Das höre ich zum ersten Mal. Die sind doch immer unterwegs auf der Suche nach neuen Kontakten und einer interessanten fremden Spezies, mit der sie ein bisschen plaudern können! Wenn ich auf Reisen bin, treffe ich überall Rheinländer: in Italien, in Spanien, selbst in China und Westfalen. Außerdem wohne ich seit über zehn Jahren in Hamburg, der Hafen gab mir den Rest Fernweh, der noch fehlte.

**Was war der Anlass, hinter die Kulissen der Ferienfabrik zu schauen?**

Zwei Drittel der Deutschen verreisen jedes Jahr, aber es gibt ganz wenig Hintergründiges, unterhaltsam Aufklärendes zum Reisen, meistens nur klassische Abenteuer- und Unterwegsgeschichten oder die üblichen Reiseführer mit Sehenswürdigkeiten. Diese Lücke will ich füllen. Zuvor schon mit einem Buch über die Abgründe der modernen Luftfahrt («Ready for Boarding»), jetzt mit einem gründlichen Blick auf den Pauschalurlaub.

**Und für wen ist das Buch?**

Für Pauschaltouristen und Do-it-Yourself-Bucher, Vielflieger und Seltenreiser. Und ganz speziell für verwöhnte Millionärsgattinnen, die schon immer wissen wollten, an welcher deutschen Autobahnraststätte auch Champagner gereicht wird und in welchem Hotel das wohl teuerste Frühstück der Welt. Also im Grunde für 80 Millionen deutsche Reiseweltmeister.

**Was hat Sie bei Ihrer Recherche am meisten beeindruckt?**

Die Perfektion des Tourismus. Man ahnt kaum, wie viel Planung und Logistik hinter zwei Wochen Mallorca-Urlaub stecken – von der Hotelbelegung und der Flugzeugauslastung bis zum Frühstücksbuffet. Nichts wird dem Zufall überlassen. Nicht mal das Wetter. Immer wieder faszinierten aber auch die Menschen hinter den Kulissen: der schrullige Reiseführer in Schottland, der es liebt, seine Heimat Fremden zu zeigen, der unerschütterliche Flughafenpastor in Frankfurt, der Zimmerjunge in Hongkong, der seinen eigentlich banalen Job zu seinem persönlichen kleinen Glück gemacht hat.



Frank Rumpf

**Und umgekehrt? Was war abschreckend?**

Die Essvorlieben an deutschen Autobahnraststätten. Currywürste mit Pommes und hektoliterweise Kaffee – halb Deutschland ist nach der Pause mit Schwerverdaulichem und Bluthochdruck auf den Autobahnen unterwegs! Weiß das eigentlich der ADAC?

**Welche «Gefahren» lauern auf den modernen Reisenden?**

Lotsenstreiks, Sonnenbrand, Mückenplagen, Schimmel im Bad, der Chef zufällig im selben Hotel – die Liste der Gefahren im Urlaub ist unendlich! «No risk, no fun», sagt der Engländer. Das Schöne ist nur, auf den Urlaubspostkarten steht dann immer: «Alles super hier!»

**Was machen Sie, wenn Sie nicht gerade unterwegs sind?**

Ich sitze brav in Hamburg am Schreibtisch und mache bei einer Nachrichtenagentur «was mit Medien», wie es so schön heißt. Und natürlich gehe ich mindestens zwei Mal die Woche zum Kieser Training. Und zum Lieblings-Griechen und zum Lieblings-Albaner. Also wenigstens kulinarisch reise ich auch im Alltag immer ein bisschen.

**Seit wann trainieren Sie?**

Seit 1999! Ich suchte ein Krafttraining, das sich effektiv und ohne Brimborium erledigen lässt. Nur dann kann ich mich aufraffen, regelmäßig hinzugehen. Neben der Kräftigung schätze ich inzwischen auch die meditative Seite des Trainings – ich kann dabei gut abschalten. Das hilft, wenn ich an einem neuen Buch sitze, mich in einen Satz verbissen habe und nicht voran komme. Wenn nur nicht die Rückenmaschine F3 wäre! Die macht mich echt fertig, und ich versuche, sie aus jedem neuen Programm herauszuverhandeln. Aber dann heißt es immer: «Unverzichtbar für Sie mit Ihrer sitzenden Tätigkeit!» Da sind meine Hamburger Trainer gnadenlos. Ich wette, in einem Betrieb im Rheinland hätte ich

größere Chancen auf eine «kulante» Lösung. Auf Recherche-Reisen fehlt mir fürs Training leider meist die Zeit. Aber wenn ich in meiner alten Heimat bin, gehe ich in den Bonner Betrieb – und lasse die F3 weg!



Frank Rumpf, 1967 im Rheinland geboren, schreibt seit über 15 Jahren Reportagen für deutsche Tages- und Wochenzeitungen und erfolgreiche Reisebücher. Sein sechstes Buch, «Ohne Sand kein Strand – und andere Wahrheiten über den Urlaub», ist gerade im Piper-Verlag erschienen. ISBN: 978-3-89029-397-4

Er lebt, wenn er nicht reist, in Hamburg und trainiert seit 1999 im Betrieb Winterhude.