

Reflex 29

Das Kundenmagazin von Kieser Training

Alle Endorphine dieser Welt

Sie läuft und läuft und läuft – Loredana Kindt liebt das Besondere und geht gerne an ihre sportlichen Grenzen. Weil selbst ein Marathon der Berlinerinnen dafür nicht mehr reicht, macht sie sich bei Kieser Training für ihre Extremäufe fit.



«Ich bin eigentlich der unsportlichste Typ, den man sich vorstellen kann!» Das sagt lachend eine, die in ihrer Läuferinnen-Biografie mittlerweile ein Rennen vorweisen kann, das in Läuferkreisen Kultstatus genießt: Den GutsMuths-Rennsteiglauf bezwang Loredana Kindt im Mai 2008 in rund neuneinhalb Stunden. Der

nicht weit. «Für die Steigungen braucht man sehr viel Muskelkraft – ohne mein Kieser Training hätte ich es wahrscheinlich nicht gepackt.»

Für die Hügel-Tortur bereitete sich Loredana Kindt drei Monate lang bei Kieser Training in Berlin-Steglitz vor – konse-

quent zwei- bis dreimal in der Woche neben dem drei- bis fünfmaligen Lauftraining. Dabei hatte die Krankenschwester nach etlichen Fehlversuchen eigentlich keine Lust mehr auf Krafttraining: «Fitnessstudios haben mich immer gestresst. Die vielen Wiederholungen, der Zeitaufwand, die dauernde Musikberieselung und das Gefühl, dass man dabei auch noch möglichst gut aussehen soll.» Bei Kieser überzeugten sie das Konzept, die Betreuung und die Ruhe sowie die Konzentration auf das pure Training. «Dieses Wohlfühl-Training gebe ich nicht mehr auf; es ist für mich genau das Richtige. Ich brauche nur eine halbe Stunde und das Faszinierende daran ist, dass es trotz des geringen Zeitaufwandes so viel bringt – ohne sich abzukämpfen.»

quant zwei- bis dreimal in der Woche neben dem drei- bis fünfmaligen Lauftraining. Dabei hatte die Krankenschwester nach etlichen Fehlversuchen eigentlich keine Lust mehr auf Krafttraining: «Fitnessstudios haben mich immer gestresst. Die vielen Wiederholungen, der Zeitaufwand, die dauernde Musikberieselung und das Gefühl, dass man dabei auch noch möglichst gut aussehen soll.» Bei Kieser überzeugten sie das Konzept, die Betreuung und die Ruhe sowie die Konzentration auf das pure Training. «Dieses Wohlfühl-Training gebe ich nicht mehr auf; es ist für mich genau das Richtige. Ich brauche nur eine halbe Stunde und das Faszinierende daran ist, dass es trotz des geringen Zeitaufwandes so viel bringt – ohne sich abzukämpfen.»

FORTSETZUNG SEITE 2

Editorial: Annegret Hofmann 2

Aktuelles:
Neues aus der Wissenschaft

Warum Muskeln wachsen 3
Kraftplus durch Hormone 3

Themen der Zeit:
Die Muskel-Detektive 4

Im Fokus:
Doppelt gemoppelt ... 6

Technologie und Training:
Berlins schnellste Party 7

Kolumne: Mordstraining 8

KIESER[®]
TRAINING

Gesundheitsorientiertes Krafttraining



Managerinnen der Gesundheit – sind Sie dabei?

Liebe Leserinnen,
liebe Leser,

wie ist das eigentlich in Ihrer Familie? Wer sorgt sich um die aufgeschlagenen Knie der Kinder? Wer kocht gesundheitsbewusst, organisiert den Fitnesskurs im Studio, die Wandertour? Hand aufs Herz – das ist Mama, die Ehefrau, die Lebensgefährtin, vielleicht auch die Großmutter. Und im Freundeskreis? Sind es nicht in der Regel die Frauen, die aufs (nicht nur eigene) Gewicht achten, auf die Seelenmassage und die richtigen Sportschuhe?

Gesundheit ist Frauensache, das meinte schon vor mehr als 100 Jahren Dr. Anna Fischer-Dückelmann. Die Österreicherin wirkte als Ärztin (eine der ersten Ärztinnengeneration übrigens) in Deutschland – und schrieb «Die Frau als Hausärztin». Ein Bestseller, der in schöner Jugendstilauflage in tausenden Haushalten stand.

Dr. Anna Fischer-Dückelmann wollte den Frauen Informationen vermitteln, die sie in die Lage versetzten, sich und ihren Familien in täglichen Gesundheitsfragen «selbst zu helfen». An ihrer Seite Menschen vom Fach: Ärztinnen und Ärzte, Therapeuten, Experten. Das will auch das «anna-fischer-project»! Unser Internetportal, ab 2009 im Netz, an dessen «Wiege» engagierte Journalistinnen wie Gesundheitsexpertinnen stehen, will das Engagement von Frauen als Managerinnen der Gesundheit mit kommunikativen Mitteln fördern. Ganz im Sinne von Eigenverantwortung und Prävention.

Mit dem Internet steht dafür ein ausgezeichnetes Medium zur Verfügung: Es liefert nicht nur exzellente Informationen, sondern sorgt für die Vernetzung aller Partner auf diesem Gebiet, bietet Erfahrungsaustausch und Hilfestellung. Um solche Möglichkeiten würde uns Anna Fischer-Dückelmann beneiden!

Gesundheitsfördernde Bewegung nicht erst, wenn es zu spät ist, ist ein wichtiger Teil des Konzepts. Das verbindet das «anna-fischer-project» mit Kieser und seinen Kundinnen. Wir freuen uns auf einen bewegten Austausch – auch mit Ihnen, und nicht vergessen: www.annafischer.eu

Annegret Hofmann, Medizinjournalistin
Leiterin des «anna-fischer-projects»

FORTSETZUNG VON SEITE 1

Dabei profitiert die Läuferin nicht nur vom Muskel-Plus für kraftzehrende Anstiege, sondern auch von schnelleren Beinen. Und nebenbei freut sich die Mutter von zwei Kindern über schwindende Problemzonen und die Effekte für ihre Figur. Auf dem Trainingsplan von Loredana Kindt stehen vor allem Maschinen zur Kräftigung der Oberschenkel-, Waden- und Rückenmuskulatur. Probleme mit dem Bewegungsapparat kennt die Sportlerin nicht. Selbst nach Marathonläufen kommt sie ohne Rückenschmerzen oder Gelenkbeschwerden ins Ziel – Grundvoraussetzung für ihre größte Motivation: «Es macht mir einfach Spaß, meine Grenzen auszutesten. Was kann mein Körper, was kann er nicht? Aber ich bin nicht der Typ, der sich nur quält. Der Spaß an der Bewegung steht immer im Vordergrund.»

Die große Laulust packte die Berlinerinnen zum ersten Mal vor zwei Jahren – damals absolvierte sie trotz Achillessehnenbeschwerden ihren ersten Marathon in der Hauptstadt. Dabei wollte sie ursprünglich nur joggen, um den Kopf ein wenig freizupusten. Ein Jahr später trabte sie die rund 42 Kilometer durch Hamburg und einen Ultramarathon von 76,7 Kilometern. «Die Strecke rund um den Müritzsee war im Gegensatz zum Rennsteiglauf flach», vergleicht Loredana Kindt ihre beiden Extremläufe. «Ich habe nicht ein einziges Mal daran gedacht aufzuhören. Als ich durchs Ziel lief, hatten sich alle Endorphine der Welt in mir versammelt.»

Dieses Glücksgefühl macht süchtig und so peilt sie mit der guten Unterstützung des Kieser Trainings im Rücken in den nächsten Jahren weitere Laufabenteuer an: einen Untertage-Marathon in einer stillgelegten Mine, ein 5-Tage-Rennen rund um den Bodensee und einen 320-Kilometer-Lauf von Berlin nach Usedom. Für 2009 steht selbstverständlich wieder der Rennsteiglauf im Terminkalender – diesmal sollen die Beine noch flotter unterwegs sein. Und dann träumt die Extremläuferin von einem Ultramarathon durch die jemenitische Wüste oder bei Minustemperaturen durch Kanada. Für die laufende Suche nach dem Kick hat Loredana Kindt eine einfache Erklärung: «Ich liebe die Extreme und suche das Besondere. Man rennt immer weiter und überwindet Kilometer für Kilometer.» Und nebenbei bleibt sogar die eigene Unsportlichkeit auf der Strecke.

TEXT: MICHAELA ROSE



Impressum

Herausgeber
Kieser Training AG
Systemzentrale
Kanzleistrasse 126
CH-8026 Zürich

Vertretungsberechtigter Geschäftsführer
Werner Kieser

Redaktion
Tania Schneider, Redaktionsleitung
Dr. Sven Goebel
Claudia Pfüll
reflex@kieser-training.com

Gestaltung
Fritsch + Partner
Marketing, Werbung, Produktion
St.-Paul-Strasse 9
D-80336 München

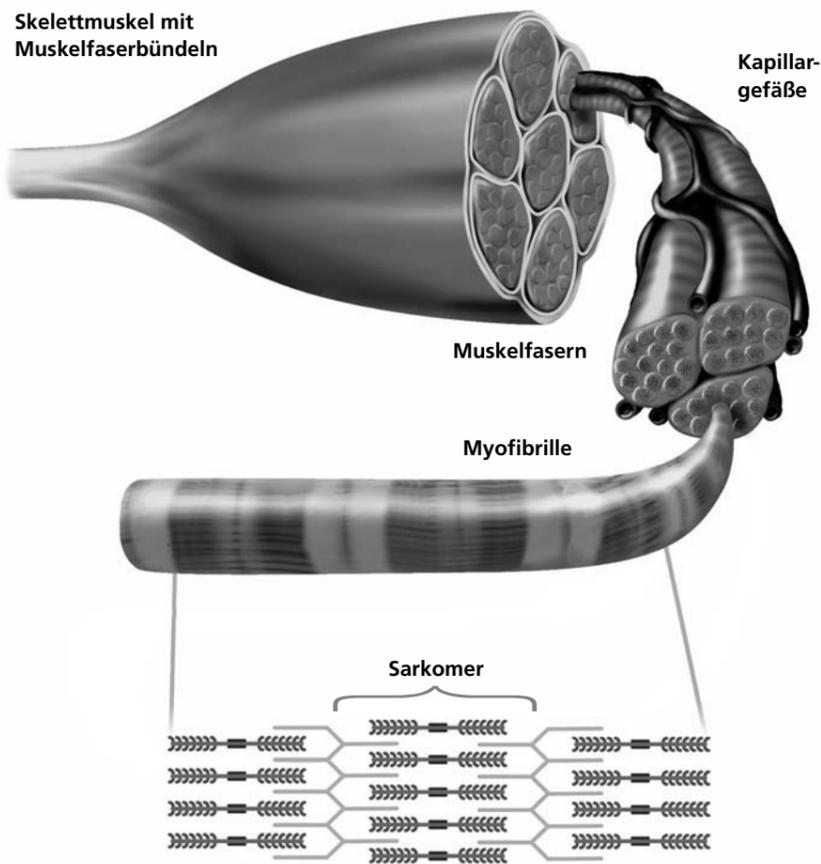
Druck
ADV Augsburg Druck- und Verlagshaus GmbH
Aindlinger Straße 17–19
D-86167 Augsburg
www.adv-druck.de

Erscheinungsturnus
alle zwei Monate

Onlineversion
www.kieser-training.com

Neues aus der Wissenschaft

Warum Muskeln wachsen



So ein Muskel ist ganz schön clever: Pie-sacken wir ihn mit der ein oder anderen Maschine, legt er ein Quäntchen an Kraft zu, um für das nächste Training besser gewappnet zu sein. Triesen wir ihn regelmäßig und gönnen ihm dazwischen die richtige Erholungspause, wird aus dem winzigen Kraftzuwachs auf Dauer sogar ein deutliches Leistungsplus. Und plötzlich hebt derselbe Muskel mit Leichtigkeit eine Gewichtsscheibe mehr.

«Superkompensation» nennt die Sportwissenschaft diesen Trainingseffekt. Doch was die Sportwissenschaft bis vor Kurzem nicht wusste: Wieso ist der Muskel eigentlich so pfiffig und merkt, dass er ein wenig zu schwach auf der Brust ist?

Forscher vermuteten schon lange, dass es irgendwo in der Muskelzelle einen Kraftsensor geben muss, der die Belastung misst. Ein Muskelprotein schien den Wissenschaftlern für diese Aufgabe besonders geeignet zu sein: das Titin – ein wahrer Gigant im Reich der Proteine. Zusammen mit zwei weiteren Muskelproteinen, Aktin und Myosin, bildet Titin die Sarkomere – die kleinsten krafterzeugenden Einheiten unserer Herz- und Skelettmuskulatur. Aktin und Myosin übernehmen dabei den akti-

ven Part und sind für die Bewegung des Muskels verantwortlich. Titin hält das Ganze zusammen und spannt sich quasi wie eine Expanderfeder, um für die nötige Elastizität zu sorgen.

Per Rasterkraftmikroskopie, computergestützten Großsimulationen und Enzymbiochemie löfnete nun ein interdisziplinäres Forscherteam von der Ludwig-Maximilians-Universität München und dem Göttinger Max-Planck-Institut für biophysikalische Chemie in Zusammenarbeit mit dem King's College London das Rätsel um den bisher unentdeckten Kraftfühler. Und siehe da: Wurde das Protein Titin zur Simulation der Muskelanspannung in eine mikroskopisch kleine Streckbank gespannt, konnte man eine biochemische Signalkette auslösen, die letztendlich die Herstellung neuer Muskelbausteine initiierte.

Wussten wir es doch schon immer: Unsere Muskeln sind clevere Bürschchen – aber wir überlisten sie immer wieder. Erhöhen wir regelmäßig die Last, bleibt das Krafttraining anstrengend. Und das Titin sorgt immer wieder fürs erwünschte Kraftplus.

TEXT: MICHAELA ROSE

Kraftplus durch Hormone

Der Sportler als Forschungsobjekt scheint kaum noch Wissenslücken offenzulassen. Auf Herz und Muskeln geprüft, von Kopf bis Fuß getestet, bis in die Zellstrukturen und Stoffwechselfvorgänge erklärt – von diesen Erkenntnissen profitieren nicht nur Spitzensportler, sondern auch jeder Freizeitsportler, der sein Training nach gewissen Prinzipien ausrichtet. Immer im Fokus: Wie können wir in puncto Gesundheit und Fitness so effektiv wie möglich trainieren?

Umso erstaunlicher, dass ein wichtiges Phänomen bis dato eher mit akademischem Desinteresse behandelt wurde: der weibliche Zyklus. Schließlich sind Hormone die wahren Regisseure unseres Körpers. Sie bestimmen Stoffwechsel und Blutzuckerspiegel, sorgen für Glücksgefühle oder Stressattacken, regeln Schlaf und Sex oder steigern als unerlaubte Dopingsubstanzen

Muskelkraft und Leistungsfähigkeit. Zudem regeln die weiblichen Geschlechtshormone Östrogen und Progesteron den Menstruationszyklus – und gerade dieses hormonelle Auf und Ab könnte in Zukunft den Trainingsplan von Sportlerinnen revolutionieren.

Die Forschungslage: Studien in den Neunzigerjahren zeigten bereits, dass ein Maximalkrafttraining in der ersten Hälfte des Menstruationszyklus effektiver ist als in der zweiten Hälfte. „Verursacher“ sollen die Hormone Östrogen und Progesteron sein – sie wirken eher muskelaufbauend bzw. muskelabbauend. Eine Pilotstudie an der Fakultät für Sportwissenschaft der Ruhr-Universität Bochum zeigte nun ebenfalls, dass Sportlerinnen größere Kraftzuwächse erzielen können, wenn sie ihr Training in Abhängigkeit vom Zyklus durchführen. So

konnten Maximalkraft, Muskeldicke und Muskelfaserdurchmesser in der ersten Zyklushälfte im Vergleich mit der zweiten Hälfte deutlicher gesteigert werden.

Erstes Zwischenfazit: Ein individuell am Menstruationszyklus ausgerichtetes Training verspricht mehr Kraftzuwachs sowie verbesserte Regenerationsphasen – dank der körpereigenen Hormone. Die Ergebnisse werden momentan in einem Bochumer Forschungsprojekt am Lehrstuhl für Sportmedizin und Sporternährung unter Leitung von Professorin Dr. med. Petra Platen überprüft. Die Studie könnte ein völliges Umdenken beim Trainingsrhythmus im Leistungs- und Gesundheitssport erforderlich machen – wir werden im Reflex darüber berichten.

Eröffnungen

(Änderungen vorbehalten)

Österreich

9. Oktober 2008
Kieser Training Linz
Hamerlingstraße 44
A-4020 Linz
Tel.: +43 (0) 732 66 01 66
E-Mail: linz1@kieser-training.com

Die Muskel-Detektive

Sherlock Holmes und Miss Marple taten es, Emil und die Detektive ebenso wie «Die drei ???»: Sie alle kamen dem Täter durch findige Beobachtungen und treffsichere Schlussfolgerungen auf die Schliche. Auch der **Reflex** begibt sich auf Spurensuche – in die Kieser Trainings-Forschungsabteilung. Gesucht wird: das effektivste Training.



Anika Stephan und Dr. Sven Goebel bei der EMG-Messung des Bizeps.

Foto: © Michi Wildi

Logisch, an der Bauchmaschine wird die Bauchmuskulatur trainiert, die Beinpresse bringt die Beine auf Trab und die Rückenmaschine sorgt für ein kräftiges Kreuz. Es gilt als eisernes Gesetz: Krafttraining macht uns stark und lässt unsere Muskeln wachsen. Das fühlen wir beim anstrengenden Training, das merken wir an den vielen Dingen, die uns leichter fallen, das spüren wir an den Beschwerden, die plötzlich keine mehr sind. Doch was passiert beim Training eigentlich ganz genau? Welcher Muskel ist der «Haupttäter», welcher nur Helfershelfer? Welche Übung ist die beste, welche Variante die effektivste?

Diesen kniffligen Fragen widmet sich die Forschungsabteilung von Kieser Training und fühlt unseren Muskeln auf den wissenschaftlichen Zahn. Dafür nutzen Dr. Sven Goebel und Anika Stephan einen Umstand, der uns fortwährend unter

Strom stehen lässt: Ob Spaziergang oder Spurt zur S-Bahn, Computerarbeit oder Krafttraining – wir steuern alle unsere Bewegungen mittels winziger Stromschläge, die wir als fein dosierte Nervenimpulse aus unserem Gehirn und Rückenmark an unsere Muskeln senden. Als Folge der elektrischen Reize laufen in den Muskelzellen biochemische Reaktionen ab, die den Muskel kontrahieren lassen. Diese Signale sind auf der Hautoberfläche registrierbar – per Elektromyografie (EMG), eine medizinische Untersuchungsmethode, die auch in der Trainings- und Bewegungswissenschaft eingesetzt wird. Dafür werden Elektroden auf der Haut über dem aktiven Muskel platziert. Je stärker die messbare Elektrizität, desto größer ist die Kraft, die der Muskel erzeugt.

Kieser Training führt EMG-Studien durch, um einerseits die Wirkung der

Übungen auf die Muskeln genau zu beschreiben und andererseits Trainingsmaschinen weiterzuentwickeln. «Man kann erst seit wenigen Jahren mit vertretbarem Arbeitsaufwand elektromyografisch arbeiten und herausfinden, durch welche Positionen man den Muskel vielleicht noch besser als bisher ansteuern kann», erläutert Anika Stephan ihre Arbeit. «Dadurch gewinnen wir bei der Analyse von Trainingsübungen eine weitere Perspektive.» Mittlerweile hat die Sportwissenschaftlerin fast alle Kieser Trainingsmaschinen unter die EMG-Lupe genommen. Die Quintessenz ihrer Studien: «Was Trainer, Sportler und Ärzte über Jahre hinweg als Erfahrungswissenschaft aufgebaut haben, ist nicht plötzlich falsch. Bei dem, was wir an den Maschinen messen, bestätigen wir zumeist das, was wir längst machen.»

Bahnbrechende Erkenntnisse sind aufgrund des vorangeschrittenen Wissens rund ums Krafttraining also nicht zu erhoffen, wohl aber spezifische Ergebnisse, die den Kieser Training-Kundinnen und -Kunden zugute kommen. Oder wohlweislich eben nicht: Der «Nicht-Täterschaft» konnte eine Maschine für das Beckenbodentraining, deren Prototyp bereits im Forschungslabor stand, überführt werden – sie trainierte die Unter-

leibmuskulatur schlichtweg schlechter als bereits vorhandene Maschinen und ging deshalb nie in Produktion. Das Rennen um die höchste Effektivität für den Beckenboden machte die A4, die Anziehung im Hüftgelenk. Und die steht längst in jedem Kieser Training-Betrieb. Zudem stellten die Forscher fest, dass ein Krafttraining an Maschinen einem herkömmlichen Beckenbodentraining durchaus ebenbürtig ist und eine bewusste Aktivierung der betreffenden Muskulatur den Effekt deutlich vergrößert. Schlussfolgerung für die Praxis: Wer den Beckenboden auf der A4 zusätzlich anspannt, hat mehr vom Training.

Genau auf solche kleinen Details legt die Forschungsabteilung in Zürich ihr Augenmerk. So untersuchen Dr. Sven Goebel und Anika Stephan hin und wieder auch die typischen «Schummelhaltungen» beim Krafttraining. Ein häufiger Fehler ist z. B. die Hohlkreuzposition bei der Beinabduktion an der A3. Dann klappt einfach leichter mit dem Training. Leider geht dabei aber die Effektivität flöten: Das Nach-vorne-Biegen der Lendenwirbelsäule entlastet Anteile der Gesäßmuskulatur (Gluteus medius) – die verminderte Aktivierung entgeht der EMG-Messung nicht. Gerade dieser Muskel ist jedoch für die Hüftstabilität beim Gehen unverzichtbar. Ergo: Beim Training an der A3 sollte man die Len-

denwirbelsäule unbedingt an der Lehne lassen.

Besonders schummelanfällig ist auch das Training an der F2: Manch einer schiebt den Po nach hinten oder drückt mit den Beinen kräftig gegen die Polster. Beide Taktiken erleichtern der Bauchmuskulatur ihre Arbeit, da die Hüftbeuger unterstützen können und das Abheben der Beine verhindert wird. In der korrekten Trainingsposition soll die Hüfte allerdings leicht vorgeschoben sein. Das überraschende Ergebnis der EMG-Untersuchung: Auch bei den getricksten Varianten werden die gerade und schräge Bauchmuskulatur deutlich trainiert – aber nur, wenn der untere

Rückenbereich im ständigen Kontakt mit der Rückenlehne bleibt und die Einrollbewegung korrekt durchgeführt wird. Löst sich der Rücken vom Polster, gehen Bauchmuskelanspannung und Trainingseffekt verloren. Somit ist es nicht nur logisch, sondern auch bewiesen: An der Bauchmaschine wird nun mal die Bauchmuskulatur trainiert.

TEXT: MICHAELA ROSE

Experteninterview

Auf den Muskel gefühlt

Per EMG-Studien sind die Kieser Training-Wissenschaftler der größtmöglichen Effizienz ständig auf der Spur.

Im Interview gibt Anika Stephan Einblicke in das Kieser Training-Forschungslabor.



Frau Stephan, Ihre Innovationen könnten so manchen Trainierenden auf die falsche Fährte locken und ihn glauben lassen, er hätte bislang vielleicht falsch trainiert ...

Im Gegenteil: Unsere Kunden können sich sicher sein, dass sie nach dem gegenwärtigen Forschungsstand mit einer effektiven Trainingsmethode trainieren und unsere Maschinen das technisch Machbare für ein wirksames Training ermöglichen. Durch unsere Studien wollen wir unser Wissen um das Krafttraining, wie es wirkt und wie man es am besten durchführt, möglichst verbessern und erweitern.

Viel zu verbessern gibt es aber anscheinend gar nicht mehr?

In erster Linie geht es um unser eigenes internes Qualitätsmanagement. Oft stelle ich bei den Messungen fest, dass alles so funktioniert, wie es funktionieren soll. Wir konnten zum Beispiel zeigen, dass an der G5 zur Nackenstreckung die Zervikalmuskulatur sehr gut angesprochen wird, während die Trapezmuskulatur dabei weniger angeschaltet wird. Im Prinzip gibt es dadurch keinen großen Unterschied zur Therapiemaschine. Somit kann die G5 im präventiven Training die Nackenmuskulatur hervorragend kräftigen.

Auf Ihrem Prüfstand steht jede Maschine – wie aufwendig ist eine einzige Studie?

Ich muss die EMG-Messung durchplanen und entscheiden, welche Muskeln mit dem EMG getestet werden. Das nötige Material, Räumlichkeiten und natürlich Testpersonen müssen organisiert werden. Bei einer EMG-Messung benötigt man etwa zwanzig Minuten zur Vorbereitung eines Probanden, während die Messung dann recht schnell vonstatten geht. Für die Auswertung der Daten und die Erstellung der Statistiken nach der Messung mehrerer Probanden muss man nochmals zwei bis drei Tage einkalkulieren.

Apropos Probanden: Wer sind Ihre Versuchskaninchen?

Das kommt auf die Fragestellung der Studie an. Bislang haben wir der Einfachheit halber oft jüngere sportliche Personen getestet. Aktuell testen wir in einer Studie Personen aus der Bevölkerung, die keinerlei Erfahrung im Krafttraining haben. Für bestimmte Fragestellungen sprechen wir aber auch gerne unsere Kunden an.

INTERVIEW: MICHAELA ROSE

Doppelt gemoppelt ...



Lisa Croll absolviert ein duales Studium bei der DHPG und bei Kieser Training.

Foto: © privat

«Nach einem Studium an der Universität ist man ein kleiner Fachidiot mit viel theoretischem Wissen, aber wenig Ahnung für die Berufspraxis», bringt Lisa Croll, Auszubildende bei Kieser Training in Kassel, ihre Motivation unmissverständlich auf den Punkt. Für die 20-Jährige stand die Studium-oder-Ausbildung-Entscheidung nicht zur Debatte. Sie verknüpft beides in einem dualen Studium. «Ich kann mein im Studium gelerntes Wissen direkt umsetzen und behalte Vieles einfach besser.» Als eine der ersten Studierenden absolviert Lisa Croll seit Oktober 2007 eine Ausbildung zur Kieser Training-Instruktorin mit dem Bachelor-Studiengang zur Gesundheitsmanagerin an der Deutschen Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement (DHPG). Dreißig Stunden pro Woche gibt sie ihre frisch erworbenen Kenntnisse an die Kundinnen und Kunden weiter, vor oder nach der Arbeit paukt sie am Schreibtisch und schreibt Hausaufgaben. Hinzu kommen sieben mehrtägige Präsenzphasen pro Jahr an der Hochschule, in denen die Klausuren geschrieben werden. «Zu Beginn des Semesters bekomme ich das gesamte Unterrichtsmaterial zugeschickt. Ich kann mir selber einteilen, was ich wann lerne. Manchmal muss ich mich dazu zwingen, mich jeden Tag hinzusetzen. Meist fällt es mir aber leicht, weil ich den Stoff einfach interessant finde.»

Der berufliche Spagat fordert Engagement und Selbstdisziplin. Dafür haben die Absolventen eines dualen Studiums schon nach drei Jahren einen anerkannten Studienabschluss nebst Berufserfahrung in der Tasche. Ein Argument, das auch Roy Scherer, Leiter der Ausbildungs- und Dokumentationsstelle der Kieser Training AG (ADOK) betont: «Im Vergleich zu einem Hochschulstudium der Sportwissenschaft stellt dieses Studium eine Verknüpfung zwischen akademischem Wissen und beruflicher Erfahrung dar.» Für ein Dienstleistungsunternehmen relevante Themen wie Vertrieb, Service oder Kommunikation kommen seiner Meinung nach in klassischen gesundheitsorientierten Ausbildungen nicht zum Tragen. An der DHPG werden neben Trainings- und Gesundheitslehre, Medizin und Ernährung auch wirtschaftswissenschaftliche Kenntnisse vermittelt. «Das duale Studium bietet verschiedene Nutzenpotenziale. Zunächst stehen den Betrieben und letztendlich auch unseren Kunden qualifiziertere Arbeitskräfte zur Verfügung, es gibt bessere Möglichkeiten zur Personal-Rekrutierung und exklusive Beratungsleistungen im Zusammenhang mit dem Studium. Zusätzlich haben die Mitarbeiter bessere Entwicklungschancen in den Betrieben und bekommen ein Studium ohne Studiengebühren, das sogar eine Vergütung mit sich bringt. Die attraktive Mi-

... hält besser. Oder: Wer die sportwissenschaftliche Theorie gleich in die Trainingspraxis umsetzt, behält das gelernte Wissen leichter. Ein duales Studium machts auch bei Kieser Training möglich: Angehende Instruktoressen können ihre Ausbildung mit einem Fernstudium kombinieren.

schung aus beruflicher Tätigkeit, Fernstudium und Präsenzphasen führt zu einem staatlich anerkannten Abschluss, der berufliche Perspektiven bei Kieser Training, auch im Führungsbereich, eröffnet.»

Auch an der DHPG ist man von dem zweigleisigen Konzept und den daraus resultierenden Chancen für Arbeitgeber und Mitarbeiter überzeugt. «Die Betriebe profitieren von den Impulsen, die ihre Studierenden aus dem wissenschaftlichen Studium einbringen können», sagt Johannes Marx, DHPG-Geschäftsführer und -Inhaber. «Mit zunehmender Studierendauer können die Studierenden Verantwortung übernehmen und durch das Fernstudium in laufende Projekte eingesetzt

werden. Der sogenannte «Praxisschock», der Akademikern nach längerer Studienstzeit beim Einstieg ins Berufsleben droht, wird komplett ausgeschlossen.» In ihrem Job ist Lisa Croll längst durchgestartet. Sie ist fasziniert davon, wie viele Menschen mit Rückenschmerzen oder Verspannungen von ihrem Wissen profitieren können – mit guten Berufsaussichten: «Schaut man sich den demografischen Wandel an, werden die Leute immer älter und haben immer mehr Rückenprobleme. Da ist man bei Kieser Training gut aufgehoben; sowohl die Kunden als auch ich mit meinem dualen Studium.»

TEXT: MICHAELA ROSE



Foto: © privat

Gelb-blau lautete der Kleiderkodex beim Berliner Firmenlauf am 9. Juli 2008. Annett Werneburg und Bernhard Annussek, beide Geschäftsleiter in Berliner Kieser Training-Betrieben, schickten 133 Kundinnen und Kunden im passenden Shirt auf eine flotte Laufrunde.

Berlins schnellste Party



Foto: © Fabian Künzler

Frau Werneburg, wie bekommt man 266 Beine an eine Startlinie?

Die Berliner Kieser Training-Betriebe unterstützen seit 2005 die Laufbewegung in Berlin. Wir wollten für unsere Kunden eine Möglichkeit schaffen, zusätzlich zum Krafttraining auch im konditionellen Bereich aktiv zu werden. Also haben wir drei Monate vor dem Lauf Einsteiger und passionierte Läufer aufgerufen, am Berliner Firmenlauf teilzunehmen. Für Freizeitläufer, die das Wettkampfkribbeln einmal spüren möchten, sind die sechs Kilometer genau die richtige Distanz.

Das Kribbeln haben Sie mit einem verlockenden Angebot auf Trab gebracht ...

Ja, wir haben die Anmeldeformalitäten und -kosten übernommen. Jeder interessierte Kunde konnte sich direkt in seinem Betrieb anmelden. Dazu haben wir noch ein Funktionsshirt gesponsert.

Und dann haben Sie die Läuferinnen und Läufer für das Rennen flott gemacht?

Genau. Kieser Training bietet jedem Kunden, der sich im Laufsport engagiert, ein speziell darauf ausgerichtetes Trainings-

programm an. Auch Kunden, die im Laufe ihrer Mitgliedschaft mit dem Laufen beginnen möchten, bekommen auf Wunsch eine Beratung und Trainingsplanumstellung.

An welchen «Trainingsplanschrauben» drehen Sie fürs Joggen?

Wir berücksichtigen Bewegungsaspekte aus dem Laufen in Verbindung mit muskulären Dysbalancen. Beim Joggen ist in erster Linie die Hüft- und Beinmuskulatur gefordert, die wir gleichmäßig trainieren wollen. Wegen der Schwungbewegungen beim Laufen sollte man aber auch den Oberkörper nicht vernachlässigen. Zudem gibt es Druckbelastungen auf die Wirbelsäule, Hüfte und Knie – Krafttraining wirkt unterstützend und entlastend.

Ist das die perfekte Liaison: Kieser Training und Laufen?

Wir brauchen beides – Kraft und Kondition. Aber ohne Kraft ist alles nichts. Mit der Muskelkräftigung wird gleichzeitig der wichtigste Muskel trainiert, den wir haben: unser Herz. Ein starker Herzmuskel versorgt die Muskulatur mit einem größeren Blutvolumen, was wiederum die Ausdauerleistung erhöht. Somit verbes-

sert ein Krafttraining auch die Kondition. Rundet man das Krafttraining noch durch ein gezieltes Ausdauertraining ab, hat man das Notwendige getan, um seine Gesundheit zu fördern und langfristig zu erhalten.

... und um eine Ziellinie zu überqueren. Welchen Erfolg konnte das gelb-blaue Kieser-Team einheimen?

Beim Berliner Firmenlauf starten alle Läufer zugleich und jeder rennt für eine Firma. Der Veranstalter spricht auch von der schnellsten Party, weil sechs Kilometer die kürzeste Laufstrecke ist, die in Berlin als Wettbewerb angeboten

wird. Als Freizeitläufer braucht man dafür etwa 23 bis 24 Minuten. Jeweils drei einer Firma werden zu einer Staffel zusammengefasst. Wir haben den 42. Platz von 3.000 Staffeln erreicht. Ein Traum wäre es, mit 2.000 Kieser Training-Kunden an den Start zu gehen – vielleicht kriegen wir irgendwann 4.000 Beine aus ganz Deutschland an die Berliner Startlinie.

INTERVIEW: MICHAELA ROSE

Krafttraining nach Maß: Laufen

Sport hält unseren Körper fit, bringt Herz, Kreislauf und Stoffwechsel auf Trab, sorgt für Seelen-Balance und Kalorien-Gleichgewicht. Setzt man jedoch nur auf eine einzige Sportart, kommen manche Muskelgruppen beim Training zu kurz und andere werden besonders beansprucht. Die Lösung: Kieser Training liefert für viele Sportarten maßgeschneiderte Programme zum Ausgleich und für die sportartspezifische Kräftigung. Diesmal: Laufen.



Nutzen: Steigerung der Rumpfstabilität, Verbesserung der Lauftechnik, Schutz von Wirbelsäule, Bandscheiben und Gelenken durch eine Verminderung der Stoßwirkung beim Laufen, Erhöhung von Ausdauer und Leistungsfähigkeit sowie Vermeidung von Beschwerden, Verletzungen oder muskulären Dysbalancen.

Das Programm: A1, A2, A3, A4, B1, B7 (alternativ B5, B6), C3 (alternativ C7, C1), D6 (alternativ D5), B8, J1

Mordstraining



Zur Person

Sandra Dünschede

Sandra Dünschede, 1972 in Niebüll/Nordfriesland geboren, studierte Germanistik und Allgemeine Sprachwissenschaften in Düsseldorf.

2006 veröffentlichte sie ihren ersten Roman «Deichgrab», der im März 2007 mit dem Medienpreis des Schleswig-Holsteinischen Heimatbundes in der Kategorie «Bester Kriminalroman in Schleswig-Holstein» ausgezeichnet wurde. 2007 erschien ihr zweiter Krimi «Nordmord».

In diesem Jahr widmete sie sich allerdings verstärkt dem kriminalistischen Geschehen in ihrer Wahlheimat Düsseldorf und startete mit «Solomord», in welchem Hauptkommissar Brandt einen brisanten Fall zu lösen hat, eine neue Krimireihe.

Sie lebt als freie Autorin in Düsseldorf und trainiert seit sieben Jahren bei Kieser Training in Düsseldorf.

Weitere Infos unter www.sandraduenschede.de.

Das flackernde Blaulicht warf geisterhafte Schatten an die Hauswände des Innenhofs.

Hauptkommissar Hagen Brandt blickte verwundert auf den Rettungswagen und den Pkw seiner Kollegen sowie das rot-weiß gestreifte Plastikband, welches den Eingang zum Kieser Training abriegelte. «Was ist denn hier los?», fragte er den Polizisten neben der Absperrung.

«Trainingsunfall», antwortete dieser, «plötzlicher Herzstillstand.»

Brandt stellte seine Sporttasche auf den Boden, zwängte sich unter der polizeilichen Blockade hindurch und betrat das Trainingsstudio. Der Verunglückte lag ausgestreckt neben der F2 und ein Kopfschütteln des Notarztes deutete gerade an, dass diesem nicht mehr zu helfen war.

«Ich verstehe das nicht», schluchzte die Kieser-Instruktorin aufgebracht, «seit mehr als fünf Jahren betreue ich Herrn Schneider. Er war doch immer kerngesund.»

Kommissar Brandt, der sich wie immer im Dienst sah, horchte auf. War hier vielleicht etwas nicht mit rechten Dingen zugegangen? «Ich möchte, dass der Leichnam zur Obduktion in die Gerichtsmedizin gebracht wird», ordnete er an. Alle Anwesenden blickten erstaunt auf ihn.

Brandts Bauchgefühl hatte ihn nicht getäuscht. Die Untersuchung des Toten ergab, dass dieser an einer Vergiftung gestorben war.

«Aconitum napellus», buchstabierte Brandt und entnahm dem Bericht, dass sich im Magen des Obduzierten Reste der giftigen Pflanze «Blauer Eisenhut» befunden hatten. Unverzüglich machte er sich auf den Weg zur Witwe des Verstorbenen.

Der Garten der Schneiders, in welchen die Hinterbliebene ihn führte, glich einer blühenden Oase. Beim Anblick einiger meterhohen Gewächse mit dunkelblauen Blütenblättern beschloss Brandt, die Ergebnisse der Obduktion vorerst für sich zu behalten.

«Sagen Sie, Frau Schneider, hatte Ihr Mann vielleicht irgendwelche Feinde?» Die hagere Frau, die trotz der hohen Tem-

peraturen ein schwarzes Wollkleid trug, schaute ihn misstrauisch an. «Worauf wollen Sie hinaus?», fragte sie argwöhnisch. Brandt ging auf ihre Frage nicht ein, sondern forderte die Witwe auf, die Vorfälle des gestrigen Tages in allen Einzelheiten zu schildern.

«Da gibt es nicht viel zu erzählen», bemerkte diese. «Wie gewöhnlich habe ich Wolfgang etwas Leichtes zum Mittag zubereitet, bevor er dann zum Training aufgebrochen ist.»

«Etwas Leichtes», wiederholte der Kommissar und ließ seinen Blick über die blau blühende Pflanzenpracht am Rande der Terrasse schweifen. «Vielleicht einen Salat?»

Die Witwe schluckte und nickte stumm. «Womöglich mit gartenfrischen Zutaten?» Brandt schaute die Frau unverwandt an, die ob des verdächtigenden Untertons in seiner Stimme den Blick senkte. Für den Kommissar kam diese Reaktion einem Schuld eingeständnis gleich.

«Frau Schneider, ich nehme Sie aufgrund des dringenden Tatverdachts fest, Ihren Ehemann mit dieser wunderschönen, jedoch hochgiftigen Pflanze vergiftet zu haben.» Er deutete auf das dunkelblau blühende Hahnenfußgewächs.

Hagen Brandt stellte seine Sporttasche vor dem Empfangsschalter ab und reichte der blonden Dame vom Kieser Training seine Kundenkarte.

«Ich würde gern einen Termin für ein Kontrolltraining vereinbaren.» Die Mitarbeiterin schaute ihn ängstlich an, als sie ihm ein Schrankschloss reichte. «Keine Bange, Sie brauchen sich keine Sorgen zu machen. Ich habe nämlich keine Frau, die mich mit irgendwelchen Giftmixturen umbringen will.» Die Instruktorin, aufgrund deren aufgelöster Äußerung über den Gesundheitszustand des Opfers ihm überhaupt der Verdacht eines möglichen Verbrechens gekommen war, blickte ihn fragend an und er erzählte ihr von dem Ausgang der Ermittlungen.

«Aber warum hat sie das getan?», fragte sie im Anschluss seiner Schilderungen. Wolfgang Schneider hatte seine Frau verlassen wollen.

«Sitzen lassen wollte er mich. Wegen dieses jungen Dings. Nach neunzehn Ehejahren! Und sein Vermögen wollte er ihr auch überschreiben – damit ich keine Ansprüche stelle», hatte die Witwe bei ihrer Festnahme gejamert.

«Tja, Eifersucht und Habgier waren schon immer starke Mordmotive.» Brandt seufzte leicht.

«Besser, man trainiert fleißig. Da kommt man wenigstens nicht auf dumme Gedanken.»

TEXT: SANDRA DÜNSCHEDÉ