

Reflex 75

Das Magazin von Kieser Training
Juni 2022

Neues Layout

neue Rubriken mit
Ratgeber, Rezepten,
Reisetipps und
Rückenübungen

Dr. Wimmer
im Gespräch mit
Kieser Training

KIESER
TRAINING

61

61 Prozent der befragten Teilnehmer einer Studie leiden binnen eines Jahres unter Rückenschmerzen. Dabei waren Frauen häufiger betroffen als Männer. Ältere Befragte gaben deutlich mehr Schmerzattacken im Monat an als jüngere. Etwa ein Sechstel der befragten leidet unter chronischen Rückenschmerzen. (von der Lippe et al., 2021, Journal of Health Monitoring)

46

46 Prozent der Befragten hatten binnen eines Jahres Nackenschmerzen. (von der Lippe et al., 2021, Journal of Health Monitoring)

53

Mit 53 Prozent treten Schmerzen im unteren Rücken etwa doppelt so häufig auf wie Schmerzen im oberen Rücken (27 Prozent). (von der Lippe et al., 2021, Journal of Health Monitoring)

Impressum

Herausgeber/Urheberrecht
Kieser Training AG
Hardstrasse 223, CH-8005 Zürich

Redaktionsleitung
Tania Schneider
reflex@kieser-training.com

Korrektorat
Dr. Philippa Söldenwagner-Koch
lektoratbilingual.de

Bildnachweise
Titelbild: Aempathy GmbH
S. 4,7: Adobe Stock
S. 6,9: Holger Vanselow
S. 7: Peter Kersting
S. 8: Verena Meier
S. 10,11: Aempathy GmbH

S. 12,13: Verena Meier
S. 14: Franca Candrian, Kunsthaus Zürich; Frau Gerolds Garten; David Greuzinger
S. 16: Shutterstock
S. 17,18: Tania Schneider
S. 20: David Greuzinger/Molupta
dolorep rerrum non nis ex e

Vertretungsberechtigter Geschäftsführer
Michael Antonopoulos

Layout
Alexander Frischhut
frischhut-design.com

Druck
Mephisto Werbung
mephisto-chemnitz.de

Lesen Sie den Reflex online:

kieser-training.de/reflex
kieser-training.ch/reflex
kieser-training.at/reflex

Jetzt für den Newsletter anmelden:

kieser-training.de/newsletter
kieser-training.ch/newsletter
kieser-training.at/newsletter

 [facebook.com/
KieserTrainingGlobal](https://facebook.com/KieserTrainingGlobal)

Inhalt

4

Titelthema

Homeoffice, Quarantäne & Co.:
Gift für den Rücken

8

Maschine des Monats

Mit der Lumbar Extension jetzt den unteren Rücken stärken

9

Stark sein

Trainingstipp: Jetzt ins computergestützte Rückentraining einsteigen

10

Wissen schafft Kraft

Im Gespräch mit Dr. Wimmer

12

Im Porträt

„Ich gebe nie auf!“
Wie Gabriel Chrysostomides nach einem Wirbelbruch dank Kieser wieder auf die Beine kommt

14

Kieser Studios international

Zu Besuch in der Gründungsstadt Zürich

16

Umfrage

Der Sommer naht. Was motiviert zum Training?

17

Mythos

Bauchtraining gegen Bauchspeck?

18

Ernährung

Rezept für den Muskelaufbau:
Knackiger Salat mit Falafel



Liebe Leserinnen, liebe Leser,

wie geht es Ihrem Rücken? Spüren auch Sie die «Fehlzeiten» in einem unserer Studios in den letzten zwei Jahren? Zählen auch Sie zu den rund zwei Dritteln der Bevölkerung, die unter Rückenschmerzen leiden? Glücklicherweise sind Sie bei uns in den richtigen Händen. Ob im Alltag oder für Ihren Lieblingssport – der Rücken bildet das Fundament. Wie Sie den unteren Rücken stärken, erläutern wir Ihnen anhand der «Maschine des Monats» – der «LE Lumbar Extension» auf Seite 8. Auch Dr. Wimmer trainierte kürzlich an dieser Maschine. Er ist begeisterter Kunde, und es freut mich besonders, dass wir ihn, den sympathischen und eloquenten Mediziner, für uns als Botschafter gewinnen konnten. Lernen Sie Dr. Wimmer in unserem Gespräch näher kennen, stellen Sie Ihre Fragen und profitieren Sie als Kunde von seiner Expertise.

Immer ein Stück stärker – gemeinsam durch den Sommer.

Herzlich,

Heiko Krink
CSO

Ein starker Rücken trägt uns durchs Leben. Spezifisches Training für die Tiefenmuskulatur? Sinnvoll!

Text: Tania Schneider

Ein trainierter Rücken kann viel ab. Allerdings haben Lockdown, Homeoffice, Quarantäne oder Infektion ihren Tribut gefordert. Aufgrund mangelnden Trainings berichteten viele unserer Kund:innen von erneuten Rücken- und Nackenbeschwerden. Umso wichtiger ist es jetzt, den Rücken gezielt fit zu machen und vielleicht sogar ins medizinische Training einzusteigen.

Antonia N. litt jahrelang unter heftigen Rückenbeschwerden. Versuchte, diese mit verschiedenen Maßnahmen in den Griff

zu bekommen. Erfolglos. Bis sie – skeptisch zwar – mit Kieser Training begann. Nach nur drei Wochen Training waren die Beschwerden verschwunden. Doch dann kam Corona und damit verbunden der Lockdown. Fast sechs Monate waren die Studios geschlossen. Der Effekt: Antonias Schmerzen meldeten sich schon bald wieder zurück.

„So wie dieser Kundin ging es vielen unserer Kundinnen und Kunden“, sagt Matthias Dahl. Der Arzt kümmert sich in den Kieser Training-Studios Berlin [Fortsetzung auf S. 6](#)



Unser Rückentraining:

- ✓ steigert die Kraft Ihrer tiefen Rückenstrecker, die Ihnen Haltung und Ihrer Wirbelsäule die nötige Stabilität verleihen,
- ✓ kann helfen, Bandscheibenoperationen zu verhindern,
- ✓ zielt darauf, die Beweglichkeit Ihrer Wirbelsäule zu erhöhen,
- ✓ erhöht das Wohlbefinden und die Lebensqualität.
- ✓ lindert oder beseitigt 80 Prozent der chronischen Rücken- und Nackenbeschwerden,

Charlottenburg und Reinickendorf seit 20 Jahren um die Medizinische Trainingsberatung. „Als wir nach dem Lockdown die Studios wieder öffnen konnten, waren unsere Kundinnen und Kunden einfach nur froh, wieder trainieren zu dürfen.“

Die meisten seiner Kund:innen fühlten sich nach der langen Trainingspause eingerostet, schwach und schlapp oder hatten wieder Verspannungen, Rücken- oder Nackenschmerzen, erzählt der Berliner Arzt. Für ihn eine logische und tragische Konsequenz der Pandemie: „Wer länger nicht trainiert, verliert Muskel, d. h. auch die tiefen Rückenmuskeln und damit das natürliche, stützende und schützende Rückenkorsett.“ Studien bestätigen: Lockdown, Social Distancing-Maßnahmen, Quarantäne oder Infektion haben zu einer Verringerung der körperlichen Aktivität, einer Erhöhung der Sitzzeiten und einer schlechteren Ernährung geführt und das wiederum zum Verlust von Muskelmasse, zu Funktionseinbußen

und einer verschlechterten Körperzusammensetzung. Und das ist mit zahlreichen Zivilisationskrankheiten verbunden wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes, Osteoporose oder eben auch Rückenschmerzen.

„Die Sitzzeit hat sich in der Pandemie laut Untersuchungen um etwa 3 Stunden pro Tag erhöht – das ist ein Problem für den Rücken.“

Matthias Dahl, Arzt

„Durch langes Sitzen und vor allem durch mangelndes Krafttraining bzw. den fehlenden muskulären Widerstand sind die Muskeln permanent unterfordert“, sagt Dahl. „Das schwächt u. a. Beckenboden-, Hüft-, Bauch-, Bein- und Gesäßmuskulatur, aber auch die tiefe Rückenmuskulatur, die unserer Wirbelsäule Halt

gibt. Während die muskuläre Stabilisierung schwindet, geraten Wirbelkörper, Bandscheiben und Wirbelgelenke unter Druck.“ Was aber passiert genau im System?

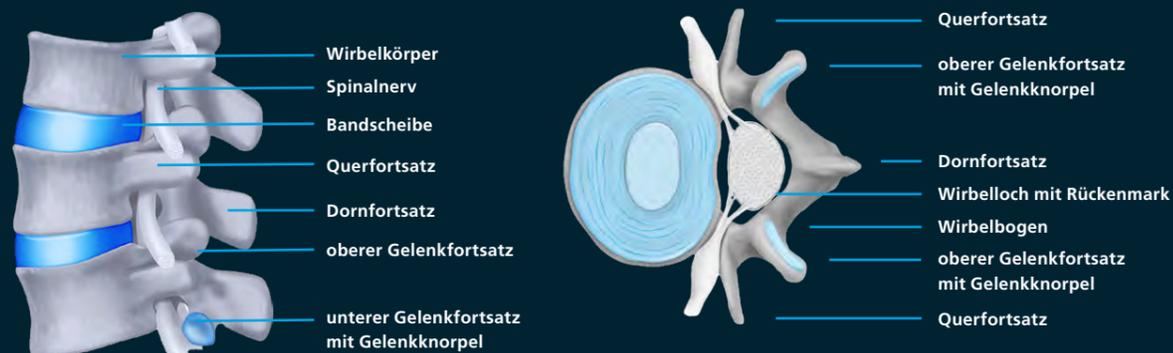
Wirbelkörper

Die Wirbelkörper sind der tragende Teil unserer Wirbelsäule. Schwindet das muskuläre Korsett, wird das Bewegungssegment aus Wirbelkörper-Bandscheibe-Wirbelkörper instabil und die benachbarten Wirbelkörper können sich gegeneinander bewegen. „Aufgrund der Instabilität kann es vermehrt zu Wirbelgelenkblockaden oder zu Einklemmungen an den Zwischenwirbelgelenken kommen“, erklärt Dahl. „Das kann beides sehr schmerzhaft sein.“

Eine weitere Folge lang anhaltender körperlicher Inaktivität: Wie alle Knochen brauchen auch die Wirbel regelmäßig ausreichend intensive Zug-, Druck- und Biegebelastungen. Der Grund: Werden diese über Bänder und Sehnen auf die Knochen übertragen, stimuliert das die Knochenaufbauzellen, regt die Knochen-

Wirbelsäule und Wirbelkörper

Jeder Wirbel besteht aus einem Wirbelkörper und einem Wirbelbogen, der das Rückenmark umhüllt. Die Wirbelbögen haben zwei Querfortsätze und einen mittigen Dornfortsatz, an denen jeweils Muskeln und Bänder ansetzen sowie zwei untere und obere Gelenkfortsätze. Auf jeder Seite bildet der untere Gelenkfortsatz mit dem oberen Fortsatz des nächsten Wirbelbogens das Wirbelgelenk (Facettengelenk). Dazwischen sitzt der dünne Gelenkknorpel, der verhindert, dass Knochen auf Knochen reibt. Umgeben werden sie von einer Gelenkkapsel. Zwischen den Wirbeln puffern Bandscheiben die Lasten ab.



bildung an, führt zur Einlagerung von Mineralsalzen. „Bleibt eine adäquate Belastung aber dauerhaft aus, wird der Knochen porös“, so Dahl. „Fatal, denn durch Knochenschwund (Osteoporose) kann es zu Wirbelbrüchen kommen.“

Bandscheibe

Mangelnde Belastung hat zudem Auswirkungen auf die Bandscheiben, die zwischen den Wirbelkörpern liegen. Sie bestehen jeweils aus einem äußeren Faserring und einem gallertartigen, flüssigkeitsreichen Kern, der als Puffer dient und die angrenzenden Wirbelkörper auseinanderdrückt. „Die Bandscheiben brauchen den permanenten Wechsel von Be- und Entlastung für den Flüssigkeitsaustausch und die Ernährung“, erklärt Dahl. Wie bei einem Schwamm wird die Bandscheibe nämlich bei Druck „ausgepresst“, während sie im Liegen bei Entlastung sauerstoff- und nährstoffreiche Flüssigkeit aufsaugt.



„Fehlt der dynamische Wechsel, etwa durch langes Sitzen, verschlechtert sich die Ernährungssituation in der Bandscheibe. Sie degeneriert vorzeitig, verliert an Elastizität und Höhe.“ Damit verliert aber auch der Bandapparat der Wirbelsäule seine Spannung. Und das kann ebenfalls dazu führen, dass sich die Wirbelkörper gegeneinander verschieben, was häufig für die kleinen Wirbelgelenke zum Problem wird.

Wirbelgelenke

Über die kleinen Wirbelgelenke (Facettengelenke) sind die benachbarten Wirbel miteinander verbunden. Mindern degenerative Prozesse die Höhe der Bandscheiben, verringert sich der Abstand zwischen den Wirbelkörpern, was die Belastung für die Facettengelenke erhöht. Diese werden dann gestaucht. „Das verursacht häufig Arthrose“, so Dahl. „Man spricht hier von Wirbelgelenk- oder Spondylarthrose. Dabei werden die Knorpelflächen geschädigt, die dafür sorgen, dass sich das Gelenk geschmeidig und schmerzfrei bewegen kann.“ Laut Dahl müsse dies anfangs noch nicht zwingend mit Beschwerden einher-

gehen. „Häufig geht es aber Hand in Hand mit Funktionsstörungen der Wirbelgelenke. Und das wiederum kann die Ursache für Schmerzen, Bewegungseinschränkungen und geringe Belastbarkeit sein.“ Auch bei den Gelenken gilt: Gesunde Gelenke sind auf Bewegung angewiesen. „Bewegung stimuliert die Gelenkinnenschleimhaut, die Gelenkschmiere zu produzieren, die den Knorpel ernährt. Fehlt die Bewegung, fehlt die Schmiere. Dadurch entwickelt sich schrittweise eine Arthrose. Sitzen verschlechtert die Stoffwechselsituation in den Gelenken.“

Was hilft

Fakt ist: Muskeln, Knochen, Gelenke und Bandscheiben wollen gepflegt werden. Eine gute Möglichkeit ist gezieltes, 1:1 begleitetes Krafttraining an der computergestützten Lumbar und Cervical Extension-Maschine. Mir ihrer Hilfe können Sie die geschwächte Rückenstreckmuskulatur in der Regel wirksam und zügig aufbauen. „Je besser die Wirbelsäule muskulär stabilisiert ist, desto besser ist es“, sagt Dahl. „Eine kräftige Muskulatur funktioniert wie ein natürliches Korsett. Es hält die Wirbelkörper in Position, entlastet und schützt unsere Bandscheiben und die kleinen Wirbelgelenke. Damit beugen Sie Bandscheibendegeneration und dem Arthroseprozess der kleinen Wirbelgelenke vor. Damit es mit dem Muskelaufbau klappt, ist es aber wichtig, dass Sie wirklich ein- bis zweimal die Woche trainieren.“ Außerdem empfiehlt Dahl, regelmäßig die Medizinische Trainingsberatung in Anspruch zu nehmen und nicht zu warten, bis etwas nicht mehr funktioniert oder schmerzt. Das medizinische Fachpersonal könne helfen, das Training bestmöglich auf die individuelle Konstitution und Beschwerden und Erkrankungen abzustimmen. Einmal jährlich ist sie im Abo inklusive.

Mehr zum Rückentraining erfahren:

kieser-training.de/training/ruecken
kieser-training.ch/training/ruecken
kieser-training.at/training/ruecken

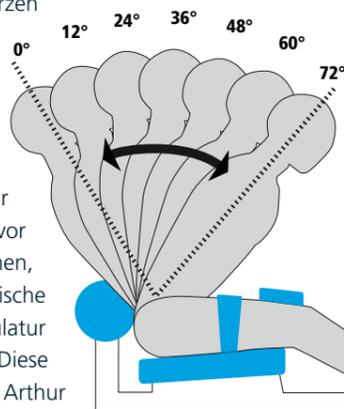




Lumbar Extension

Unsere Lösung im Kampf gegen Rückenschmerzen: die Lumbar Extension-Maschine – kurz LE.

Wer sich vor Rückenschmerzen schützen oder sie loswerden will, sollte seine tiefe Rückenmuskulatur stärken. Ein effektiver Weg ist ein isoliertes Training dieser Muskelpartie. Da wir Hilfsmuskeln schlecht vor dem Studio parken können, bietet unsere LE eine technische Lösung, die Hilfsmuskulatur funktionell auszuschalten. Diese fand der US-Amerikaner Arthur Jones, dem engen Mentor Werner Kiesers. Vor 35 Jahren brachte er auf Basis eines groß angelegten Forschungsprojektes seine computergestützte LE auf den Markt. Mit dieser Technologie gelang es Jones, die Beweglichkeit der Wirbelsäule und die Kraft der Rückenstrecker isoliert zu messen, zu analysieren und wirksam zu steigern. Fast ebenso lang ist diese Maschine bei Kieser Training erfolgreich gegen Rückenbeschwerden im Einsatz – längst in einer eigenen, überarbeiteten Variante.



Tatsächlich liegt der Clou dieser Technologie in der Fixierung des Beckens: Beckenrolle, Kniepolster, Fußplatte und Oberschenkelgurt zwingen Gesäß- und Beinmuskulatur auf die Reservebank und ermöglichen ein isoliertes Training der Rückenstrecker. Ein weiterer Vorteil liegt im fein dosierbaren Widerstand. Zudem wird das Gewicht des Oberkörpers über ein Gegengewicht ausgeglichen. Ein variabler Widerstand sorgt für die angepasste Belastung über den gesamten Bewegungsumfang. Darüber hinaus ermöglichen die individuellen Einstellungen und die geführten Bewegungen ein sicheres Training – selbst bei Koordinationsproblemen und Schmerzen. Von Vorteil sind auch das digitale Trainingsprotokoll sowie die optischen und akustischen Signale auf dem Monitor, die zur Trainingsqualität und zum Erfolg beitragen. Zusätzliche Sicherheit geben unsere speziell ausgebildeten Instruktor:innen, die Ihr Training an diesem Gerät begleiten.

- ✓ **80 % der schmerzgeplagten Kunden werden schmerzfrei oder nahezu schmerzfrei.**
- ✓ **Krafttraining kann helfen, Bandscheibenoperationen zu vermeiden.**

Mehr zur LE und zum richtigen Training? Online erfahren Sie mehr:
kieser-training.de/fw/gegen-das-kreuz-mit-dem-kreuz
kieser-training.ch/fw/gegen-das-kreuz-mit-dem-kreuz
kieser-training.at/fw/gegen-das-kreuz-mit-dem-kreuz

- ✓ **Individuell angepasstes, sicheres Training**
- ✓ **Hohe Wirksamkeit**
- ✓ **Gute Erfolge**

Trainingstipp 6 Schritte ins Rückentraining

1

In der Medizinische Trainingsberatung klären wir, ob das Training an unseren computergestützten Rückenmaschinen für die tiefe Rücken- oder Nackenmuskulatur bei Ihnen angezeigt ist.

2

Mit Hilfe unserer Rückenanalyse ermitteln wir in der Maschine die Beweglichkeit Ihrer Wirbelsäule und die Kraft ihrer Rückenstrecker.



6

In der Erhaltungsphase trainieren Sie einmal monatlich an der LE, um Ihren Trainingserfolg zu halten.

3

Unsere speziell ausgebildeten Instruktor:innen stimmen Ihr Rückenprogramm auf Sie ab und legen Ihr Bewegungsausmaß fest.

5

In der Aufbauphase bauen Sie Schritt für Schritt die Kraft der Rückenstrecker auf.

4

In der Gewöhnungsphase gewöhnt sich Ihr Körper an dieses spezifische Training.

Lockdown, Homeoffice und Co. haben Ihnen Rücken- oder Nackenschmerzen beschert?

Wir passen Ihr Programm gerne an. Sprechen Sie uns an und vereinbaren Sie einen Termin für ein begleitetes Training!

Wissen schafft Kraft.

Im Gespräch mit Dr. Wimmer



Interview: Adrian Schraeder

Dr. Johannes Wimmer hat sich mit seinen medizinischen Ratgeberformaten weit über die deutschen Landesgrenzen hinaus einen Namen gemacht. Unterhaltend und einfühlbar vermittelt er brennende Themen rund um Gesundheit – neu auch für Kieser Training.

Herr Doktor Wimmer, in Deutschland kennt Sie mittlerweile fast jeder. Sie haben ein paar erfolgreiche Sendungen im NDR, Sie produzieren Youtube-Videos, Sie schreiben Bücher. Trotzdem: Wer sind Sie?

Ich reiche Menschen gerne die Hand und helfe ihnen, in ihrem eigenen Wohlbefinden ein paar Schritte nach vorne zu machen. Ich möchte ihnen die Einsamkeit nehmen und in ihrer Selbstwirksamkeit helfen.

Was versteht man darunter?

Die Überzeugung, Handlungen aufgrund eigener Kompetenzen ausführen zu können. Dazu zählen ein gutes Körpergefühl und ein stabiler Muskelapparat. Die Muskeln belohnen einen ja auch, durch das Training schüttet der Körper Endorphine aus. Das fühlt sich gut an!

Sie haben als Arzt gearbeitet – in der Notaufnahme, in der Radiologie, in der Behandlung von Traumapatienten bei der Bundeswehr. Jetzt sind Sie Partner von Kieser Training und moderieren Fernsehformate – was ist passiert?

Ganz einfach: Ich habe mich entschieden, wirklich etwas bewirken zu wollen. Der Arztberuf stellt für mich eine Herausforderung dar, da er so funktional und auf die technische Lösung eines Problems fokussiert ist. Allein schon wegen des Zeitmangels ist es schwer darauf einzugehen, was der Patient eigentlich möchte. Ich sehe mich da eher als Lebensbegleiter. Als Companion. Ich schaue nicht als Arzt auf den Menschen, sondern ich stehe neben ihnen, Schulter an Schulter und schaue gemeinsam auf den vor ihm oder ihr liegenden Weg.

Woran scheitert es, dass die Leute nicht gesund leben?

An der Umsetzung. Sie wissen vielfach, wie sie leben sollten. Gewicht reduzieren, mehr Bewegung, auf Ernährung achten, den Stress reduzieren, die Medikamente wirklich nehmen, mehr schlafen – aber sie machen's nicht. Da komme ich ins Spiel, ich frage: Warum machen sie's denn nicht? Wie kann man das so schmackhaft verpacken, dass die Leute merken: Ah, vielleicht ist das doch das Richtige und fühlt sich gut an.

Wie tut man das?

Indem man sich Zeit nimmt. Indem man präsent ist. Was ich in meinen Videos zeige, sind keine Geheimnisse. Das kann man alles nachlesen. Aber komischerweise gucken die Leute ja meine Videos. Weil ich mich wirklich auf das Thema einlasse und die Barriere Bildschirm abbaue.

Wie sind Sie bei Kieser Training gelandet?

Kieser kenne ich seit ewigen Zeiten. In meiner Heimatstadt Hamburg war Kieser



präsent, seit ich denken kann. Jedem und jeder war klar, worum es dabei geht. Die Positionierung war schon immer stark, der Fokus präzise: «Ein starker Rücken kennt keinen Schmerz». Ich dachte mir lange: Das ist zwar sicherlich wertig, aber wirkt auch sehr kompliziert.

Und, ist es das?

Nein – meine Angst hat sich nicht bewahrt. Ich finde das Training total belohnend. Man merkt halt wirklich, dass

man was geleistet hat. Und mir gefällt der Effizienz-Aspekt. Man merkt, wie die einzelnen Muskelgruppen erschöpft sind und muss trotzdem nicht ewig trainieren und danach sofort duschen.

Was hat Sie erstaunt beim ersten Training?

Einiges. Die Ästhetik zum Beispiel. Und die Qualität der Maschinen. Da wird man richtig geführt. Und zwar um einiges besser als in den normalen Gyms. Der Wirkungsbereich ist schon krass. Das hätte ich nicht gedacht.

Braucht es denn diese komplexen Maschinen aus medizinischer Sicht?

Es ist die Frage, wo man hinwill. Wenn man einer besonderen Herausforderung gegenübersteht oder ein konkretes Problem hat, dann will man das gezielt angehen und nicht ewig in die Physiotherapie gehen. Hier kann man unter professioneller Betreuung einzelne Muskelgruppen kontrolliert aufbauen. Das andere: Wenn man eine besondere Sportart macht, stößt man irgendwann an eine Grenze. Man wird irgendwann nicht mehr besser. Dank Kieser kann ich für mich das nächste Level erreichen. Ich bin sicher, dass ich dank des gezielten Muskelaufbaus bald besser Tennis spielen und Yoga machen kann.

Bei Kieser Training trainiert man unter hoher Intensität. HIT heißt die Formel. Macht das Sinn?

Durchaus, klar. Das ist aber nichts Neues. Schon die alten Griechen haben so trainiert. Da war immer klar: Man wird nur besser, wenn man an seine Grenzen geht. Sonst kann man bestenfalls das Niveau halten.

Steckbrief

Dr. med. Johannes Wimmer (38) ist Mediziner und in den deutschsprachigen Medien bekannt als TV- und Internetautor. Er referiert auf internationalen Kongressen über Arzt-Patienten-Kommunikation und die digitale Transformation im Gesundheitswesen.

Dr. Wimmer tritt regelmäßig in unterschiedlichen Fernseh- und Radiosendungen auf. Er hat mehrere Spiegel-Bestseller rund um das Thema Medizin veröffentlicht. Sein letztes Buch „Stark durch die Krise“ erschien 2021 im GU Verlag. In seiner Fernsehsendung „Dr. Wimmer – Wissen ist die beste Medizin“, auf seinem eigenen Webportal doktorwimmer.de und in den sozialen Medien gibt er Hilfestellungen zu medizinischer Selbstwirksamkeit und Steigerung des Wohlbefindens.

Dr. Wimmer absolvierte sein Medizinstudium an der Philipps-Universität Marburg und an der Universität Lübeck. Er arbeitete in den USA, China und Südafrika und absolvierte das US-amerikanische Medizinerexamen (Step 1, 2CK und 2CS). Während seiner Zeit als praktizierender Arzt in Wien und Hamburg machte sich der Online-Mediziner mit dem Videoportal Dr. Johannes selbstständig. Unter der Marke „Dr. Johannes“ wurde er bei Youtube bekannt.

Dr. Wimmer startet seine Kieser Challenge. Erfahren Sie mehr unter:

kieser-training.de/doktorwimmer
kieser-training.ch/doktorwimmer
kieser-training.at/doktorwimmer



Sie haben Fragen an Dr. Wimmer?

Senden Sie diese an: reflex@kieser-training.com
 Unter allen Einsendern verlosen wir ein signiertes Buch.
 Ausgewählte Fragen beantworten wir im Reflex.



Gabriel Chrysostomides

Gabriel ist Köbes (kölscher Ausdruck für Kellner) in einem Traditionsbrauhaus in der Kölner Südstadt. Nach einem Wirbelbruch kam er mit Kieser Training wieder auf die Füße. Auf seine stabilisierende Orthese kann er seitdem verzichten.

„Ich gebe nie auf!“ Gabriel Chrysostomides

Eine Schlittenpartie im Januar. Ein Sturz. Ein gebrochener Wirbel. Und eine 50-prozentige Chance, wieder laufen zu können. Lesen Sie, wie Gabriel Chrysostomides mit Kieser Training wieder auf die Beine kam.

Text: Tania Schneider

Es ist ein Sonntag im Januar 2021. „Tief in mir hörte ich ein Krachen. Ich wusste sofort, es ist etwas Schlimmes passiert.“ Gabriel Chrysostomides liegt auf dem Rücken auf verschneitem, gefrorenen Boden und hat höllische Schmerzen. Früh am Morgen war er mit seinem Sohn zum Rodeln in die Eifel aufgebrochen, doch die letzte Rutschpartie endet mit einem schweren Sturz. Der Schlitten schießt Kabolz.



Trotz der Schmerzen nimmt Chrysostomides alle Kraft zusammen, rappelt sich auf, packt seinen Sohn und fährt im Auto zurück Richtung Köln, mit Ziel auf die Uniklinik. Doch auf dem Weg verliert er das Gefühl in Armen und Beinen und schafft es gerade noch bis zum Krankenhaus in Euskirchen. Gabriel Chrysostomides hat einen starken Willen. Manchmal vergisst er dadurch, rechtzeitig Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Das MRT am nächsten Morgen macht klar: Ein Wirbel ist gebrochen. Es ist der 12. Wirbel der Brustwirbelsäule am Übergang zur Lendenwirbelsäule. Chrysostomides muss operiert werden. Der Chirurg setzt zwei Platten links und rechts der Wirbelsäule, die in den darüber- und darunterliegenden Wirbeln verschraubt

werden. Sie sollen dem Rückgrat Stabilität geben und den verletzten Wirbel entlasten. Als Chrysostomides nach der mehrstündigen OP aufwacht, hat er immer noch starke Schmerzen. Sein erster Gedanke: „Bestimmt ist etwas schief gegangen.“ Er ist froh, seine Zehen bewegen zu können. Die Ärzte sagen ihm bei der Visite, es habe bei der OP Komplikationen gegeben. Die Chance, wieder laufen zu können, läge bei 50 Prozent.

Chrysostomides ist geschockt. Klein bei gibt er aber nicht. „Ich gebe nie auf. Ich habe mir sofort überlegt, wie ich mit einem motorisierten Rollstuhl die Gäste bedienen kann.“ Chrysostomides ist Köbes in einer der ältesten Gaststätten Kölns in der Kölner Südstadt.

«Dank Kieser stehe ich heute wieder im Leben. Dafür bin ich dankbar.»

Gabriel Chrysostomides

Insgesamt verbringt Chrysostomides nach dem Sturz drei Monate im Bett. Ich konnte mich kaum bewegen, habe 23 Stunden am Tag gelegen. Ich habe acht Kilo Körpergewicht verloren und hatte keinen einzigen Muskel mehr. Bei mir hing nur noch alles schlaff herunter.“

Der Orthopäde hatte ihm eine Orthese mit Titaneinlagen verschrieben, die seinen Rumpf und seine Wirbelsäule sta-

bilisieren soll. „Nachdem ich wieder aufstehen konnte, wollte ich wieder fit werden. Ich bin viel Fahrrad gefahren, meinen Muskeln hat das aber nichts gebracht.“ Nach fünf Monaten beginnt er, wieder zu arbeiten. Gegen die Schmerzen schluckt er mehrere Ibuprofen am Tag. Die Weste trägt er unter dem Hemd, damit niemand sie sieht. Mitleid will Chrysostomides nicht.

Ein Gast fragt ihn, was mit ihm los sei. Chrysostomides erzählt seine Geschichte in knappen Worten und erhält den Rat: „Geh mal zu Kieser Training in die Medizinische Trainingsberatung.“ Die Ärztin dort untersucht ihn und beseitigt mit manueller Therapie als erstes einen Beckenschiefstand. „Ich habe seit meinem 40. Lebensjahr Einlagen getragen, da mir mein Orthopäde gesagt hat, ich hätte ein kürzeres Bein.“

Chrysostomides startet im Juni 2021 ins Kieser Training. „Nach zwei bis drei Wochen konnte ich meine Medikamente absetzen. Ich merkte, wie ich von Training zu Training stärker wurde. Im Job konnte ich wieder 20 Liter-Fässer heben. Und die Orthese habe ich auch nicht mehr gebraucht.“ Chrysostomides grinst. Heute sei er zu 95 Prozent wieder der Alte. Und da, wo er hingehöre. In seinem geliebten Job „Em Veedel“.



Zürich: Zu Besuch in der Kieser-Gründungsstadt



JETZT BEI H-REWARDS ANMELDEN UND 10 % WELCOME-RABATT SICHERN!



MITGLIED WERDEN, PUNKTE SAMMELN, PRÄMIEN UND RABATTE GENIEßEN.

IntercityHotel

KRAFT TANKT MAN IM TRAINING. ODER BEI UNS.



1

Take Care / Kunst und Medizin im Kunsthaus Zürich vom 8. April bis 17. Juli 22

Gesundheit ist ein Dauerbrenner. In der Kunst ist die Beschäftigung mit dem physischen Befinden so alt wie die Kunst selbst. Vom 8. April bis 17. Juli 2022 zeigt das Kunsthaus Zürich in einer Ausstellung, wie die scheinbar gegensätzlichen Disziplinen Kunst und Medizin die menschliche Physis und Psyche reflektieren. Nachgezeichnet werden Schlüsselmomente der Medizingeschichte vom 19. Jahrhundert bis in die Gegenwart. Auch die ständige Sammlung lohnt sich: Mit rund 4.000 Gemälden und Skulpturen sowie 95.000 grafischen Werken vom 13. Jahrhundert bis in die Gegenwart zählt das Kunsthaus Zürich zu den bedeutendsten Kunstsammlungen der Schweiz. Darunter z. B. die umfangreichste Werksammlung Alberto Giacomettis und die größte Munch-Sammlung außerhalb Norwegens.

Hier gibt's Infos zum Kunsthaus Zürich: kunsthaus.ch

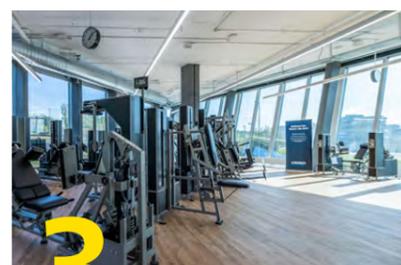


2

Trendviertel voller Gegensätze: Zürich-West

55 Jahre nach seiner Gründung pulsiert das Herz von Kieser Training in Zürich West. Die Zentrale liegt direkt neben dem 126 Meter hohen Prime Tower inmitten eines ehemaligen Industrieviertels. Hier lädt ein bunter Mix aus Restaurants und Bars, Kunst und Kultur, Architektur und Design sowie vielen kleinen Läden zum Flanieren, Shoppen und Ausgehen ein. Wo früher im Schiffbau tatsächlich Schiffe gebaut wurden, gibt's heute Spannendes vom Zürcher Schauspielhaus oder im Jazzclub Moods ordentlich was auf die Ohren. Der Freitag Flagship-Store besticht mit seiner Turmkonstruktion aus Überseecontainern und prima Aussicht. Entspannen lässt sich's z. B. in Frau Gerolds Garten mit Gartenwirtschaft und Sonnenterasse oder im Urbansurf mit Surferwelle. Und wer Vintage liebt, sollte u. a. den Bogen 33 nicht verpassen.

Hier gibt's Infos zur Kulturmeile: kulturmeile.ch



3

Kraftort mit Aussicht: Kieser Flagship-Studio im Circle am Flughafen

Mit insgesamt 21 Studios ist Kieser Training in fast allen Schweizer Regionen verfügbar. Allein acht Studios liegen direkt im Kanton Zürich. Mit der Eröffnung unseres Flagship-Studios im Circle am Zürcher Flughafen im Oktober 2021 sind wir Werner Kiesers Vision „die Welt zu kräftigen“ einen bedeutenden Schritt nähergekommen. Wir bieten dort erstmalig auch ein Herz-Kreislauf-Training nach der Kieser-Art und erweitern unser Angebot mit diesem Pilot-Programm auf den wichtigsten Muskel des menschlichen Körpers: den Herzmuskel. Das VAMED Revigo Therapiezentrum ergänzt das Kieser Training zudem um ein modernes ambulantes Rehabilitationsangebot. Kommen Sie uns doch einmal besuchen. Nach vorheriger Anmeldung können Sie unser hochintensives Herz-Kreislauf-Training auch ausprobieren!

Kieser im Circle am Flughafen: kieser-training.ch/studios/zuerich-flughafen



Wie heißt es so schön: Glück ist ein Muskel, den man trainieren kann. Zum Beispiel mit einem spontanen Städtetrip inklusive Übernachtung im IntercityHotel. Bei uns erleben Sie City-Feeling pur in über 40 spannenden Städten. Immer zentral, komfortabel und günstig – jetzt neu auch in Zürich, Wiesbaden, Amsterdam und Dortmund. Wir sehen uns in der City!



www.intercityhotel.com

Was motiviert Sie im Sommer?

In unserem Newsletter haben wir Sie gefragt, was Sie motiviert, selbst an heißen Sommertagen fleißig zu trainieren. Und mehr als 3.000 Antworten erhalten.

Umfrageergebnisse



Im Sommer fällt es nicht immer leicht, die Trainingstasche zu packen und zum Kieser Training-Studio zu gehen. All zu groß ist die Versuchung, das Stemmen von Gewichten sausen zu lassen, um stattdessen im Park in der Sonne zu liegen, ins kühlende Wasser zu springen oder ein Eis essen zu gehen.

Doch Krafttraining kennt keine Sommerpause. Werden unsere Muskeln länger auf die Strandliege geschickt, gehen sie allmählich ein. Und mit dem Rückgang der Muskelmasse nehmen Kraft, Leistungsfähigkeit und Belastbarkeit ab. Hinzu steigt das Risiko, Beschwerden am Bewegungsapparat und Zivilisationskrankheiten zu entwickeln.

Was hilft unseren Leser:innen, sich auch an heißen Sommertagen zum Training zu motivieren? Um das herauszufinden haben wir 2021 eine Umfrage gestartet. Und über 3.000 Antworten erhalten, z. B.: „Weil Rückenprobleme der Jahreszeit egal sind“, „Das Gefühl der Leichtigkeit und die Genugtuung nach dem Training“ oder „Der Zeitaufwand ist auch im Sommer ideal“. Die fünf meistgenannten Gründe haben wir unten für Sie zusammengefasst.

Fällt es Ihnen manchmal schwer, sich zu motivieren?

Unser Tipp: Notieren Sie sich Ihren persönlichen Grund auf einem Zettel und heften Sie diesen gut sichtbar an Kühlschranks, Spiegel oder Haustür. Ein fester Termin im Kalender und die gepackte Trainingstasche helfen, am Ball zu bleiben.

Unter 3.000 Antworten haben wir die 5 häufigsten Gründe für ein konsequentes Training im Sommer zusammengefasst.

Ich trainiere im Sommer,

1

weil ich mich nach dem Training einfach besser fühle.

2

um Muskeln aufzubauen.

3

weil jede Trainingseinheit meinem Körper gut tut.

4

um fit und leistungsfähig zu bleiben.

5

weil ich meinem Rücken dadurch etwas Gutes tue.

Sie möchten unseren Newsletter mit aktuellen Infos rund ums Training erhalten? Hier geht's zur Anmeldung:

kieser-training.de/newsletter
kieser-training.ch/newsletter
kieser-training.at/newsletter

Mythos: Bauchtraining reduziert Bauchspeck

Vor dem Sommer noch schnell ungeliebte Fettpolster an bestimmten Körperstellen abtrainieren? Ein Mythos, der sich hartnäckig hält. Fettabbau an bestimmten Körperstellen funktioniert nicht, denn dieser ist genetisch und hormonell bedingt unterschiedlich. Sprich: Bauchtraining hilft nicht gegen Bauchspeck. Wer abnehmen will, muss mehr Energie ausgeben als einnehmen. Aber Vorsicht: Eine reine Diät killt Ihr Abnehmziel. Der Grund: Ihr Körper würde zur Energiegewinnung vermehrt auf Muskel- statt auf Fettmasse zurückgreifen. Und damit verlieren Sie nicht nur tragende Substanz. Nein, Sie schwächen auch einen großen Treiber Ihrer Fettverbrennung. Schwindet die Muskelmasse, sinkt Ihr Grundumsatz. Das ist grob gesagt die Energie, die Ihr Körper in Ruhe verbraucht. Die gute Nachricht: Mit Kieser Training reduzieren Sie den Muskelabbau während einer Diät und fördern stattdessen den Aufbau. Eine eiweißbetonte Ernährung liefert Ihren Muskeln dafür die notwendigen Bausteine. Durch den Muskelaufbau und mehr Muskelmasse können Sie Ihren Grundumsatz nachhaltig steigern. Fakt ist: Je mehr Muskelmasse Sie haben und je vollständiger und intensiver Sie diese bei körperlichen Aktivitäten einsetzen, desto höher ist Ihr gesamter täglicher Energieverbrauch. Und genau das braucht es, um erfolgreich abzunehmen. Apropos: Als übergewichtig gilt, wer einen Body Mass Index (BMI) von über 25 hat. Lassen Sie sich davon nicht in die Irre führen: Der BMI ist nämlich eine unzureichende Größe, um zu bestimmen, ob jemand übergewichtig ist. Dieser Wert gibt keine Auskunft darüber, ob Sie viel oder wenig Muskel- bzw. Fettmasse haben. Unsere BIA (bioelektrische Impedanzanalyse) verrät Ihnen in dagegen in 24 Sekunden, wie Fett- und Muskelmasse in Ihrem Körper verteilt sind. **Sprechen Sie uns einfach an!**



**Kieser Expertin
Nina rät:**

- 1 Energieaufnahme reduzieren**
Wer abnehmen will, muss eine negative Energiebilanz sicherstellen. Dazu muss man die Energieaufnahme etwas runterschrauben, damit der Körper die notwendige Energie aus den eigenen Depots gewinnt. Aber bitte nicht ohne Krafttraining. Ihr Körper soll schließlich die Fett- und nicht die Muskeldepots abbauen.
- 2 Energieverbrauch erhöhen**
Mit jedem Training steigern Sie bis zu 72 Stunden Ihre Muskelaufbaurate. Und das verbraucht Energie. Durch diesen Effekt und mehr Muskelmasse erhöhen Sie Ihren Grundumsatz. Der tägliche Energieverbrauch lässt sich weiter steigern, wenn Sie Ihre Muskeln täglich bei körperlicher Aktivität einsetzen.
- 3 Eiweißbetonte Ernährung**
Damit dem Körper nach dem Krafttraining ausreichend Bausteine für den Muskelaufbau zur Verfügung stehen, ist es wichtig, dass Sie auf eine eiweißbetonte Ernährung achten.



Rezept für den Muskelaufbau: Knackiger Salat mit Falafel

Dieser frische Salat ist schnell zubereitet. Falafel und Sojajoghurt liefern dem Muskel nach dem Krafttraining Proteine.

Zutaten (2 Portionen)

100 g gem. Salat (Babypinac, Mangold, Rucola)	10 g Sesam
100 g Cocktailtomaten	2 EL Granatapfelkerne
100 g Gurke	1 Limette
160 g rote Spitzpaprika	2 EL Weißweinessig
200 g Falafel	2 EL Omega-3 Öl
100 g Sojajoghurt	1 EL Bratolivenöl
	frische Minze
	Salz, Pfeffer

Zubereitung

Salat und Gemüse waschen und abtropfen lassen. Gurke schälen, Paprika entkernen und beides in Würfel schneiden. Cocktailtomaten vierteln.

Die Falafelmischung in einer Schüssel mit 200 ml kaltem Wasser 10 Minuten quellen lassen. Anschließend aus der Masse kleine Bällchen formen und in einer beschichteten Pfanne mit 1 EL Bratolivenöl goldbraun braten.

Für das Dressing 2 EL Weißweinessig, 2 EL Omega-3 Öl und den Saft der halben Limette verquirlen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Joghurdip die Minze hacken, unter den Joghurt rühren, mit Salz, Pfeffer und dem restlichen Limettensaft abschmecken.

Salat, Gemüse, Falafelbällchen und Joghurdip auf 2 Tellern anrichten, Sesam- und Granatapfelkerne darüber streuen und das Dressing darüber träufeln.

Pro Portion 557 kcal, 20 g Eiweiß, 23 g Fett, 58 g Kohlenhydrate

Tipp

- ✓ Verzehren Sie täglich 1,5 bis 2,2 Gramm Protein pro Kilogramm Körpermasse.
- ✓ Verteilen Sie den täglichen Gesamtbedarf auf mehrere Portionen.
- ✓ Verzehren Sie alle 3 bis 5 Stunden 1 Portion von ca. 20 bis 30 Gramm.
- ✓ Bei Senioren darf es ein bisschen mehr sein: ca. 30 bis 40 Gramm Protein pro Einnahmezeitpunkt.
- ✓ Am besten verzehren Sie 1 Portion unmittelbar nach dem Krafttraining.

Sie haben Lust auf mehr Rezepte?

Online finden Sie mehr:
kieser-training.de/rezepte
kieser-training.ch/rezepte
kieser-training.at/rezepte



Wir suchen Sie als Fitnesstrainer oder (stv.) Studioleiter (m/w/d) in Deutschland, Österreich und der Schweiz.

Machen Sie den nächsten Schritt auf Ihrer Karriereleiter mit uns gemeinsam!

Wir bieten Ihnen:

- eine staatlich anerkannte Ausbildung zum Kieser-Fitness-trainer bei der BSA-Akademie
- eine funktionsbezogene Vorbereitung auf die Aufgaben im Studio
- einen Mentor, der Sie während der Ausbildung und Einarbeitung begleitet und unterstützt
- jährlich wiederkehrende Fort- und Weiterbildungen in den Bereichen Vertrieb, Kommunikation, Trainingsmedizin und Trainingssteuerung
- ein Förderprogramm für die Entwicklung zur Führungskraft

Für uns ist vor allem wichtig:

- Körperliche Aktivität ist ein wichtiger Bestandteil Ihres Lebens.
- Sie besitzen eine starke Kommunikationsfähigkeit und Verkaufsorientierung.
- Sie kennzeichnen eine ausgeprägte Kundenorientierung und ein sicheres Auftreten im Umgang mit Kunden.



Informieren und bewerben Sie sich:
kieser-training.com/arbeiten-bei-kieser-training

KIESER
TRAINING



KIESER
TRAINING