

Reflex 12

Das Kundenmagazin von Kieser Training

Eine Zeitbombe tickt



© Fotolia

«15 Prozent der Jugendlichen dick.» Diese Überschrift trug ein Artikel in der Ärzte-Zeitung vom 11. Oktober 2005.

Damit zitierte die Zeitung Prof. Gerhard Schuler, Internist der Universität Leipzig, der das Thema Übergewicht bei Jugendlichen beim diesjährigen Kardiologen-Kongress in Dresden ausführte. Noch vor 30 Jahren seien lediglich fünf Prozent der Jugendlichen übergewichtig gewesen.

Somit hat sich innerhalb einer Generation der Anteil übergewichtiger Jugendlicher verdreifacht. Schreibt man diese Tendenz fort, dann wird in der nächsten Generation fast jeder zweite Heranwachsende deutlich zu schwer sein. Die Ursachen hierfür sind bekannt: Zwischen körperlicher Aktivität und der aus der Nahrung aufgenommenen Energiemenge besteht ein Missverhältnis. Aus Sicht der Internisten steigt damit vor allem das Risiko von Stoffwechsel- und Herz-Kreislauf-Erkrankungen dramatisch an.

Wie sieht es im Fachgebiet der Ortho-

pädie aus? Ein interessantes Ergebnis zeigt eine Erhebung von TNS Emnid aus dem Jahr 2004: Danach hatten 68 Prozent der über 14-Jährigen Bundesbürger innerhalb der letzten zwölf Monate Rückenbeschwerden. Besonders auffallend war, dass sich diese Zahl bei den 14- bis 29-Jährigen in den letzten sechs Jahren fast verdoppelt hat!

Sollte ein Zusammenhang zwischen Übergewicht und Rückenbeschwerden bestehen? Fakt ist jedenfalls, dass die «Internet-Generation» schwächelt. Wurde früher im Verein Fußball gekickt, wird heute auf «LAN-Parties» gemeinsam am Computer gedaddelt. Freizeitverhalten und Arbeitsumfeld haben sich massiv verändert: Das Fernsehen ist zum Lagerfeuer unserer Zeit geworden, allerdings müssen wir dafür kein Holz mehr sammeln. Dies verursacht nicht nur Rücken-

probleme, sondern wird in 30 Jahren zwangsläufig eine weitere Zunahme von Osteoporose und Gelenkerkrankungen mit sich bringen.

Eine Zeitbombe tickt, die gesellschaftlich wohl nicht mehr entschärft werden kann. Das Wort «Zivilisationskrankheiten» verklärt dabei eher den Blick. Vor dem Hintergrund der aufgezeigten Entwicklung ist Motivation zur gesundheitlichen Eigenverantwortung gefragt. Dies gilt schon für die Jugend – denn regelmäßiges Training der Muskulatur ist eine Investition in die eigene Zukunft. Körperliche Aktivität und gesunde Ernährung sind die Basis für eine hohe Lebensqualität!

TEXT: DR. MED. FRANK HORLBECK

Editorial: Früh krümmt sich...
Ein Weg aus der Trägheitsfalle 2

Aktuelles: Engel für solidarische
Hilfe 3

Themen der Zeit: Kinder sind
weniger fit als frühere
Generationen 4

Persönlichkeiten: Starke
Zwillinge – Training im
Doppelpack 6

Dialog: Kraftvoll durch die
Pubertät 7

Kolumne: «Ich koche zuerst
im Kopf» 8

KIESER[®]
TRAINING

Gesundheitsorientiertes Krafttraining



Früh krümmt sich... Ein Weg aus der Trägheitsfalle

Die heutige Erwachsenengeneration ist die erste Generation in der Geschichte der Menschheit, die das biologische Mindestmaß an körperlicher Bewegung nicht mehr erfüllt. Und wie sieht es dann erst bei der heutigen Generation der Kinder und Jugendlichen aus?

Übergewicht ist augenscheinlich ein weit verbreitetes Gesundheitsproblem bei Kindern und Jugendlichen der «Generation XXL». Jedoch ist dies nur eine Auswirkung des sich epidemisch ausbreitenden Bewegungsmangels.

War das Grundschulalter früher eine Phase, die praktisch ohne gesundheitliche Probleme verlief, zeigt sich heute, dass inzwischen 40 Prozent der Kinder unter häufig auftretenden gesundheitlichen Problemen leiden. An der Spitze der Beschwerden stehen bei Mädchen Magenprobleme und Kopfweh. Jungen leiden am häufigsten unter Schlaflosigkeit und Konzentrationsschwierigkeiten. Ein Drittel der Grundschul Kinder klagt über gelegentliche Rückenschmerzen, bei sieben Prozent sind diese schon dauerhaft. Es ist bekannt, dass dieser Prozentsatz bei Viertklässlern bereits deutlich gestiegen ist.

«In keiner anderen Lebensphase spielen ausreichende körperliche Aktivität und muskuläre Beanspruchung eine so große Rolle wie in der frühen Kindheit.»

Als Ursachen für den chronischen Mangel an Widerstand und Bewegung gelten ein Verlust der «Straßenkindheit», eine zunehmende «Verinselung» der kindlichen Lebenswelt, eine «Institutionalisierung» sowie die «Verhäuslichung» und «Mediatisierung» der Kindheit. Die Folgen dessen spiegeln sich in einer weltweiten Abnahme der körperlichen Leistungsfähigkeit in den letzten Jahrzehnten wider. In Deutschland sank die körperliche Leistungsfähigkeit von Kindern und Jugendlichen innerhalb der letzten 25 Jahre um 10 Prozent. Die Schere zwischen körperlich sehr aktiven und inaktiven Kindern wird immer größer.

Dieser Tendenz entgegenzusteuern, gilt es schon in der frühen Kindheit. Regelmäßige körperliche Aktivität bietet Kindern und Jugendlichen eine Chance, ihre Gesundheit zu erhalten – sowohl auf physischer als auch auf psychischer Ebene. Denn was Hänschen gelernt hat, verlernt Hans nimmermehr. Kinder zu bewegen, ist daher ein zentraler Weg aus der Trägheitsfalle.

Alexander Woll

Prof. Dr. Alexander Woll
Universität Konstanz

Literatur:

Bös, K. & Brehm, B. (2004). Wie fit sind unsere Kinder? – Kinderfitness. In A. Woll & K. Bös, Kongressband Kinder bewegen – Wege aus der Trägheitsfalle (S. 22-33). Baden: Hörner Verlag.

Deutsche Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention (2004). Kinder bewegen – Modellprojekte für Deutschlands Kindergärten. In DOG, Kinder bewegen, die DOG und Partner schaffen Bewegung (S. 1). Wiesbaden: D & K.

Woll, A. & Bös, K. (2004). Körperlich-sportliche Aktivität und Gesundheit von Kindern. In A. Woll & K. Bös, Kongressband Kinder bewegen – Wege aus der Trägheitsfalle (S. 6-21). Baden: Hörner Verlag.

Impressum

Herausgeber
Kieser Training AG
Systemzentrale
Kanzleistrasse 126
CH-8026 Zürich

Vertretungsberechtigter Geschäftsführer
Werner Kieser

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

Gestaltung
Process AG
Samariterstraße 7
CH-8030 Zürich
www.process.ch

Druck
Graphische Betriebe STAATS GmbH
Roßfeld 8
D-59557 Lippstadt

Erscheinungsturnus
Alle zwei Monate

Onlineversion
www.kieser-training.com

TÜV-Siegel bestätigt

«Qualität ist mir wichtig», dies ist einer der wichtigsten Grundsätze von Werner Kieser. Aus diesem Grund kontrolliert die interne Abteilung für Qualitätssicherung regelmäßig und unangekündigt alle Trainingsbetriebe. Extern werden die deutschen Betriebe jährlich vom TÜV überprüft. Auch in diesem Jahr haben sie den Qualitätscheck bestanden und das Zertifikat «Krafttraining geeignet. Rückentraining geeignet. Gesundheitsorientiert.» erhalten. Sven Öhrke, Dipl.-Sportlehrer und Projektmanager beim TÜV Rheinland, erläutert den Nutzen des Siegels: «Der Kunde sollte vor Vertragsabschluss Angebot und Leistung eines Anbieters genau unter die Lupe nehmen. Das TÜV-Zertifikat soll bei der Wahl des richtigen Studios eine Hilfestellung bieten. Stellvertretend für den Verbraucher prüfen unsere Experten Faktoren wie Gerätesicherheit, Verträge, Kundenrechte, Leistungen, Beratungs- und Notfallkompetenz oder Hygiene. Die Kieser Training-Betriebe weisen in allen Faktoren eine durchgehend hohe Qualität auf.»

Engel für solidarische Hilfe

Erfolgreiche Unternehmen aus Sachsen, Sachsen-Anhalt und Thüringen wurden am 17. September in Magdeburg von der Oskar-Patzelt-Stiftung mit dem «Großen Preis des Mittelstandes» ausgezeichnet. Im Rahmen der Veranstaltung überreichte Prof. Dr. Wolfgang Böhmer, Ministerpräsident von Sachsen-Anhalt, dem Kieser Training-Betrieb Magdeburg den «Engel für solidarische Hilfe».



Mit der Kräftigungstherapie bekam die 22-jährige Friederike Leue, Welt- und Europameisterin der Junioren im Kajak, ihre Blockierungen in den Griff. Während des Trainings in der Therapiemaschine wird sie von Therapeutin Ramona Stahlke (l.) angeleitet.

Zukunft Gesundheit

Die Berliner Kieser Training-Betriebe haben auch in diesem Jahr unter dem Motto «Zukunft Gesundheit» wieder einen Gesundheitstag veranstaltet. In zahlreichen Fachvorträgen hatte das Publikum Gelegenheit, sich über Beschwerdebilder, Ursachen und Therapien zu informieren. Unter den Referenten waren Dr. Fernando C. Dimeo (Charité Campus Benjamin Franklin, Abteilung Sportmedizin), Prof. Dr. Frank Bittmann (Universität Potsdam, Institut für Sportmedizin und Prävention), Dr. Jutta Semler (Immanuel-Krankenhaus, Chefarztin der Abteilung Stoffwechsel/Osteologie) sowie Werner Kieser (Kieser Training AG, Präsident des Verwaltungsrats). Unterstützt wurde die Veranstaltung durch die Urania und das Kuratorium für Knochengesundheit e.V.

Diese Auszeichnung erhielt der Betrieb stellvertretend für das soziale Engagement der Trainingsbetriebe in Chemnitz, Erfurt, Dresden, Halle und Leipzig. Die Teams unterstützten Osteoporose-Selbsthilfegruppen, führten in Zusammenarbeit mit dem Deutschen Roten Kreuz mehrere Blutspendenaktionen durch und fördern Profi- wie Nachwuchssportler in Eislauf, Leichtathletik, Tennis, Kanu, Bogenschießen und Bergsteigen.

Den Preis nahm Dr. Frank Horlbeck entgegen. Er ist seit sieben Jahren Franchisenehmer der ostdeutschen Betriebe: «Wir sponsern junge Talente mit Krafttraining, um sie optimal auf das sport spezifische Training und den Wettkampf vorzubereiten. Denn auch hochtrainierte Leistungssportler sind nicht vor Rückenschmerzen gefeit und leiden häufig unter muskulären Dysbalancen.»

Begeistert von der Sportförderung zeigen sich die Nachwuchskanuten Friederike (22 Jahre) und Erik (19 Jahre) Leue vom Sportclub Magdeburg. Bei Kieser Training sei es möglich, innerhalb kürzester Zeit effektiv die Gesundheit zu fördern. Seit einem Jahr trainieren sie ihre

tiefe Rückenstreckmuskulatur mit Hilfe der Therapiemaschine.

Friederike Leue, Welt- und -Europameisterin der Junioren im Kajak (2001/2002) und vierfache Deutsche Meisterin, erzählt, welche Bedeutung das ergänzende Training für sie hat: «Im speziellen Kajaktraining werden meist nur die großen, nicht aber die kleinen Muskelgruppen beansprucht. So kommt es bei vielen Sportlern zu belastungsabhängigen Verletzungen. Das fängt mit kleinen Blockierungen an und reicht bis zu schweren Bandscheibenvorfällen. Genau hier setzen bei mir Kieser Training und die Kräftigungstherapie an. Das Training gibt mir die Möglichkeit, auch die kleinen, oftmals so wichtigen Muskelgruppen gezielt zu trainieren und vorhandene Defizite auszugleichen.» Ihr Bruder Erik ist dreifacher Deutscher Meister im Canadier. Für ihn sei es besonders wichtig, die muskulären Dysbalancen zu korrigieren, die durch die einseitigen Belastungen in dieser Disziplin auftraten. Friederike Leue freut sich längst über den Trainingserfolg: «Kieser Training ist das Beste, was uns passieren konnte! Nach einem Jahr

Kräftigungstherapie sind meine früher sehr oft auftretenden Blockierungen verschwunden. Wenn man schmerzfrei ist, kann man natürlich auch viel besser trainieren und ist zu größeren Leistungen im Stande. Danke Kieser!!!»

Eröffnungen

(Änderungen vorbehalten)

22.12.2005
Kieser Training Fürstenfeldbruck
Geschwister-Scholl-Platz 12
D-82256 Fürstenfeldbruck
fuerstenfeldbruck1@kieser-training.com

27.12.2005
Kieser Training Jena
Postcarré, Engelplatz 8
D-07743 Jena
jena1@kieser-training.com

27.12.2005
Kieser Training Offenbach
Rathenastr. 33
D-63067 Offenbach
offenbach1@kieser-training.com

Kinder sind weniger fit als frühere Generationen

Seit den 70er Jahren hat sich die motorische Leistungsfähigkeit von Kindern und Jugendlichen um etwa zehn Prozent verschlechtert. Dies zeigen Daten, die 2003 unter der Leitung von Prof. Dr. Klaus Bös, Sportwissenschaftler am Institut für Sport und Sportwissenschaft der Universität Karlsruhe, gesammelt und ausgewertet wurden. Vor dem Hintergrund dieser Ergebnisse gilt es, das Bewegungsverhalten unserer Kinder frühzeitig zu fördern und Interesse und Freude an körperlicher Aktivität zu vermitteln.



Foto: Hesse/laif

Viele Untersuchungen, aber keine Vergleichsmöglichkeiten

Prof. Dr. Bös beschäftigt sich seit Jahren mit Schulsport und Gesundheitserziehung. Die Frage, inwieweit sich die körperliche Fitness von Kindern und Jugendlichen im Laufe der letzten Jahrzehnte verändert hat, ist dabei von grundlegender Bedeutung. Trotz der Vielzahl der Arbeiten über dieses Thema, war eine eindeutige Beantwortung dieser Frage bislang nicht möglich: viele Studien – viele Methoden – viele Ergebnisse.

Um zu einer präzisen Aussage zu kommen, hat Prof. Dr. Bös eine Vielzahl von Medizinern und Sportwissenschaftlern gebeten, jegliche Daten zu diesem Thema – insbesondere aber jene aus unveröffentlichten Studien – zur Verfügung zu stellen. Entstanden ist eine Datenbank mit Angaben zu Gesundheit und Fitness von Kindern und Jugendlichen mit Daten aus 37 Jahren Forschung. Das gesammelte Material umfasst 54 Untersuchungen von 43 Autoren aus über 20 Ländern und beinhaltet Daten von mehreren hunderttausend Testpersonen im Alter zwischen 6 und 17 Jahren. Die Sammlung ermöglicht endlich umfassende Vergleiche zwischen Jugendgenerationen hinsichtlich verschiedener Parameter wie Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Koordination sowie Körpergröße und Körpergewicht (Bös, 2003).

Größer, schwerer, schwächer

Die Karlsruher Ergebnisse zeigen, dass die Kinder und Jugendlichen von heute im Vergleich zum Jahr 1965 durchschnittlich fünf Zentimeter größer und drei bis vier Kilogramm schwerer geworden sind. Gleichzeitig sank jedoch die körperliche Leistungsfähigkeit: Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Beweglichkeit nahmen von 1975 bis 2000 durchschnittlich um zehn Prozent ab. In einzelnen Altersgruppen betragen diese Differenzen sogar bis zu 25 Prozent.

Das Ergebnis, erklärt Bös, stehe nur auf den ersten Blick im Widerspruch zu einem verstärkten Sportengagement der jungen Generation. Nach wie vor sei Sport bei Kindern sehr beliebt und die Sportverbände berichteten in den vergangenen Jahren beständig über steigende Mitgliederzahlen, vor allem bei den Kindern. Hinzu komme, so Bös weiter, eine Vielfalt von Trendsportarten, die von Kindern und Jugendlichen begeistert aufgenommen, den Körper sowohl koordinativ als auch konditionell stark forderten. Die Ausübung von Trendsportarten oder das Training im Sportverein können die fehlende alltägliche Bewegung jedoch nur teilweise kompensieren. Das Problem der fehlenden Bewegung liegt im Alltag selbst. «Denn schon Grundschulkindern bewegen sich heute im alltäglichen Leben deutlich weniger als ihre Altersgenossen früherer Jahre. Fernsehen, Computerspiele oder Internet sind für viele attraktiver als Spiel oder Sport. Der Alltag spielt sich heute hauptsächlich drinnen ab», erläutert Bös.

Gesundheitliche Folgen

Zivilisationskrankheiten treten inzwischen oft nicht erst im Erwachsenenalter, sondern schon im Kindes- oder Jugendalter auf. So sind auch Probleme am Bewegungsapparat keine Seltenheit mehr. Dies zeigt eine Studie aus Thüringen (Spahn et al., 2004). Von mehr als 2.000 Schülern im Alter von 13 bis 15 Jahren litten zwei Drittel unter Rücken-, Knie- oder Hüftschmerzen. Dabei konnten die Schulärzte in den meisten Fällen keine krankhaften Ursachen für die Schmerzen erkennen, so dass von funktionellen Beschwerden auszugehen ist.

Eine Datensammlung des Bayerischen Landesamts für Gesundheit und Lebensmittelsicherheit zeigt: Bereits jeder neunte Schulanfänger ist übergewichtig, jeder zwanzigste adipös (Robert Koch



Foto: Neumann/laif

Institut, 2005). In den 80er Jahren war nur jeder zwölfte ABC-Schütze übergewichtig (Kalies et al., 2002).

Ein zu hoher Körperfettanteil begünstigt die Ausprägung von Stoffwechselerkrankungen wie zum Beispiel der Altersdiabetes (Diabetes Mellitus Typ 2). Diese für Kinder untypische Erkrankung tritt in den letzten Jahren immer häufiger auf – ein Phänomen, das sich in nahezu allen Industrieländern findet (Fagot-Campagna, 2000). Mit einem zunehmenden Anteil übergewichtiger Kinder stehen diese Nationen vor einem epidemiologischen Problem, das besonders auf lange Sicht hohe Kosten verursachen wird.

Die Jahrgänge der 80er und 90er Jahre werden nun erwachsen. Bezeichnend ist eine Beobachtung der Bundeswehr: «Immer mehr dicke Knaben» fallen durch die Fitness-Tests (Schwarz, 2005). Hier zeichnet sich das zukünftige gesellschaftliche Problem einer neuen, körperlich weniger leistungsfähigen Generation bereits ab: Innerhalb der letzten fünf Jahre absolvierten mehr als 50.000 Bewerber Liegestütze, Sit-ups, Standweitsprung, Geschicklichkeits- und Ausdauerläufe. Die Anzahl nicht bestandener Tests stieg in diesen Jahren bei den Abiturienten um 35 Prozent.

Ohne Vorbild bewegt sich nichts

Die körperliche Aktivität in Kindheit und Jugend liefert die Basis für Fitness

und Gesundheit in späteren Jahren. Eine wichtige Aufgabe der Eltern ist es daher, das Interesse der Kinder an körperlicher Bewegung zu wecken und zu fördern. Kinder, in deren Familien der Spaß an der Bewegung zu kurz kommt, werden diesen kaum im Schulsport entdecken. Selten ist der Unterricht dort so aufgebaut, dass auch Bewegungsmuffel bekehrt werden könnten. Sportvereine bieten zumeist ein vielfältiges Programm, das Jugendliche zu körperlicher Aktivität motiviert.

Gesundheitsorientiertes Krafttraining ist ein zusätzlicher Baustein, um einen leistungs- und widerstandsfähigen Körper zu entwickeln.

TEXT: DIE KIESER TRAINING-REDAKTION

Literatur:

Bös, K. (2003). Motorische Leistungsfähigkeit von Kindern und Jugendlichen. In Schmidt, W., Hartmann-Tews, I. & Brettschneider, W-D (Hrsg.). Erster Deutscher Kinder- und Jugendsportbericht (S. 85-107). Schorndorf: Hofmann.

Fagot-Campagna A. (2000). Emergence of type 2 diabetes mellitus in children: epidemiological evidence. *Journal of Pediatric Endocrinology & Metabolism*, 13, 1395-1402.

Kalies, H., Lenz, J., von Kries, R. (2002). Prevalence of overweight and obesity and trends in body mass index in German pre-school children, 1982-1997. *International Journal of Obesity*, 26, 1211-1217.

Robert Koch Institut (2005). Aktuelles zum Kinder- und Jugendgesundheitsurvey des RKI (KiGGS): Zu Übergewicht und Adipositas von Kindern und Jugendlichen. *Epidemiologisches Bulletin*, 27, 231-232.

Schwarz, P. (2005, 20. Oktober). Immer mehr dicke Knaben. *Die Zeit*, S. 9.

Spahn, G., Schiele, R., Langlotz, A. & Jung, R. (2004). Prävalenz funktioneller Beschwerden des Rückens und der Hüft- und Kniegelenke bei Adoleszenten. Ergebnisse einer Querschnittsuntersuchung. *Deutsche medizinische Wochenschrift*, 129, 2285-2290.

Kieser Training für Jugendliche? Durchaus möglich und sinnvoll, wie das Beispiel der Zwillinge Mareike und Christian Müschen zeigt. Sie sind 17 Jahre alt und trainieren wie ihre Eltern bei Kieser Training in Mönchengladbach.

Starke Zwillinge – Training im Doppelpack

Seit wann trainiert ihr bei Kieser Training?

Christian: Ich habe mit dem Kieser Training gerade im August angefangen. Davor hatte ich aber schon einige Krafttrainingsstunden in der Krankengymnastik.

Mareike: Ich bin jetzt seit zehn Monaten, also seit Februar 2005 dabei.

Mareike, du leidest seit einigen Jahren an starkem Rheuma?

Mareike: Ja, ich hatte schon mit 13 Jahren Beschwerden, aber niemand wusste, was es war. Als ich 14 war, diagnostizierte der Arzt dann Rheuma. Da war mein Knie schon vollkommen unbeweglich.

Wie ist dies behandelt worden?

Mareike: Ich musste eine Zeit lang Medikamente nehmen, Schmerzmittel und spezielle Rheumamittel. Unterstützend

bin ich seit 2003 zur Krankengymnastik gegangen, um zunächst die Beweglichkeit der Gelenke wiederherzustellen und danach die Muskulatur aufzubauen. Hier habe ich also erste Erfahrungen im Muskelaufbautraining gesammelt, allerdings nach anderen Methoden als bei Kieser.

Hilft dir Kieser Training?

Kieser Training hilft mir genau bei diesen beiden Dingen. Durch das Training kann ich die Beweglichkeit der Gelenke erhalten und die Muskulatur weiter aufbauen. Allerdings kann ich nicht trainieren, wenn die gesundheitliche Lage nicht in Ordnung ist und ich akute Schübe habe. Dadurch könnte sich der Zustand verschlimmern.

Hast du schon Veränderungen an deinem Körper bemerkt?

Mareike: Ich neige zu einem schiefen Rücken. Durch das Training ist meine

Haltung wesentlich besser geworden. Das ist auch schon meiner Reitlehrerin aufgefallen.

Christian, wirkt sich das Training auch auf deinen Sport aus? Du spielst ja mit Begeisterung Tischtennis.

Christian: Genau! Tischtennis ist für mich in erster Linie Konditionstraining und das Krafttraining ist eine super Ergänzung. Das merke ich vor allem, weil sich meine Schlagkraft verbessert hat. Und bei längeren Spielen habe ich jetzt mehr Ausdauer.

Wie Ihr uns erzählt habt, seid ihr viel beschäftigt. Wie baut ihr das Training in eure Woche ein?

Mareike: Das hängt meistens von unseren Eltern ab, weil wir ja noch keinen Führerschein haben. Von zu Hause bis zu Kieser sind es knapp 15 Kilometer. Manchmal fahren wir aber auch direkt nach der

Schule zum Training, die ist in der Nähe des Betriebes.

Eure Eltern trainieren auch. Wer hat eigentlich wen «mitgeschleppt»?

Christian: Zuerst fing mein Vater mit dem Training an, danach folgte meine Mutter, dann meine Schwester und zu guter Letzt ich.

Habt ihr den Eindruck, dass ihr als Jugendliche im Training eher die Ausnahme seid?

Mareike: Wir kennen ja nur den Betrieb in Mönchengladbach und wissen nicht, wie es anderswo ist. Obwohl einige junge Menschen hier trainieren, habe ich schon das Gefühl, dass mein Bruder und ich zu den Jüngsten gehören.

Christian, wie reagieren deine Freunde darauf, wenn du ihnen erzählst, dass du bei Kieser trainierst?

Christian: Als ich meinen Freunden von einem gesundheitsorientierten Krafttraining erzählte, konnten sich viele das Lachen zuerst nicht verkneifen... Einer meinte sogar: «Kieser, was ist das? Ich geh in die Muckibude!» Sie erzählten von ihrem Krafttraining, das vielleicht etwas billiger ist, aber keine wirkliche Betreuung hat.

Und was entgegnest du?

Christian: Na ja, der eine klagt über Schmerzen nach dem Training. Das ist mir noch nie passiert. Bei Kieser sind die Übungen effektiv und gelenkschonend. Außerdem gefällt mir die gute Betreuung. Die Trainer achten immer darauf, dass ich meine Übungen richtig mache.

Vielen Dank. Wir wünschen euch weiterhin viel Erfolg!

Mareike und Christian Müschen gefällt die gute Betreuung bei Kieser Training Mönchengladbach



Kraftvoll durch die Pubertät

«Krafttraining ist für Kinder und Jugendliche vor und während der Pubertät nicht geeignet. Es wirkt sich negativ auf das Wachstum aus und birgt eine hohe Verletzungsgefahr», so die landläufige Meinung. Stimmt nicht, belegen zahlreiche Studien der vergangenen Jahre. Im Gegenteil: Gesundheitsorientiertes Krafttraining bietet der jungen Generation unter bestimmten Voraussetzungen die Möglichkeit, den Mangel an muskulärer Belastung auszugleichen und Fehlentwicklungen am Bewegungsapparat zu vermeiden.



Christian Cöster (16), Schüler, trainiert wie seine Eltern seit 2003 bei Kieser Training in Recklinghausen

«Ich möchte im Judo noch etwas erreichen. Ausgewogene Kraftverhältnisse beugen Verletzungen vor und schützen mich. Das Programm ist speziell auf meine Sportart zugeschnitten. So kann ich voll angreifen.»

Die früheren Vorbehalte gegenüber maschinell gestütztem Krafttraining für Heranwachsende sind längst ausgeräumt. Hier ging es um die Befürchtung, dass zu hohe Belastungen Schäden am noch labilen Knochensystem verursachen könnten. Inzwischen belegen zahlreiche Studien die positive Wirkung eines gezielten Krafttrainings an Maschinen vor und während der Pubertät. Der frühest mögliche Zeitpunkt für den Trainingseinstieg orientiert sich an den individuellen Möglichkeiten und liegt in der Regel zwischen acht und zehn Jahren. Klar sichtbare Effekte sind allerdings erst in der Puber-

tät zu erwarten, denn dann erst steigt der das Muskelwachstum beeinflussende Testosteronspiegel auf ein relevantes Maß an.

Faigenbaum und seine Kollegen fanden 1993 heraus, dass zehnjährige Kinder, die acht Wochen lang zwei Mal pro Woche an Maschinen trainiert hatten, etwa sieben Mal so kräftig waren wie die Kinder der Kontrollgruppe, die nicht trainierten. 1996 zeigte Faigenbaum, dass ein gezielter Muskelaufbau nicht nur zu einem schnellen Kraftzuwachs um etwa 50 Prozent führt, sondern das erzielte Kraftniveau auch langfristig erhalten

werden kann. Nach zweimonatiger Trainingspause büßten die Mädchen und Jungen der Trainingsgruppe nur etwa die Hälfte der gewonnenen Kraft ein.

Rians (1987) führte ein Krafttraining mit achtjährigen Jungen durch. Diese trainierten 14 Wochen lang an drei Tagen in der Woche. Die Wissenschaftler konnten keine negativen Auswirkungen des Trainings auf das Wachstum der Kinder feststellen und attestierten dem Krafttraining eine geringe Verletzungsgefahr. Dass ein Krafttraining gerade in der Wachstumsphase sinnvoll ist, belegen die Studien von Morris (1997) und Faigenbaum (2000), denn der Muskelmassenzuwachs führt auch zu einer Erhöhung der Knochendichte.

Aus allen Studien geht hervor, dass ein gesundheitsorientiertes Krafttraining Kindern und Jugendlichen die Möglichkeit bietet, den Belastungsmangel der heutigen Zeit auszugleichen und Wachstumsprozesse zu unterstützen. Fehlentwicklungen und Fehlhaltungen des Bewegungsapparats können so vermieden oder vermindert werden.

Für das Training in jungen Jahren gelten allerdings einige Voraussetzungen:

- Es sollte unter Beobachtung eines kompetenten Trainers erfolgen
- Technik und Ausführung sollten innerhalb des Trainingskonzeptes im Vordergrund stehen
- Es sollte nicht mit maximal möglichem Gewicht trainiert werden. Intensität und Gewicht sollten moderat sein und nur sukzessive gesteigert werden
- Um das Interesse zu halten, sollten die Übungen variieren.

Bei Kieser Training müssen Eltern nicht um ein gesundheitliches Risiko für ihre Kinder fürchten. Um Fehlbelastungen

auszuschließen, wird das Trainingsprogramm auf die individuellen Bedürfnisse und Möglichkeiten der Jugendlichen abgestimmt. Dies gewährleistet der Arzt in der ärztlichen Trainingsberatung, die regelmäßig in Anspruch genommen werden sollte. Liegen Einschränkungen vor, können hier Veränderungen des Programms oder in der Übungsausführung individuell mit dem Arzt besprochen werden. Wichtig ist auch, dass der Jugendliche regelmäßig Kontrolltrainings vereinbart, damit nicht nur die Übungsausführung, sondern auch die Maschineneinstellungen überprüft werden. Denn diese ändern sich in der Wachstumsphase zwangsläufig. Eine Einschränkung gibt es bei Kieser Training allerdings: Die Maschinen geben eine Mindestkörpergröße von 1,50 Meter vor.

TEXT: VERENA WEIBE
DIPL.-SPORTLEHRERIN

Literatur:

Faigenbaum, A. (2000). Strength training for children and adolescents. *Clinics in Sports Medicine* 19, 593-619.

Faigenbaum, A. et al. (1993). The effects of twice-a-week strength training program on children. *Pediatric Exercise Science* 5, 339-346.

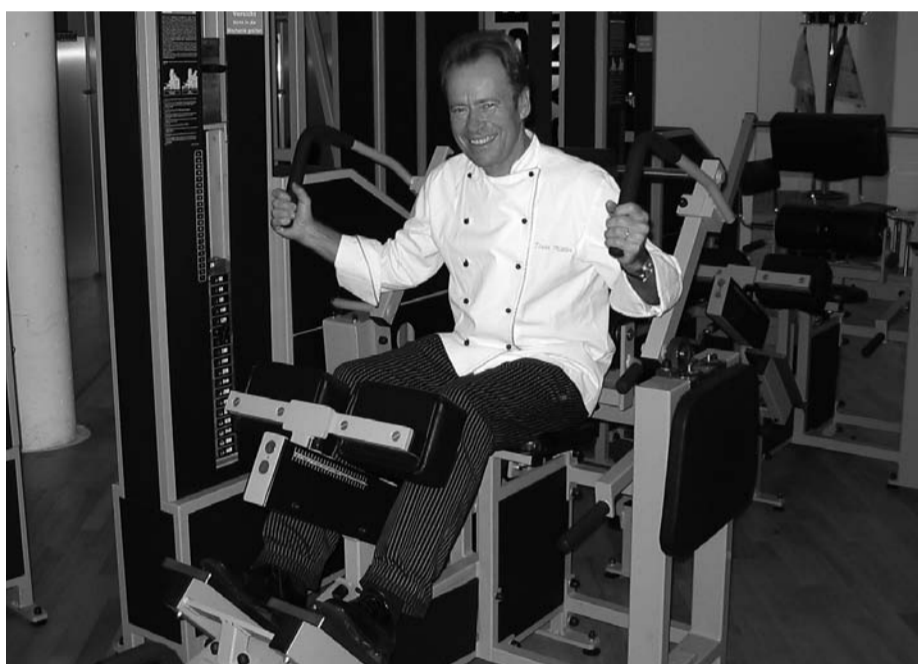
Faigenbaum, A. et al. (1996). The effects of strength training and detraining on children. *Journal of Strength and Conditioning Research* 10, 109-114.

Morris, F.L. et al. (1997). Prospective ten-month exercise intervention in premenarcheal girls: positive effects on bone and lean mass. *Journal of Bone and Mineral Research* 12, 1453-1462.

Rians, C. et al. (1987). Strength training for prepubescent males: is it safe? *American Journal of Sports Medicine* 15, 483-489.

«Ich koche zuerst im Kopf»

Was auf den Teller kommt, entspringt seiner Phantasie. Die Gerichte muss er nicht unbedingt ausprobieren, denn das, was er sich vorstellt, schmeckt er beinahe auf der Zunge – Sternekoch Dieter Müller. Seit Jahren führt er die Rankings deutscher Kochkünstler mit an. Die täglichen Verlockungen seiner eigenen Küche versucht er mit einem Apfel oder einer Karotte zu umschiffen. Ansonsten tut er das, was seinem Körper gut tut. Dazu gehört auch Kieser Training.



Dieter Müller

Herr Müller, Sie sagen, jeder Teller müsse einem kleinen Gemälde gleichen. Wollten Sie schon immer Koch werden?

Ein Lehrer meinte, ich würde Künstler, weil ich großes Talent beim Malen hatte. Allerdings bin ich in einem gastronomischen Familienbetrieb aufgewachsen. Ich war ungefähr acht Jahre alt, als ich begann, kreativ zu brutzeln. Mein Vater hat früh mein künstlerisches Talent und meine Liebe zum Kochen erkannt. Er sagte: «Du wirst Koch, gegessen wird in guten wie in schlechten Zeiten.» Ich selbst wollte damals am liebsten Fußballspieler werden.

Und wie ging es weiter?

Ich begann 1963 eine Kochlehre und schloss nach drei Jahren die Ausbildung mit Auszeichnung ab. Auf Wunsch meiner Eltern folgten zwei Jahre im Betrieb. Danach kam die Bundeswehrzeit. Nach der Grundausbildung durfte ich kochen und bereits drei Monate später wurde ich für die beste Bundeswehrküche ausgezeichnet. Die klassische französische Küche lernte ich bei Altmeister Ernesto Schlegel im Schweizer Hof in Bern kennen. Dies war für mich eine Neugeburt als Koch.

In den berühmten Schweizer Stuben in Wertheim standen Sie mit Ihrem Bruder Jörg am Herd...

Ja, wir kochten als Team. Die Art kam an. Wir erhielten zwei Michelin-Sterne. Als mein Bruder in sein Restaurant auf Sylt wechselte, blieb ich als alleiniger Küchenchef. Gault Millau zählte mich schließlich zu den besten Köchen der Welt und zeichnete meine Küche mit 19,5 Punkten aus.

Bis heute eine unübertroffene Höchstbewertung. Sie schlugen das Angebot aus, Chef aller Ritz-Gourmet-Restaurants zu werden. Warum?

Weil ich beim Hotelier Thomas Althoff einen Vertrag als Küchenchef und Patron des Restaurants im Bergisch Gladbacher Schlosshotel Lerbach unterzeichnet hatte. Ein Schloss war immer mein Traum. Im Februar 1992 konnte ich eröffnen.

Der Guide Michelin hat Sie 1997 mit einem dritten Stern ausgezeichnet, weltweit erhalten diesen nur 33 Köche. Hilft Ihnen Kieser Training, den Qualitätsansprüchen gerecht zu werden?

Ja, das persönlich zugeschnittene Programm hält mich fit. Das Training gibt mir

die nötige Kraft, den alltäglichen Bewertungsstress zu meistern.

Wie können wir uns denn einen typischen Tag vorstellen?

- 7.30 Uhr aufstehen und den Tag mit einem kleinen Frühstück beginnen
- 8.15 Uhr ein etwa 20-minütiger Spaziergang mit unserer Hündin Jacky, ein Jack-Russel Terrier und anschließend Fahrt zum Schlosshotel Lerbach
- 9.00 Uhr Arbeitsbeginn, Menüabsprache mit Nils Henkel und dem Team; anschließend eventuell Kochkurs
- ab 12.00 Uhr Mittagsservice
- 14.30 Uhr persönliche Begrüßung der Gäste im Restaurant
- ab 16.00 Uhr zurück nach Hause und gemeinsames Abendessen mit meiner Familie
- ab 18.45 bis ca. 24.00 bzw. 01.00 Uhr Abendservice
- verdienter Feierabend

Das klingt mehr als anstrengend. Wie finden Sie noch Zeit fürs Training?

Indem ich mir fest vornehme, zwei Mal in der Woche von 16.00 bis 17.00 Uhr zu trainieren.

Wie haben Sie eigentlich von Kieser Training erfahren?

Mit 15 bin ich zu früh an den Herd gekommen. Durch die schweren Töpfe und die einseitige Belastung bekam ich Rückenbeschwerden. Mein Sportarzt hat mir schließlich Kieser empfohlen. Mittlerweile trainiere ich seit zwei Jahren, Rückenbeschwerden verspüre ich keine mehr. Mir geht es dadurch einfach besser.

Herr Müller, wir danken Ihnen für das Gespräch!

Restaurant Dieter Müller
Schlosshotel Lerbach
Lerbacher Weg
51465 Bergisch Gladbach
Tel. 02202 20 40 / Fax 02202 20 49 40
www.schlosshotel-lerbach.com
www.dietermueller.de

TEXT: DIE KIESER TRAINING-REDAKTION

Das Rezept für die ultimative Kraftbrühe

Entenkraftbrühe à la Chinoise Rezept für 4 Personen

Zutaten:

- 1 Ente
- Öl zum Braten
- 200g Mirepoix (Röstgemüse)
- 10 dl Geflügelfond, hell
- Salz und Pfeffer aus der Mühle
- 1 EL Tomatenmark
- 2 dl Weißwein
- 2 Lorbeerblätter
- 2 Thymianzweige
- 5 Wacholderbeeren
- 2 Nelken
- 300g Entenkeulenfleisch
- 1 Karotte,
- 1/2 Lauchstange, klein
- 2 Staudenselleriestangen
- 1 Zwiebel
- 4 cl Sherry
- 4 cl Madeira
- 10g Ingwerwurzel
- 5 Korianderzweige
- 1 Eiklar

Einlage:

4 EL Gemüsestreifen, bissfest gekocht von Zuckerschoten, Karotte und Lauch sowie ShiTake-Pilzscheiben, Sojasprossen und Korianderblättchen

Zubereitung:

Die Brüste und Keulen von den Enten auslösen. Die Entenknochen hacken und zusammen mit den Abschnitten in heißem Öl anbraten. Vom Röstgemüse zuerst die Zwiebeln zugeben, gut anbräunen lassen, dann das restliche Gemüse und Tomatenmark zugeben. Mit grobem Pfeffer aus der Mühle würzen. Mit Weißwein ablöschen und mit der Geflügelbrühe und kaltem Wasser auffüllen. Die Knochen sollen gerade bedeckt sein. Aufkochen und die Gewürze zugeben. Bei kleiner Hitze drei Stunden ziehen lassen. Durch ein Tuch passieren und kühl stellen. Zum Klären der Brühe das ausgelöste Entenkeulenfleisch und das Gemüse durch die große Scheibe des Fleischwolfes drehen. Das Eiweiß zugeben und die Masse mit Sherry, Madeira, Ingwer und Koriander aromatisieren. Das Klärfleisch mit dem Schneebeesen in die abgekühlte Brühe einrühren und bei mittlerer Hitze zum Kochen bringen, dabei öfter umrühren. Eine Stunde bei kleiner Hitze ziehen lassen, vorsichtig durch ein Tuch passieren und mit Salz und Bergpfeffer abschmecken.

Anrichten:

Die gehäuteten Entenbrüste in Streifen schneiden, mit Salz, Pfeffer und Ingwerwürfelchen würzen. Fleischstreifen und erhitztes Gemüse in vorgewärmte Tassen verteilen, mit heißer Consommé auffüllen und mit Korianderblättchen servieren.