

# Reflex 11

Das Kundenmagazin von Kieser Training

## Von wegen altes Eisen!



Klimmzüge – mit Leichtigkeit

Egal, wie spät es abends wird, um 5.45 Uhr klingelt der Wecker. Ihre Hobbys sind Lesen, gute Musik und Sport. Der Fernseher ist längst verschenkt. Bis vor kurzem gab sie einem Drittklässler Nachhilfe. Sie übersetzt Gedichte aus dem Türkischen und Italienischen, um sich geistig fit zu halten, beides Sprachen, die sie sich selbst beigebracht hat. Josefine Hardt ist Jahrgang 1926 – alt ist sie noch lange nicht.

**Frau Hardt, Sie «stemmen» Gewichte, auf die Sie stolz sein können: an der B6 trainieren Sie mit 228 Pfund, an der D7 mit 158 Pfund und an der C3 mit 180 Pfund. Mit Schonung haben Sie das nicht geschafft...**

Nein, mit Schonung nicht. Ich trainiere jetzt seit vier Jahren bei Kieser Training Wiesbaden. Im August 2000 und im Februar 2001 wurde ich an der Hüfte operiert und man setzte je ein neues Hüftgelenk ein. In der anschließenden Reha wünschte ich, besonders intensiv gefordert zu werden. Eine Mitarbeiterin empfahl mir dann Kieser Training. Seitdem

trainiere ich regelmäßig und intensiv drei Mal in der Woche.

**Wie war das zu Beginn – konnten Sie problemlos trainieren?**

Als ich anfang, konnte ich an der A4 gar nicht ohne Hilfe trainieren, weil ich die Beine nicht alleine auf die Beinauflage bekam. Ich musste immer einen Instruktor um Hilfe bitten. Die Hilfsbereitschaft und Freundlichkeit des Personals haben mir aber meine anfängliche Angst genommen. Ich fühlte mich trotz meines Alters immer willkommen. Nach einigen Wochen ging es dann problemlos, inzwischen schaffe ich auch hier 142 Pfund.

**Das zeugt von Selbstdisziplin und Ehrgeiz. Woher nehmen Sie diese?**

Ich habe mein ganzes Leben lang Sport getrieben. Mit 15 machte ich viereinhalb Jahre eine Ballettausbildung. Als Grundschullehrerin habe ich zwei Klassen im Sport unterrichtet. Die Übungen habe ich immer mitgemacht, das war für mich selbstverständlich. Tja, woher nehme ich

den Ehrgeiz? Ich glaube, das wurde mir zu Hause vorgelebt. Und ohne Training fühle ich mich wie ein Fisch auf dem Trockenen.

**Kommt es nie vor, dass Sie keine Lust haben?**

Nein, Ausreden gibt es bei mir nicht, obwohl ich mit dem Bus für eine Strecke ca. 50 Minuten brauche.

**Was ist so wichtig für Sie?**

Vor der OP konnte ich kaum laufen, alles tat weh, danach war es wieder schmerzfrei möglich. Die Reha danach war der Anfang – Kieser Training hat mich wieder so fit gemacht, wie vorher. Seitdem habe ich meine Kraft enorm gesteigert. Ich brauche das Training für mein Wohlergehen. Ich will ja nicht älter werden, um dann krank zu sein. Ich möchte mein Leben genießen, meine Gesundheit und meine Selbstständigkeit so lange wie möglich erhalten. Schließlich will ich niemandem zur Last fallen.

**Was gefällt Ihnen nicht am Alter?**

Dass alte Menschen von der Gesellschaft häufig als unnützlich ausgegrenzt werden. Ganz schlimm finde ich es aber auch, wenn ältere Menschen nur noch über Krankheit reden. Dem bin ich im Bus sehr oft ausgesetzt und kann mich nicht entziehen. Es gibt so viele interessante Themen und die meisten Menschen unterhalten sich am liebsten über Krankheit. Unfassbar!

TEXT: DIE KIESER TRAINING-REDAKTION

**Editorial:** Erfolgreich altern! 2

**Aktuelles:** Nichts los mit alten Muskeln? 3

**Themen der Zeit:** Langsam verliert das Altern das Stigma des Niedergangs 4

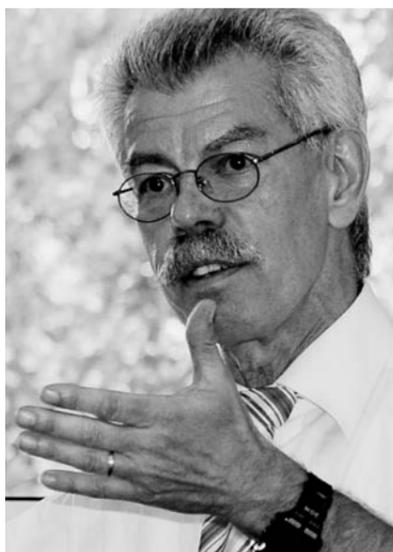
**Persönlichkeiten:** Älter werden ist eine Sache – schwach sein eine andere 6

**Dialog:** Ein Leben lang ein stabiles Fundament – starke Füße! 7

**Kolumne:** Die Quadratur des Greises 8

**KIESER<sup>®</sup>**  
**TRAINING**

Gesundheitsorientiertes Krafttraining



## Erfolgreich altern!

Was könnte die Notwendigkeit für ein «erfolgreiches Altern» besser dokumentieren als diese Fakten: Die Gruppe der über 84-jährigen Frauen stellt die am schnellsten wachsende Altersgruppe in unserer Bevölkerung dar und die Organisation der Vereinten Nationen (UNO) prognostiziert für das Jahr 2025 eine Zahl von 44.200 über 100-Jährige. Jeder Einzelne, aber insbesondere die Gesundheits- und Trainingsprofis müssen ihren Beitrag zum Erhalt der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit einer alternden Gesellschaft leisten!

Mangelnde regelmäßige körperliche Aktivität zählt gemeinsam mit der Fehlernährung zu den stärksten Einflüssen auf die Gesundheit. Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Bluthochdruck, Arteriosklerose, nicht-insulinabhängige Diabetes, Osteoporose sowie körperliche Schwäche und Stürze werden als Folgen beschrieben. Was oft als Alternsvorgang verstanden wird, ist aber in hohem Maße das Resultat von Inaktivität und mangelndem Training.

Das mit körperlicher Aktivität und Sport verfolgte Ziel ist dabei, solange wie möglich gesund zu bleiben und nicht, unendlich alt zu werden. Dies wollen die Älteren auch selbst: 87 Prozent nennen als das wichtigste Lebensgut «körperlich und geistig fit zu bleiben». Damit wird der Erhalt der sozialen Mobilität und des selbständigen Lebens bis ins hohe Alter assoziiert. Um das Potential von Bewegung und Training tatsächlich präventiv für das Alter zu nutzen, ist ein gesellschaftlich getragener Aufbruch zu regelmäßiger körperlicher Aktivität in allen Altersgruppen längst überfällig.

«Was oft als Alternsvorgang verstanden wird, ist aber in hohem Maße das Resultat von Inaktivität und mangelndem Training.»

Die zwischenzeitlich vielfach bestätigten Wirkungen eines Fitnessstrainings belegen eindeutig Effekte im körperlichen und im geistigen Bereich. So ist die Trainierbarkeit der Kraft selbst bei über 90-Jährigen gesichert. Die prognostizierte Zunahme der Hochaltrigkeit lässt allerdings den kognitiven Bereich gleich bedeutsam erscheinen, da der geistige Verfall eng mit der Verschlechterung der körperlichen Leistungsfähigkeit einher geht. Hoffnungsvoll stimmen aktuelle Ergebnisse, dass Fitnessstraining tatsächlich positive Effekte auf den Erhalt der geistigen Leistungsfähigkeit hat. Bei allen Untersuchungen zur körperlichen und zur geistigen Leistungsfähigkeit zeigt es sich, dass regelmäßiges Training eindeutig wichtiger ist als hohe Intensität.

Vermehrte körperliche Aktivität und Training eröffnen allen die Chance, ihre Lebensbedingungen selbst aktiv mit zu gestalten und dadurch gesund und vital zu altern. Der persönliche Indikator für erfolgreiches Altern sollte das individuelle Wohlbefinden und die Lebenszufriedenheit sein. Denn es gibt keine Garantie für ein langes Leben, auch nicht für ein glückliches, aber jede Frau und jeder Mann kann mit körperlicher Aktivität und Training selbst einen entscheidenden Beitrag dazu leisten. Nicht die Alternsprozesse werden gestoppt, sondern die Risikofaktoren reduziert, bzw. die Ressourcen gestärkt.

Das persönliche Leitbild sollte ein lebenslang geistig und körperlich aktiver Mensch sein, der bei guter Gesundheit, hoher Kompetenz und stabilem Selbstwertgefühl sein Wohlbefinden und seine Autonomie unter anderem dadurch sichert, dass durch Training in Bewegung, Spiel und Sport sinnvolles Tun erlebt wird.

Prof. Dr. Heinz Mechling  
Deutsche Sporthochschule Köln

### Impressum

**Herausgeber**  
Kieser Training AG  
Systemzentrale  
Kanzleistrasse 126  
CH-8026 Zürich

**Vertretungsberechtigter Geschäftsführer**  
Werner Kieser

**Redaktion**  
Tania Schneider, Redaktionsleitung  
Lucile Steiner  
Dr. Sven Goebel  
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

# Nichts los mit alten Muskeln?

Das Alter wie man es vermeintlich kennt: Die Haut wird faltig, die Haare grau, der Gang zögerlich. Während sich so mancher aufgrund solcher Anzeichen bereits zum alten Eisen zählt und meint, mit ihm sei nicht mehr los, entdeckt die Wissenschaft Erstaunliches über die Anpassungsfähigkeit des alternden Organismus.

## Was bewirkt Krafttraining?

Ganz einfach: Krafttraining bringt mehr Kraft und mehr Muskeln. Das ist bei Jüngeren so und auch bei Älteren. Nach einem sechsmonatigen Krafttraining mit 70-jährigen Frauen und Männern konnten jedoch energetische Anpassungen im Muskel nachgewiesen werden, die so bei Jüngeren bisher nicht zu beobachten waren. Das wöchentlich dreimalig stattfindende Training verbesserte die Sauerstoffaufnahme der Muskulatur um 57 Prozent, so dass die Muskeln deutlich besser mit Energie versorgt werden können.

Das Erstaunliche daran: Solche Werte sind eigentlich eher nach einem Ausdauertraining zu erwarten und waren hier sogar höher als die Messwerte einer gleichaltrigen Vergleichsgruppe, die ein Ausdauertraining absolviert hatte. Ursachen für die verbesserte muskuläre Sauerstoffaufnahme nach einem Krafttraining sind einer-

seits die erhöhte Anzahl Sauerstoff verarbeitender Zellbestandteile (Mitochondrien), eine erhöhte Aktivität oxidativer Enzyme als auch eine verbesserte Durchblutung der Muskulatur durch die Bildung zusätzlicher kleiner Blutgefäße, den Kapillaren. Zudem wuchsen durch das Krafttraining Muskelquerschnitt und Kraft. Dass eine verbesserte Sauerstoffaufnahme der Muskulatur durch Krafttraining bei jüngeren Personen nur geringfügig oder gar nicht stattfindet, lässt auf andersartige Anpassungsmechanismen älterer Muskeln schließen. Hier besteht weiterhin Forschungsbedarf.

## Energie für den Muskel

Der Muskel benötigt Energie, um sich zusammenzuziehen und somit eine Bewegung auszulösen. Diese Energie wird durch die Aufspaltung eines Energieträgers (Adenosintriphosphat = ATP) bereitgestellt. ATP lagert direkt im Muskel und

muss dort immer wieder neu gebildet werden. Für diesen Vorgang gibt es mehrere Wege, einer davon ist die Energiegewinnung unter Verbrauch des im Blut zirkulierenden Sauerstoffs aus der eingeatmeten Luft.

Dieser Weg ist vor allem für länger andauernde moderate Belastungen wie das Radfahren und Regenerationsprozesse nach körperlichen Anstrengungen von Bedeutung. Je besser ein Muskel mit Sauerstoff versorgt wird, desto effektiver kann er arbeiten.

## Warum brauchen (gerade) ältere Menschen starke Muskeln?

«Körperliche Unabhängigkeit im Alter ist vor allem eine Frage der Kraft und nicht des Herz-Kreislauf-Vermögens!»

Maria A. Fiatarone gehörte zu den ersten Wissenschaftlern, die ein Krafttraining mit Älteren und sogar mit hochaltrigen gebrechlichen Personen durchführten

und somit ein Umdenken im Sport mit Älteren auslösten. Hohe Kraftzuwächse, eine verbesserte Mobilität bei geringerer Sturzgefahr, weniger Schmerzen am Bewegungsapparat, eine Intensivierung des Stoffwechsels und die Erhöhung der Knochendichte sind Ergebnisse, die solche Krafttrainingsstudien immer wieder aufzeigen.

Niemand sollte sich vorzeitig zum alten Eisen zählen (oder zählen lassen) sondern mit starken Muskeln – manchmal eben auch erstaunliche – Tatsachen schaffen.

Jubrias, S.A., Esselman, P.C., Price, L.B., Cress, M.E. & Conley, K.E. (2001). Large energetic adaptations of elderly muscle to resistance and endurance training. *Journal of Applied Physiology*, 90, 1663-1670.

TEXT: FORSCHUNGSABTEILUNG  
KIESER TRAINING

# Buchneuerscheinung



Ein gesunder, kraftvoller Körper ist keine Frage des Alters

«Haben Sie einen Körper oder sind Sie einer?» Mit dieser philosophischen Frage richtet sich Werner Kieser, Dipl.-Trainer und Begründer von Kieser Training, in seinem neuesten Buch an Menschen, die ihre Gesundheit eigenverantwortlich in die Hand nehmen möchten. Das Buch bietet eine Einstiegshilfe ins gesundheitsorientierte Krafttraining und erklärt, was wir tun können, um unseren Körper in jedem Alter gesund und leistungsfähig zu erhalten.

Heyne Verlag, München 2005, ISBN 3-453-66012-9, Euro 7,95 (D)

## Eröffnungen

(Änderungen vorbehalten)

22. September 2005  
Kieser Training Wien  
Favoritenstraße 27a  
A-1040 Wien  
wien3@kieser-training.com

1. Oktober 2005  
Kieser Training Rostock  
Steinstraße 6  
D-18055 Rostock  
rostock1@kieser-training.com

# Langsam verliert das Altern das Stigma des Niedergangs

Für Dante begann das Altern mit 45 Jahren. Hippokrates von Kos, Begründer der Medizin, war der Überzeugung, dass mit 42 Jahren «die Lebensäfte aus den Menschen wichen». Die Tatsache, dass wir heute ein Alter von 80 oder 90 Jahren erreichen können, ist nichts anderes als ein Geschenk des Fortschritts, das wir annehmen können und sollten.



**Matthias Horx, Trend- und Zukunftsforscher, ist Inhaber eines Think-Tanks für strategische Zukunftsberatung mit Sitz im Taunus bei Frankfurt und in Wien**

Foto: Klaus Vyhnaek

Allerdings ist die heutige Altersdebatte immer noch geprägt von der Sensation der Angst und dem Getöse der Zuspitzung und nur wenig an Lösung und Veränderung interessiert. Unsere Wahrnehmung geht dabei immer noch von veralteten Bildern aus, denn alte Menschen gelten als stur, un kreativ und reaktionär. Bilder aus einer Zeit, als es noch selten war zu altern und alte Menschen ein Problem darstellten, da sie Macht über Besitz und Erbe ausübten. Diese archaischen Bilder wirken unerschwinglich als kulturelles Erbe in uns weiter und bauen sich zu wahren Schreckgespenstern auf: Rentenkatastrophe, Krieg der Generationen, Methusalem-Komplot!

Um den Teufelskreis aus sinkender Erwerbsbeteiligung der Älteren und zunehmenden Lasten der Jüngeren zu durchbrechen, müssen wir uns fragen, was sich heute, an der Schwelle zur Wissensökonomie, in den Lebens- und Arbeitskonstruktionen verändert und welche Zukunftspotentiale sich daraus ergeben. Ist Arbeit in Zukunft immer noch jene Monotonie, die wir möglichst frühzeitig in Richtung auf selbstbestimmte Freiräume verlassen wollen? Stimmen die Zuordnungen noch, mit denen Menschen in der Erwerbsarbeit in «jung/dyna-

misch/erfolgreich» oder «altes Eisen» eingeteilt werden? All das stimmt längst nicht mehr, und der Wandel der Bilder und Selbstbilder ist längst im Gange.

Während die durchgängig von industrieller Lohnarbeit geprägte Generation noch ein eher problematisches Gesundheits- und Ernährungsverhalten zeigte, ist Sport inzwischen auch für die Generation-50+ ein Thema geworden. Man könnte sagen: Die Gesellschaft «übt» das pro-aktive Altern. Die Phase des «handicapfreien» Alters ist in den meisten postindustriellen Ländern länger als die gesundheitlich eingeschränkte Lebensphase. Anders ausgedrückt: 75 Prozent der Alten altern erfolgreich – ohne wesentliche, die Lebensqualität einschränkende Handicaps. Auf diese Weise entsteht eine komplett neue Lebensphase zwischen 50 und 75, die man auch als «zweiten Aufbruch» definieren könnte. Hier, wo man sich früher in den Lehnstuhl setzte und langsam auf den «Ruhestand» vorbereitete, kommt es nun zu einer Phase der Neuorientierung.

Durch alle diese Faktoren wird das Alter langsam von seinem Stigma des «Niedergangs» entcodiert. Altern wird einerseits subjektiviert, andererseits relativiert. Relativiert, weil viele Menschen nun in der neu entstandenen Aufbruchphase erst die Dinge tun oder lernen, die sie im Laufe ihres Lebens versäumt haben. Hier findet die eigentliche Individualisierungsphase, die Ich-Entdeckung statt. Subjektiviert, weil wir 15 Jahre jünger, aber auch 15 Jahre älter sein können, als unser kalendarisches Alter es uns glauben macht.

Grundsätzlich geht es darum, wie wir eine andere Kultur des Alterns erzeugen können. Fünf Herausforderungen als Kern einer neuen Alterskultur:

### 1. Das neue Gesundheitspotenzial

In einer alternden Gesellschaft ist Gesundheit ein «Aktienpaket für Lebensqualität». Die Investition zeigt sich in «gut gelebten späteren Jahren» oder eben im Gegenteil. Wir sind selbst für unsere Körper und unsere Gesundheit verantwortlich. Die Grundlagen für Gesundheit im Alter werden durch Verhalten in den frühen und mittleren Lebensjahren gelegt. Deshalb ist die Frage der Altersmedizin nicht separierbar – sie betrifft das gesamte Gesundheitssystem und alle Generationen. Nach wie vor betreiben wir Symptom-Medizin, nach wie vor werden die Kosten durch reine Aufrüstung am «End of Pipe» in die Höhe getrieben. Ansätze in den Niederlanden zeigen uns, wie man selbst bei knappen finanziellen Ressourcen die Frage der Lebensführung in den Vordergrund medizinischer Systeme rückt. Wer hier mit Rückenschmerzen zum Arzt kommt, wird nicht oder selten medikamentös behandelt, sondern es wird mit sanftem, ökonomischem

misch spürbarem Druck auf eine Verhaltensänderung hingearbeitet.

Dazu gehört auch ein neuer Begriff von «Körperbewusstsein», wie er bei Kieser Training wahrscheinlich am konsequentesten und «puristischsten» entwickelt wurde.

### 2. Flexibilisierung der Erwerbsspannen

Dass eine andere Erwerbs-Alterskultur möglich ist, zeigen uns Länder wie Island, in denen das mittlere Verbleibsalter im Beruf deutlich über die Jahresgrenze von 65 Jahren hinausgeht. Arbeit ist dort soziales Leben, Selbst-Realisation; eben nicht nur «Lohnabhängigkeit». Natürlich sind wir in Deutschland noch lange nicht so weit. Aber wir sind unterwegs. In den Unternehmen findet heute ein deutlicher Umdenkprozess statt. So hat etwa die Deutsche Bank ein «Elder-Potential»-Programm entwickelt, in dem sie sich um die Wiedereingliederung älterer Mitarbeiter bemüht – nicht zuletzt um deren Erfahrungswissen wieder nutzen zu können. Ältere lernen genauso schnell wie Jüngere. Mehrere Untersuchungen haben nachgewiesen, dass diesseits von Demenz und Alzheimer die kognitiven Defizite der Älteren eher gering sind. Bestimmte Fähigkeiten – Fachwissen oder soziale Kompetenz – können sich im Alter sogar verstärken. Damit können sie gerade in einer Welt lebenslangen Lernens wichtige Scharnierfunktionen zwischen dem Alten und dem Neuen ausüben. Sie sind keineswegs weniger leistungsfähig, sie leisten nur anders.

### 3. Der Generationenzusammenhalt

Es ist falsch, die Generationenfrage auf eine reine Arithmetik der Sozialsysteme zu reduzieren. Reichtum und Wohlstand verteilen sich durch unendlich viele Kapillaren, und das Vertrauenskapital zwischen den Generationen ist nur im Talkshow-Boulevard nahezu Null. Im Gegenteil: Viele Trends in den Lebenswelten weisen sogar auf einen verstärkten intergenerativen Zusammenhalt hin. Beispielsweise übernehmen Großeltern heute, in den erweiterten Netzwerk-Familien, wieder mehr Erziehungsarbeit.

### 4. Revisionen des Altersbildes

Am Ende wird der erfolgreiche Übergang in eine ältere Gesellschaft nur gelingen, wenn wir die Bilder, die wir mit dem Altern verbinden, grundlegend verändern.

Ältere haben keinen negativen Einfluss auf die Gesellschaft. Adenauer brachte die deutsche Gesellschaft auf Erfolgskurs. De Gaulle war über 60, als er in den Elyséepalast kam. Churchill rettete Europa. Ältere Männer und Frauen können gerade in der Politik segensreiche Wirkungen haben.

Alter ist nicht Torheit, ist nicht Demenz, ist auch nicht Starrsinn, sondern

Kultur, Reifung und Weisheit. Eine weisere Kultur kann auch Antworten auf akute gesellschaftliche Fragen formulieren, die uns in den Zeiten des Jugendwahns eher abgingen.

### 5. Rolle der Politik

Welche Rolle kann die Politik bei diesen fünf Generatoren der «Silbernen Transformation» spielen? Letzten Endes geht es um ein gesellschaftliches Projekt, zu dem wir alle unseren Teil beitragen müssen, Alte wie Junge, Männer wie Frauen, Arbeitgeber wie Arbeitnehmer. Politik kann aber moderieren, sie kann dazu beitragen, dass wir das Generations-Kriegsgeschrei ebenso überwinden wie den Lärm der Medien. Dass wir aus «best practice»-Beispielen lernen, die es überall auf der Welt gibt.

### Gelassenheit, Reife, Kompetenz – Altern als Chance

Genau mit diesen Eigenschaften sollten wir die «Silberne Transformation» angehen. Simone de Beauvoir schrieb im Jahr 1970 prophetisch: «In der idealen Gesellschaft würde, so kann man hoffen, das Alter gar nicht mehr existieren. Der Mensch würde, wie es bei manchen Privilegierten vorkommt, nur unauffällig geschwächt, aber nicht offenkundig vermindert; er stürbe irgendwann an einer Krankheit, ohne eine Herabwürdigung erfahren zu haben. Das letzte Lebensalter entspräche dann einer Existenzphase, die sich von Jugend und Erwachsensein unterscheidet, aber ihr eigenes Gleichgewicht besitzt.»

Matthias Horx: Der Selfness-Trend – Was kommt nach Wellness?  
Kelkheim Juli 2005, 89 Seiten, Euro 90.–  
ISBN 3-938284-08-0  
www.zukunftsinstitut.de

TEXT: MATTHIAS HORX

**75 Prozent der Alten altern erfolgreich – ohne wesentliche, die Lebensqualität einschränkende Handicaps.**

# Älter werden ist eine Sache – schwach sein eine andere



Fritz Hamer, heute 97, hat mit 94 Jahren mit Krafttraining begonnen.

«Welches Alter Sie auch immer haben, zu spät ist es nie.»

Was Werner Kieser Einsteigern in seinem neuen Buch

«Gesundheit kennt kein Alter» erläutert, ist für Fritz Hamer nichts

Neues. Seit drei Jahren trainiert der Kieler regelmäßig an zwei

Tagen in der Woche. Was daran Besonderes ist? Fritz Hamer ist 97!

Als er mit dem Krafttraining anfang, war Fritz Hamer 94 Jahre alt. Ein Skelett bei seinem Arzt hatte den Anstoß gegeben. «Ich habe mir gedacht, dass die Knochen ohne Muskeln wie ein Kartenhaus zusammenfallen. Kurz darauf flatterte ein Flyer von Kieser ins Haus und ich habe einen Termin zu einem Einführungstraining vereinbart», erzählt er über seinen Start. «Der Oliver Kristen hat mich dann verarztet – der dachte bestimmt, der Alte kommt nie wieder.»

Doch er kam, jeden Montag und jeden Donnerstag, pünktlich zwischen 9.09 Uhr und 9.14 Uhr. «Sicher, der Schweinehund meldet sich schon mal, aber da bin ich stur», erzählt er lachend. «Ich will kein Muskelathlet werden, aber ich brauche die Kraft, um alles machen zu können, was ich möchte und muss. Das ist mir sehr viel wert.»

Aktiv war Fritz Hamer schon immer. Bis zu seiner Hochzeit im Dezember 1933 spielte er sonntags Fußball, seitdem gehört dieser Tag den wichtigsten Personen in seinem Leben: seiner Frau Marie seinem Sohn sowie den beiden Enkeln und vier Urenkeln. Statt des Fußballs begann er zu joggen, 1.800 Kilometer in zehn Monaten; danach wechselte er zum Tischtennis. Jetzt spielt er nur noch selten. «Wegen meiner Augen sehe ich den Ball sehr schlecht. Es ist aber ein hervorragender Sport für die Koordination und die Reaktion!»

Am liebsten würde der fidele Rentner viel Spazieren gehen, die Stille des Waldes genießen, doch dazu fehlt ihm meist die Zeit. Fritz Hamer lebt seit sieben Jahren allein. Vormittags kümmert er sich um den Haushalt und an fünf Tagen in der Woche fährt er mittags ins Pflegeheim

und kümmert sich um seine Frau. Ob er eine Haushaltshilfe habe? Natürlich nicht. «Ich brauche keine Hilfe: waschen, bügeln, kochen – alles kein Problem. Nur nähen geht mit meinen Augen nicht mehr.»

An den beiden anderen Tagen hat er Zeit für sich. An diesen Tagen geht er zu Kieser Training. «Ich bin sehr bemüht die Übungen genau wie im Buch <Ein starker Körper kennt keinen Schmerz> zu machen. Nur dann nutzt es etwas.» Zur Einrichtung meint er verschmitzt: «Blumenpötte sind mir nicht wichtig, sie machen hier auch keinen Sinn.» Dass es bei Kieser Training keine Fernsehberieselung oder Musik gibt, stört ihn nicht; er schaue sowieso lieber zu Hause fern.

Der 97-Jährige trainiert nicht anders als jüngere Kunden des Kieler Betriebes. Dies sei auch gar nicht notwendig, erklärt

Dr. med. Thomas Herting, Chiropraktiker und Sportarzt. «Grundsätzlich ist trainierbar, wer trainieren kann. Bei älteren Menschen ist lediglich zu beachten, dass das Bewegungsausmaß in einigen Gelenken durch längeren Nichtgebrauch möglicherweise stark reduziert ist und deshalb erst erarbeitet werden muss.» In diesem Fall bietet Kieser Training ein assistiertes Training, bei dem ein Instruktor permanent 1:1 zur Seite steht. Für die meisten älteren Personen reicht allerdings die übliche Einführung ins Training aus.

Prinzipiell profitieren ältere Menschen stärker vom Krafttraining als jüngere. «Sie sehen zum einen raschere Erfolge, da ihre Ausgangskraft in der Regel geringer ist. Zum anderen werden die im Alter überhand nehmenden Abbauprozesse verlangsamt und teilweise zugunsten von Um- und Aufbauprozessen umgekehrt. Durch die Stärkung der Muskulatur wird der Osteoporose Einhalt geboten, der Wärmehaushalt verbessert und Stoffwechselerkrankungen vorgebeugt.» Wichtig sei insbesondere, dass der Kraftgewinn und die Verbesserung der Bewegungskoordination Hand in Hand gehen. «Dadurch bleibt der alte Mensch länger jung», so Dr. Herting.

Was Fritz Hamer dazu meint? Er lacht: «Man ist so alt wie man sich fühlt. Es gibt alte Junge und junge Alte. Ich freue mich über jeden Alten, den ich im Kieser Training treffe, selbst über die alten Damen mit Krückstock.»

Im Dezember feiert er seinen 98sten Geburtstag. Gerade hat er einen neuen Zwei-Jahres-Vertrag unterschrieben – schließlich möchte er 100 Jahre alt werden.

TEXT: DIE KIESER TRAINING-REDAKTION

Die B8 ist eine nicht gerade häufig besuchte Maschine auf der Kieser Trainingsfläche – ganz im Gegenteil. Sicher fragt sich so manch einer, was es für einen Sinn haben sollte, seinen Fuß in diese Apparatur zu zwängen, um dann eine «Dorsalflexion» auszuführen. Die Hauptarbeit übernimmt dabei der unauffällige vordere Schienbeinmuskel, dessen Ansatzsehne auf der Innenseite des Fußristes gut zu ertasten ist. Doch dieser kleine Muskel hat es in sich!

# Ein Leben lang ein stabiles Fundament – starke Füße!

## Funktionelle Mechanik des Sprunggelenks

Aus orthopädischer Sicht ist der Gelenk stabilisierende Effekt von Krafttraining sicherlich der bedeutsamste. Stabilisation bedeutet, dass die Gelenkflächen physiologisch richtig übereinander stehen und der Gelenkmechanismus optimal funktionieren kann. Die Stabilität unseres Sprunggelenks wird von der Kraft des vorderen Schienbeinmuskels (M. tibialis anterior) mitbestimmt. Durch das Prinzip «Zug und Gegenzug» gewährleistet dieser kleine Muskel zusammen mit seinem Gegenspieler, der Wadenmuskulatur, die Stabilisierung des Sprunggelenks. Bei vielen Menschen funktioniert dieses Zusammenspiel allerdings nicht optimal. Im ungünstigsten Fall führt dies, häufig beim Sport, zu ernsthaften Verletzungen und Überlastungsschäden.

Prüfen Sie einmal an sich selbst: Können Sie barfuß in eine tiefe Hocke gehen, ohne dass die Fersen vom Boden abheben? Nein? Dann liegt dies möglicherweise an einer verminderten Dehnfähigkeit der Wadenmuskulatur. Die Kräftigung des vorderen Schienbeinmuskels an der B8 sowie der Wadenmuskulatur an der J1 verbessert die Dehnfähigkeit.

## Wirkung eines kräftigen vorderen Schienbeinmuskels beim Laufen

Von einem Training an der B8 profitieren in sportlicher Hinsicht vor allem Läufer, bei denen während der Stützphase des Laufens eine verstärkte Pronation – also ein abnormes Nach-Innen-Knicken des Fußes – zu beobachten ist. Durch die Überpronation steigt das Risiko, Überlastungsschäden an Knochen, Sehnen, Bändern und Gelenken zu erleiden. Ein Beispiel hierfür ist das schmerzhafte Schienbeinkantensyndrom, bei dem eine sehr schmerzhafte Knochenhautentzündung

das Laufen zur Qual werden lässt. Eine Studie an der Deutschen Sporthochschule Köln belegt, dass regelmäßiges Krafttraining an der B8 bei Läufern mit chronischem Schienbeinkantensyndrom zu einer signifikanten Schmerzreduktion führt. Zudem zeigte die biomechanische Laufanalyse, dass sich die Überpronation verringerte.

Die auftrainierte vordere Schienbeinmuskulatur stützt den überbeweglichen Fuß beim Aufsetzen der Ferse und lässt das Abrollen ökonomischer werden. Dies verringert die mechanische Beanspruchung beim Laufen.

Zur optimalen Stabilisierung des Fußgelenkes ist es zusätzlich ratsam, an der J1 den Gegenspieler, also die Wadenmuskulatur zu trainieren. Dem «Kraftproblem» im Bereich des Sprunggelenks und der



Füße kann der Läufer also mit Widerstand entgegentreten.

Der präventive Nutzen der unterschätzten B8 ist aus biomechanischer Sicht nicht zu leugnen, dies gilt auch für Nichtsportler mit labilen Fußgelenken. Mit beiden Beinen fest im Leben zu stehen, dazu bedarf es neben einer gut funktionierenden Körperstatik auch einer bestmöglichen Bodenhaftung. Unsere Füße spielen für unsere Mobilität eine tragende Rolle.

**Starke Füße sind die Basis einer korrekten Körperhaltung und unseres Wohlbefindens!**

Literatur:

Hagen, M., Böhm, H. & Brüggemann, G.-P. (2005). Das apparative Krafttraining der Dorsalflexoren zur Prävention von Shin Splints. Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin (zur Veröffentlichung eingereicht).

James, S.L. & Jones, D.C. (1990). Biomechanical aspects of distance running injuries. In: P.R. Cavanagh (Ed.): Biomechanics of distance running (pp. 249-269). Champaign, IL: Human Kinetics.

# Die Quadratur des Greises

«Die Lebenserwartung hat sich verdoppelt...»

«Was erwarten Sie vom Leben?»

«Das Doppelte.»

«Also mehr?»

«Nein, länger.»



Vitamine hin oder her – auch ein Apfel kriegt Falten.

Foto: Digitalstock

## Anti-Aging:

Nein, das ist keine Bürgerbewegung, die sich gegen ein oberbayerisches Dorf namens Aging positioniert. Aber wenn wir schon eine oberbayerische Metapher bemühen wollen, dann vielleicht so: Anti-Aging ist, wenn am Stammtisch einer sagt «So jung kemma nimma zamm» und einer antwortet «Doch!». Und das hängt damit zusammen, dass es gerade in Oberbayern so schöne Seen gibt. Und wo ein bayerischer See ist, ist eine Anti-Aging-Klinik nicht weit. Notfälle kommen gewöhnlich ins Krankenhaus, Glücksfälle dagegen in eine Seeklinik.

## Aber der Reihe nach:

Die Lebenserwartung in den reichen Industrieländern hat sich in den letzten 100 Jahren verdoppelt. In der Antike hätte ein Zeus jedem Sterblichen, der auch nur annähernd den hybriden Gedanken spönnle, den Lebensfaden der Schicksalsgöttinnen künstlich zu verlängern, mit einem smarten Blitz schlagartig klar gemacht, wie schnell so ein Aging gehen kann. Bis ins späte Mittelalter noch war

ein Thirtysomething so exotisch wie Radsportler ohne Doping.

## Temps perdu!

Die Alterspyramide sieht längst aus wie eine Eiswaffel und das Aufkommen der ersten Ü70-Parties in urbanen Discos macht niemanden mehr stutzig. Amerikanische Notenbankchefs wie kubanische Revolutionsführer, katholische Kirchenfürsten wie niederländische Operettensänger schreiten gleichsam als Werbeträger der Anti-Aging-Bewegung voran und das Konzert-Highlight 2070 lässt sich jetzt schon vorhersagen: Die Rolling Stones inkl. Mick Jagger.

## Ist Anti-Aging wirklich der ernsthafte Versuch das Leben zu verlängern, weil es nicht langt?

Nein, ist es nicht! Und damit sind wir wieder in der Seeklinik. Dort geht es nämlich weniger um den See, als darum gesehen zu werden. Die Haut kriegt ihr Fett weg: «füllen, peelen, unterspritzen, saugen, straffen, glätten, liften, Cellulitis, Endokrine, Doppelkinne, Vitamine.» Anti-Aging müsste eigentlich heißen «Anti-Alt-Aus-Sehing» oder wie wär's mit «Outlook Express»?

Auf den mittelalterlichen Märkten lockten die fahrenden Quacksalber noch mit Moritaten, bevor sie ihren «Hodelschwing'schen Hausgeist» anpriesen. Heute sind es Bilder, die uns bestimmen. Die Fotomodelle, die uns als Blaupause unserer Anti-Falten-Welt dienen, sind in der Regel leider tatsächlich so jung, wie sie aussehen, sind sie erst so alt wie ihre Adressaten, sind sie auch keine Models mehr, aber 100 %-ige Kunden für

Anti-Aging-Produkte. Dabei ist deren Wirkung eher zweifelhaft und die kassierten Falten tauchen nach 24 Stunden justament wieder auf, spätestens aber beim Blick auf die Preise. Für Gesichtspflege gab der Deutsche im Vorjahr 366 Mio. Euro aus, ein Fünftel davon brachte er in die Apotheke. Rezeptfreies boomt aber auch im Supermarkt – im Spezialfach «Vital fatal» – gleich neben den Gurken für die gleichnamige Maske.

## Eine grandiose wie perfide Maskerade.

Wie wundersam ergänzen sich doch Discount-Lebensmittel und Vitamin-Präparate. Denn wo ehemalige Lebensmittel zu genetisch aufblasbaren Substanzen degeneriert sind, muss man natürlich Nahrungsergänzungsmittel und vitalisierende Präparate nachfüllen. Erst rupft man Blumen aus und dann verkauft man künstliche, damit wieder alles hübsch aussieht. Aber so ist er, der Kapitalismus: Alles platt machen und am Wiederaufbau verdienen.

## Kein Wunder, dass wir alle so alt aussehen.

Denn eigentlich genügten bereits Binsenweisheiten wie «Bewegen Sie sich mehr, gehen Sie an die frische Luft, entspannen Sie sich, essen Sie was Gutes» – ganz kostenlos, aus dem Munde eines alten Bergbauern.

## The best things in life are free.

## Zur Person

Kabarettist, Soul-Entertainer, Autor, Fotograf – Ecco Meineke ist ein Allround-Talent. Er trainiert seit 2 Jahren bei Kieser Training in München und «in Hamburg, Berlin, Köln, Düsseldorf, Zürich, ... Je nachdem, wohin meine Tourneen mich verschlagen. Ein triftiger Grund, um zu Kieser Training zu gehen.»