

REFLEX 80

Das Magazin von Kieser
Januar 2026

FRAUEN ENTDECKEN DAS EISEN

Ob weiblich oder männlich –
Krafttraining ist gut für alle

KIESER

KRAFT FÜRS LEBEN

5

Jahre: Weltweit lebten Frauen im Jahr 2023 im Durchschnitt 5,4 Jahre länger als Männer. Die weltweite Lebenserwartung ab Geburt für Männer lag 2023 bei etwa 70,5 Jahren, während sie für Frauen bei etwa 75,9 Jahren lag.

44

Prozent: Der Faseranteil Typ I (*slow-twitch*) im M. Vastus lateralis (einer der vorderen Oberschenkelmuskeln) beträgt bei Frauen ca. 44 Prozent der Fläche, bei Männer ca. 31 Prozent der Fläche. *Slow-twitch*-Muskelfasern ermüden langsamer als *fast-twitch*-Muskelfasern und ermöglichen Dauerleistungen bei begrenztem Kraftaufwand.

10–12

Kilogramm: Der Mann besitzt rund ein Drittel mehr Muskelmasse als die Frau, das entspricht 10 bis 12 Kilogramm Skelettmuskelmasse bei gleicher Körpermasse. Frauen haben etwa 55–60 Prozent der Muskelmasse der Männer im Oberkörper; im Unterkörper ca. 68–72 Prozent.

60–70

Prozent: Bei Beinübungen haben Frauen etwa 60–70 Prozent der Kraftleistung von Männern. Beim Oberkörper beträgt die Kraftleistung ca. 50–70 Prozent der Kraftleistung von Männern.

Impressum

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

**Vertretungsberechtigter
Geschäftsführer**
Michael Antonopoulos

Redaktionsleitung
Dr. sc. ETH David Aguayo
info@kieser.com

Layout
Alexander Frischhut
burofrischhut.de

Korrektorat
Stephanie Hempel
redaktion-hempel.de

Druck
Mephisto Werbung
mephisto-chemnitz.de

Bildnachweise
S. 1, 3, 4, 5, 7, 9, 11, 13, 12,
15, 17: Kieser Training AG
S. 3, 8, 14, 22: iStock
S. 10, 20: Unsplash

S. 17: Konditorei Fürst
S. 18, 19: Günter und Cäcilie
S. 23: Emil Ohle

Lesen Sie den Reflex online:
kieser.com



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



[instagram.com/
kieser.global](https://instagram.com/kieser.global)



[linkedin.com/
company/kieser](https://linkedin.com/company/kieser)

INHALT

4

Titelthema

Muskelmasse und Kraft
im Geschlechtervergleich

8

Mit Kieser zur perfekten Vorsorge

Kieser macht den Unterschied

9

Starke Maschinen, starke Muskeln

A5 Kontraktion des Beckenbodens

10

Kieser Tipp

Koffein: ein Trainingsvorteil für beide
Geschlechter

12

Krafttraining in der Perimenopause

Ein starker Körper trotz den Wechseljahren

14

Der kleine Unterschied

Die Muskulatur von Frauen und Männern
weist Unterschiede auf

16

Bauch, Beine, Po?

Warum Frauen und Männer Fett
unterschiedlich speichern und verbrennen

17

Krafttraining für's Team

Gesundheit als Teil der Unternehmenskultur

18

Im Portrait

„Nach dem Berg ist Morgen“

20

Neues aus der Wissenschaft

Gehgeschwindigkeit und Lebenserwartung
hängen zusammen

21

Gewinnspiel

Machen Sie mit bei unserem Kreuzworträtsel
und gewinnen Sie eine Messung der
Körperzusammensetzung.

22

Nährstoffe für den Muskelaufbau

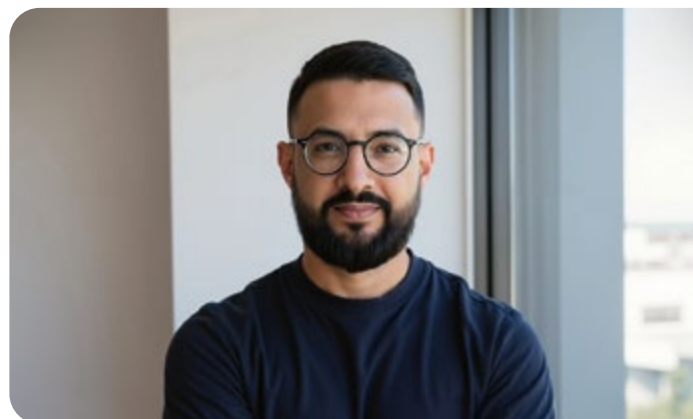
Die Nährstoffvielfalt der Mandel



23

Kieser als Arbeitgeber

Mein Weg zu – und mit – Kieser



Liebe Leserinnen, liebe Leser,

diese Ausgabe widmet sich dem Thema Krafttraining und Geschlecht. Die Frage ist: Müssen Frauen und Männer unterschiedlich trainieren? Geschlechtsspezifische Unterschiede in Anatomie und Hormonprofil sind real – doch was bedeuten sie für das Krafttraining?

Kraft ist keine Frage des Alters oder des Geschlechts, sondern der Methode. Jeder Trainingsreiz hat ein Ziel: Anpassung. Fortschritt misst man nicht in Stunden, sondern in Stärke. Ein klarer Plan ersetzt tausend Meinungen. Technik schlägt Tempo. Disziplin ist der schnellste Weg zu Ergebnissen.

Gerade im Kontext einer alternden Gesellschaft mit dem Ziel, möglichst viele gesunde und aktive Lebensjahre zu gewinnen, ist es entscheidend, Krafttraining evidenzbasiert und individuell angepasst zu fördern – für Frauen wie für Männer.

Begleiten Sie uns auf einer spannenden Reise durch Erkenntnisse aus der Trainingswissenschaft, Sportmedizin und Genderforschung. Wir bauen auf Prinzipien, nicht auf Trends. Sicherheit geht vor, Effektivität steht über allem. Jede Einheit bringt Sie näher an Ihr Ziel – Schritt für Schritt, Wiederholung für Wiederholung.

Lassen Sie uns gemeinsam den Blick auf das Wesentliche richten: die Kraft, die in jedem Menschen steckt.

Aguayo D

Dr. sc. ETH David Aguayo

Leiter Forschungsabteilung

A woman with long blonde hair, wearing a white hoodie and black leggings, is sitting on a metal bench in a locker room. She is looking off to the side with a thoughtful expression. She is holding a dark blue water bottle with a blue strap. The background consists of blue metal lockers with perforated doors.

MUSKELMASSE UND KRAFT IM GESCHLECHTER- VERGLEICH

Text: Dr. sc. ETH David Aguayo, Leiter Forschungsabteilung

Es gibt viele Missverständnisse über Krafttraining für Frauen – und ebenso viele Gründe für diese Missverständnisse. Frauen haben im Durchschnitt weniger Muskelmasse als Männer gleichen Alters. Da Testosteron unter anderem den Muskelaufbau fördert und Frauen im Mittel deutlich weniger davon haben als Männer, wird häufig behauptet, dass Frauen aufgrund der niedrigeren Testosteronwerte weniger Muskeln haben und dass Krafttraining

bei ihnen generell weniger stark wirke. Das ist ein Irrtum. Frauen bauen Muskeln auf – nur auf tieferem Ausgangsniveau. Der Nutzen des Krafttrainings ist derselbe.

Der Mann besitzt rund ein Drittel mehr Muskelmasse, das entspricht etwa 10 bis 12 Kilogramm mehr Skelettmuskelmasse bei gleicher Körpermasse. Der wesentliche Unterschied zwischen Frau und Mann zeigt sich im Oberkörper.

Bei Frauen macht die Muskelmasse etwa 25 bis 35 Prozent der Körpermasse aus, bei Männern je nach Körpergröße 35 bis 50 Prozent. Frauen erreichen im Erwachsenenalter etwa zwei Drittel der Maximalkraft von Männern. Der Körperfettanteil beträgt bei Frauen im Schnitt 20 bis 35 Prozent, bei trainierten Frauen 16 bis 28 Prozent. Mit durchschnittlich zwischen acht und 22 Prozent, bei Trainierten zwischen fünf und 15 Prozent liegen Männer deutlich darunter.

In der Kindheit unterscheiden sich Muskelkraft und Muskelmasse bei Jungen und Mädchen nicht wesentlich. Erst die hormonellen Veränderungen während der Pubertät führen dazu, dass Männer signifikant mehr Muskelmasse aufbauen. Danach bleibt der Testosteronspiegel bei gesunden Männern relativ konstant, bei Frauen ist er deutlich niedriger und schwankt je nach Zyklusphase. Testosteron scheint also beim Muskelbildungs- und -aufbauprozess eine Rolle zu spielen. Dennoch: nur weil der Testosteronanstieg in der Pubertät mit Muskelzuwachs einhergeht, muss er nicht zwingend allein dafür verantwortlich sein.

Es gibt mehrere Erklärungsansätze, warum Männer im Mittel mehr Muskelmasse als Frauen besitzen. Die Forschung versucht, anhand der Rate, mit der im Ruhezustand Muskelmasse aufgebaut wird (basale Muskelproteinaufbaurrate, kurz MPS), den Unterschied zu erklären, aber vergebens: Frauen und Männer bauen in Ruhe gleich schnell Muskeln auf. Weiter fand man heraus, dass auch die Antwort der MPS auf eine einzelne Trainingseinheit oder Eiweißaufnahme – beides Werkzeuge, um den Muskelaufbau anzuregen – zwischen den Geschlechtern gleich ist. Weder morgens nüchtern noch nach Proteinaufnahme oder 28 Stunden nach einer Trainingseinheit unterscheiden sich Männer und Frauen in der MPS. Der Muskel unterscheidet also nicht nach Geschlecht, sondern nach Reiz und Versorgung.

Auch die lange verbreitete Annahme, dass Hormone bei Männern und Frauen völlig unterschiedlich reagieren, kann so nicht gehalten werden. Die Konzentration wichtiger Wachstumshormone wie IGF-1 verhält sich bei Frauen und Männern praktisch identisch – sowohl in Ruhe als auch in Reaktion auf Krafttraining. Ja, Frauen starten mit einer tieferen Testosteronbasis, und ja, diese Konzentration steigt nach dem Training nicht an. Dennoch wächst die Muskelmasse bei Frauen genauso wie bei Männern. Krafttraining wirkt also unabhängig vom Geschlecht. Mit konsequentem Krafttraining passt sich der Skelettmuskel an – bei Frauen genauso wie bei Männern, nur mit geringerer absoluter Kraftsteigerung.

Unterschiede gibt es eher aufgrund von Alterung, Inaktivität und Krankheiten. Ab dem 40. bis 50. Lebensjahr verliert der Mensch jedes Jahr etwa ein Prozent seiner Muskelmasse. Wer über 80 Jahre alt ist, kann bis zu 50 Prozent eingebüßt haben. Altersbedingter Muskelschwund, auch Sarkopenie genannt, trifft zehn bis 50 Prozent der älteren Bevölkerung. Besonders betroffen sind die Extremitäten. Bei Frauen nimmt die Kraft der vorderen Oberschenkel um rund 40 Prozent ab, die der Oberarme um 20 Prozent. Männer reagieren ähnlich. Darum ist es von essenzieller Bedeutung für die Gesundheit, Muskelkraft und Muskelmasse wiederherzustellen oder zu steigern.

MUSKELMASSEVERLUST IM ALTER

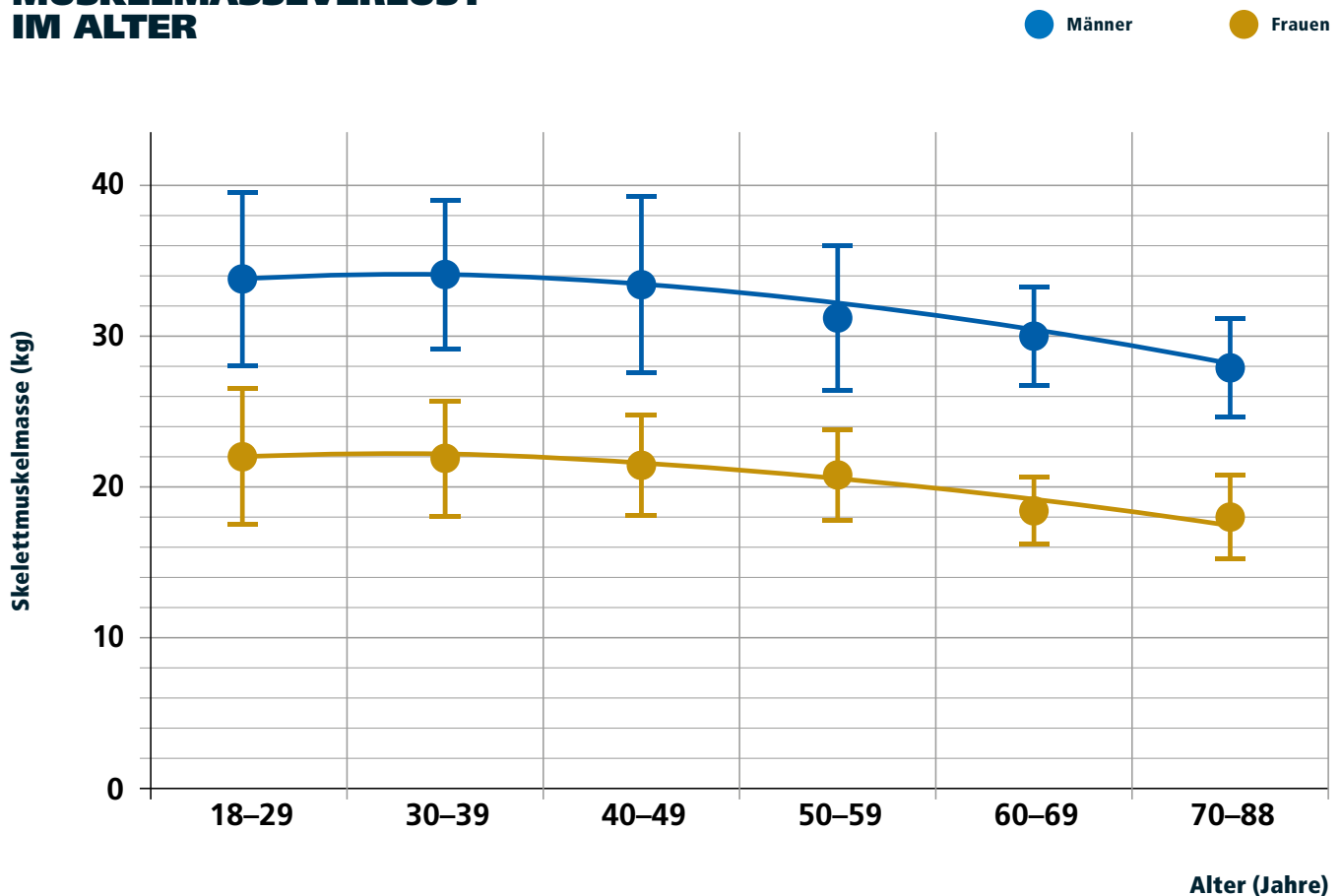


Abbildung: Schematische Darstellung des Zusammenhangs zwischen Alter und gesamter Skelettmuskelmasse

DIE SCHLUSS- FOLGERUNG IST EINDEUTIG:

Langfristig sind die relativen Zuwachsraten an Muskelmasse und Kraft bei Männern und Frauen vermutlich ungefähr gleich. Es gibt Hinweise, dass Frauen, gemessen an ihrem Ausgangsniveau über die gesamte Trainingskarriere, etwas größere Fortschritte machen können. Für Frauen und Männer gilt aber gleichermaßen, dass nur gezieltes Krafttraining den altersbedingten Muskelabbau stoppt. Kraft und Muskelmasse lassen sich in jedem Alter steigern, Männer wie Frauen reagieren dabei gleich. Der Unterschied liegt allein im Ausgangsniveau. Der Mythos, Krafttraining wirke bei Frauen weniger, ist falsch. Entscheidend ist nicht das Geschlecht, sondern ob man überhaupt trainiert.

- 1** Die unterschiedlichen Testosteronspiegel bei Frauen und Männern haben offenbar wenig Einfluss auf den Muskelaufbau.
- 2** Bei Männern und Frauen wirkt Krafttraining ungefähr gleich gut, allerdings starten Frauen auf einem niedrigeren Ausgangsniveau.
- 3** Für unterschiedliche Trainingserfolge sind eher Genetik, Alterungsprozesse, Inaktivität und gesundheitliche Probleme verantwortlich – unabhängig vom Geschlecht.



MENOPAUSE?
**KIESER
MACHT DEN
UNTERSCHIED**



KIESER: EIN LANGFRISTIGER ANSATZ FÜR GESUNDHEIT UND LEBENSQUALITÄT

Text: Stefan Rittmann, Leiter Angebot

Die Menopause markiert für viele Frauen eine Zäsur. Der Hormonhaushalt verändert sich, dies wirkt sich auf Muskulatur, Knochen, Stoffwechsel und Wohlbefinden aus. Doch während der biologische Wandel unausweichlich ist, entscheidet der Lebensstil über den weiteren Verlauf mit. Krafttraining nimmt hier eine Schlüsselrolle ein.

Kieser verfolgt einen klaren Grundsatz: Langfristigkeit statt schnellen Lösungen; keine oberflächlichen Trends, sondern evidenzbasiertes, progressives Muskeltraining. Regelmäßigkeit und Systematik machen den Unterschied: Zwei Einheiten pro Woche reichen, um Muskeln, Knochen und Stoffwechsel länger gesund zu halten.

Warum unser Angebot für Sie geeignet ist:

1. Muskelerhalt statt Abbau

Ab dem 40. Lebensjahr bauen wir Menschen Muskelmasse ab – ein Prozess, der sich nach der Menopause beschleunigt. Das Ergebnis: weniger Kraft, geringere Belastbarkeit, höheres Sturz- und Frakturrisiko.

- Krafttraining stoppt diesen Prozess. Studien zeigen, dass Menschen durch gezieltes Training in jedem Alter Muskelmasse und -kraft aufbauen können. Das relative Potenzial ist unabhängig vom Geschlecht. Frauen profitieren in gleichem Maße wie Männer – auch nach der Menopause.

2. Knochengesundheit sichern

Mit sinkendem Östrogenspiegel steigt das Risiko für Osteoporose.

- Mechanische Belastung durch Training stimuliert den Knochenstoffwechsel. Krafttraining ist damit die effektivste Prävention gegen Knochenabbau – neben einer ausreichenden Eiweiß- und Kalziumversorgung.

3. Stoffwechsel & Immunsystem stabilisieren

Die Perimenopause geht oft mit Veränderungen im Stoffwechsel einher.

- Krafttraining verbessert die Glukosetoleranz, senkt entzündliche Marker und unterstützt das Immunsystem. Regelmäßige Belastung wirkt langfristig stabilisierend – gerade in Lebensphasen erhöhter Infektanfälligkeit.

4. Psychische Gesundheit stärken

Schlafstörungen, Stimmungsschwankungen – auch diese Beschwerden sind häufige Begleiter der Perimenopause.

- Krafttraining wirkt antidepressiv und angstlösend. Frauen berichten von gesteigerter Energie, verbesserter Schlafqualität und höherer Selbstwirksamkeit.



STARKE MASCHINEN, STARKE MUSKELN: A5 KONTRAKTION DES BECKENBODENS

Text: Michael Koletnik, Leiter Maschinenentwicklung

Der Beckenboden ist kein Mysterium, sondern ein Kraftzentrum. Er besteht aus mehreren Schichten quer- und längsverlaufender Muskeln, die sich zwischen Sitzbeinen, Schambeinästen und Steißbein aufspannen. Er trägt Blase, Darm, bei Frauen die Gebärmutter, bei Männern die Prostata und verhindert, dass wir beim Husten, Lachen oder Heben die Kontrolle über die Blase verlieren. Auch beim Sex spielt ein kräftiger Beckenboden eine entscheidende Rolle. Fakt: Unter 30 Jahren leiden 12 Prozent der Frauen an Harninkontinenz. Zwischen 50 und 54 Jahren sind es 30 Prozent, ab 70 Jahren jede Zweite. In der Hälfte aller Fälle handelt es sich um Belastungsinkontinenz – ein Tropfen beim Niesen ist kein Schicksal, sondern Muskelschwäche. Der Beckenboden ist trainierbar. Werner Kieser sagte: „Ein Muskel, den man nicht trainiert, wird schwach. Punkt.“ Das gilt auch hier.

Die gute Nachricht: Beckenbodentraining wirkt sowohl präventiv als auch therapeutisch. Früher bedeutete es oft mühseliges Üben nach Gefühl. Mit der Beckenbodenmaschine A5 wird gezieltes, reproduzierbares Training möglich. Die Maschine erlaubt es, die richtigen Muskeln zu isolieren, die Anspannung wird präzise gesteuert, Fortschritte werden sichtbar. Das schafft eine objektive Grundlage für Verbesserungen.

Kieser hat die Wirksamkeit der Maschine gründlich überprüft. In Zusammenarbeit mit Hochschulen sowie Physiotherapeutinnen und Physiotherapeuten wurde untersucht, wie sich zwölf Wochen High-Intensity-Training (HIT) an der A5 auswirken. Das Ergebnis: Die Ausdauer der Muskeln und die Übungspräzision verbesserten sich in diesem Zeitraum deutlich. Die maximale Kraft blieb zwar unverändert, die Kontinenz nahm jedoch messbar zu. Zwei Trainingseinheiten pro Woche genügen bereits, um die Symptome bei Frauen um die 50 signifikant zu reduzieren. Aktuell wird auch eine klinische Studie bei Männern nach Prostata-Operationen durchgeführt mit dem Ziel, den Einfluss von konsequentem Beckenbodentraining in Kombination mit zusätzlichem Krafttraining auf die Rückkehr der Kontinenz zu erfassen. Der Ansatz ist klar: Muskeltraining ist ein wirksames Therapeutikum.

FAZIT

Der Beckenboden ist ein Muskel wie jeder andere. Wer ihn trainiert, steigert nicht nur die Lebensqualität, sondern kann Beschwerden gezielt vorbeugen oder verringern. Muskeltraining ist Medizin – stark, präzise, wirksam.





KIESER TIPP – KOFFEIN: EIN TRAININGSVORTEIL FÜR BEIDE GESCHLECHTER

Viele Menschen beobachten an sich, dass Koffein ihnen einen Energieschub verleiht, der sich sogar beim Krafttraining bemerkbar macht. Ist das tatsächlich so? Und falls ja, wirkt Koffein bei Frauen und Männern gleich?

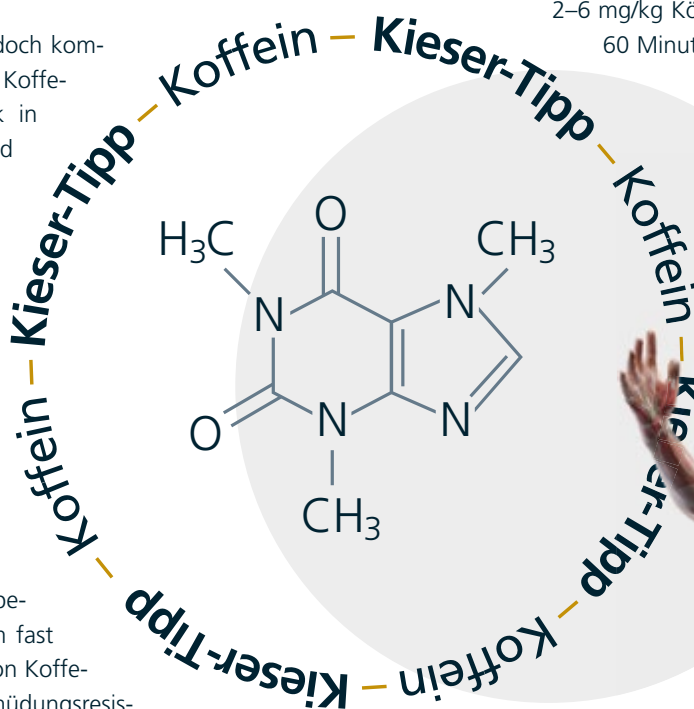
Das wirft zunächst die Frage auf, inwiefern Ergebnisse, die aus Untersuchungen an Männern stammen, auf Frauen übertragbar sind. Manchmal ist diese Übertragung unproblematisch: Beispielsweise unterscheidet sich der Eiweißstoffwechsel zwischen den Geschlechtern nicht grundlegend, weshalb man annehmen darf, dass Forschungsergebnisse zur Proteinsynthese bei Männern auch für Frauen gelten.

Bei Koffein ist die Situation jedoch komplexer: Das primäre Enzym des Koffein-Stoffwechsels ist auch stark in den Östrogenstoffwechsel und dessen Regulation eingebunden. Genetische Variationen des für dieses Enzym verantwortlichen Gens können die Wirkung von Koffein beeinflussen. Daher ist es nicht abwegig, zu vermuten, dass Koffein bei männlichen und weiblichen Trainierenden unterschiedlich wirken könnte.

Vor diesem Hintergrund ist es bedauerlich, dass bis vor Kurzem fast alle Studien zu den Effekten von Koffein auf Maximalkraft und Ermüdungsresistenz ausschließlich männliche Probanden einschlossen. Zur Veranschaulichung: Eine Metaanalyse aus dem Jahr 2020 zu den Effekten von Koffein auf Kraft und Ermüdungsresistenz umfasste 19 Studien. Von diesen verwendeten 15 ausschließlich männliche Probanden, zwei Studien nutzten gemischtgeschlechtliche Kohorten (eine mit neun Männern und zwei Frauen, die andere mit 13 Männern und vier Frauen), und nur zwei Studien arbeiteten ausschließlich mit weiblichen Probanden. Insgesamt waren 87 Prozent der eingeschlossenen Versuchspersonen männlich.

In den letzten Jahren hat sich das Bild jedoch gewandelt. In einer aktuellen Metaanalyse zum Einfluss von Koffein auf Maximalkraft und Ermüdungsresistenz bei Frauen wurden acht Studien berücksichtigt, von denen fünf erst 2020 oder 2021

veröffentlicht wurden. Alle Studien nutzten ein placebo- und selbstkontrolliertes Studiendesign und führten mindestens einen Kraft- oder Ermüdungsresistenztest durch. Sechs Studien arbeiteten mit „krafttrainierten“ Probandinnen, eine mit Karate-Wettkampfsportlerinnen und eine mit untrainierten Frauen mittleren Alters. Die eingesetzten Koffeindosen entsprachen den gängigen Standards der Literatur: überwiegend 2–6 mg/kg Körpergewicht, eingenommen ca. 60 Minuten vor der Belastung.



Die Ergebnisse: Koffein wirkt auch bei Frauen. Über alle Studien hinweg zeigte sich, dass Koffein die Ermüdungsresistenz und die Maximalkraft verbessert.

Diese Effektgrößen sind nahezu identisch mit den Ergebnissen früherer Metaanalysen, die überwiegend Studien mit männlichen Probanden einschlossen. Die aktuelle Metaanalyse legt nahe, dass Koffein sowohl bei Männern als auch bei Frauen einen kleinen, aber verlässlichen Anstieg von Maximalkraft und Kraftausdauer bewirken kann.

Sie können also guten Gewissens weiterhin Ihren Kaffee genießen, jetzt sogar in dem Bewusstsein, dass er Ihre Leistungsfähigkeit verbessert.

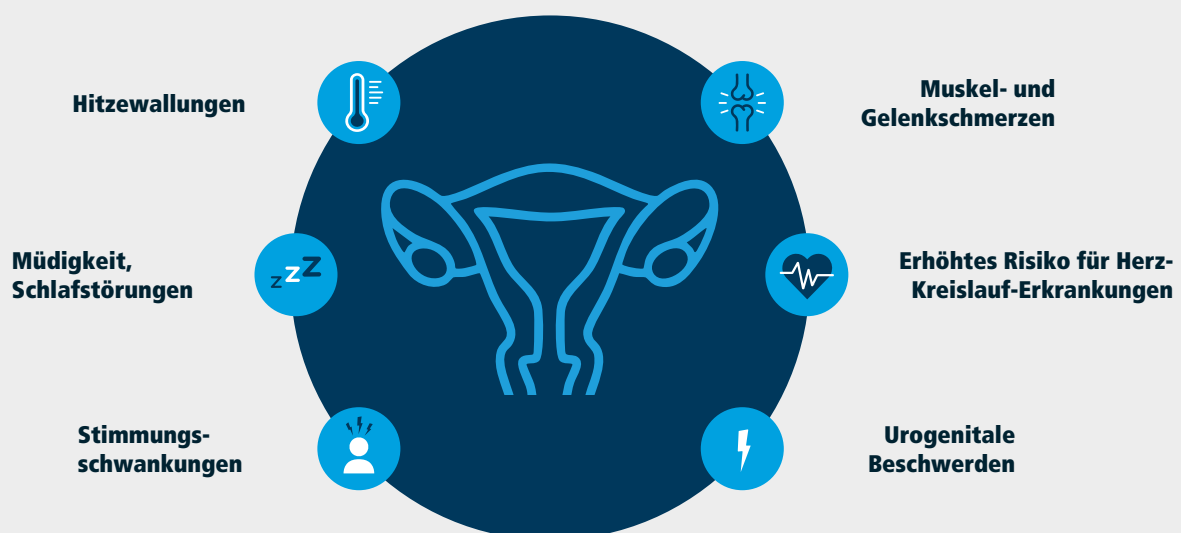
KRAFTTRAINING IN DER PERIMENOPAUSE: EIN STARKER KÖRPER TROTZT DEN WECHSELJAHREN

Text: Forschungsabteilung

Hitzewallungen, Schlafstörungen, Gewichtszunahme und der Verlust von Muskel- und Knochensubstanz gehören zu den typischen Begleiterscheinungen der Perimenopause. Doch die Forschung zeigt: Krafttraining ist eine wirksame Strategie, um diesen Symptomen aktiv entgegenzuwirken.

Die Menopause markiert das dauerhafte Ausbleiben der Menstruation – diagnostiziert, wenn über 12 Monate keine Blutung aufgetreten ist und keine andere Ursache vorliegt. Typischerweise findet sie zwischen dem 45. und 55. Lebensjahr statt, wenn die hormonelle Aktivität der Eierstöcke zum Erliegen kommt: Die Produktion von Östrogen sinkt, weil die Follikelreserve erschöpft ist. Mit dem hormonellen Rückzug ziehen Beschwerden ein, die unter dem Begriff „klimakterisches Syndrom“ zusammengefasst werden. Dazu gehören:

Diese Veränderungen sind zumindest teilweise auf hormonelle Umstellungen zurückzuführen, bei denen nach der Menopause erhöhte Androgenspiegel im Verhältnis zu Estradiol auftreten. In einer großen US-Kohortenstudie stieg die Fettmasse während der menopausalen Übergangsphase im Durchschnitt um 1,6 kg innerhalb von 3,5 Jahren. In einer sechsjährigen Längsschnittstudie verloren Frauen in der natürlichen Postmenopause mehr Muskelmasse als altersgleiche prämenopausale Frauen; gleichzeitig zeigten sie eine stärkere Zunahme der zentralen Fettmasse



Rund drei Viertel aller Frauen spüren über mehrere Jahre hinweg Hitzewallungen – manchmal länger als ein Jahrzehnt. Parallel schwindet Knochensubstanz, was das Risiko für Osteoporose und spätere Frakturen erhöht.

Was abstrakt klingt, hat konkrete Folgen für die Körperzusammensetzung und den Stoffwechsel: Die Muskelmasse nimmt jährlich um rund 0,5 bis 0,7 Prozent ab, während der Fettanteil – besonders im Bauchbereich – zunimmt.

und eine verringerte Energieabgabe im Ruhezustand von etwa 100 bis 200 Kilokalorien pro Tag.

Mit dem Fortschreiten des Alters kommt es zum Verlust von Muskelmasse, was den Grundumsatz reduziert (als Grundumsatz bezeichnet man den Energieverbrauch des Körpers im Ruhezustand). Da die Stoffwechselrate von Muskeln mehr als dreimal so hoch ist wie die von Fettgewebe, führt der Muskelabbau in der Menopause zu einem Rückgang des Energieverbrauchs.

Medizinisch gibt es wirksame Therapien, zum Beispiel die Hormonersatztherapie mit Östrogenen oder in Kombination mit Gestagenen. Doch wer einen starken, belastbaren Körper besitzt, kann vielen Symptomen der Perimenopause aktiv entgegenwirken. Krafttraining steigert Muskelkraft und Knochendichte, verbessert Gleichgewicht, Koordination und motorische Kontrolle, reduziert das Sturzrisiko und steigert die Lebensqualität. Progressives Krafttraining erhöht nachweislich Muskelmasse und Leistungsfähigkeit selbst im fortgeschrittenen Alter.

Die Analyse diverser klinischer Studien mit insgesamt 817 postmenopausalen Frauen bestätigt diese Funde. Sie ergab signifikante Verbesserungen bei Kraft, körperlicher Aktivität, Knochendichte sowie hormonellen und metabolischen Parametern im Vergleich zu Inaktivität oder Placebo (der Gabe von Scheinmedikamenten). Gegenüber unbeaufsichtigten Heimübungen war der Unterschied noch deutlicher. Die Frauen in der Gruppe mit Krafttraining hatten mehr fettfreie Masse, eine höhere Knochendichte in den Oberschenkelknochen und weniger ausgeprägte „Witwenbuckel“ (Kyphose).

Eine weitere Studie von 2019 zeigte, dass die Frakturrate in der Krafttrainingsgruppe stabil blieb.

Solche Erkenntnisse belegen, dass das Kieser-Prinzip auch für Frauen in den Wechseljahren ideal ist: Zweimal pro Woche, gezielt, intensiv – das zahlt sich aus. Bereits vier Monate Training können Kraft und Knochengesundheit positiv beeinflussen und wirken sich günstig auf hormonelle und metabolische Prozesse aus. Darüber hinaus konnte nachgewiesen werden, dass die Herzfrequenzvariabilität steigt und der Pegel der Stresshormone sinkt, während die parasympathische Aktivität gestärkt und das Temperatuzentrum reguliert werden, was die Hitzewallungen lindern kann.

Fazit: Krafttraining ist ein starkes Rezept gegen die körperlichen Beschwerden während der Perimenopause, weil es Muskeln, Knochen und Stoffwechsel stärkt. Es formt nicht nur den Körper, sondern schützt ihn auch. Wer Kraft aufbaut, kann die Symptome der Perimenopause positiv beeinflussen, weiteren Beschwerden vorbeugen und das eigene Wohlbefinden merklich verbessern.

AUF EINEN BLICK: KRAFTTRAINING IN DER PERI- MENOPAUSE

- erhält Muskelmasse und Kraft
- steigert die Knochendichte
- reduziert das Sturz- und Frakturrisiko
- verbessert den Stoffwechsel und die Herz-Kreislauf-Parameter
- ist nebenwirkungsfrei und alltagstauglich



DER KLEINE UNTERSCHIED: DIE MUSKULATUR VON FRAUEN UND MÄNNERN WEIST UNTERSCHIEDE AUF

Text: Forschungsabteilung

Frauen und Männer können, relativ betrachtet, Muskeln gleich effektiv aufbauen. Das Potenzial ist dasselbe, aber Faserverteilung, Stoffwechsel und hormonelle Umgebung unterscheiden sich.

Der wichtigste Unterschied zwischen Männern und Frauen ist dieser:

Frauen besitzen tendenziell einen höheren Anteil (etwa 27–35 Prozent) an Typ-I-Fasern und eine höhere Blutgefäßdichte. Dies bedeutet bessere Durchblutung, effizienteren Sauerstofftransport und die schnellere Beseitigung von Stoffwechselprodukten, weshalb Frauen Zucker besser verbrennen können. Doch das ist nicht der einzige Vorteil. Auch die Fettverwertung läuft effizienter – selbst dann, wenn man weibliche und männliche Typ-I-Fasern direkt vergleicht. Frauen weisen eine rund 40 Prozent höhere Fettsäurekonzentration im Plasma auf und können diese besser nutzen. Entscheidend dafür ist ein spezielles Protein, das Fettsäuren in die Muskeln und von dort in die Mitochondrien, die zellulären Stoffwechsel-Kraftwerke, transportiert. Training steigert die Konzentrationen dieses Proteins bei beiden Geschlechtern, doch Frauen starten von einem höheren Niveau. Das wirkt sich positiv auf Herz-Kreislauf-Risikofaktoren aus.

Nach dem Essen steigt die Menge an Blutfetten und den Partikeln, die diese Fette im Blut transportieren, an. Bei Frauen sinken diese dann schneller wieder, weil ihre Muskeln Fette effizienter aufnehmen und verwerten. Sie verfügen zudem über größere Neutralfettspeicher – keine „Polster“, sondern Energiereserven. Der Vorteil liegt auf der Hand: Je höher der Fettanteil, den ein Muskel bei gegebener Belastung nutzt, um Energie bereitzustellen, desto länger bleiben die sogenannten Glykogenspeicher erhalten.

Das senkt die wahrgenommene Anstrengung und verzögert die Ermüdung. Kurz: Ein Muskel, der Fett effizient verwertet, ist ausdauernder, leistungs- und widerstandsfähiger.

Frauen nutzen diesen Mechanismus besser. Ihre Lipidtröpfchen sind kleiner und zahlreicher, dadurch leichter zugänglich für die Enzyme, die Fett abbauen und den Mitochondrien zuführen. Männer speichern Fett weniger effizient in wenigen großen Tröpfchen. Hinzu kommt: Frauen besitzen mehr Proteine, die helfen, Fett zu transportieren, und einen

höheren Anteil eines Enzyms, das gesättigte in ungesättigte Fettsäuren umwandelt – eine Form, die Enzyme bevorzugt nutzen. Weibliche Muskeln sind also auf Fettverbrennung spezialisiert.

Eine Untersuchung zeigt, dass Männer und Frauen in nüchternem Zustand ähnlich viel Fett und Kohlenhydrate verbrennen. Nach dem Essen jedoch setzen Frauen Glukose sofort um und speichern bevorzugt Fett im Muskel, während Männer Kohlenhydrate eher in Glykogen umwandeln. Bei einer isokalorischen, kohlenhydratreichen Ernährung (die im Verlauf der Studie von 55 auf 70 Prozent erhöht wurde) stieg die Glykogenkonzentration bei Männern an, nicht jedoch bei Frauen, da die zusätzlichen Kohlenhydrate sofort als Brennstoff verbraucht und nicht gespeichert wurden. Während des Trainings verbrennen Frauen mehr Fett – unabhängig von der Intensität. Nach dem Training kehrt sich das Verhältnis um. Männer greifen dann stärker auf Fett zurück, Frauen auf Kohlenhydrate.

Physiologisch bedeutet das:

Männer verbrennen Glukose schneller und können bei kurzen, intensiven Belastungen mehr leisten, benötigen dafür jedoch längere Erholungszeiten. Der weibliche Skelettmuskel ist ausdauernder und ökonomischer.

Unterschiede existieren also, aber sie sind weniger wirksam als Muskelmasse, Kraft und Trainingszustand. Wenn Sie Ihr Training und Ihre Ernährung präzise steuern, werden Sie Fortschritte erzielen, unabhängig vom Geschlecht.



Im menschlichen Skelettmuskel kommen drei Hauptfasertypen vor:

Typ-I-Fasern sind langsam kontrahierend, hoch ermüdungsresistent, primär oxidativ (rot), reich an Mitochondrien und Kapillaren.

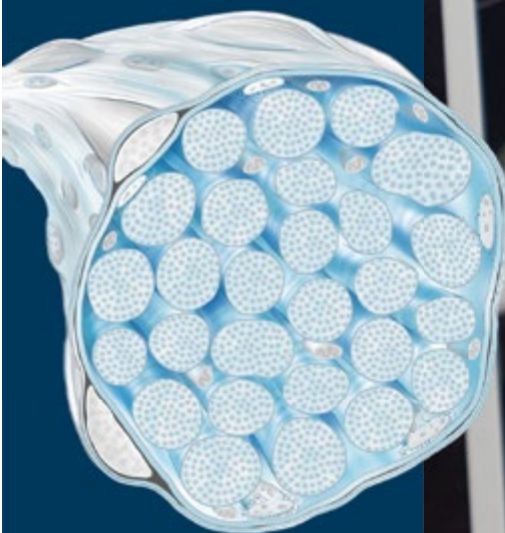
Typ-IIa-Fasern kontrahieren schnell, sind relativ ermüdungsresistent und verfügen über sowohl oxidative als auch glykolytische Kapazitäten.

Typ-IIx-Fasern sind sehr schnell kontrahierend und entwickeln die höchste Kraft pro Querschnitt, ermüden jedoch rasch; sind primär glykolytisch (weiß).

Diese drei Fasertypen unterscheiden sich grundlegend in ihren Eigenschaften.

Die prozentuale Verteilung ist zu einem großen Teil genetisch festgelegt, kann jedoch durch gezieltes Training – insbesondere innerhalb des Typ-II-Spektrums – moderat beeinflusst werden.

Skelettmuskeln enthalten immer alle Fasertypen, ihre jeweiligen Anteile variieren jedoch.



BAUCH, BEINE, PO?

WARUM FRAUEN UND MÄNNER FETT UNTERSCHIEDLICH SPEICHERN UND VERBRENNEN

Text: Forschungsabteilung

Fettpolster können Sie am besten loswerden, wenn Sie die biochemischen Prozesse bei der Verwertung von Nahrung kennen. Es gibt dabei zwischen Frauen und Männern durchaus Unterschiede.

Frauen haben im Durchschnitt einen höheren Körperfettanteil als Männer. Entscheidend ist jedoch auch die Verteilung. Männer lagern bevorzugt Fett am Bauch ein, Frauen an Hüften, Gesäß und Oberschenkeln. Diese Unterschiede werden durch Hormone, Hormonrezeptoren und Enzyme gesteuert.

Zwei Enzyme stehen dabei im Zentrum: die Lipase (HSL) und die Lipoproteinlipase (LPL). Die HSL sitzt in den Fettzellen. Sie spaltet gespeicherte Neutralfette (Triglyceride) in freie Fettsäuren und Glycerin – ein vom sympathischen Nervensystem gesteuerter Vorgang, den man Lipolyse nennt. Die freien Fettsäuren binden sich im Blut an ein Transportprotein und gelangen in die Muskeln. Dort werden sie in die Zellen und weiter in die Mitochondrien geschleust, wo sie als Brennstoff dienen. Die LPL sitzt an den Gefäßwänden. Sie zerlegt Neutralfette aus dem Blut und entscheidet, ob diese als Energie verbrannt oder als Vorrat gespeichert werden. LPL ist also eine Art Türsteher für die Fettstorage.

Die Aktivität beider Enzyme wird durch Rezeptoren in den Fettzellen beeinflusst. Es gibt zwei Arten:

- Alpha-Rezeptoren hemmen die Lipolyse (A = Anti-Brennstoff),
- Beta-Rezeptoren fördern sie (B = Brennstoff).

Die Hormone Adrenalin, Noradrenalin und Dopamin binden an diese Rezeptoren. Dadurch können sie die Spaltung der Fette entweder aktivieren oder hemmen.

Jede Fettzelle speichert Triglyceride. Ob sie diese wieder freigibt, hängt vom Kräfteverhältnis ab: Signale, die den Fettabbau fördern, stehen gegen Signale, die ihn hemmen. Je nach Körperregion und Geschlecht weisen die Fettzellen auf ihrer Oberfläche eine unterschiedliche Verteilung an Rezeptoren auf. Deshalb halten sich bestimmte Pölsterchen besonders hartnäckig: Sie unterliegen stärker den hemmenden Einflüssen und geben ihre Reserven nur widerwillig frei.

Bauchfett zum Beispiel reagiert stärker auf Beta-Rezeptoren, Hüft- und Oberschenkelfett hingegen auf Alpha-Rezeptoren. Östrogen verstärkt die Aktivität von Alpha-Rezeptoren, deshalb verlieren Frauen leichter Bauchfett, während das „Reiterhosen“-Fett an Oberschenkeln und Gesäß hartnäckiger bleibt. Männer hingegen weisen im Bauchfett mehr hemmende Alpha-Rezeptoren auf.

Zu den genauen Unterschieden in der Funktion und Regulation der Rezeptoren in Abhängigkeit von Geschlecht und den Körperregionen, in denen sich Fett sammelt, besteht zwar noch Forschungsbedarf, klar aber ist: Gezieltes Training einzelner Muskelgruppen verändert die lokale Fettverteilung nicht messbar.

Das Zusammenspiel mit Insulin

Ein weiterer Faktor, der den Fettstoffwechsel beeinflusst, ist Insulin. Es wirkt wie eine Bremse der Fettmobilisierung, weil es die HSL hemmt und die LPL aktiviert. Hohe Insulinspiegel verhindern, dass Fett mobilisiert wird, selbst wenn die notwendigen Hormone vorhanden sind. Deshalb ist es

fast unmöglich, bei dauerhaft hoher Insulinausschüttung (z. B. durch ständige Zuckerzufuhr) Körperfett abzubauen. Zusätzlich schwächt ein dauerhaft erhöhter Insulin- und Cortisolspiegel die Glukoseaufnahme in den Muskeln. Folge: Weniger Zucker gelangt in die Muskeln, mehr wird als Fett gespeichert. Dieser Mechanismus wirkt bei Frauen und Männern gleichermaßen.

FAZIT

- Fettabbau ist ein hormonell gesteuerter Wettbewerb zwischen Speicherung und Mobilisierung.
- Entscheidend sind Training und Ernährung: Muskelarbeit aktiviert Beta-Rezeptoren und senkt den Insulinspiegel.
- „Hartnäckige“ Fettdepots sind biologisch erklärbar – aber auch sie lassen sich durch konsequentes Training und kontrollierte Ernährung reduzieren.

Fettverbrennung findet demnach im Zusammenspiel von Muskelarbeit, Hormonen und Energiegleichgewicht statt. Muskeltraining in Kombination mit einer entsprechenden Ernährung bleibt das stärkste Werkzeug, um diesen Prozess nachhaltig zu steuern.

KRAFTTRAINING FÜR'S TEAM: GESUNDHEIT ALS TEIL DER UNTERNEHMENSKULTUR

Text: Kooperation Salzburg

Wenn ein Familienunternehmen seit Jahrzehnten erfolgreich am Markt ist, dann meist deshalb, weil es die wirklich wichtigen Dinge langfristig richtig macht. Dazu gehört bei der Salzburger Cafe-Konditorei Fürst nicht nur höchste Qualität in Produktion und Service, sondern auch die Gesundheit und Zufriedenheit der eigenen Belegschaft. In unserem Gespräch erzählt Herr Sulzer, warum für sein Haus Gesundheit kein nettes „Nice-to-have“, sondern ein zentraler Baustein der Unternehmenskultur ist, wie einfach die Kooperation mit Kieser im Alltag funktioniert und was er anderen Unternehmern rät, die noch zögern.

Was hat Sie ursprünglich dazu bewogen, eine Kooperation mit Kieser einzugehen?

Familie Fürst und ich gingen zum damaligen Zeitpunkt bereits einige Jahre – inzwischen über ein Jahrzehnt – regelmäßig in unser Kieser Studio in Salzburg. Ich selbst hatte vorher Rückenprobleme. Durch konsequentes Krafttraining bei Kieser bekam ich die Rückenprobleme komplett in den Griff. Aufgrund unserer positiven Erfahrungen mit dem Training lag es nahe, dies auch unseren Mitarbeitenden anzubieten.

Wie wird das Trainingsangebot von Ihren Mitarbeitenden angenommen?

Jeder Mitarbeitende, der länger als ein Jahr bei uns arbeitet, trainiert auf Firmenkosten – vollständig, ohne jeden Eigenanteil. Die einzige Bedingung für die Verlängerung: Im Vorjahr muss tatsächlich trainiert worden sein. Wer Kieser nicht nutzt, verliert den Anspruch im Folgejahr. Fairer geht's nicht. Inzwischen nutzt etwa ein Drittel der Berechtigten das Angebot durchgehend und konsequent, manche seit vielen Jahren.

Welche positiven Effekte haben Sie durch das Kieser Training bei Ihren Mitarbeitenden beobachtet – sei es körperlich, mental oder im Arbeitsalltag?

Die Rückmeldungen sind immer gleich: Wer regelmäßig trainiert, fühlt sich stärker, ausdauernder im Alltag und deutlich ausgeglichener. Vor allem wenn – aus welchem Grund auch immer – das Training längere Zeit ausfällt, wird mir berichtet, dass es denjenigen richtiggehend abgeht!

Inwiefern passt das Trainingskonzept von Kieser zu Ihrer Unternehmenskultur und Ihren Gesundheitszielen?

Wir wollen die Dinge langfristig richtig machen. Wir sind ein Familienbetrieb und denken in Generationen, nicht in Quartalen. Dazu gehört auch, dass wir mit unseren Mitarbeitenden eine langfristige Zusammenarbeit anstreben. Als Familienbetrieb arbeiten wir täglich miteinander, und wir sind einfach davon überzeugt, dass die Gesundheit aller Beteiligten nur von Vorteil sein kann. Die Kooperation mit Kieser ist dabei effektiv und effizient, wie das Training.

Was würden Sie anderen Unternehmen raten, die eine Kooperation mit Kieser in Betracht ziehen?

Ganz einfach: Gehen Sie selbst ein halbes Jahr lang zweimal pro Woche trainieren. Hart, konsequent, ohne Ausreden. Wenn Sie danach nicht spüren, dass Ihr Körper besser als zuvor funktioniert, dann lassen Sie's bleiben. Wenn doch, dann geben Sie dieses Werkzeug auch Ihren Leuten. Wer seine Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter vor den Folgen von Sitzen und Schwäche schützen will, der macht genau das.



„NACH DEM BERG IST MORGEN“

Text: Jeanine Minaty, CCO

Sie wollen die Alpen in drei Sommern komplett durchlaufen: von Slowenien bis ans Mittelmeer, 1800 km, 120 000 Höhenmeter. 2024 und 2025 sind geschafft, 2026 werden sie in Ventimiglia ins Meer waten. Cäcilie und Günter aus Mannheim leben, wovon viele nur träumen: mit zusammen 130 Lebensjahren einfach weiterlaufen, wenn andere längst aufgeben.

Reflex: Wie kam die Idee, die Alpen einfach zu durchlaufen?

Cäcilie und Günter: Auf einer ganz normalen Bergtour: Warum eigentlich aufhören, wenn der Urlaub vorbei ist? Wir wollten wissen, was hinter den nächsten Bergen liegt. Mit Renteneintritt 2025 und Cillis noch laufendem Job haben wir das Projekt gedrittelt – jeweils ca. 45 Tage, 600 km und ca. 40 000 Höhenmeter – darin enthalten ist ca. alle sieben bis acht Tage ein Ruhetag: Zeit zum Waschen der Wäsche, und wenn uns die Zeit bleibt, für unseren Blog. Regeneration ist im Alter der eigentliche limitierende Faktor.

Reflex: Euer Blog heißt „Nach dem Berg ist Morgen“. Was steckt dahinter?

Günter: Die Alpen sind ein Hotspot der Klimakrise in Europa. Statt nur zu jammern, wollen wir Akteure sein – über den nächsten Berg und das ganze Gebirge bis in die Ebene blicken. Nach dem Berg ist Morgen: Zukunft wagen und die Herausforderungen an uns alle annehmen.

Reflex: Wie begann es bei Kieser?

Cäcilie: Ich bin von Beruf Ergotherapeutin und unterrichte angehende Ergotherapeuten und Ergotherapeuten. Ein wesentlicher Aspekt ist, Menschen zu ermutigen, zu unterstützen, zu begleiten und zu stärken, die durch Unfälle oder Erkrankungen eine Einschränkung oder den Verlust ihrer bedeutungsvollen Betätigungen und damit ihrer Lebensqualität erleben. 2008 hatte ich selbst einen schweren Beinbruch – der Physiotherapeut sagte: „In Ihrem Alter wird das nie mehr wie vorher.“ Ich wollte das nicht akzeptieren. Kieser wurde mein Anker: gezieltes, medizinisches Krafttraining,

das genau das aufbaut, was ich als Lehrerin und Therapeutin meinen Patienten immer vermitteln: mentale und körperliche Kraft als Voraussetzung für Selbstständigkeit. Nicht nur mein Bein war durch das Training wieder voll belastbar, sondern ich habe Vertrauen in meinen Körper und damit auch in meine mentale Stärke zurückgewonnen und kann wieder schmerzfrei bergsteigen.



Günter: Bei mir waren Rückenschmerzen und das Rennrad der Auslöser. Der Orthopäde schickte mich zu Kieser, erst Pflicht, dann Leidenschaft. Heute: zweimal pro Woche ganzjährig, plus Rennrad und Schwimmen.

Reflex: Wie sieht euer Training aus?

Cäcilie: Mein Programm ist seit Jahren stabil, nur der Schulterbereich wurde nach einem Impingement angepasst. Als Ergotherapeutin weiß ich, wie wichtig die Kombination aus Kraft, Beweglichkeit und mentalem Training ist. Meine

Auszubildenden und unsere Teilnehmenden sehen mich oft als lebenden Beweis: Mit 65 mache ich noch Dinge, die viele 40-Jährige sich nicht zutrauen.

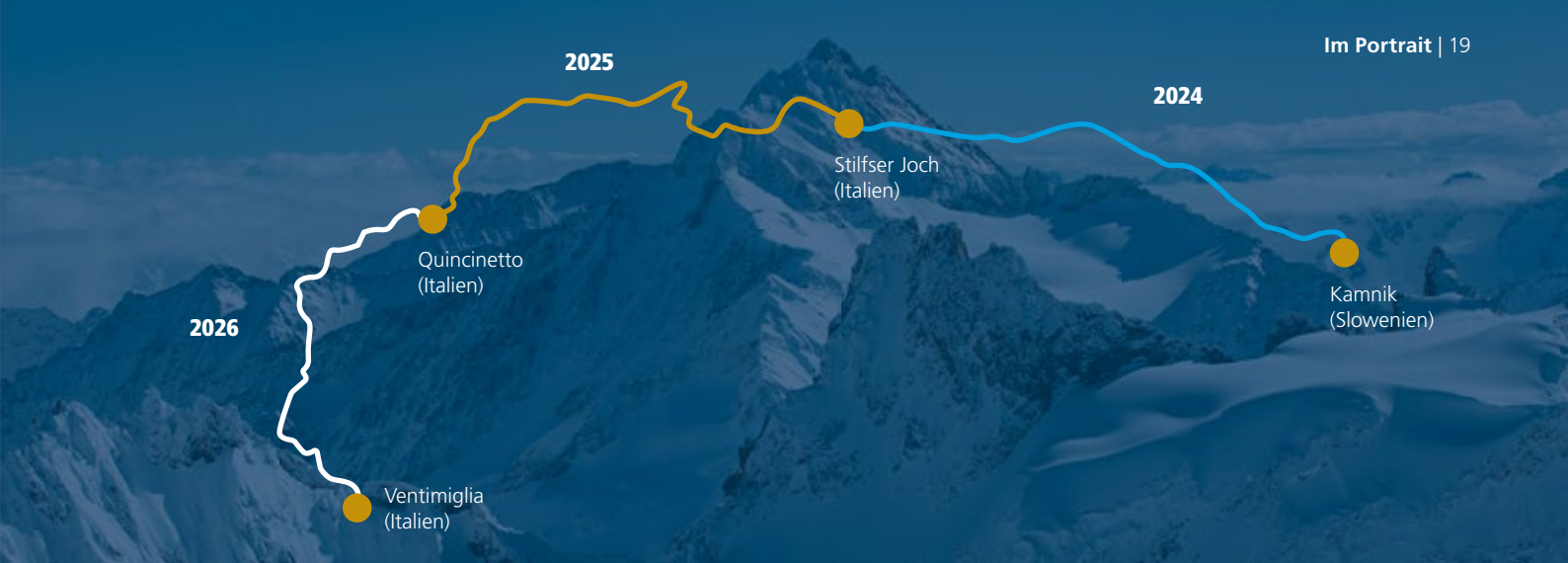
Günter: Nach langen Touren baue ich gezielt Oberkörper und Rumpf wieder auf. Während der Touren pausieren wir das Kieser Training.

Reflex: Ihr führt auch Gruppen durch die Alpen. Wo können Kieser-Mitglieder mit euch wandern?

Günter und Cäcilie: Wir sind seit 2009 „Trainerin und Trainer C Bergwandern“ beim Deutschen Alpenverein und führen in der Sektion sehr viele Hochgebirgswanderungen, im Winter in der Pfalz oft fordernde Streckenwanderungen, die wir als „Trainingswanderungen“ konzipiert haben. Wir bieten u.a. auch Teilstücke unserer Alpendurchquerung 2026 als geführte Touren an, z.B. vom Gran Paradiso bis in die Seealpen. Tourenausschreibungen findet man über das Tourenportal der DAV-Sektion Mannheim (www.dav-mannheim.de), Infos über die Alpendurchquerung auf unserer Seite www.nach-dem-berg-ist-morgen.de. Kieser-Mitglieder sind herzlich willkommen, sofern die bergtechnischen Voraussetzungen erfüllt sind – wir freuen uns über starke Mitwandernde!

Reflex: Wie bereitet ihr euch auf eine anspruchsvolle Wanderung vor?

Cäcilie und Günter: Idealerweise haben wir uns im Vorfeld schon mit der Route beschäftigt; immer, wenn die Tour wirklich anspruchsvoll ist, erhöht sich der Planungsaufwand. Gibt es Beschreibungen dazu, Erfahrungsberichte? Dann ist es zunächst ein Abwägen, schaffen wir das,



können wir das in der vorhandenen Zeit etc., können wir das riskieren, nur für uns? Oder können wir das eventuell auch als geführte Tour anbieten? Welche Anforderungen müssen die Teilnehmenden erfüllen? Sind die Örtlichkeiten aktuell noch so wie beschrieben? Wie sind wir, wie ist die Gruppe zu Beginn der Tour aufgestellt, alle fit und sicher? Ausrüstung? Wetteraussichten? Orientierung? Gibt es einen Plan B? Eine gute planerische Vorbereitung muss zur eigenen körperlichen Verfassung passen.

Reflex: Was bedeutet „Kraft“ für Sie – nicht nur körperlich, sondern als Haltung im Leben?

Cäcilie und Günter: Kraft ist Power, um Ideen umzusetzen, Resilienz gegen Schicksalsschläge. Kraft bedeutet auch, Verantwortung zu übernehmen und gegen Ungerechtigkeiten anzugehen oder die Welt voranzubringen. Physische Kraft macht das alles viel leichter.

Reflex: Was hat sich für euch in den Bergen verändert, seit ihr bei Kieser trainiert?

Günter: Neue Souveränität. Starker unterer Rücken, starke Beine – keine Knieprobleme trotz 1 500 bis 2 000 Wanderkilometern im Jahr. Nach meiner Leistenbruch-OP kurz vor der Tour 2025 war ich verblüffend schnell wieder fit.

Cäcilie: Ich spüre Selbstwirksamkeit – auf dem Berg und im Alltag.

Reflex: Ein Moment, in dem ihr dachtet: „Jetzt hat sich wirklich etwas verändert“?

Günter: Viele solcher Momente. 2013 beim 100-km-OXFAM-Trailwalker im

Harz mit fast 20 Leuten als Team im Morgengrauen ins Ziel. Danach wussten wir: Wir können zusammen alles bewegen. Oder letzten Sommer die Mammüt-Etappen vor dem Monte Rosa, nur wir zwei, dann der Abstieg zur Hütte, wo die nächste Gruppe wartete. Dieses Gefühl: Wir sind bereit.

Cäcilie: Für mich war es der erste Gipfel nach dem Beinbruch, als ich oben stand und einfach keine Schmerzen mehr hatte. In diesem Moment wusste ich: Ich habe mir mein Leben zurückgeholt – und zwar besser als vorher.

Reflex: Eure Botschaft an alle, die denken: „zu alt, zu spät“?

Cäcilie: Wandern und Krafttraining sind äußere und innere Bewegung zugleich. Es geht um Selbstwirksamkeit: zu spüren, dass man Herausforderungen meistern kann, ob auf dem Berg oder im Alltag. Und ja, es ist nie zu spät, anzufangen.

Günter: Die Mühe heute lohnt sich morgen dreifach. Stark bleiben heißt autonom bleiben – und Ideen umsetzen, solange es geht. Mental kann man auch darauf trainieren, dass es irgendwann nicht mehr geht.

Reflex: Was hat Kieser Ihnen wirklich geschenkt – jenseits von Muskeln?

Günter und Cäcilie: Die Suche nach Freiheit und neuen Horizonten hatten wir schon immer. Kieser macht sie dauerhaft möglich und hält die Fluchten in die Berge länger offen.

Wer in seine Muskeln investiert, investiert in Lebensqualität. Denn „nach dem Berg ist Morgen“ – und morgen will man stark

sein. Wir sind sicher: Sie schaffen es. Weil sie stark sind. Weil sie Kieser sind. Wer mit Cilli und Günter wandern möchte: Ab 2026 bieten sie wieder Teilstücke ihrer Alpendurchquerung als geführte Touren an. Infos: www.nachdembergistmorgen.de und www.dav-mannheim.de

HERZLICHEN DANK AN PETER PHILIPSBORN

Er leitet erfolgreich das Kieser Studio in Mannheim und sorgt mit seiner Leidenschaft für präzise Trainingspläne und persönliche Betreuung dafür, dass Hunderte Kundinnen und Kunden nachhaltige Erfolge feiern können – ein echter Garant für gesundheitsorientiertes Krafttraining! Und natürlich ein großes Dankeschön an das gesamte Team im Kieser-Studio Mannheim: Hier trainieren Cäcilie, Günter und viele weitere starke Menschen mit modernsten Maschinen für einen gesunden Rücken und eine selbstbestimmte Zukunft. Noch heute starten? Willkommen!



NEUES AUS DER WISSENSCHAFT: GEHGESCHWINDIGKEIT UND LEBENSERWARTUNG HÄNGEN ZUSAMMEN

Text: Forschungsabteilung

Der „Sensenmann“ ist seit Jahrhunderten eine Symbolfigur des Todes. Er wird als furchterregende, hagere Gestalt in schwarzer Kutte mit der Sense in der Hand dargestellt – eine Metapher, die keine Aussage darüber zulässt, wann der Tod einen tatsächlich ereilt. Doch die Wissenschaft zeigt: Es gibt ein Maß, das erstaunlich präzise vorhersagt, wie hoch unsere Lebenserwartung ist, und das ist die Gehgeschwindigkeit.

Gehen ist ein komplexer Vorgang, der Muskelkraft, Koordination und Ausdauer erfordert. Probleme beim Gehen gehören zu den zentralen Kennzeichen des Alterns. Sie führen zu Einschränkungen der Lebensqualität, Verlust der Selbstständigkeit und nicht selten zu Pflegebedürftigkeit. Die Gehgeschwindigkeit gilt daher heute als objektiver Indikator der körperlichen Leistungsfähigkeit im Alter und als verlässliches Maß für die Mortalität.

In der Studie *How Fast Does the Grim Reaper Walk?* („Wie schnell geht der Sensenmann?“) wurde dieser Zusammenhang erstmals pointiert untersucht. Männer ab 70 Jahren wurden gebeten, ihre normale Gehgeschwindigkeit zu messen.

Das Ergebnis:

- Männer im unteren Viertel der Gehgeschwindigkeit hatten ein dreifach erhöhtes Sterberisiko.
- Eine Geschwindigkeit unter 0,82 m/s (≈ 3 km/h) deutete am stärksten auf einen baldigen Tod hin.
- Bemerkenswert: Männer, die schneller als 1,36 m/s (≈ 5 km/h) gingen, überlebten den gesamten Untersuchungszeitraum.

Die Schlussfolgerung:

Der „Sensenmann“ schreitet mit etwa 0,82 m/s voran, um im Bild zu bleiben.

Wenn Sie schneller gehen, können Sie ihm davonlaufen. Wer langsamer wird, läuft Gefahr, eingeholt zu werden. Diese Erkenntnis ist deckungsgleich mit früheren Kohortenstudien, die eine durchschnittliche Gehgeschwindigkeit von rund 0,80 m/s (knapp 3 km/h) als kritischen Schwellenwert für Lebenserwartung und Mortalität identifizierten. Die Konstanz dieser Zahl deutet auf einen universellen biologischen Mechanismus hin: Abnehmende Muskelkraft und Funktion in den Beinen verkürzen das Leben.

Was folgt daraus?

Gehgeschwindigkeit beruht auf Muskelkraft. Mit dem Verlust von Muskelmasse im Alter (Sarkopenie) verlangsamt sich der Schritt. Wenn Sie diesem Prozess nichts entgegensetzen, verschenken Sie Lebenszeit.

DAS KIESER-PRINZIP

Regelmäßiges, intensives Krafttraining erhöht die Muskelkraft, verbessert die Gehgeschwindigkeit und senkt nachweislich das Sterblichkeitsrisiko.

Bitten Sie Ihre Instruktorin oder Ihren Instruktor um Unterstützung zur Stärkung Ihrer Beinmuskulatur. Dann können Sie auf Ihren Wegen im Alltag richtig Gas geben!



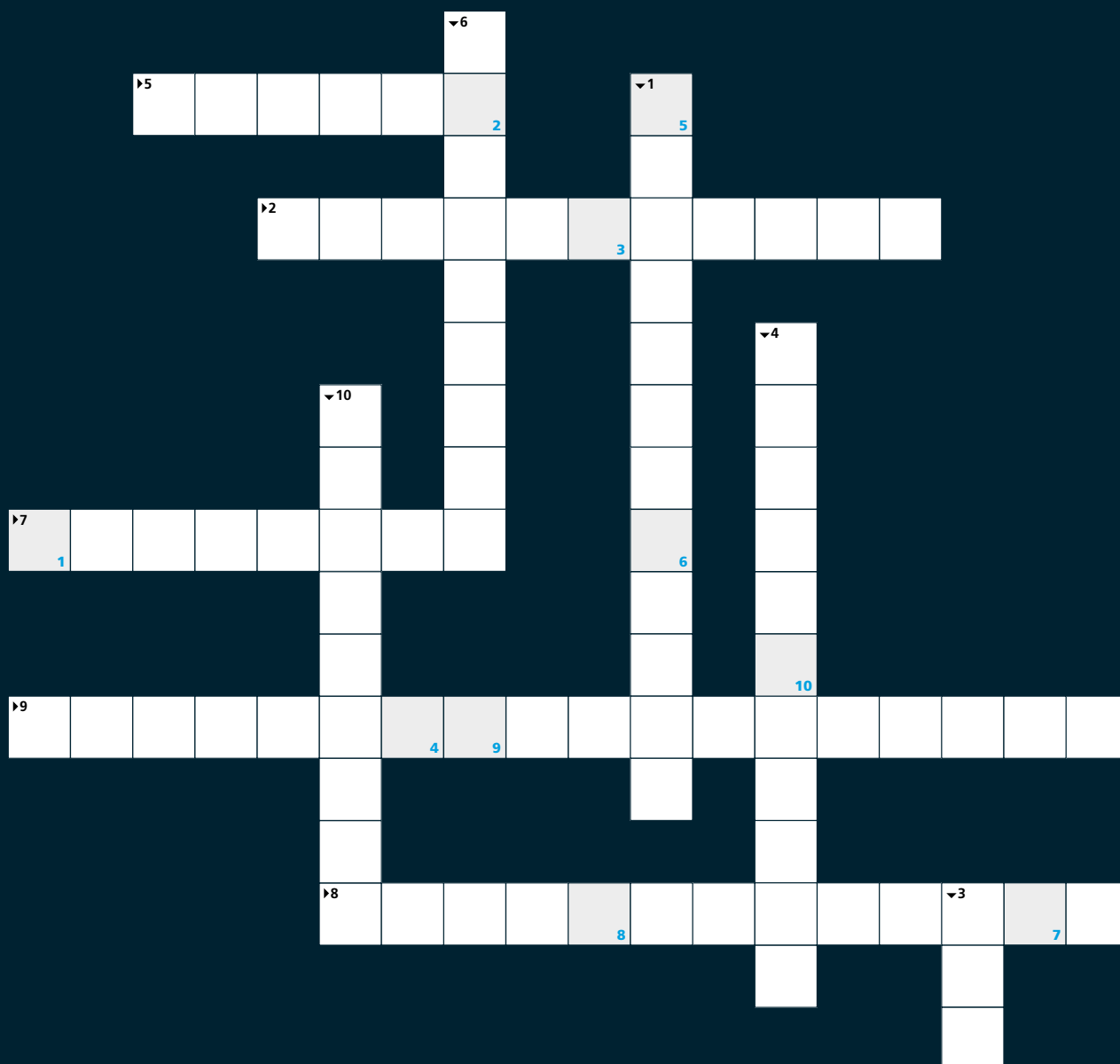
GEWINNSPIEL

Gewinnen Sie eine Messung der Körperzusammensetzung im Studio Ihrer Wahl mit ausführlicher Erklärung aller Messergebnisse, Besprechung Ihrer Ziele und Beratung.

So geht's: Reichen Sie das Lösungswort unter kieser.com/raetsel ein. Teilnahmeberechtigt sind alle Personen mit einem Wohnsitz in Deutschland, Luxemburg, Österreich oder in der Schweiz. Einsendeschluss ist der 28.02.2026. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

1. Symptom der Menopause
2. Muskelaufbauendes Hormon
3. Ein Wachstumshormon
4. Folge von Beckenbodenschwäche
5. Aktivierendes Getränk

6. Weibliches Sexualhormon
7. Speicherform von Zucker in der Muskulatur
8. Kraftwerke der Muskulatur
9. Kritische Variable zur Bestimmung der Lebenserwartung
10. Ein Mikronährstoff der Mandel



Lösungswort:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Einsendeschluss ist der 28.02.2026.



Scannen Sie den QR-Code und schicken Sie uns Ihre Lösung.

NÄHRSTOFFE FÜR DEN MUSKELAUFBAU: DIE NÄHRSTOFFVIELFALT DER MANDEL

Die Mandel ist ein echtes Nährstoffpaket und bietet zahlreiche Vorteile für Ihre Gesundheit.

Hier sind die wichtigsten Informationen zur Mandel:

✓ **Hoher Fettanteil (ca. 50 %)**

Mandeln bestehen zur Hälfte aus Fett. Der größte Teil sind einfach und mehrfach ungesättigte Fettsäuren, die den Energiestoffwechsel und die Herzfunktion unterstützen.

✓ **Eiweißquelle (ca. 20 %)**

Mandeln liefern hochwertiges pflanzliches Protein. Ihre Aminosäuren unterstützen Aufbau und Erhalt von Muskelmasse – wichtig bei regelmäßigem Krafttraining und in der Regeneration.

✓ **Ballaststoffe (ca. 12 %)**

Der hohe Ballaststoffgehalt fördert eine gleichmäßige Blutzuckerregulation und eine gesunde Verdauung.

✓ **Mikronährstoffe**

Mandeln enthalten Magnesium, Kalium, Zink, Kalzium, Eisen und Phosphor – Mineralstoffe, die an Muskelkontraktion, Nervenfunktion und Knochengesundheit beteiligt sind. Die Mandelkerne sind reich an Vitamin E, das Zellen vor oxidativem Stress schützt, sowie an B-Vitaminen, die den Energiestoffwechsel unterstützen.

✓ **Energiegehalt**

Etwa 580 kcal pro 100 g Mandeln sind energiedicht, aber durch ihren hohen Fett- und Ballaststoffanteil stark sättigend.

Effekte und Eigenschaften:

✓ **Unterstützung der Muskelfunktion**

Das Zusammenspiel von Eiweiß, Magnesium und Kalium wirkt muskulären Ermüdungsprozessen entgegen und unterstützt Reparaturmechanismen nach dem Training.

✓ **Stabilisierung des Blutzuckers**

Mandeln senken durch ihren Ballaststoff- und Fettgehalt den glykämischen Index einer Mahlzeit. Das verhindert starke Blutzuckerschwankungen.

✓ **Herz-Kreislauf-Funktion**

Die ungesättigten Fettsäuren tragen zur Regulation des Cholesterinspiegels bei und unterstützen eine gesunde Gefäßfunktion.



i Gut zu wissen

- Mandeln können roh, geröstet oder als Bestandteil von Speisen verzehrt werden.
- Rohe, ungesalzene Mandeln sind die nährstoffreichste Form.
- Bittermandeln sollten gemieden werden – sie enthalten Amygdalin, das in größeren Mengen Blausäure freisetzen kann.

MEIN WEG ZU UND MIT KIESER

Text: Jeanine Minaty, CCO

Sport begleitet mich seit meiner Kindheit. Mit vier Jahren begann ich mit Kunstturnen – Disziplin, Technik, Präzision. Eine Verletzung beendete diese Phase. Nach einem kurzen Versuch im Fußball fand ich im Wettkampf-Cheerleading meine sportliche Heimat, einem fordernden Teamsport, der Kraft, Ausdauer und Vertrauen vereint. Seit 13 Jahren bin ich Athlet, Trainer und Pressewart bei den Holm Panthers Cheerleadern des TSV Holm. Unser bisheriger Höhepunkt war die Goldmedaille bei den „Summits“ in Orlando (USA).

Nach dem Abitur entschied ich mich für ein Studium der Bewegungswissenschaft und Betriebswirtschaft an der Universität Hamburg mit dem Ziel, wissenschaftliche Trainingslehre mit unternehmerischem Denken zu verbinden. Auf der Suche nach einer beruflichen Perspektive stieß ich auf Kieser – bis dahin bekannt aus der Werbung, aber fachlich für mich Neuland. Was ich entdeckte, überzeugte mich sofort: ein faktenbasiertes Trainingskonzept, das ohne Trends auskommt, dafür mit Struktur, Klarheit und Wirkung.

Mein erster Kontakt war ungewöhnlich: Herbst 2021, die Studios waren pandemiebedingt geschlossen. Vor dem Studio Hamburg-Harburg herrschte Stille. Doch hinter der Fassade traf ich auf Menschen mit Haltung, Kompetenz und Herzlichkeit. Dieses Zusammenspiel aus Wissen, Disziplin und Menschlichkeit hat mich überzeugt. Kurz darauf begann ich bei Kieser, zunächst



Emil Ohle

als Instruktor. Der Weg nahm schnell Fahrt auf: Ich wurde Instruktor, LE/CE-Instruktor und Betriebsleiter in Hamburg-Harburg, dann Studioleiter in Rahlstedt. Heute bin ich Geschäftsleiter und Assistent der Geschäftsführung für die Studios Harburg, Rahlstedt, Lüneburg, Bremen-Mitte und Vegesack mit Schwerpunkt Marketing. Diese Entwicklung war nur möglich, weil bei Kieser Werte wie Fleiß, Ehrlichkeit und Respekt zählen. Wer Verantwortung übernimmt, bekommt Vertrauen.

Mich treibt an, Prozesse und Strukturen zu verstehen und zu verbessern. Ziel ist, dass unsere Studios Orte bleiben, an denen sich Kundinnen und Kunden stärker fühlen – körperlich und mental. Kieser stärkt Menschen. Jeden Tag.

Viele meiner beruflichen Prinzipien stammen aus dem Sport: Pünktlichkeit, Lernbereitschaft, Motivation. Sie erfordern kein Talent, aber sie ermöglichen Fortschritt. Vertrauen, Zuverlässigkeit und Ehrlichkeit sind im Team wie im Studio Grundlage jeder Entwicklung.

Cheerleading und Kieser haben eines gemeinsam: Erfolg entsteht nur gemeinsam. Als Trainer habe ich gelernt, mit gutem Beispiel voranzugehen, Energie zu lenken und Begeisterung zu erzeugen. Diese Haltung prägt auch meine Arbeit bei Kieser.

Heute bin ich dankbar, die Entwicklung unserer Studios aktiv mitgestalten zu können. Wir arbeiten auf Augenhöhe, mit Respekt und klarer Zielrichtung. Und sportlich? Vielleicht steht irgendwann eine Olympia-Teilnahme im Cheerleading an.

Bis dahin gilt: Zweimal 30 Minuten pro Woche – konsequent.

KIESER

Möchten Sie den Reflex mit
jemandem teilen? Hier geht's
zu den digitalen Reflex-
Versionen der Länder:

Deutschland



Österreich



Schweiz



KIESER