

Stark und schön Kraftraining essentiel für Schönheit

Köln, November 2018. Im Rahmen ihres Vortrags „Stark und schön“ beleuchtete die Schweizer Ärztin Dr. med. Gabriela Kieser am 14. November im Hamburger Universitätsklinikum in Eppendorf den Zusammenhang zwischen Kraftraining und einem ästhetisches Erscheinungsbild.

„Ein Bad im Jungbrunnen kann ich Ihnen leider nicht anbieten“, erklärte die Schweizer Ärztin Dr. med. Gabriela Kieser. Aber die Spezialistin für Kraftraining erklärte dem Publikum, warum die Muskulatur durchaus Qualitäten eines Jungbrunnens besitzt und warum Stärke und Schönheit zusammengehören.

Doch, was ist überhaupt schön? „Unser Schönheitsempfinden korreliert mit evolutionär vorteilhaften Eigenschaften“, so die Ärztin. „In Zeiten von Nahrungsmangel wurde der beleibte Mensch eher attraktiv wahrgenommen, als der hagere. Denn: Er symbolisiert mit seiner Leibesfülle Gesundheit, Wohlstand und Fruchtbarkeit.“ Das Schönheitsideal unterliege zudem kulturellen Faktoren und dem Wandel der Zeit. Waren zu Zeiten von Rubens Üppigkeit und weiße Haut en vogue, ist es heute in westlichen Industrienationen eine jugendliche, schlanke und sportliche Figur.

Um diese zu erreichen, „strampeln“ sich die meisten von uns ganz schön ab. Doch worauf haben wir tatsächlich Einfluss und welche Maßnahmen sind wirksam? Klar – kalendarisches Alter, Größe, Proportionen oder die Verteilung des Fettanteils sind genetisch festgelegt und unveränderbar. „Darüber hinaus können wir aber auf die meisten Faktoren, die das optische Erscheinungsbild bestimmen, massiv Einfluss nehmen“, so die Ärztin. „Dazu gibt es keine bessere Maßnahme als Kraftraining. Denn die optische Erscheinung eines Menschen hängt maßgeblich von einer Muskulatur bzw. Muskelspannung ab. Kraftraining erhöht Muskelmasse, verbessert Körperzusammensetzung und Haltung, strafft die Figur und fördert obendrein Gesundheit und Wohlbefinden.“ Wichtigste Voraussetzung für den Muskelaufbau sei ein regelmäßiger, hochintensiver Trainingsreiz, der neuromuskuläre Anpassungsreaktionen stimuliert.

Kieser warnt davor, zur Gewichtsreduktion ausschließlich auf Diäten zu setzen: „Rund 50 Prozent eines Gewichtsverlustes bei einer Diät resultieren aus dem Verlust von Muskelmasse. Genau das aber ist das Problem. Muskeln sind ein stoffwechselaktives Gewebe. Schwinden sie, sinkt auch der Grundumsatz. Das ist die Ursache des Jo-Jo-Effekts.“ Stattdessen empfiehlt die Ärztin, nicht nur die Energieaufnahme zu reduzieren, sondern zusätzlich zwei- bis dreimal pro Woche ein hochintensives Kraftraining zu betreiben. In Kombination mit einer eiweißreichen Ernährung sei das die beste Strategie, um den Verlust von Muskelmasse zu verhindern bzw. den Aufbau zu fördern und somit dauerhaft einen hohen Energieumsatz zu gewährleisten. Wer zusätzlich

Medienmitteilung



auf einen aktiven Lebensstil setzte, könne die Fettreduktion weiter fördern. Dann steht einem kraftvollen, schönen Leben nichts mehr im Wege.

Über Kieser Training

Kieser Training ist seit über 50 Jahren auf gesundheitsorientiertes, effizientes Krafttraining an eigens dafür entwickelten Maschinen spezialisiert. Ziel des wissenschaftlich fundierten Konzeptes ist es, über den Muskel- und Kraftaufbau Probleme des alters- und inaktivitätsbedingten Muskelschwunds zu lösen und damit den Körper – insbesondere den Rücken – gesund und leistungsfähig zu erhalten. Das Schweizer Franchiseunternehmen wurde 1967 von Werner Kieser gegründet, der das Unternehmen 2017 verkaufte. Seitdem wird es vom langjährigen CEO Michael Antonopoulos als Miteigentümer geführt. Kieser Training gilt weltweit als internationaler Standard im gesundheitsorientierten Krafttraining. Derzeit gibt es 160 Studios in Australien, Deutschland, Luxemburg, Österreich und der Schweiz.

Medienkontakt Kieser Training

Tania Schneider, PR Managerin D-A-CH
Kieser Training GmbH
Schanzenstraße 39/D15
51063 Köln
Tel +49 (0)221 206 51 245
tania.schneider@kieser-training.com

Medienkontakt Agentur

ABC HEALTHCARE GmbH & Co. KG – VIVACTIS Group
Kristin Brosch | Hüttenstraße 30 | 40215 Düsseldorf
Tel +49 (0)211 – 30 15 35 13 | Fax +49 (0)211 – 30 15 35 29
k.brosch@abc-healthcare.de