

Muskelkraft ist die stärkste Medizin



Dr. med. Martin Weiss

Gesund und fit durch medizinische Kräftigungstherapie

Zahllose Menschen leiden unter Störungen ihres Halte- und Bewegungsapparates. Dieses Buch zeigt die Problematik der vielfältigen Symptome von Haltungsschäden auf und erklärt, wie – neben einer im jeweiligen Fall angebrachten ärztlichen Massnahme – ein gezieltes medizinisches Krafttraining die Muskulatur stärkt, das grösste Organ unseres Körpers. Das hilft nicht nur unserem Rücken, sondern trägt zur allgemeinen Gesundheitsvorsorge bei, verhindert Krankheiten und steigert das Wohlbefinden.

Dr. med. Martin Weiss ist Facharzt für Allgemeinmedizin und Chirotherapie mit eigener Praxis in Rosenheim.

«Muskelkraft ist die stärkste Medizin», Dr. med. Martin Weiss, 237 Seiten, Lüchow Verlag, (2008), ISBN: 978-3-7831-9013-7

Die Entdeckung des Eisens



Werner Kieser

Ein starker Rücken kennt keinen Schmerz – das ist das Lebens- und Karrieremotto vom Rückenpapst Werner Kieser. Mit 17 Jahren hatte er einen Sportunfall und erlebte, wie sich Krafttraining positiv auf den Heilprozess auswirkte. Fasziniert von dieser Erfahrung, entwickelte er systematisch ein Konzept des gesundheitsorientierten Krafttrainings. Seine ersten Kraftmaschinen schweißte der gelernte Tischler und Freizeitboxer in den sechziger Jahren aus Schrottteilen zusammen, trainiert wurde in einem Abbruchgebäude. 1967 gründete er sein erstes Kraftstudio in Zürich. Überzeugt von seiner Idee, die auch bald viele Anhänger fand, baute er Schritt für Schritt beharrlich sein Unternehmen auf und grenzte sich bewusst vom gängigen Fitnessestablishment ab. Seine Methoden hatten nicht das Ziel, überzogene Körperideale und -maße zu erreichen, sondern den Körper vorbeugend und therapeutisch zu kräftigen. Die Strategie ging auf. Besonders Rückenpatienten profitierten vom Kieser Training und überzeugten sogar hartnäckige Orthopäden, die anfangs seine «Todfeinde» waren. In den achtziger Jahren expandierte Werner Kieser mit seiner Firma in der Schweiz und seit 1990 ist er auf dem europäischen Markt fest etabliert. In Deutschland gibt es inzwischen 121 Kieser Training-Betrieben. Und es geht weiter mit Trainingszentren in Österreich, Luxemburg, Spanien, Australien, Großbritannien, Tschechien und in den Niederlanden.

In seiner autobiografischen Firmengeschichte erzählt der 67jährige Unternehmer, wie er aus eigener Kraft, beharrlich einer Idee folgend, sich vom Ein-Mann-Betrieb zu einem der erfolgreichsten Unternehmen in Europa entwickelt hat.