

«DIE MUSKELN BRAUCHEN ZEIT ZUR ERHOLUNG»

*Vor einem halben Jahrhundert gründete er sein Fitnessimperium. Heute, mit 77, trainiert **Werner Kieser** immer noch zweimal die Woche und macht mit Gitarrespielen Bodybuilding fürs Hirn.*

Was haben Sie heute vor?

Jetzt komme ich gerade frisch aus dem Training zurück.

Dann haben Sie die Hälfte Ihres Wochenprogramms bereits hinter sich.

Genau. Zweimal in der Woche fünfzehn Minuten Krafttraining, das genügt, mehr wäre ohne jeden Zweifel zu viel. Dazwischen brauchen die Muskeln ihre Zeit zur Erholung, schliesslich trainiere ich intensiv. Das ist das Geheimnis des Krafttrainings: kurz, aber intensiv.

Sie haben mit Kieser Training ein Fitnessimperium aufgebaut. Warum hängen in den Studios überall Bahnhofsuhren an der Wand?

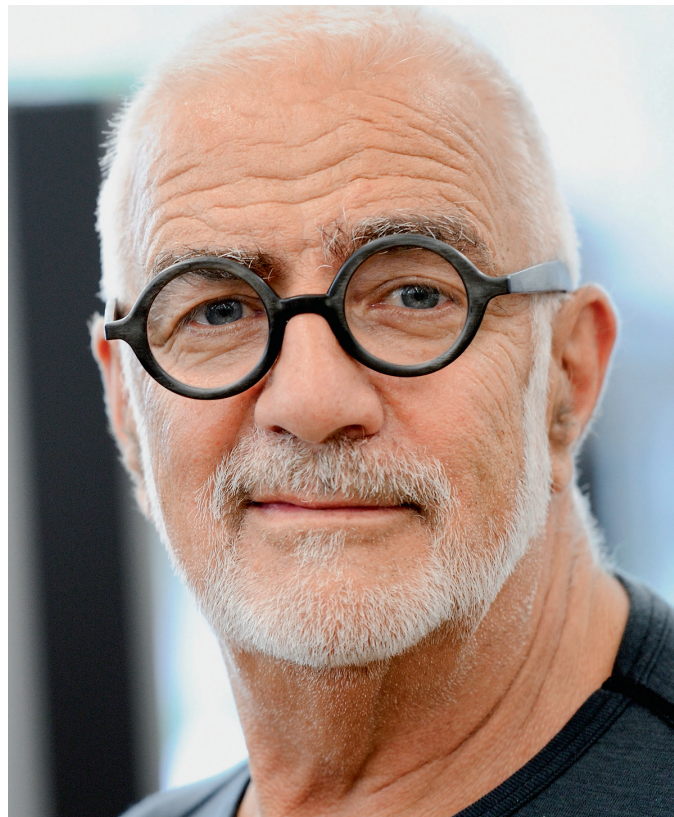
Damit jeder die Sekunden zählen kann, wie lange er ein Gewicht hält. Das richtige Gewicht ist jenes, das man 90 bis 120 Sekunden lang bewegen kann – bis zum Versagen der Muskulatur. Das nenne ich intensiv. Lustig ist es nicht, aber es macht glücklich.

Sie sehen mit Ihren 77 Jahren auch immer noch sehr gut aus.

Danke, das höre ich oft. «Ein starker Rücken kennt keine Schmerzen» – unter diesem Motto habe ich vor fünfzig Jahren angefangen, und dieser Slogan gilt halt bis in die Ewigkeit.

In den Studios herrscht auch seit fünfzig Jahren die gleiche Atmosphäre.

Fast wie in einer Kirche, das ist so gewollt. Denn Krafttraining ist ein stilles Leiden. Bei uns gibts



Werner Kieser, 77, lebt mit seiner Frau Gabriela in Zürich. Seine Firma Kieser Training mit weltweit 139 Fitnessstudios hat er vor einem Jahr verkauft.

keine Säfte, nur Wasser. Keine Sauna, kein Solarium. Und erst recht keine Musik, sie würde ablenken. Sogar Musiker schätzen die Ruhe bei uns, und Manager danken mir, dass sie herunterfahren können.

Und wenn die Männer stöhnen und ächzen beim Stemmen, als wären sie an einer Olympiade?

Dann mahne ich sie höflich, dass sie atmen sollen. Stöhnen ist reines Imponiergehabe, es ist fehl am Platz. Krafttraining ist

wie Zähneputzen, das tut man für sich, da braucht man keine Zuschauer.

Gehen Sie manchmal joggen?

Nie. Zweimal in der Woche intensives Krafttraining hat den gleich hohen Trainingseffekt wie jeden Tag joggen, das ist wissenschaftlich erwiesen. Ganz abgesehen davon, dass unsere Füsse zum Joggen nicht geeignet sind.

Warum nicht?

Pferde oder Esel haben Hufe, denn das sind Lauftiere. Die

Füsse der Menschen und aller anderen Affenarten hingegen sind Greiforgane.

Ob Hand oder Fuss, Bewegung ist gesund.

Sehr gesund sogar, darum wandere ich möglichst viel im Wald. Ich habe eine Rottweilerdame, Volta, und einen Mischling, Chule, zwei kräftige, liebe Hunde.

Wie verbringen Sie sonst Ihre Zeit?

Mit Countrymusik. Seit vier Jahren übe ich auf drei verschiedenen besaiteten Steelgitarren, das ist Bodybuilding fürs Hirn. Zusätzlich spiele ich Schwyzerörgeli und etwas Klavier.

Und Ihr Philosophiestudium?

Habe ich mit 60 angefangen und mit 72 mit dem Master abgeschlossen. Privat führe ich es nun noch weiter.

Mit welcher Erkenntnis?

Dass es keine Gewissheit gibt. Wenn man immer tiefer in den Sumpf der Ungewissheit geht und das Wasser immer höher steigt, dann muss man schwimmen lernen. Das entspannt und führt zu Gelassenheit.

Hilft das auch beim Umgang mit dem Älterwerden?

Darüber mache ich mir keine grossen Gedanken. Zum Glück habe ich meine Frau Gabriela. Sie ist Ärztin und 19 Jahre jünger als ich. Sie achtet darauf, dass ich am Morgen nicht nur fit, sondern auch chic aus dem Haus gehe.

Interview: Markus Schneider