

## **Gesund werden und bleiben**

Am 7. April ist Weltgesundheitstag der WHO



- 
- Weltweite Ansätze zur Förderung der individuellen Gesundheit – Die Expertise von Kieser Training.
  - Interview mit Patrik Meier, COO Kieser Training: Mit gesundheitsorientiertem Krafttraining verlorene Muskelmasse und -Kraft zurückgewinnen.
  - Qualität statt Quantität: Gesundheitsorientiertes Training mit nur 2x 30 Minuten in der Woche.
  - Mythbuster: „Wir müssen uns mehr bewegen.“

### **Weltweite Ansätze zum Schutz der Gesundheit – Die Expertise von Kieser Training**

Mit dem Weltgesundheitstag erinnert die Weltgesundheitsorganisation (WHO) an ihre Gründung im Jahr 1948. In diesem Rahmen möchte die WHO die Öffentlichkeit, Organisationen und Regierungen weltweit dazu auffordern, über ihre Ansätze zum Schutz der Gesundheit zu berichten. Kieser Training löst seit nunmehr 55 Jahren das Problem der Muskel- und Krafrückbildung durch die Anwendung und Verbreitung von effizientem Krafttraining und bietet damit einen starken Ansatz, um die individuelle Gesundheit nicht nur zu schützen, sondern tatsächlich zu fördern.

*[Erfahren Sie mehr über den Verlust von Muskeln in der Quarantäne!](#)*

**Interview mit Patrik Meier, COO Kieser Training: Mit gesundheitsorientiertem Krafttraining verlorene Muskelmasse und -Kraft zurückgewinnen**

Mittlerweile liegen zwei Jahre Pandemiegeschehen hinter uns. Eine Zeit, in der es vorrangig um den Schutz der Gesundheit ging. Jetzt ist es Zeit den Blick auch wieder verstärkt auf die



Förderung der Gesundheit zu richten. Und dafür sind Muskelmasse und Kraft unerlässlich. Wie Messungen der Körperzusammensetzung der Kieser-Kund:innen zeigen: „Oft ist die Muskelmasse während der Pandemie geschrumpft und die Fettmasse ist gestiegen“, sagt Patrik Meier, COO Kieser Training, „Das ist fatal, denn die Muskulatur ist der Schlüssel zu unserer Gesundheit und das mit Abstand aktivste Stoffwechselorgan unseres Körpers. Sprich: Schrumpft die Muskulatur, steigt das Risiko von

Beschwerden am Bewegungsapparat wie Rücken-, Nacken- und Schulterschmerzen sowie von Stoffwechselerkrankungen.“ Lesen Sie, wie Sie mit dem gesundheitsorientierten Krafttraining von Kieser Training verlorene Muskelmasse und Kraft effektiv und effizient zurückgewinnen können.

[Hier geht es zum Interview!](#)

**Qualität statt Quantität: Gesundheitsorientiertes Training mit nur 2x 30 Minuten in der Woche**

Die WHO empfiehlt 150 Minuten moderater Aktivität pro Woche. In der gängigen Diskussion geht es dabei mehr um Quantität als um Qualität. „Bewegung ohne Qualität löst das große Problem des altersbedingten und durch Inaktivität geförderten Verlusts von Muskelkraft und Muskelmasse nicht“, betont Patrik Meier, COO Kieser Training: „Es geht um den richtigen Widerstand für die Muskeln: um Spannungshöhe und um Spannungsdauer. Die Intensität muss stimmen. Deswegen trainieren Sie bei Kieser Training hochintensiv, was in jedem Alter möglich und notwendig ist.“ Mit der wissenschaftlich fundierten Methode von Kieser Training reichen 2x 30 Minuten in der Woche, um die Kraft und die Muskelmasse aufzubauen, die Gesundheit zu fördern und das Leistungsniveau zu steigern – wirksam und zeiteffektiv.



---

## MYTHBUSTER

„Wir müssen uns mehr bewegen.“

Muskeln sind der Schlüssel zu unserer Gesundheit. Sie tragen und bewegen uns. Sie stützen uns. Sie sind unser größtes Stoffwechselorgan. Und sie funktionieren wie eine Drüse und produzieren Hormone und hormonähnliche Botenstoffe, die für die Funktion von Gehirn, Leber, Bauchspeicheldrüse und anderen Organen unerlässlich sind. Ab dem 25. Lebensjahr bilden sich Kraft, Muskelmasse und Knochen zurück. Dies ist die Primärursache vieler Beschwerden und Krankheiten. Schwinden die Muskeln, sinkt die Leistungsfähigkeit. Das Risiko von Beschwerden am Bewegungsapparat, Übergewicht, Osteoporose, Diabetes Mellitus Typ 2, Herz-Kreislauf-Erkrankungen steigt.

So, wie wir die Muskeln zum Leben brauchen, brauchen die Muskeln nicht einfach nur ein bisschen Bewegung, sondern ein adäquates Krafttraining und einen ausreichenden Trainingsreiz, um zu überleben. Das Training muss nicht lang sein. Aber es muss ausreichend intensiv sein und einigen Qualitätskriterien genügen, um wirksam zu sein.

Wie bereits 2x 30 Minuten Training die Muskulatur stärkt und zu einem Leistungsaufbau führen, erfahren Sie hier:

[Mehr erfahren!](#)

---

**Ansprechpartnerin BCW:**

Lisa Borrenkott  
Account Executive  
BCW | burson cohn & wolfe  
Eschersheimer Landstraße 6  
D-60322 Frankfurt am Main

E-Mail: [lisa.borrenkott@bcw-global.com](mailto:lisa.borrenkott@bcw-global.com)

**Website**

<https://www.kieser-training.de/>  
[www.kieser-training.com](http://www.kieser-training.com)

**Bildmaterialien**

© Kieser Training

Für hochauflösendes Bildmaterial kontaktieren Sie gerne den oben genannten Pressekontakt.