

Zeitschrift: Mobile : die Fachzeitschrift für Sport
Herausgeber: Bundesamt für Sport ; Schweizerischer Verband für Sport in der Schule
Band: 5 (2003)
Heft: 2

Artikel: "Ich bin kein Feind der Fitnessbranche"
Autor: Gautschi, Roland / Baviera, Bruno
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-991920>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

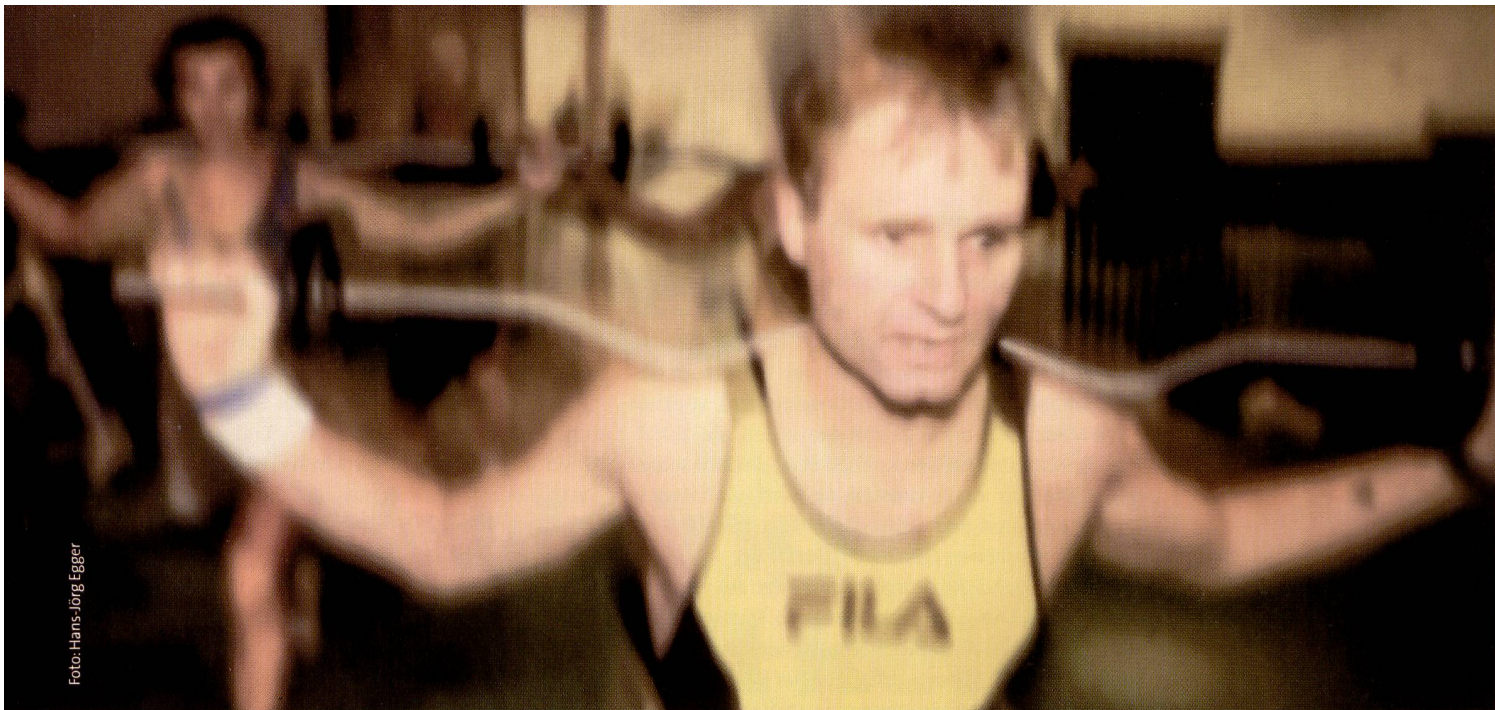
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 11.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>



Im Gespräch mit Bruno Baviera

«Ich bin kein Feind der Fitnessbranche»

Kraft und Ausdauer werden oft gegeneinander ausgespielt. Dabei gehören sie zusammen. Ausdauer ist das Aufbringen von Kraft während einer gewissen Zeit. Der ärztliche Leiter der Physiotherapieschule Aargau erklärt, weshalb auch er einen der beiden Begriffe bevorzugt.

Interview: Roland Gautschi

In einem Gespräch mit Bruno Baviera muss sich der Interviewer auf etwas gefasst machen. Es kann durchaus vorkommen, dass eine «harmlose» Frage zum Thema Kraft oder Bewegung eine Kette von Antworten nach sich zieht, die nicht selten in philosophischen Betrachtungen enden. Für den Dozenten, der seine Zuhörerinnen und Zuhörer begeistern und mitreißen kann, gibt es keine einfachen Rezepte. Im Zusammenhang mit Haltung oder Schmerzerscheinungen könne man «komplexe Sachverhalte nicht vereinfachen».

«Das Versprechen <Mehr Kraft gleich mehr Gesundheit> ist nicht korrekt.»

«mobile»: «Ein kräftiger Rücken kennt keinen Schmerz» – so der Slogan eines bekannten Trainingscenters. Was ist Ihre Meinung zu diesem Satz? Bruno Baviera: Ich habe viel mit Rückenpatienten zu tun. Meine Wahrnehmung ist nicht die, dass Leute mit Rückenproblemen ein Kraftproblem haben. Ich finde das Versprechen «Mehr Kraft gleich mehr

Gesundheit» nicht korrekt. Vielleicht ist es gerade umgekehrt: Weniger Kraft, weniger Murxerei und weniger Stress wären gesünder.

Trotzdem kann das Krafttraining Erfolge vorweisen ...

Es kann vorkommen, dass bei Lähmungen oder bei schweren Schmerzhemmungen durchaus einmal eine Kraftkomponente fehlen kann. Haltung ist jedoch eine Ausdauerleistung. Ich habe auch Mühe mit dem Begriff «Kraftausdauer», denn die Kraft ist ja in der Ausdauer schon enthalten. Ausdauer heisst ja Kraft während einer gewissen Zeit aufbringen zu können.

Spielt es eine Rolle, ob man von Kraft oder von Ausdauer spricht? Und ob! Schaut man sich die Haltung an, muss man sich während Stunden oder auch Minuten in statischen oder dynamischen Positionen gegen die Erdanziehung behaupten. Das ist eine Ausdauerleistung.

Wo liegt denn das Problem bei der Haltung? Das Grundproblem liegt darin, dass die Leute gegen die Schwerkraft nicht lange genug motorische Einheiten zur Verfügung stellen, um sich in einer ökonomischen

mischen Haltung zu positionieren. Im Laufe der Ermüdung kommen sie in Fehlhaltungen und damit zu Belastungen der passiven Strukturen. Ein weiterer Aspekt wird heute mit dem Begriff der «Lumbalen Stabilisation» verstanden. Es geht um die Schmerzhemmung der tief liegenden Rückenmuskulatur. Wenn dort eine Hemmung infolge Schmerzen stattgefunden hat, kann das willkürliche System diese motorischen Einheiten nicht mehr erreichen. Dann erfolgt eine Kompensation durch die eher oberflächlichen, multisegmentalen Muskeln mit schnelleren Faseranteilen.

Dann trainieren wir also immer die «falschen» Muskeln? Ich würde es anders formulieren: Man trainiert das, was trainiert werden kann. Das Ziel wäre aber, an jene Muskeln heranzukommen, die nicht so leicht rekrutierbar sind. Dies ist nur mit einem speziellen, selektiven Training möglich, das mit sanften Bewegungen arbeitet.

Kann mit einer Schulklasse oder einer Trainingsgruppe überhaupt ein sinnvolles Krafttraining gemacht werden, oder biege ich in einen Teufelskreis ein? Das ist tatsächlich schwierig, denn ein selektives Training setzt eine grosse Körperwahrnehmung voraus. Deshalb sollten Jugendliche zuerst eine bessere Körper- und Haltungswahrnehmung entwickeln: Stehe ich in der Achse, habe ich meine Körperteilpunkte übereinander, bin ich genügend dynamisch in alle Richtungen? Dies sind wichtige Fragen.

Unsere Arbeitswelt ist eine «Nachvornübergerichtete» und auch viele herkömmliche Übungen sind zweidimensional, bei denen die Bewegungsrichtung in einer Ebene des Raumes verläuft. Alle Übungen, die nur in zwei Dimensionen ablaufen, widersprechen dem anthropologischen, dem menschlichen, denn der Mensch ist ein dreidimensionales Wesen.

Wie sähe dann ein «dreidimensionales Krafttraining» aus? Die Übungen, die mir vorschweben, gehen ins koordinative Training hinein. Man könnte die Unterstützungsfläche verkleinern, also beispielsweise im Einbeinstand oder im Spitzenstand stehen. Dann kann ich die Unterstützungsfläche labil machen, zum Beispiel mit dem Therapiekreisler oder andere stabilisierende Systeme ausschalten, beispielsweise indem ich die Augen verbinde. Statt Musik mit gleichbleibendem Rhythmus und monotonem Beat einzusetzen, stelle ich mir arhythmische Musik vor, damit wir nicht schon antizipieren können, wann ein nächster Akzent folgt. Mit so genannten «Dual Tasks» könnte man während der Ausführung mit den Leuten reden, denn genau dort, wo ich das zentrale Nervensystem fordere, nicht überfordere, dort wären die adäquaten Trainingsreize. Des-

halb schätze ich ja das Spiel so sehr. In vielen Spielen, beim Tanzen finden solche dreidimensionalen Bewegungen statt. Wenn man diese lange genug macht, vorausgesetzt, das kardiopulmonale System funktioniert, wird ein positiver Trainingsreiz gesetzt.

«Die klaren Regeln des Krafttrainings geben vielen Leuten Halt.»

Und dieser Trainingsreiz wäre dann der bessere als beispielsweise ein Krafttraining mit dem eigenen Körpergewicht? Das stimmt so nicht. Das Problem beim Spiel besteht darin, dass die Aufmerksamkeit aufs Spiel gerichtet ist, und die Spieltechniken punkto Haltung nicht immer sehr geeignet sind. Beispielsweise ist man im Volleyball ebenfalls wieder stark nach vorne gerichtet.

Was ich klipp und klar sagen muss: Wenn ich jemanden ins Fitnesszentrum bringe, ist mir das viel lieber, als wenn diese Person gar nichts tut. Ich glaube jedoch nicht, dass unser primäres Problem «Kraftmangel» heisst. Aber vielleicht ist es die Einfachheit, die das Krafttraining so «erfolgreich» macht; man ist relativ unfrei, was die Bewegung betrifft, aber man kann es gut umsetzen. Dieses Erkenntnis hat mich auch schon zum Satz «Gib den Menschen die Freiheit und du wirst sie unglücklich machen» bewogen. Die klaren Regeln des Krafttrainings geben vielen Leuten Halt. In der Freiheit, beispielsweise auf einem Spaziergang, kann man sich eher verlieren.

Ist das der Grund, weshalb mit Krafttraining auch viel Geld verdient wird? Vom Marketing her ist es sicher einfach, Kraft «zu verkaufen». Alles, was kompliziert ist, hat eine geringere Überlebenschance. Ich denke jedoch, es wäre nicht so schwierig, etwas bewegter und mehrdimensionaler zu sein. Aber vielleicht ist gerade das Einfache und scheinbar Naheliegende weit weg von uns. **m**

Literatur

Baviera, B.: Bewegen durch Bewegung. Beiträge zur Bewegungstherapie und Gymnastik. Zürich, SynErg-Verlag, 2001. 450 Seiten, Fr. 70.-.

Bezugsadresse: Sekretariat BVB, Telefon 056 223 23 71.



Bruno Baviera ist Chefarzt und ärztlicher Leiter der Schule für Physiotherapie Aargau in Schinznach Bad, Präsident des Berufsverbandes für Gymnastik und Bewegung Schweiz (BVB) und Dozent für Bewegungstherapie an der Abteilung für Turn- und Sportlehrer an der ETH Zürich (neu: Bewegungswissenschaften).