Zeitschrift: Schauplatz Spitex : Zeitschrift der kantonalen Spitex Verbände Zürich, Aargau, Glarus, Graubünden, Luzern, Schaffhausen, St. Gallen, Thurgau

Herausgeber: Spitex Verband Kanton Zürich

Band: - (2012)

Heft: 3: Gesund bleiben im Betrieb

Artikel: Am Widerstand wachsen

Autor: King, Sarah

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-821933

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: 08.12.2025

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

Am Widerstand wachsen

Er streitet gerne, «jagt» die Alten, spricht mit Toten und gibt den Menschen Kraft. Werner Kieser (72) ist Gründer und Besitzer der Kieser Training AG. Er scheut keinen Neuanfang, trainiert nicht nur Muskeln, sondern auch das Gehirn: Letztes Jahr schloss er das Philosophiestudium mit dem Master ab.

Sarah King // Ein verspiegelter Aufzug führt in den sechsten Stock des Gebäudes in Zürich Hardbrücke. Die Eingangstür zum Hauptbüro der Kieser Training AG bietet Widerstand. Widerstand will und braucht Werner Kieser, «um zu wachsen». So steht es in den meisten Artikeln über ihn. Und er wird es auch in unserem Gespräch sagen und hinzufügen: «Ich streite gerne, ich brauche die Herausforderung.»

Ein Buch von Paul Feyerabend liegt wie zufällig auf einem Stapel Dokumente neben Werner Kieser. Der Philosoph Feyerabend bereicherte die Wissenschaft mit unkonventionellen Ideen und lehnte sich gegen den Methodenzwang auf. Das gefällt Kieser. «Wir werden geknechtet von angeblich wissenschaftlichen Erkenntnissen und hörig gemacht», entrüstet er sich.

Gegen Rückenbeschwerden

Manchmal sei die Wissenschaft allerdings «schon gut», räumt er dann doch ein. Schliesslich zieht auch er die Argumente für den Nutzen von Krafttraining aus einer wissenschaftlichen Studie. Sie zeigt, dass sich die Anstrengung im Kieser Training lohnt: 90% der Studienteilnehmer erreichten nach einem halben Jahr ihr persönliches Trainingsziel, jeder Dritte wurde seine Rückenbeschwerden los.

«Wenn man Muskeln braucht, bleiben sie auch erhalten.»

Ein Gewinn für die Kundschaft, aber auch für die Wirtschaft: «Es sind vor allem die Ausfälle wegen Rückenbeschwerden, die ins Geld gehen», sagt Werner Kieser. Zahlreiche Firmen haben deshalb mit der Kieser Training AG ein Abkommen für das Training ihrer Mitarbeitenden abgeschlossen. Neun von zehn Rückenoperationen würden dank der angebotenen Technologie und der medizinischen Trainingsberatung überflüssig, sagt Werner Kieser: «Dazu braucht es pro Woche zwei Trainingseinheiten à 30 Minuten. Mehr nicht.»

Der kurze Zusatz unterstreicht eine zweite Charaktereigenschaft des Unternehmers. Den «Minimierer» nennt man ihn. Er mag es schlicht und einfach. «In meinen Betrieben finden Sie keine Springbrunnen und Blumen», lacht er. Solche «kleinbürgerlichen Verschönerungen» sind ihm ein Gräuel. «Ich würde nie in ein solches Fitnessstudio gehen. Lieber gehe ich ins Bodybuilding irgendwo in der Bronx.» Oder natürlich in einen der eigenen Betriebe.

Spartanisch eingerichtet

Seine Trainingszentren sind überall auf der Welt auf dieselbe spartanische Art ausgerüstet: Parkettboden, etwa 40 Kraftmaschinen, Garderobenschränke und Duschen aus Stahl, keine Musik, kein Fernseher, keine Bodyshow. Die Menschen tragen T-Shirt mit Ärmeln. Werner Kieser schlendert zwischen den verschiedenen Kraftmaschinen hindurch. Bei der Beckenboden-Maschine bleibt er stehen: «Eine Weltneuheit. Gegen Inkontinenz zum Beispiel.»

Der Rundgang dauert vier Minuten. Dann zuckt Kieser die Schultern. Es gibt nichts mehr zu sehen: «Leute, die hierher kommen, wollen Krafttraining und nicht ein gesellschaftliches Ambiente. Sonst können sie in eine Disco oder in die Kirche gehen, wo sie Gleichgesinnte finden.»

Mit seiner provokanten Art macht Werner Kieser Schlagzeilen. «Einer Zeitung sagte ich, aufgeben sei unanständig – prompt war das im Titel», erzählt er. Ist das seine Marketingstrategie? Oder einfach Ausdruck eines praktisch veranlagten Handwerkers? Er war Schreiner, wie sein Vater, und wollte Boxer werden. Diesen Wunsch musste er wegen einer Rippenfellquetschung aufgeben. Kuriert hat er sich damals entgegen ärztlicher Verordnung mit Krafttraining. «Seither habe ich den Glauben in Experten und Autoritäten verloren.»

Stattdessen hat er ein Imperium gewonnen. 1966 eröffnete er sein erstes Trainingszentrum. Die Geräte schweisste er selbst zusammen. Während der ersten Jahre zählten nur «ein paar Kollegen und ein paar Verrückte» zur Kundschaft: «Dann kamen die Leute plötzlich von selbst und nicht mehr wegen mir. Der Zeitgeist schwemmte sie herein.» Nach und nach vermehrte sich die Zahl der Kieser-Zentren in der

Schweiz, bis Werner Kieser schliesslich anfangs der Neunzigerjahre nach Deutschland expandierte. Anschliessend weitete er sein Unternehmen bis nach Australien aus. Die Zentren in der Schweiz verkaufte er einem Franchising-Unternehmer. Als der Franchising-Vertrag 2010 auslief, wollte Werner Kieser die Schweizer Zentren zurückkaufen. Doch man konnte sich nicht auf einen Kaufpreis einigen. Deshalb werden die Zentren heute unter dem Namen Exersuisse geführt.

Bei den Jungen ansetzen

Werner Kieser krempelte die Ärmel hoch und begann 2011 in der Schweiz nochmals mit dem Aufbau seines Unternehmens. Sieben Kieser-Zentren hat er inzwischen in verschiedenen Städten eröffnet. Weltweit sind es inzwischen 142 Zentren. Der älteste Kunde in der Schweiz ist übrigens 93-jährig.

Beginnen kann man in jedem Alter. «Aber besser vor 70», sagt Werner Kieser. Zwar sei erwiesen, dass sich Muskelfasern auch in hohem Alter noch aufbauen liessen, das sei also nicht das Problem: «Aber die Leute wissen nicht mehr, wie es ist, sich anzustrengen.» Deshalb sollte man bei den Jungen ansetzen. Gerade den Kindern fehle es heute an Bewegung, stellt Kieser fest: «Nicht McDonald's ist ungesund, der hat das beste Fleisch. Wir verwöhnen die Kinder zu sehr.» Er macht einen Vergleich mit den Pinguinen in der Arktis: «Sie werden im Landesinnern geboren. Dann müssen die armen kleinen Pinguine zu Fuss ans Meer watscheln. Aber das macht sie stark.»

Zu dieser Stärke will Werner Kieser beitragen. Damit will er nicht Leben verlängern, denn eigentlich ist er überzeugt: «Wir haben keinen Anspruch auf ein langes Leben. Die Evolution hat kein Interesse, dass wir älter als 25 werden. Bis dahin haben wir unsere Gene weitergegeben.» Werner Kieser setzt eher auf Förderung der Autonomie und auf ein beschwerdefreies Dasein bis zuletzt: «Wenn man Muskeln braucht, bleiben sie auch erhalten.» Darum müsse man die Alten «jagen». Nicht nur körperlich, sondern auch geistig: «Wenn wir nicht mehr denken, verblöden wir.»

Musik, Fotografie, Hund und Töff

Dass sich das Hirn auch in reiferen Jahren trainieren lässt, hat Werner Kieser selbst bewiesen: Mit 61 begann er Philosophie zu studieren – in englischer Sprache. «Zuerst war es schwierig und ich hatte nicht so gute Noten. Mit der Zeit gewöhnte ich mich an diese Arbeit.» Für das Philosophiestudium stand er jeden Morgen um vier Uhr auf: «Das wurde zum Ritual. Es ist ruhig, man hat Kaffee und redet mit den Toten.»

Sein Ziel war der Bachelor. Als er den erreicht hatte, wurde ihm langweilig, also machte er noch den Master. «Jetzt habe ich das Problem, dass ich nicht mehr weiss, was ich machen soll», sagt er. Doch man kann sich das kaum vorstellen, wenn man Werner Kieser reden hört: Er will weitere Zentren bauen, weitere Bücher schreiben (sieben sind bereits erschienen), er spielt Klavier, Schwyzerörgeli, fotografiert, nimmt, wo immer er warten muss, ein Buch zur Hand, hat einen Hund, fährt Töff und entwickelt neue Trainingsgeräte.

Einen rastlosen, zackigen Menschen würde man erwarten. Aber Werner Kieser sitzt ruhig da und nimmt einen Schluck Kaffee. Der weisse Bart und der kräftige Körper verleihen ihm etwas Grossväterliches, das beige Gilet über dem Hemd etwas Bodenständiges. Er hört nicht mehr so gut, deshalb schaut er einen manchmal lange an.

Dann sieht man den wachen Blick hinter der schwarzen Brille. Er denkt der Zeit voraus, plant, wägt Eventualitäten ab. Angst vor der Zukunft hat er nicht: «Wenn alle Stricke reissen, setze ich mich mit dem Handörgeli und dem Hund auf den Paradeplatz.»

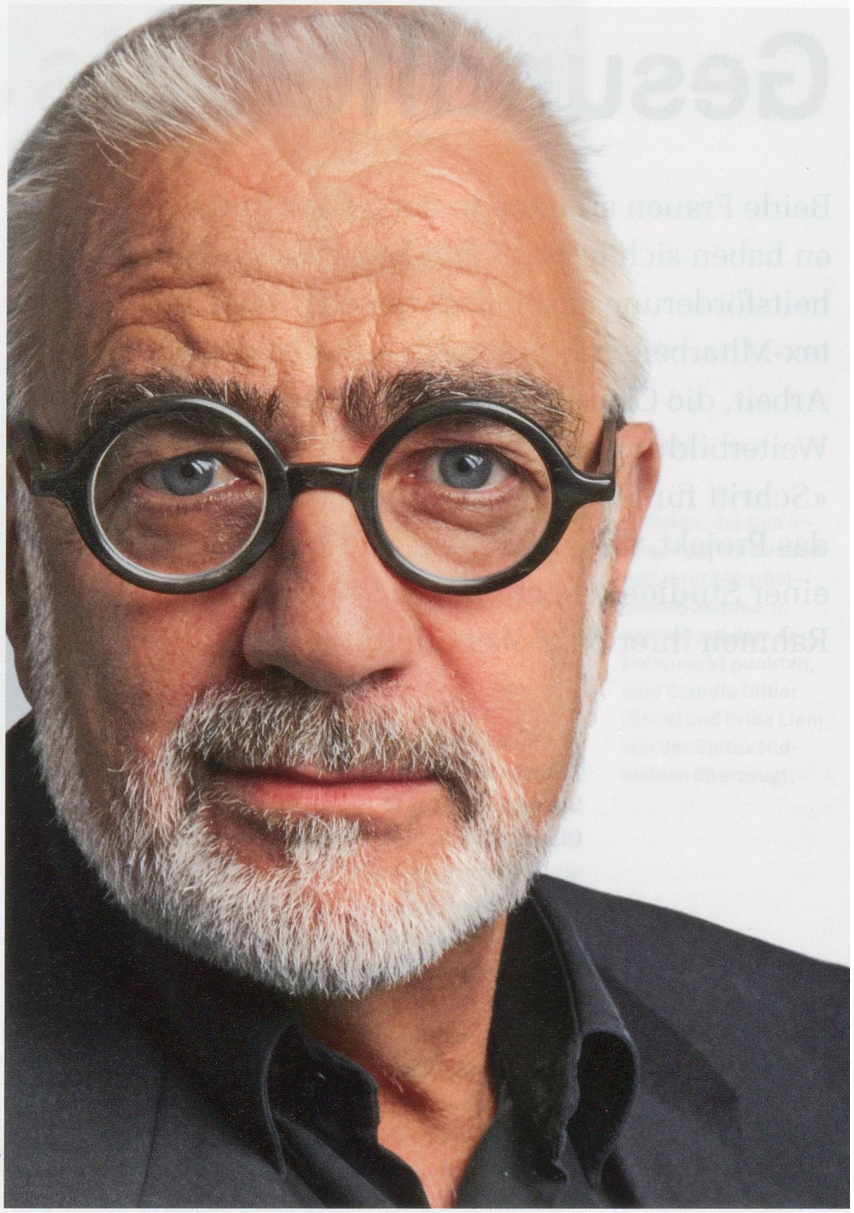

Bild: zvg

Werner Kieser war ursprünglich Schreiner. Die Geräte für sein erstes Trainingszentrum habe er selber zusammengeschweisst, sagt der Unternehmer.