

# 36 Buchbesprechung: Interview mit Dr. Axel Gottlob

Das Buch «Differenziertes Krafttraining» von Dr. Axel Gottlob zählt zu den Standardwerken der Fitness- und Gesundheitsbranche. André Tummer traf Dr. Axel Gottlob zum Gespräch.



Dr. Axel Gottlob

Hallo Axel, es freut mich sehr, dass du dir die Zeit nimmst, unseren Lesern etwas über dein Buch «Differenziertes Krafttraining – mit Schwerpunkt Wirbelsäule» zu berichten. Mittlerweile ist es in der 4. vollständig überarbeiteten Auflage erschienen. Welche Neuerungen sind in die aktuelle Ausgabe eingebaut worden?

Ich freue mich, einige Gedanken mit dir zu teilen. Die 1. Auflage dieses Buches erschien bereits 2001. Für die vorliegende 4. Auflage wurden u.a. Studien zur segmentalen Stabilisation der Wirbelsäule und zum Core-Training berücksichtigt und kritisch beleuchtet. Es finden sich darin weitere Übungs-Bewertungsfilter,

um Trainingsübungen effektiv evaluieren zu können. Für wichtige Fragen zur Körper-Stabilisierung wurde das Konzept des von mir entwickelten Zwangslagen-Managements mitaufgenommen. Mit dessen Hilfe lassen sich belastbare Körper-Kompetenzen in kritischen Bewegungsphasen und Gelenkpositionen sowohl histologisch als auch neurologisch gezielt aufbauen. Aber insbesondere auch die sieben Faktoren zur Erreichung einer LWS-Kompetenz wurden erörtert.

Im Moment verabschiede ich übrigens die 5. Auflage des Buches, die im Sommer dieses Jahres erscheinen wird. Hierbei handelt es sich um eine vollständige Überarbeitung, farbig und im noch grösseren Format. Das komplett neu fotografierte Buch präsentiert u.a. eine Fülle neuer Übungen, wiederum mit detaillierten Übungsbeschreibungen. Die beiden Kapitel über die Bauch- und Rückenmuskulatur wurden aktualisiert und noch transparenter gestaltet. Die Streitstände zwischen den Verfechtern eines statischen Wirbelsäulenstrainings und einer dynamischen Betrachtungsweise werden anhand der relevanten Studien scheinweise durchleuchtet und alle Konsequenzen für die Praxis detailliert herausgearbeitet. Aber es erwarten den Leser noch weitere Neuigkeiten...

**Bei uns in der Schweiz gehört dein Buch zur prüfungsrelevanten Literatur unserer staatlich anerkannten Berufslehre und auch der höheren Fachbildung. Wen siehst du als deine primäre Leserschaft an?**

Konzipiert war das Buch immer für die Bewegungsberufe. Dies sind zum einen die Personal Trainer, professionelle Fitness- und Athletiktrainer sowie deren Ausbilder, Bewegungsanalytiker, aber auch Hochleistungssportler der verschiedensten Sportarten. Zum anderen sind es sowohl die Physio- und Sporttherapeuten als auch fachbezogene Ärzte und weitere Gesundheitsberufe. Es mehren sich als Leser allerdings auch selbst aktiv Trainierende, die hinter die Kulissen schauen und nachvollziehbare Zusammenhänge erhalten wollen.

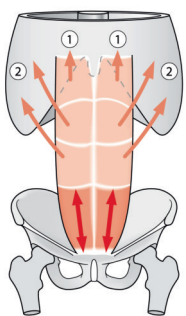


Eine von Gottlobs freien Wirbelsäulen-Rotationsübungen: die «Windmühle».

**Im Titel «Differenziertes Krafttraining» spiegelt sich deine bekannte Haltung zu vertieftem Wissen, kritischem Hinterfragen und wissenschaftlich fundierten Aussagen wider. Könnte man sagen «differenziert» im Gegensatz zur oberflächlichen Gleichmacherei?**

Differenziert im Sinne von individuell zielorientiert, physikalische Belastungen und biomechanische Gegebenheiten berücksichti-

gend, konzeptionell an der Ursache ansetzend. Unter Krafttraining wird ja vieles subsumiert. Manche sprechen von sturem Maschinentraining, gefühllosem Gewichtstemmen oder untauglichem Muskelaufpumpen. Oft werden Polarisierungen zur Abgrenzung benutzt, um vermeintlich «überlegene» Konzepte zu promoten. Dabei ist Krafttraining einfach die Konfrontation des Körpers mit überschwelligem Belastungsreizen. Eine wunderbare Trainings- ▶



Kräfteableitung bei Verkürzung des untersten Rektus-Kompartiments.

plattform, da durch überschwellige Aktivierung der Skelettmuskulatur jedes andere Gewebe im Körper, seien es Sehnen, Faszien, Knochen, Gelenkknorpel, Bandscheiben, Gefässe oder der Herzmuskel, aber auch hormonelle und neurologische Systeme, psychologische Prozesse oder das Immunsystem beeinflusst werden können. Aber nun die Frage: Wie? Beim Differenzierten Krafttraining berücksichtigen wir die evolutionär entwickelte Funktionalität einer anatomischen Struktur, bewerten differenziert die wirkende Belastung und die biomechanische Belastbarkeit und wählen gemäss der individuellen Voraussetzungen und Ziele des Übenden die jeweiligen Übungen aus oder verändern diese adäquat. Differenziertes Krafttraining hat auch viel damit zu tun, sich selbst zu spüren und Bewegungen bewusst wahrzunehmen – eben eine Körperkompetenz zu entwickeln.

**Die Ausbildungen in deinem Institut beinhalten ja weitaus mehr als nur das Thema Wirbelsäule. Können wir in Zukunft noch weitere Bücher von dir erwarten, beispielsweise «Differenziertes Krafttraining – mit Schwerpunkt Schultergürtel» o.ä.?**

Die Themenlandschaft ist für wahr wesentlich breiter. Im Institut bilde ich einerseits zum Zertifizierten Fitnesstrainer und zum Master Trainer Stufen 1, 2 und 3 aus. Zum anderen offeriere ich 13 Lehrgänge zu unterschiedlichen Themen wie z.B. das von dir angesprochene Schultergürtelsystem, die Power-Lehrgänge mit pathologischen Themen und differenzierten Trainingsstrategien, Hands-On-Kurse und seit diesem Jahr die beiden neuen Kurse

Exercise Analytics und den Power of Placebo. Es gäbe somit noch viele Buchprojekte. Der Vorteil bei den Kursen, Lehrgängen und Ausbildungen ist die wesentlich schnellere Auseinandersetzung mit aktuellen Studien, Übungen und Konzepten im Hinblick auf Aussagekraft und Verwertbarkeit. So erfahren die Teilnehmer maximale Aktualität und erhalten neben dem Kern-Know-how auch immer weiter verfeinerte Werkzeuge zum effektiven Selektionieren.

Ein themenübergreifendes Buch, in dem einige der obigen Schwerpunkte vernetzt werden, ist jedoch tatsächlich in Arbeit. In diesem möchte ich den Körper aus einem anderen Blickwinkel beleuchten mit, so meine ich, recht spannenden Konsequenzen.

**Du kennst die Fitnessbranche wie kaum ein anderer und hast wahrscheinlich jede positive und auch negative Entwicklung miterlebt. Was würdest du der «jungen Generation», welche hauptberuflich in der Fitness- & Gesundheitsbranche fussfassen will, mit auf den Weg geben?**

Zunächst: Tut es! Alle, die diesen Schritt gehen wollen, kann ich nur dazu ermutigen. Die Möglichkeiten, die wir den Menschen bieten können, in einem gesunden, leistungsfähigen und belastbaren Körper zu wohnen, sind gewaltig. Die Branche selbst ist sehr lebendig, bunt, zuweilen schrill und oft auch sehr schnelllebig.

Wenn man hier kein Spielball der jeweils neuesten Trends und der auf Tempo getrimmten Vermarktungsmaschinerie sein möchte, ist man gut beraten, sich fundierte Kenntnisse anzueignen. Messen, Medien, Produkte- und Konzeptvertreiber leben von dem immer Neuen und implizieren, dass man dieses jetzt nutzen muss. Rigoroses Selektieren ist hier angesagt und hierfür braucht es fundierte Kenntnisse. Denn bei der Arbeit mit Trainierenden, Leistungssportlern oder Patienten aller Altersstufen braucht es wirkliches Verstehen. Keine auswendig gelernten Kochrezepte, keine Dos und Don'ts und keine anglizismenlastigen Schlagworte, sondern vielmehr das Verstehen von Zusammenhängen und Funktionen im Körper. Unterschiedliche Trainingsreize evaluieren zu können und für die Ziele des Einzelnen geschickt zu kombinieren. Eine Arbeit auf diesem Niveau befriedigt dann auch langfristig und lässt einen zum wahren Experten heranreifen.

Neben dem fachlichen Know-how sind natürlich kommunikative Skills essentiell. Dies meine ich weniger technisch, man soll sich vielmehr auf die Arbeit mit Menschen freuen, sie befähigen und ihnen die Faszination am eigenen Körper vermitteln. ◀



Dr. Axel Gottlob: Differenziertes Krafttraining, 4. Auflage, 392 Seiten. ISBN: 978-3-437-47054-7, Urban & Fischer Verlag. CHF 79.90.

#### Steckbrief

Dr. Axel Gottlob ist u.a. Diplom Ingenieur, Biomechaniker, promovierter Sportwissenschaftler, evolutionsbasierter Gesundheitsforscher, Dozent an Universitäten und Kliniken, Gutachter, ehemaliger Leistungssportler (Deutscher Meister 1982), Geräte-Entwickler, Übungs-Analytiker und gilt seit vielen Jahren als einer der führenden Körperexperten Europas. Seine grosse Leidenschaft ist es, den Dingen auf den Grund zu gehen und in seinem Dr. Gottlob Institut Menschen mit hochwertigem Know-how auszustatten. Seit 1991 haben sich über 4000 Trainer, Therapeuten, Ärzte und Leistungssportler bei ihm fortgebildet.

Eines seiner Credos:

«Es reicht nicht aus, das Falsche zu vermeiden, es gilt, das Entscheidende richtig zu machen.»

Zu seiner Biographie siehe  
[www.dr-gottlob-institut.de/dr-axel-gottlob](http://www.dr-gottlob-institut.de/dr-axel-gottlob)