

KAATSU-Training: Better-Aging „Made in Japan“

TEXT URSULA MITTEREGGER



Effizienter trainieren und schneller regenerieren mit Mini-Gewichten – das verspricht das japanische KAATSU-Training. Durch einen physiologischen Trick soll das möglich sein. YOLO hat die Fitnessrevolution genauer unter die Lupe genommen. Im Selbstversuch stellten wir uns einem KAATSU-Training und stellten fest: Noch nie waren Ein-Kilogramm-Hanteln so unglaublich schwer – und der nächste Tag dafür ohne Muskelkater. Nicht nur Spitzensportler setzen auf die erstaunlichen Ergebnisse. Besonders Ältere profitieren von den großen Effekten mit den leichten Belastungen.

KAATSU besteht aus einem kleinen automatischen Kompressor und pneumatischen, dehnbaren Bändern, die um Arme oder Beine gelegt werden. Die Bänder blasen sich in einer patentierten Abfolge auf. „Ziemlich ungewohnt“, sage ich, als mir Beatrix Baumgartner, Sportphysiotherapeutin, Osteopathin und KAATSU-Spezialistin mit eigener Praxis in Wien, die Druckluft-Bänder (KAATSU Air Bands) an die Oberarme anlegt. Schon ohne Druck, der vom KAATSU-Gerät eingestellt und exakt überwacht wird, ist das Kompressionsgefühl deutlich zu spüren. Dennoch bin ich sehr überrascht, dass auch mit dem zusätzlichen Luftdruck der KAATSU-Bänder meine Durchblutung einwandfrei funktioniert beziehungsweise genauer betrachtet sogar noch viel besser. Denn während der Aufwärmphase steigt die Durchblutung meiner Arme immer weiter an. Meine Haut bekommt eine rötlich-fleischige Färbung. Beatrix kontrolliert laufend meine physiologischen Reaktionen. Ich erfahre, dass das Aufwärmtraining nicht nur den Körper auf das folgende KAATSU-Krafttraining vorbereitet, sondern auch allein als Training durchgeführt werden kann. Im Sinne eines Stoffwechsel- und Blutgefäßtrainings ist dies vor allem bei älteren Menschen und in der Frühphase einer Rehabilitation sinnvoll. Es wird auch „intermittierendes KAATSU-Training“ genannt, ist einzigartig beim japanischen Original und

Fotos: Robert Heiduk, KAATSU Global



„Man könnte sagen, KAATSU ist ein Tuning der natürlichen biologischen Ressourcen des menschlichen Körpers.“

Sir Prof. Dr. Yoshiaki Sato (im oberen Bild mit den KAATSU Druckluft-Bändern)

eine besonders schonende Form des Trainings. Am Ende des Warm-ups drückt mir Beatrix die Ein-Kilogramm-Hanteln in die Hände und los geht das eigentliche Training für mich.

Ich soll drei Sätze machen: Zuerst mit dreißig Wiederholungen in moderatem, gleichmäßigem Tempo, dann fünfundzwanzig und zuletzt so viele, wie noch gehen, der Richtwert sind acht bis zehn Stück. Mit meinem zwei- bis dreimaligen Training pro Woche mit verhältnismäßig schweren Gewichten im Kraftausdauerbereich habe ich doch einige Erwartungen an mich. Ein-Kilogramm-Hanteln sollten da doch eher ein Spaziergang für mich werden, oder nicht? Tja, weit gefehlt! Denn schon die erste Runde ist ziemlich herausfordernd für mich. Wobei ich die Anstrengung zuerst mehr mentaler Natur spüre als physischer. Körperlich wird es aber mit jeder Wiederho-

lung anstrengender. Beatrix erzählt, dass meine Anstrengung mit den Ein-Kilogramm-Hanteln daher kommt, dass durch die KAATSU-Bänder der Blutfluss zum Rumpf leicht verlangsamt wird und dadurch die Sauerstoffversorgung in den Muskeln abnimmt. Außerdem berichtet sie, dass es mit KAATSU unmöglich sei, Muskelkater zu bekommen, denn anders als bei herkömmlichem Krafttraining passieren beim Training mit zusätzlichem Druck, was KAATSU übersetzt bedeutet, keine Risse in den Muskelzellen. Einziger Gedanke lässt mich durchhalten. Zwischen den Sätzen gibt es jeweils gnädige fünfzehn Sekunden Erholungszeit. Was für eine Wohltat! Aber natürlich viel zu kurz, um sich vollständig von der Belastung zu erholen. Dennoch schaffe ich auch noch die dritte Runde. Allerdings, hell yes, es ist unglaublich anstrengend! Am Ende

„KAATSU ist ein Training mit Belastung, ohne zu belasten.“

Beatrix Baumgartner

haben meine Muskeln ganz schnell keine Energie mehr, um noch weiterzumachen. Ich bin heilfroh, als wir das Armtraining endlich geschafft haben.

In der kurzen Pause, in der mir Beatrix die Armbänder von den Armen nimmt und die Beinbänder an die Oberschenkel anlegt, erzählt sie, dass KAATSU nur unter der Anleitung eines qualifizierten KAATSU-Spezialisten durchgeführt werden sollte. „Meine Patienten erhalten nach einer Einweisung ein Leihgerät für zu Hause. Durch die häufigere Anwendung können sie ihre Therapieziele noch schneller erreichen. Viele sind von den Erfolgen so überwältigt, dass sie sich danach bei mir direkt ihr eigenes KAATSU-Gerät kaufen.“

KAATSU wird aktuell auch bei den Olympischen Spielen eingesetzt, um die Laktattoleranz und Durchblutung der Muskulatur zu verbessern, die Regenerationszeit zu verkürzen und damit noch bessere Leistungen zu erzielen. Auch Spitzensportler wie der bislang erfolgreichste Skifahrer der USA, Bode Miller, und der Skiflugweltmeister von 1992, Noriaki Kasai, setzen auf die leistungssteigernden Effekte von KAATSU. Während sich Bode Miller schon vom Skizirkus verabschiedet hat, will es der 49-jährige Noriaki Kasai noch einmal wissen und im Winter 2022 zum neunten Mal bei den Olympischen Winterspielen in Peking antreten. Vielleicht macht es ihm gerade das Training mit KAATSU möglich? Denn die Wirkungen des Blutflussmoderationstrainings sind enorm und auch wissenschaftlich belegt. Während des Trainings wird dem Körper vorgegaukelt, dass mit sehr schweren Gewichten trainiert wird.

Ausschlaggebend dafür ist der gedrosselte Blutfluss, der durch den zusätzlichen Druck auf die Blutgefäße zustande kommt. Bei einer Gruppe von gesunden Frauen im durchschnittlichen Alter von 60 Jahren wurde im Jahr 2000 eine umfassende Serie an Untersuchungen durchgeführt. Sie trainierten bei einer Last von 30 bis 50 Prozent der Maximalkraft zweimal pro Woche in jeweils drei Sätzen ihre Armbeuger unter KAATSU-Bedingungen. Die Trainingseinheiten dauerten dabei jeweils nur zehn Minuten. Nach einer Trainingsperiode von vier Monaten konnte ein Zuwachs des Muskelfaserquerschnitts, der der Indikator für den Muskelaufbau ist, von 20 Prozent im trainierten Bereich festgestellt werden. In Relation zur Vergleichsgruppe, die ein konventionelles Krafttraining im Bereich von 80 Prozent der Maximalkraft absolvierte, lag dieses Ergebnis leicht über deren Werten. Die Gruppe hingegen, die dasselbe Training wie die KAATSU-Gruppe absolvierte, jedoch ohne KAATSU-Bedingungen, wies keine signifikanten Veränderungen des Muskelfaserquerschnitts auf. Ein Pendant dazu wurde auch bei Spitzensportlern durchgeführt, und selbst bei ihnen zeigten sich noch weitere Verbesserungen. Die Effekte von KAATSU sind also unabhängig von Geschlecht und Trainingszustand wirksam und ausschließlich auf KAATSU-Bedingungen zurückzuführen. KAATSU stellt somit einen Paradigmenwechsel der Trainingslehre dar. Das KAATSU-Beintraining fällt mir leichter als das Armtraining, allerdings weniger deswegen, weil es nicht so anstrengend ist – ganz im Gegenteil, das ist es absolut. Vielmehr habe ich mich schon etwas an den Druck und die Bedingungen gewöhnt. Das Training „mit Belastung, ohne zu belasten“, wie es Beatrix Baumgartner nennt, beginnt mir tatsächlich Spaß zu machen. Froh bin ich aber dennoch, als wir auch mit den drei Bein-Sätzen fertig sind. Durchgeschwitzt beende ich die rund 25-minütige Trainingseinheit.

„Der Clou ist“, erzählt mir Beatrix Baumgartner danach, „dass der Körper auf dieselbe Art reagiert wie bei hohen Belastungen. Dazu kommt, dass der Körper nicht weiß, wo genau die Moderation des Blutflusses im Körper stattfindet. Er reagiert daher mit einem Hochfahren des gesamten Systems.“ Die Durchblutung des gesamten Körpers verbessert sich und auch Blutgefäße, die bisweilen weniger gut genutzt wurden, werden dabei durchblutet. Die sogenannten Endothelzellen, die die Blutgefäße von innen auskleiden, produzieren vermehrt Stickstoffmonoxid (engl. nitric oxide, kurz NO), das für die Entspannung der Blutgefäße eine wichtige Rolle spielt. Bei regelmäßiger Anwendung werden die Blutgefäße dadurch

elastischer. Die Wirksamkeit von KAATSU wird auf eine hohe Ausschüttung von Wachstumshormonen (GH, engl. growth hormone) zurückgeführt. Wachstumshormone steuern die Erneuerung verschiedener Körpergewebe, wie Muskeln, Knochen oder Haut. Ferner kurbeln sie verschiedene Stoffwechselvorgänge an und fördern sogar die Fettverbrennung. Diese vielen gesundheitsfördernden Effekte sind es auch, die für die Anti-Aging-Wirkung der neuartigen Trainingsform verantwortlich sind. Das Aushängeschild dafür ist der Erfinder selbst: Sir Prof. Dr. Yoshiaki Sato. Er trainiert seit den 1970er-Jahren ausschließlich mit KAATSU und strahlt nur so vor Lebensenergie. Mit seinen heute 71 Jahren sieht er aus wie Anfang 50.

Seit den 1980er-Jahren gibt es KAATSU bereits in Japan und die Einsatzgebiete sind vielfältig: von Rehabilitation und Therapie über betriebliche Gesundheitsförderung und Anti-beziehungsweise Better-Aging bis hin zum Spitzensport. Zuerst in Amerika verfügbar, fand KAATSU 2015 über Robert Heiduk, der direkt bei Dr. Sato gelernt hat, den Weg in den deutschsprachigen Raum. Auch in Österreich ist es bereits bei einigen Ärzten, Physiotherapeuten und Trainern im Einsatz. Dafür, dass es immer mehr werden, sorgt Beatrix Baumgartner zusammen mit Robert Heiduk, der im September wieder für eine Ausbildung neuer KAATSU-Therapeuten nach Österreich kommt.

Das passiert auch ganz im Sinne des Meisters, Dr. Sato, selbst, denn er ist sich sicher, dass KAATSU das Potenzial hat, „die Wirkungen der natürlichen Selbstheilungskräfte des Menschen zu maximieren. Man könnte sagen, KAATSU ist ein



Lust auf Gesund?



Was Nerven brauchen.

- Trägt zu einer normalen Funktion des Nervensystems bei
- B12 kommt fast ausschließlich in tierischen Lebensmitteln vor
- Regelmäßige Nahrungsergänzung für Vegetarier und Veganer
- Hochdosiertes B12, unterstützt die Verringerung von Müdigkeit
- Zur Unterstützung bei B12-Mangel
- Minitabletten im praktischen Dispenser

PZN 5405753 | 100 Tabletten | UVP: * € 23,90
Verzehrempfehlung: 1 Minitablette pro Tag

(* UVP = unverbindlich, empfohlener Richtpreis in der Apotheke)

 Burgerstein Vitamine

Schweizer Qualität.
Rezeptfrei aus Ihrer Apotheke.





Tuning der natürlichen biologischen Ressourcen des menschlichen Körpers.“ Davon können schließlich alle Menschen profitieren, allen voran sollen seiner Meinung nach aber jene damit Erleichterung erfahren, die gesundheitlich sehr eingeschränkt sind und mit herkömmlichen medizinischen Ansätzen keine Verbesserungen mehr erzielen können. „Meine Motivation ist es, anderen Leuten zu helfen. Ich wollte immer das Lächeln, die Freude und Erleichterung der Personen sehen, bei denen ich KAATSU angewendet habe“, erklärt Dr. Sato in einem Interview.

YOLO FAZIT

Neben der Tatsache, dass KAATSU auch dazu genutzt werden kann, noch bessere Leistungen zu erbringen, kann – und soll – das Druck-Training ebenso dazu eingesetzt werden, die Lebensqualität von Menschen bedeutend zu steigern. Nicht, dass man seine Fähigkeiten von „sehr gut“ auf „exzellent“ steigert, sondern, dass es einem möglich ist, sein Leben so gesund, glücklich und so lange wie möglich zu führen. Von uns gibt es daher eine klare Empfehlung für das revolutionäre KAATSU-Training aus Japan und seine erstaunlichen Effekte auf die Gesundheit.

Übrigens, Muskelkater, so wie ich es vom herkömmlichen Krafttraining gewöhnt bin, gab es danach tatsächlich keinen. Weder am nächsten Tag noch am Tag darauf. Mein Schlaf war sehr erholsam und ich hätte am Folgetag gleich weitertrainieren können.

SIE MÖCHTEN KAATSU AUSPROBIEREN?

Beatrix Baumgartner setzt KAATSU in der Therapie ein, bietet aber auch eigene KAATSU-Trainings an. Eine 45-minütige Einheit kostet 60 Euro. Weitere Informationen zu KAATSU und den Ausbildungen gibt es auf www.kaatsu-oesterreich.at sowie <https://kaatsu-deutschland.de>.

QUELLE

Heiduk Robert, 2017, KAATSU – Das Druck-Training aus Japan, Neue Perspektiven in Sport, Therapie und Gesundheitsförderung, 1. Auflage, pullsh, Reinheim

EXPERTIN



Beatrix Baumgartner, MScPhT
Physiotherapeutin und Osteopathin, Master
Sportphysiotherapie
www.beatrixbaumgartner.at

Fotos: jöschkphoto, Beatrix Baumgartner



FALKENSTEINER
SCHLOSSHOTEL VELDEN
Premium Collection

„Wo Se(e)hnsucht zum Sommergenuss wird“

FALKENSTEINER SCHLOSSHOTEL VELDEN

Exklusiver Beach Club mit Infinitypool
Privater Concierge-Service
Kulinarische Vielfalt auf den Seeterrassen
3.600 m² SPA für pure Entspannung



MEHR INFOS UNTER
falkensteiner.com/schlosshotel-velden


