

Literaturliste

Bücher

Kieser, Werner: Die Seele der Muskeln. Zürich / Düsseldorf 1998.

Kieser, Werner: Ein starker Körper kennt keinen Schmerz. Gesundheitsorientiertes Krafttraining nach der Kieser Methode. Komplett überarbeitete und erweiterte Neuauflage München 2003.

Kieser, Werner: Full Strength. A Training Handbook for a Strong Back and a Healthy Body. London 2002.

Kieser, Werner: Kieser Training für Frauen. München 2003.

Kieser, Werner: Gesundheit kennt kein Alter. Kieser Training für Einsteiger. München 2005.

Kieser, Werner: Das Kieser Training. 50 Übungskarten für einen starken Rücken. Kreuzlingen/München 2005.

Kieser, Werner (Hrsg.): Krafttraining in Prävention und Therapie. Grundlagen, Indikationen, Anwendungen. Bern 2006.

Kieser, Werner: Die Entdeckung des Eisens. Stationen meines Lebens. Berlin 2008.

Kieser, Werner: Eisen macht leicht (Hörbuch). 2010

Kieser, Werner: Franchising – Wachstumschancen für KMU. Wiesbaden 2010

Wissenschaftliche Publikationen

1988

«Krafttraining zur Rehabilitation bei Patienten nach Rekonstruktion des vorderen Kreuzbandes», Promotion von Dr. med. Gabriela Kieser.

1994-1996

«Medizinische Kräftigungstherapie bei chronischen lumbalen Beschwerden», eine multizentrische Studie der Gesellschaft für Medizinische Kräftigungstherapie (GMKT).

1994-1997

«Modellprojekt im Steinkohlenbergbau zur Primärprävention von Wirbelsäulenverletzungen», Fakultäten für Sportwissenschaften der Ruhr-Universität Bochum (Prof. Edgar Eckers) und der Humboldt-Universität zu Berlin (Prof. Günter Tidow). Die Ergebnisse sind in den Schriften der Deutschen Vereinigung für Sportwissenschaft 1998, Czwalina Verlag Hamburg veröffentlicht worden.

1996

Kieser Training unterstützt die Studie über die Bandscheibendruckmessung an zwei Probanden an der Universität in Ulm. Die Resultate wurden im Spine veröffentlicht: «New In Vivo Measurements of Pressures in the Intervertebral Disc in Daily Life», Wilke, Neef, Caimi et al., Spine Vol., No. 8, April 15, 1999.

1997-2002

«Dreistufiges Modellvorhaben mit chronisch Rückenerkrankten Bergleuten», Fakultäten für Sportwissenschaften der Ruhr-Universität Bochum (Prof. Edgar Eckers) und der Humboldt-Universität zu Berlin (Prof. Günter Tidow).

1999-2001

«MedX-System-implementierendes multinodales Therapiekonzept bei Patienten mit chronischen Rückenschmerzen», Aukmmtalklinik (Prof. Dr. med. Karl-Ludwig von Hanstein und Dr. med. Holger Friebe).

2000/2001

«Akzeptanz und Nutzen eines Krafttrainings bei alten Menschen », Albertinenhaus in Hamburg (Prof. Dr. med. Hans-Peter Meier-Baumgartner). Die Studie wurde während des Deutschen Geriatriekongresses in Berlin 2001 präsentiert.

2005

Dr. Sven Goebel, Anika Stephan, Prof. Dr. Jürgen Freiwald: Krafttraining bei chronischen lumbalen Rückenschmerzen. Ergebnisse einer Längsschnittstudie, Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin, Heft 11/2005.

2008

Goebel S., Stephan A. (2008) Medizinische Kräftigungstherapie. Studie: Abbau von Angst-Vermeidungs-Überzeugungen. Physiotherapie med, 3, 19-23.