



Stromimpulse für den Rücken

Rücken

Eine neue Hightech-Westen stimuliert gezielt Muskeln im Körper und verspricht Heilung für Therapie-Patienten und Sportler. DCM hat sie getestet **TEXT: BRIGITTE GIESLER**



Zehn Wochen lang testete DCM-Autorin Brigitte Giesler unter Anleitung von Physiotherapeut Thomas Ott die neue Miha-Bodytec-Westen im Kampf gegen ihre Rückenschmerzen

Die Fußballer des FC Bayern machen es, Tischtennisprofi Timo Beil macht es auch. Und Rodlerlegende Georg Hackl schon ganz lange: das Ganzkörper-EMS-Training. Dahinter steckt eine neu entwickelte Weste, die automatisch Muskeln durch Stromimpulse zeitgleich und auf den Punkt genau beansprucht. Brust, Bauch, Rücken, aber auch Beine und Arme sollen auf schonende Weise gereizt werden – genauso geeignet für den, der am perfekten Golfschwung arbeitet, wie für den, der mit körper- und gelenkschonenden Übungen seine Fitness verbessern möchte. Und auch wer abnehmen und seine Form festigen will, bekommt sein „Fett weg“, verspricht der Hersteller.

ZEHN WOCHEN IM TEST

Mein Rücken schmerzt seit Monaten. Das Fitnesscenter habe ich längst an den Nagel gehängt. Sitzen vermeide ich, Liegen auch – nur gehen geht. Da kommt der Redaktionsauftrag, diese Elektroweste auszuprobieren, wie gerufen. Sie soll Lendenwirbelproblematiken beseitigen, ohne zu trainieren. Einfach dastehen und meine Muskeln durch Elektroimpulse bearbeiten lassen? Im medizinischen Sportzentrum Dr. Müller-Wohlfahrt werde ich zehn Wochen zur Testperson. Training ohne Bewegung! Kann das funktionieren? Meinen ersten Termin habe ich beim Physiotherapeuten Thomas Ort: Blutdruck und Körperfettindex messen und eine Kernspintomographie. Niederschmetternde Diagnose: Probleme an den Lendenwirbeln.

ELEKTRISIERENDE WIRKUNG

Miha Bodytec setzt auf die Ganzkörperstimulation. Beim Training trägt man eine Weste mit zehn Elektrodenpaaren, die das gesamte Einsatzspektrum für die elektrische Muskelstimulation (EMS) abdecken. Alle Muskelgruppen und ihre Gegenspieler, auch die, die ich willentlich gar nicht erreichen kann, sowie das Bindegewebe werden mit Reizstrom in niedriger und individuell regelbarer Frequenz aktiviert. In der Realität heißt das, dass ich zweimal pro Woche morgens um 8 Uhr in meine „Reizwärsche“ schlüpfe: Baumwollshorts und -shirts, damit die Stromimpulse besser geleitet werden. Die feuchtwarme Weste ist erst einmal gewöhnungsbedürftig. Der Train-

er zieht Klettverschlüsse fest, bis kein Papier mehr zwischen mich und den „Kampfanzug“ passt, zurrst Gurte um Oberarme, Schenkel und Po, verkabelt mich mit Leitungen, die zu einem kleinen Terminal mit vielen Schaltern und einem Display führen.

20 MINUTEN TRAINING FÜR WENIGER RÜCKENSCHMERZEN

Ich gehe in die Grundposition und spanne einzelne Körperteile an. Ort dreht an den Reglern. Ich spüre ein leichtes, schnell ansteigendes Vibrieren und Kribbeln. Das ist der Moment, in dem der Körper sozusagen mit einer Art Dauerimpuls beschossen wird und die Muskeln kontrahiert werden. Ort regelt die Intensität an der Basisstation, während ich buchstäblich unter Strom stehe. Um die intramuskuläre Koordination zu steigern, wechseln sich Kontraktions- und Entspannungsphasen ab. Vier Sekunden lang heißt es: unter Strom anspannen, dann ausruhen und weiter.

Ich komme mir vor wie im Straflager: Vernachlässige ich die Anspannung während der Kontraktion, wird der Strom unangenehm, und wie von selbst geht ich wieder in die richtige Position. Die Trainingseinheit dauert 20 Minuten. Ein effektives Ganzkörpertraining, bei dem Fasern erreicht werden, wie es im normalen Training nicht so leicht möglich ist, erklärt der Therapeut. Meine anfängliche Skepsis, dass hier Strom durch den Körper fließt, kann er entkräften: „Hier passiert nichts Unnatürliches. Im Gegenteil, denn Auslöser jeglicher Muskelkontraktionen ist immer ein elektrischer Impuls.“ Die Trainingsintensität ist im Schnitt um ein 18-Faches höher als bei einem 90-minütigen Training an herkömmlichen Trainingsgeräten. Mein Muskelkater bestätigt die Aussage. Nach drei Wochen Training weiß ich: EMS ist eine interessante Erfahrung, die zudem süchtig macht. Und das Wesentliche: Nach zweimaligem Training sind meine Rückenschmerzen wesentlich besser geworden.

VIELE EINSATZMÖGLICHKEITEN

Der renommierte Physiotherapeut Ute Veronik vom Dr. Müller-Wohlfahrt Zentrum sieht großes Potenzial im Einsatz der körper- und gelenkschonenden Trainings- und Therapiemethode. „Hier eröffnet sich uns ein großes,

innovatives Spektrum an Anwendungsformen für unsere Rehabilitationspatienten und Hochleistungssportler“, sagt der Experte.

Auch im Herzzentrum Bad Oeyenhausen ist die Weste aufgrund ihrer sanften und effektiven Fitnessmethode ein fester Bestandteil der Rehabilitation. Nur Patienten mit Herzschrittmacher sind davon ausgenommen. Andreas Fründ, dortiger Physiotherapeut, ist überzeugt: „Es regt zur Kontraktion an, ohne das Herz zu belasten, und unsere Herzpatienten haben nach gut drei Monaten eine Leistungssteigerung von 20 bis 50 Prozent.“ Positive Begleiterscheinung: ein besseres Körpergefühl, Abbau von Körperfett, Straffung des Bindegewebes und Ausdauerverbesserung. Der Beckenboden wird gekräftigt, Rücken- und Gelenkschmerzen gelindert.

EIN STARKER RÜCKEN

Sieben Wochen nach Trainingsbeginn. Mittlerweile freue ich mich auf jeden Trainingstermin. Ein guter Start in den Tag ohne lästige Rückenschmerzen. Auch meine Körperhaltung hat sich deutlich verbessert. Durch die sanfte Trainingsform werde ich bei der Stange gehalten.

Nach 10 Wochen unter Strom stellt sich für mich die Frage, ob sich meine Erwartungen erfüllt haben. Hauptfaktor ist, mein Bewusstsein hat sich verändert, mein Rücken ist mir wichtig geworden, und ich überhöre seine Warnsignale nicht mehr. Auch die Auswertungen zeigen, meine Wirbelsäule ist nachweislich stärker geworden, mein Gleichgewichtssinn auch. Positiver Nebeneffekt: Mein Hüftumfang hat abgenommen!

Letztlich ist es mein starkes Muskelkater, das der Stabilisierung der Wirbelsäule dient. Warum also warten, bis das Kind in den Brunnen gefallen ist? Schließlich ist es ein starker Rücken, der neben dem körperlichen Wohlbefinden auch für eine gesunde Psyche und Selbstbewusstsein steht.

INFO

Die Miha-Bodytec-Weste kostet 13.150 Euro inkl. Zubehör und Einführungskurs vom Hersteller (www.miha-bodytec.de).