

Heike Backes

Bewegung ist Leben

Vibrationstraining zur Prävention und Therapie

Etwa zwei Drittel der Deutschen treiben keinen Sport. Das hat eine Emnid-Umfrage ergeben. Bewegungsmangel ist eine wichtige Ursache für viele gesundheitliche Probleme – physischer und psychischer Natur. Chronische Müdigkeit, Schlafstörungen, Verdauungsprobleme, Verspannungen, Schulter-, Kopf- und Rückenschmerzen, Übergewicht, Übersäuerung, Durchblutungsstörungen, Prostata- und Blasenprobleme, Impotenz, Inkontinenz, Hämorrhoiden, Diabetes, Osteoporose und sogar Depressionen stehen nach neuesten Studien in engem Zusammenhang mit Bewegungsmangel.

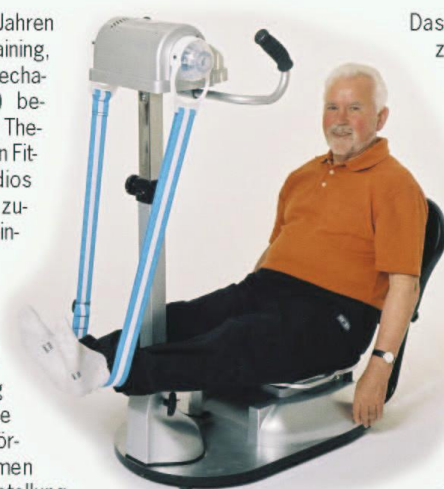
Seit mehr als sechs Jahren wird das Vibrationstraining, auch als BMS (Biomechanische Stimulation) bekannt, sowohl in der Therapie als auch in vielen Fitness- und Vitalstudios zur Prävention mit zunehmendem Erfolg eingesetzt.

Nach Untersuchungen der Universität Erlangen beruht die Wirkung der Vibrationstherapie auf der Anregung körpereigener Rhythmen und der Wiederherstellung der Funktionstüchtigkeit des Bindegewebes. Sie richtet sich auf die bislang weitgehend vernachlässigte „Zellstruktur“ des Organismus.

Die Vibrationstherapie bewirkt eine verbesserte Durchblutung des stimulierten Gewebes. Untersuchungen ergaben, dass sich bei der Anwendung z. B. im Unterarm-Handbereich die Blutpumpfunktion um 10 % und bei zusätzlicher dynamischer Tätigkeit um 30 % erhöhte. Mit entsprechender Frequenz angewandt, unterstützt die Vibrationstherapie das Lymphsystem.

Nach übereinstimmender Einschätzung vieler Experten spielt die Durchblutung der Gefäße eine zentrale Rolle für die Funktion von Organen, aber auch des Immunsystems.

Neueste Erkenntnisse aus der Gefäßforschung zeigen, dass mit Hilfe der Biomechanischen Stimulation (BMS), wie sie beispielsweise mit dem Vitaltrainer Zhendong durchgeführt werden kann, die Durchblutung, vor allem der Millionen kleinster Gefäße im Körper, verbessert werden kann.



Das Gerät arbeitet mit einer zweidimensionalen, harmonischen mechanischen Anregung. Damit ist sichergestellt, dass keine potenziell schädlichen Frequenzen in den Körper eingeleitet werden.

Typische Kontraktions- wie auch Entspannungszeiten der Muskelkraft liegen bei etwa 15 ms bis 25 ms. Eine zyklische Bewegung bei dieser Art des Trainings setzt sich aus einer Kontraktions- und einer Entspannungsphase zusammen. Ein solcher Kontraktions-Entspannungszyklus benötigt also insgesamt 30 ms bis 50 ms, woraus sich eine Wiederholfrequenz von 13 Hz oder 30 Hz ergibt. Jene Frequenzen liegen im physiologischen Frequenzbereich, wie sie auch bei der „normalen“ Muskelkontraktion auftreten.

Im Unterschied zu anderen Vibrationstrainern bietet das Gerät eine Rechtsrotation. Eine solche entspricht einem nach innen gerichteten Wirbel, wodurch eine zentripetale, aufbauende, formgebende Kraft entsteht, die dem Menschen gesundheitsfördernde Energie (Chi) gibt. Das Gerät verfügt über eine genoppte Bodenplatte, die ohne Schuhe betreten wird, damit gleichzeitig eine Stimulation der Reflexzonen erfolgen kann. Von diesen Effekten profitiert man sowohl bei therapeutischen als auch präventivmedizinischen Anwendungen:

Im Unterschied zu anderen Vibrationstrainern bietet das Gerät eine Rechtsrotation. Eine solche entspricht einem nach innen gerichteten Wirbel, wodurch eine zentripetale, aufbauende, formgebende Kraft entsteht, die dem Menschen gesundheitsfördernde Energie (Chi) gibt. Das Gerät verfügt über eine genoppte Bodenplatte, die ohne Schuhe betreten wird, damit gleichzeitig eine Stimulation der Reflexzonen erfolgen kann. Von diesen Effekten profitiert man sowohl bei therapeutischen als auch präventivmedizinischen Anwendungen:

BMS in der Therapie

Diabetes

Frau M. F. ist Diabetikerin mit bereits schweren Neuropathien in den Beinen. Eher aus

Neugier entschloss sie sich, den oben beschriebenen Vibrationstrainer auszuprobieren.

Beim ersten „Versuch“ fiel die Reaktion des Körpers noch sehr schwach aus, trotz Stufe 2 merkte sie so gut wie gar nichts in den Füßen. Aber bereits bei der dritten Anwendung mussten wir das Gerät auf Stufe 1 zurückstellen, weil ihr die Schwingungen zu stark wurden. Es stellte sich ein von Mal zu Mal stärkeres Kribbeln in den Beinen ein. Ihre gewohnten „kalten Füße“ wurden warm, die Durchblutung wurde also wieder angeregt. Des Weiteren spürte sie wieder Gefühl in den Füßen, merkte, dass sie auftrat, und die Schmerzen in den Beinen sind zum größten Teil verschwunden. Der Trainingszeitraum betrug sechs Wochen bei anfangs täglicher 6-minütiger Anwendung, ab der zweiten Woche fand das Training jeden zweiten Tag statt und wurde auf die Dauer von 10 Minuten erweitert.

Krampfadern

Herr J. F. hat seit Jahren Probleme mit Krampfadern. Durch ausgiebiges Walken hielten sie sich zwar in einigermaßen akzeptablen Grenzen, traten aber phasenweise doch sehr stark hervor.

Durch die dauernde Benutzung des Vibrationstrainers sind die zum Teil fingerdicken Adern wieder so weit zurückgegangen, dass nur noch die Ader selbst und diese auch nicht mehr so deutlich zu sehen ist. Nachdem die Schwellungen abgeklungen waren, sind die Schmerzen in den Beinen vollkommen verschwunden als Zeichen dafür, dass eine ausreichende muskuläre Anregung stattfand.

Erhöhter Muskeltonus / Morbus Parkinson

Peter Hornung, James-Parkinson-Preisträger und Entwickler der HORA-Methode für Morbus Parkinson, leitet das Therapiezentrum Münsingen; er setzt Zhendong in der Therapie für Parkinsonbetroffene erfolgreich ein und hat inzwischen Erfahrung mit der Betreuung von über 2.500 Parkinsonpatienten. Mittlerweile gibt es hierzu eine Vereinbarung mit der IKK, welche die medizinischen **Betreuungskosten für die von ihm entwickelte Methode übernimmt**¹.

¹ Mehr dazu auf www.fz-muensingen.de unter „Aktuell“