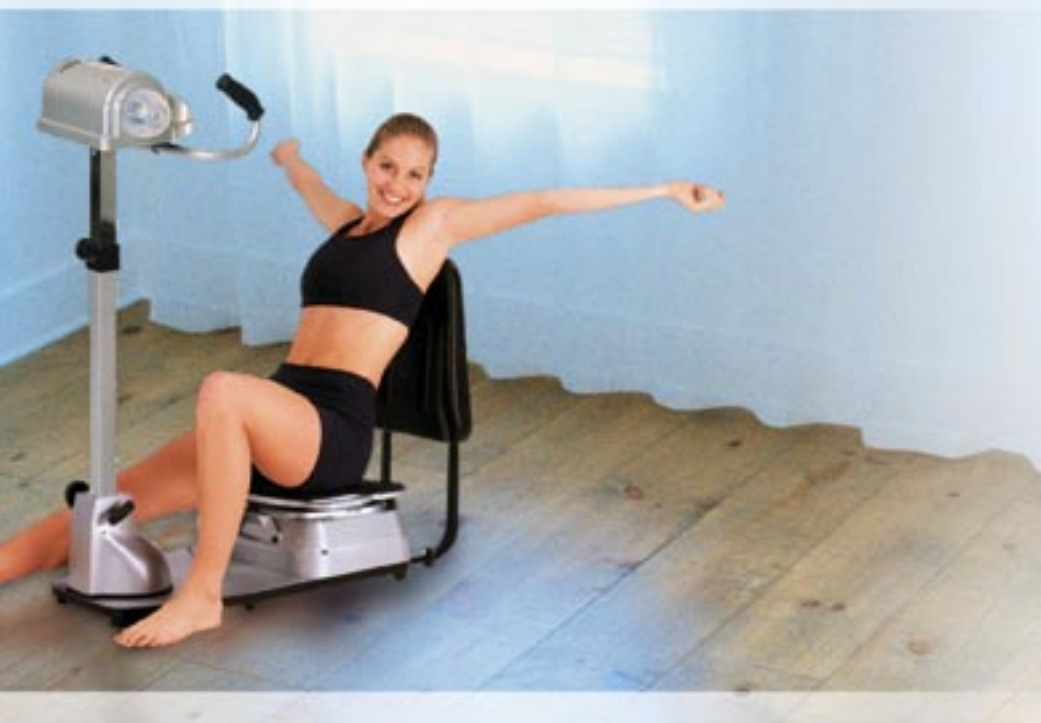


„Good Vibrations“ mit Zhendong

„Die Schmerzen und Beschwerden durch meine Arthritis sind verschwunden und ich habe in sechs Wochen sechs Pfund verloren. Ich fühle mich rundum frischer“, freut sich Heidi M. und Peter D. berichtet: „Durch die Benutzung des Zhendong haben die Schwellungen meiner venösen Beine stark abgenommen. Prostata und Blase haben sich verbessert und ich kann außerdem besser schlafen.“



gungsapparates (Rücken- und Gelenksprobleme, Rheuma, Osteoporose), Herz-Kreislaufkrankungen (Bluthochdruck, Herzinfarkt, Schlaganfälle, Durchblutungsstörungen) und sogar Krebs bis hin zu Depressionen begünstigt.

Es reicht aber nicht, gelegentlich etwas Sport zu treiben oder spazieren zu gehen. Unser Organismus muss regelmäßig in einem gesunden Mass gefordert werden. Unsere Muskeln, Sehnen, Bänder und Knochen wollen belastet, unser Kreislauf und Stoffwechsel will auf Touren gebracht werden! Und dies täglich oder mindestens 2–3 Mal pro Woche. Nur so können wir fit und leistungsfähig bleiben. Und ein vitaler, gut durchbluteter Körper fühlt sich besser an als eine schlaffe oder übergewichtige Hülle – das wissen wir eigentlich alle und kennen unzählige Ausflüchte: Da ist das Problem mit der Zeit oder es liegt einfach nicht Jedem, regelmäßig ins Fitnesscenter oder in den Sportverein zu gehen. Für all diese Bewegungsmuffel, für Sportler und für gezielte Anwendungen wie Lymphanregung, Abnehmen, Entschlacken und vieles mehr wurde das neuartige Trainingsgerät „Zhendong“ entwickelt.

Heilwissen des Westens und des Ostens

Die Grundidee des Vibrationstrainings stammt von dem Russen Dr. Nazarov und wurde zunächst nur als Geheimmittel für Raumfahrer und Spitzensportler

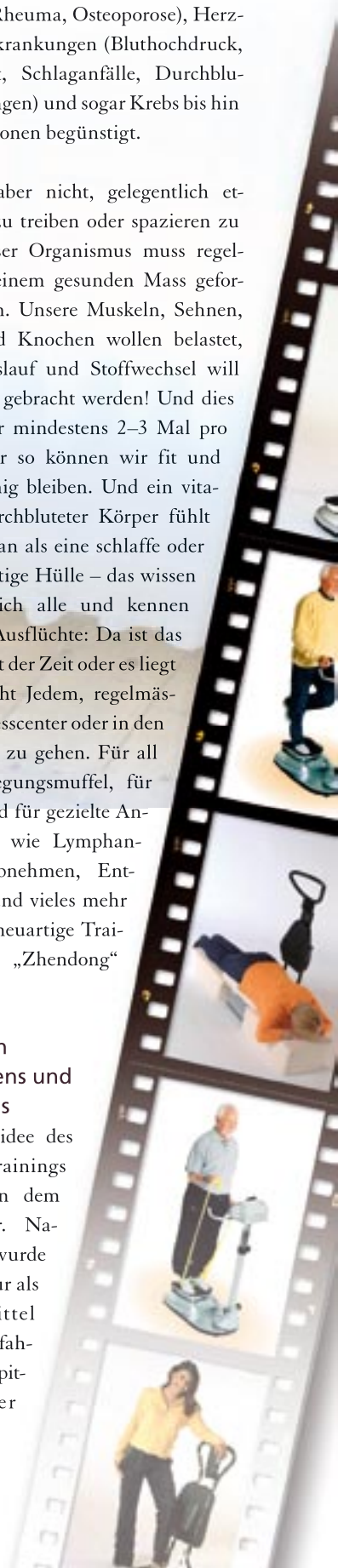
Durch solche euphorischen Berichte neugierig geworden, stehe ich nun auf dem neuartigen Wellnessgerät mit dem asiatischen Namen „Zhendong“. Das sanfte Rütteln durchdringt den ganzen Körper – von den Füßen, die auf der Vibrationsplatte stehen, bis zu den Halsmuskeln. Als das Gerät nach zehn Minuten ausschaltet, spüre ich eine innere kribbelnde Energie, die Verspannungen sind tatsächlich verschwunden und insgesamt fühle ich mich erfrischt. Mit neuen Augen betrachte ich nun den eigenartigen Vibrationstrainer. Aber was ist das Geheimnis der gesunden „Rüttelmaschine“?

Ausgleich für Bewegungsmangel
Bewegungsmangel und falsche Ernährung sind die häufigsten Ursachen für

die Entstehung von Zivilisationserkrankungen. Das ist nicht nur die Meinung von Ärzten und Heilpraktikern, sondern wird auch von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) bestätigt. Dennoch ist eine gesunde Lebensweise wenig populär und selten weisen Therapeuten konsequent darauf hin, dass es einer Umstellung des Alltags bedarf, um eine wirkliche Heilung zu erzielen.

Unser Körper hat aber einen Grundbedarf an Bewegung, um funktionstüchtig zu bleiben. Schon allein durch den chronischen Mangel an Bewegung und seine Folgen wie z. B. eine schwache Muskulatur, schlechte Durchblutung und Sauerstoffversorgung der Körperzellen, Verschlackung usw. werden vor allem degenerative Erkrankungen des Bewe-

Bildquelle: ??????????



In den neunziger Jahren ist die gezielte Anwendung von Vibrationen auch im Westen bekannt geworden. Inzwischen wird sie als Therapieform auch in der Schulmedizin eingesetzt. Speziell bei degenerativen Symptomen und allem, was mit Durchblutungsstörungen in Zusammenhang steht, sind mit der Vibrationstherapie sehr gute Resultate möglich.

Eine Weiterentwicklung und völlig neuartige Verbindung dieses westlichen Wissens mit der energetischen Medizin, der Traditionellen chinesischen Medizin (TCM), ist der Vibrationstrainer „Zhendong-Master“. Er wurde von dem chinesischen Arzt Dr. Chen entwickelt. Dieser multifunktionale Wellness-Trainer und -Masseur ermöglicht zusätzlich noch vibrierende Band- und Reflexmassagen. Die Anwendungsmöglichkeiten sind dadurch enorm vielseitig.

Gerade bei älteren Menschen oder in der Rekonvaleszenz ist es sinnvoll, auf eine einfache und sichere Art Gelenke, Bänder, Muskeln und Sehnen wieder Schritt für Schritt zu stimulieren und zu stärken. Reaktionsfähigkeit, Gleichgewichtssinn und Koordination werden trainiert. Und medizinische Studien zei-

gen positive Resultate bei Osteoporose, Bluthochdruck und in der Rehabilitation nach körperlichen Ausfällen infolge eines Schlaganfalles. Dank einer speziellen Reflexmassage können zudem die Selbstheilungs- und Regenerationskräfte des Körpers angeregt und gesteigert werden.

Sport und Fitness

Der Zhendong-Master kann von Bewegungsmuffeln und Sportlern gleichermaßen zum gezielten Muskelaufbau und sogar zum Krafttraining genutzt werden. Maximalkraft und Kraftausdauer werden deutlich verbessert. Durch Übertragung der Vibrationsreize auf den Körper spannen sich die Muskeln unbewusst und automatisch an. Mit diesem „Dehn-Reflex“ wird der Muskel bis zu 100 Prozent aktiviert, was bei anderen Trainingsmethoden nur zu 60 bis 80 Prozent möglich ist – so werden die Muskeln aufgebaut.

Durch gezielten Einsatz von Übungsbändern und Trainingspositionen können sogar ganz bestimmte Muskelgruppen angesprochen und bearbeitet werden. Wiederholungen der Übungen führen zur Leistungssteigerung und zu einem optimalen Training dieser Muskelgruppen. Auf diese Weise kann deutlich mehr Wirkung in kürzerer Zeit erzielt werden.

Auch als Sportmassage zum Abtrainieren und zur Verhinderung vom Muskelkater ist die Vibrationsmassage geeignet.

Wichtig für bewegungsmüde und ältere Menschen ist, dass die Vibration die Durchblutung verstärkt und verklebte Strukturen der Gelenke lockert – die Folge: Verspannungen werden gelöst und die Zellen bekommen mehr Sauerstoff und Nährstoffe. Auch der Stoffwechsel kommt in Schwung und verbraucht mehr Kalorien. Gleichzeitig regt die Vibration den Lymphabfluss an, wodurch toxische Stoffe und Schlacken

vermehrt abtransportiert werden können. Und nicht zuletzt ergaben Studien, dass ähnlich wie bei Ausdauersportar-



ten durch das Vibrationstraining vermehrt Wachstums-, Regenerations- und Glückshormone ausgeschüttet werden – „good vibrations“ also auch für die Gefühle!



BUCHTIPP:

Günter Albert:
„Neue Wege zur Gesundheit“
Ulmer-Verlag, Tübingen