

GESUND + LEBEN

IN NIEDERÖSTERREICH

Das Gesundheits-
magazin des Landes
Niederösterreich.
11/11, 6. Jahrgang, € 2,40



Eine Publikation der Landeskliniken-Holding

IHRE GESUNDHEIT. UNSER ZIEL.



Klinik-Essen

In den NÖ Landes-
kliniken wird besonders
auf gesunde Ernährung
geachtet



Kunsttherapie

Wie Malen und
Modellieren der Seele
beim Gesundwerden
helfen können



OP in Afrika

Ein Mistelbacher
Augenarzt operierte
ehrenamtlich in
Mosambik



Weihnachtskekse schmecken mit der
natürlichen Süße des Honigs besonders gut

Süße Weihnachten



Wundergerät oder

Eine gute Viertelstunde Training, eine Einheit pro Woche, und trotzdem ausreichendes Krafttraining - das verspricht EMS, die elektrische Muskelstimulation. Und hält es. Aber: Ohne Schweiß, Einsatz und einen gesunden Lebensstil geht es trotzdem nicht!

Wer wünscht es sich nicht - einen trainierten, gesunden Körper, strotzend vor Muskelkraft, und all das ohne Anstrengung? Die Realität ist anders: Kräftige Muskeln müssen erarbeitet werden. Und das dauert und kostet Zeit. Rund zweimal pro Woche Krafttraining sollte es schon sein, Zeitaufwand, wenn man es nicht zu Hause macht: mit Fahrzeit mindestens zwei Stunden. Der gute Wille wäre ja da, aber nach wenigen Wochen holen der innere Schweinehund und der stressige Alltag alle guten Vorsätze ein. EMS - Elektromyostimulation, zu deutsch elektrische Muskelreizung - arbeitet mit Ganzkörperspannungen unter Stromreiz und kann so die Trainingszeit auf rund eine Viertelstunde pro Woche verkürzen.

Der Einsatz von Strom hat in der Physikalischen Medizin eine lange Tradition und wird bei

verschiedensten Symptomen verordnet. Heute erobert die elektrische Muskelstimulation auch den Sport: Bei EMS schlüpft der Sportler in einen mit Elektroden versehenen Anzug, der mit einem Standgerät verbunden ist. Für ein effizientes Ganzkörpertraining wechseln Anspannungsphasen und Pause ab. Während der Spannung können bis zu zehn Muskelgruppen mit elektrischen Impulsen angeregt werden. Die Stromreize erreichen mehr Muskelschichten, als der Sportler selbst aktiv anspannen kann. Der große Vorteil im Vergleich zum herkömmlichen Krafttraining mit Gewichten: Schonung von Gelenken und Strukturen wie Bändern oder Sehnen.

Mehr und stärkere Muskeln

Das Training dauert 15 bis 20 Minuten, die einzelnen Phasen um die sieben Sekunden. Im akti-



Fitness-Schmäh?

ven Teil spannt der Sportler alle Muskelgruppen an und absolviert verschiedene Übungen. Die Grundstellung ist eine leichte Hocke, mit etwas nach vorne gestreckten Armen, die Finger zur Faust geballt. Der Trainer kontrolliert jede Körperhaltung genau und korrigiert Fehler sofort.

Warum es so zu einem besseren Muskelaufbau kommt, erklärt der Sportwissenschaftler Mag. Claus Bader vom Sportinstitut Bader in Wiener Neustadt: „Der Muskel spürt, dass es da eine neue, regelmäßige Spannung gibt, und folgert, dass er darauf reagieren muss. Das tut er, indem er sich mit dickeren Muskelfasern verstärkt. Als ob aus einem Zwirnfaden erst ein Garn, dann ein Kletterseil und irgendwann das Stahlseil wird.“ Durch den zusätzlichen Stromimpuls bekommt der Muskel mehr Anreiz und bildet daher noch stärkere Fasern aus.

Rehabilitation bis Spitzensport

EMS-Training hilft nach verschiedensten Krankheiten, sobald der Arzt sportliche Betätigung erlaubt. Oft sind Kondition und Kraft nach der Krankheit stark geschrumpft und müssen lang-

sam und schonend wieder aufgebaut werden. EMS hilft aber auch Hobbysportlern, denen die Zeit fürs Krafttraining fehlt. Und unterstützt Spitzensportler. Ein höheres Lebensalter ist kein Problem, da die Übungen individuell gestaltet werden und der Trainer auf Vorschäden wie Knieprobleme oder Schulterschmerzen Rücksicht nehmen kann. Wie bei allen neuen Sportarten oder Trainingsmethoden sollte man bei Vorerkrankungen vorher mit seinem Arzt sprechen.

Alles in allem also doch ein Wundergerät? Trainer Bader schüttelt heftig den Kopf: „Wer glaubt, ich komme da einmal pro Woche eine Viertelstunde zum Üben und werde rank und fit, wird enttäuscht. Gesunde Ernährung und moderates Konditionstraining gehören dazu!“ Ausdauer- und Krafttraining bilden gemeinsam mit der gesunden Lebensweise die starke Dreiergruppe zum Gesundbleiben. EMS hilft, die Zeit und den Aufwand für das Krafttraining gering zu halten. Für das Mehr an Zeit, das nun übrig bleibt, hat der Sportwissenschaftler gleich einen guten Tipp: „Ausdauertraining an der frischen Luft - damit haben Sie dann gleich beide Bewegungsaspekte abgedeckt!“

SONJA LECHNER ■

Exaktes Ausführen der Übungen und voller Einsatz von Sportler und Trainer - in Kombination mit EMS reicht dann eine Viertelstunde als effizientes Krafttraining.



Volle Konzentration vom Scheitel bis zur Sohle. Positiver Effekt: Danach fühlt man sich rundum fit.

Unter Spannung

**GESUND
+LEBEN-
Redakteurin
Sonja Lechner
hat EMS aus-
probiert - und
ließ sich unter
Strom setzen.**

Schon während meiner Ausbildung zur Physiotherapeutin war mein Verhältnis zur Elektrotherapie klar - anlegen ja, aber selbst probieren? Nein. Kein Strom durch meinen Körper. Und nun der Auftrag: „EMS ausprobieren“. Bei den Vorrecherchen am Computer sprangen sie mich quasi an, die Bilder von den Stromkabeln, die vom Anzug zum Gerät gingen. Verunsichert frage ich meine besten Freundinnen. Freundin 1 grinst süffisant und meinte trocken: „Zwei Worte: unglaublicher Muskelkater!“ Freundin 2 traf ins Schwarze: „Wenn du nicht genau beim Stromschlag anspannst, dann tut es voll weh.“ Na toll.

Analyse zu Beginn

Ich lande in den frühen Morgenstunden im Sportstudio Bader in Wiener Neustadt. Ein bestens gelauntes Team und das schöne Ambiente machen Lust auf Bewegung, den Strom verdränge ich. Erste Kunden treffen ein, vom Alter und vom Geschlecht bunt gemischt. Und nicht nur solche, denen man den Vollblutspporter schon auf den ersten Blick ansieht. Für mich steht zuerst eine Bio-Impedanz-Analyse auf dem Programm (zur Messung der Zusammensetzung des Körpers mit Muskeln, Fett, Wasser), ein Muskeltest und das Maßband. Meine Einschätzung bestätigt sich: Arme und Beine sind dem Rumpf an Muskelkraft überlegen. Mehr Muskelmasse ist nicht nötig, aber fordern muss ich die Muskeln schon.

Ich ziehe die schwarze Spezialunterwäsche an, dann die Kabeljacke. Sie ist feucht - lauwarm, aber nicht unangenehm. Arme und Beine bekommen zusätzliche Elektroden, alles wird an mir richtig festgezurr. Im Trainingsraum mit Spiegelwand zur Selbstkontrolle werden die Elektroden mit dem EMS-Gerät verbunden. Mag. Claus Bader erklärt den Ablauf und wir starten mit der Grundposition in leichter Hocke. Der Ablauf ist bald im Kopf verankert, ein Lichtbalken auf dem Gerät zeigt Anspannungs- und Entspannungsphase an. Beim Anspannen muss ich die Ganzkörperspannung herstellen, das Gerät gibt den Stromimpuls.

Meine Angst vor Strom hatte ich verschwiegen

(ist ja irgendwie peinlich), sie mit einer höheren Empfindlichkeit diskret umschrieben. Sanft schaltet Bader in den folgenden Spannungseinheiten jeweils den Strom für eine Muskelgruppe zu, bis alle Elektroden mit Strom versorgt sind. Die Dosis bestimme ich. Beim ersten Mal fühle ich ängstlich nach, ob es schmerzt. Aber es ist ein Kribbeln, das nicht unangenehm ist. Nun wird die Grundstellung variiert, Geräte wie Bälle und Stange kommen hinzu. Die Spannungseinheiten sind zwar mit wenigen Sekunden kurz, aber auch die gleichlange Pause dazwischen. Ich bin ganz schön gefordert.

Ein wichtiger Aspekt für mich als Physiotherapeutin ist bei jedem Training, wie viel ich falsch machen kann. Hier ist mein Trainer die ganze Zeit an meiner Seite und hat mich wirklich im Blick. Da gibt es kein Vergessen auf die Bauchspannung oder schlechte Rückenhaltung. Und man kann auch nicht schummeln - vergessen Sie die kleinen Tricks aus der Aerobic-Stunde wie plötzlich Schuhe binden oder trinken. Jetzt ist mir auch klar, warum eine Viertelstunde reicht - diese 15 Minuten werden trainiert. Die Stromschläge empfinde ich mittlerweile als kleine Erinnerungshilfe, auch überall anzuspannen. Einmal bin ich zu spät mit dem Anspannen, und der Strom kommt vor meiner Spannung - auch das tut nicht weh. Es ist eher ein Anstupfen zum Arbeiten.

Zeitsparend und effizient

Und plötzlich heißt es, wir seien fertig. Was, schon? - So schnell ist die Zeit beim Krafttraining noch nie vergangen. Beim Umziehen spüre ich in den Muskeln dieses angenehme Gefühl wie nach einem Training. Für mich eine Bestätigung, ein positives Feedback. Das Fazit zum EMS: Es ist genau mein Ding. Zeitsparend, effizient und dank des exzellenten Trainers präzise und sicher. Angenehmer Nebeneffekt: Egal ob man mit Stress oder Sorgen kommt, hier ist nur Raum für das Trainieren. Und danach fühlt man sich einfach topfit. Ich plane schon ein nächstes Mal. Nun kann ich das Training und meine Leistungsfähigkeit einschätzen und weiß: Da geht schon noch einiges, auch bei der Stromstärke!

SONJA LECHNER ■



Mit Muskelfunktionstest, Bio-Impedanz-Analyse und zuletzt dem Maßband ermittelt der Trainer zuerst einen Ist-Zustand und kann so später objektiv die Verbesserungen beurteilen.

JETZT NEU!



www.gesundundleben.at

- + Aktuelle News aus den NÖ Landeskliniken
- + Wissenswertes für Ihre Gesundheit
- + Die besten Tipps für Freizeit & Wohlbefinden
- + NEU: Jetzt mit Video-Streams