

■ Von Jörg Zittlau

Es fängt damit an, dass es in den Füßen kribbelt. Dann geht es weiter in die Waden und Oberschenkel, und schließlich scheint der ganze Körper sanft zu zittern. Die Empfindungen beim Vibrationstraining sind schon ziemlich einmalig. Nach zehn Minuten ist alles vorbei, und man hat das Gefühl, tatsächlich aktiv etwas getan zu haben. Dabei wurde man eigentlich doch nur von der Maschine bewegt, hat selbst keinen Finger gekrümmt – eine Sinnestäuschung? Keineswegs.

Das Grundprinzip der „Rüttel-methode“: Der Mensch steht auf einer Platte, die zum Vibrieren gebracht wird, und zwar in einer Frequenz von 15- bis 30-mal, manchmal 50-mal pro Minute. Am Anfang steht also tatsächlich die Bewegung des Gerätes, und nicht die des Menschen. Doch als lebendes System reagiert sein Körper auf die Schwingungen, die durch ihn geleitet werden. Weil er ein natürliches Interesse daran hat, seine augenblickliche Haltung möglichst konstant zu halten. Und so empfindet er das Rütteln als etwas, was Unruhe bringt und seine augenblickliche Position zu verändern droht. Als Gegenreaktion werden Muskeln in Spannung versetzt, um die Schwingungen zu dämpfen und die Körperlage halbwegs stabil zu halten.

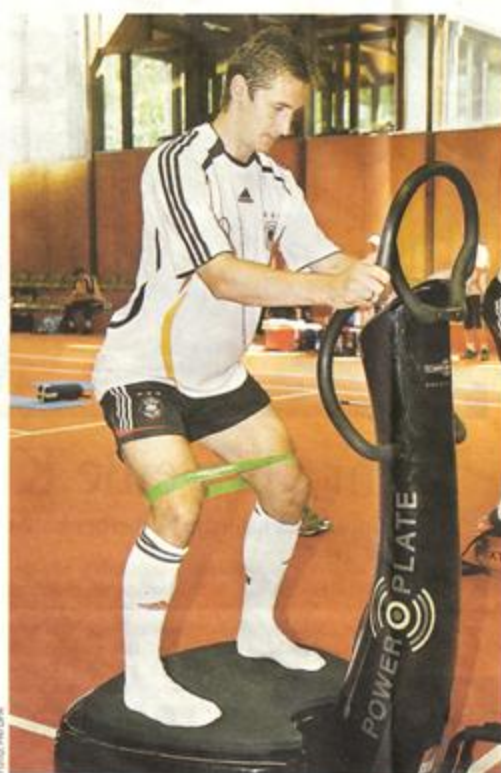
## Rüttle dich gesund

Mit Vibrationen lassen sich beachtliche Effekte erzielen

„Beim Vibrationstraining handelt es sich also prinzipiell um Störungen“, erklärt Sportwissenschaftler Professor Gerhard Huber von der Universität Heidelberg, „die muskuläre Aktivitäten und nachfolgende Anpassungserscheinungen auslösen.“ Das Gefühl nach der Trainingseinheit auf der Rüttelplatte täuscht uns also nicht: Wir haben tatsächlich etwas getan, denn unsere Muskulatur hat, auch wenn wir es kaum bemerkt haben, auf ein dichtes „Störfeuer“ von Vibrationen reagiert.

Schon drei Trainingseinheiten pro Woche führen zu deutlichen Effekten. Als erwiesen gilt, dass sich insgesamt die Bewegungsfähigkeit verbessert. Was beispiels-

Therapie



Auch Fußball-Nationalspieler Miroslav Klose probiert die Vibrationstechnik im Training aus

weise bedeutet: Wer sich nach einer längeren Krankheit oder einer Operation wackelig in seinen Bewegungen fühlt, findet durch das Vibrationstraining schneller wieder zur Sicherheit in Alltagsbewegungen zurück.

Ältere halten länger ihre Muskelmasse und stürzen seltener, wenn man sie auf der Vibrationsplatte fit hält. In der „Bed Rest“-Studie der Berliner Charité reichten täglich fünf Minuten, um den Muskelschwund von bettlägerigen Patienten beinahe vollständig auszuschalten. Auch die Knochendichte nimmt unter dem Einfluss der Vibrationen zu.

Huber beklagt allerdings, dass in der Wellness-Szene das Vibrationstraining gerne als ein Wundermittel gegen Speckpolster, Cellulitis und depressive Verstimmungen beworben wird. „Diese versprochenen Wirkungen sind weit davon entfernt, wissenschaftlich untersucht und belegt zu sein.“ Was natürlich nicht dagegen spricht, sich auf die schwingenden Platten zu stellen. Der große Vorteil des Vibrationstrainings liegt ohnehin darin, dass es ausgesprochen risikoarm ist. Nichtsdestoweniger raten Sportmediziner vorsichtshalber davon ab, die Schüttelreize bei Schwangerschaft, akuter Thrombose, akuten Entzündungen, frischen Implantaten und Knochenbrüchen sowie Gallen- und Harnsteinen zur Anwendung zu bringen.