



Ein Traum könnte in Erfüllung gehen: Straffe Muskeln soll die Elektro-Stimulation liefern – ganz ohne quälendes Training.

Strom für Bauch, Beine, Po

KIRSTEN NIEMANN
HANDELSBLATT, 28. 1. 2005

Die Annonce einer Berliner Tageszeitung las sich verführerisch: Ein Gesundheitsstudio suchte Probanden für eine Versuchsreihe. Das Motto: „Der ultimative Weg zum Superkörper – ohne Diät und ohne Sport.“

Mit einem neuartigen Muskeltraining per Elektro-Stimulation, kurz EMS, sollte das funktionieren. Birgit Beseler hatte keine Lust zu hungern und war gleich dabei. Dreimal die Woche zwängt sich die 43-jährige PR-Beraterin nun in eine spezielle Korsettsage. Sie lässt sich vom Hals bis zu den Füßen mit Elektroden verkabeln und von einem Gerät mit dem grimmigen Namen „Bodytransformer“ unter Strom setzen.

In Rehabilitation und Physiotherapie wird die elektrische Muskelstimulation schon seit langem erfolgreich eingesetzt. Auch im Leistungssport ist das Stromgerät beliebt: Die Leichtathletin Heike Drechsler und der Radfahrer Erik Zabel schwören auf ein Training mit Stromschlägen. Jetzt hat die Maschine den Weg ins normale Fitness-Studio gefunden.

Acht Kilo hat Beseler in den vergangenen fünf Monaten abgenommen. Jetzt fühlt sie sich kompakter, muskulöser und viel besser in Form.

„Ich sehe mich schon als Schwarzenegger“

Auch Michael Drechsler lässt sich zweimal die Woche mit dem Stromkasten verkabeln. Der 51-Jährige leidet seit Jahren an Rheuma und Arthritis. Zwei Bandscheibenvorfälle hatten ihn bereits niedergestreckt. Den linken Arm konnte er kaum noch bewegen. „Hinzu kamen Gelenkschmerzen und Morgensteife“, erzählt er.

Schon nach kurzer Zeit bemerkte Michael Drechsler die erste Erfolge: Der Oberkörper ist gestrafft worden, der linke Arm fühlt sich an wie neu, und die Rückenmuskulatur ist so weit gestärkt, dass sie nicht mehr schmerzt. 100 Euro kostet der Spaß im Monat, die Krankenkassen zahlen nichts dazu. Aber Drechsler trainiert weiter. Er sieht erstmals seine Muskeln wachsen. „Ich sehe mich schon als Schwarzenegger“, witzelt er.

Geschichten wie diese und Werbespots aus dem Verkaufsfenster könnten suggerieren: Wer fit und gesund sein will, darf weiterhin faul auf dem Sofa liegen und einfach einen Apparat für sich trainieren lassen. Doch die Geräte aus der Fernsehwer-

bung haben nichts mit dem speziell für Fitness-Studios entwickelten Bodytransformer zu tun.

Das Gerät hat den Vorteil, dass es innerhalb von einer halben Stunde etwa 600 Muskeln gleichzeitig bearbeitet. „Um denselben Effekt zu erzielen, müsste man 20 Stunden intensives Krafttraining betreiben“, sagt Harald Lütkemüller, Betreiber des Gesundheitsparks Gifhorn. Er ist Produzent des Geräts.

Seit vier Jahren trainiert der 54-Jährige an seinem Apparat. Um den Effekt wissenschaftlich untermauern zu lassen, hat sich Lütkemüller an den Fitnessforscher Wend-Uwe Boeckh-Behrens gewandt. „Dem Muskel ist es egal, ob er aus der Steckdose stimuliert wird oder durch Bewegung“, erklärt der Sportwissenschaftler an der Uni Bayreuth. Hanteln gehören in die Steinzeit. Das 21. Jahrhundert will Spitzentechnik.

Ein Dutzend Diplomarbeiten zum Thema EMS hat Boeckh-Behrens in den vergangenen drei Jahren betreut. Dabei ging es vor allem um den gesundheitlichen Aspekt. So ergab eine seiner Studien, dass bereits nach zehn Trainingseinheiten knapp 89 Prozent der Versuchspersonen mit Rückenproblemen über ein Nachlassen der Schmerzen berichteten.

Auch tief liegende Muskeln kann das Gerät intensiv trainieren. Eine weitere Studie der Fakultät legte den Schluss nahe, dass das neue Gerät auch bei Problemen hilft, über die sonst nicht gesprochen wird: bei Harn-Inkontinenz und Verdauungsproblemen.

„Abnehmen kann allerdings nur, wer seine Ernährung umstellt“, sagt Boeckh-Behrens. Aber immerhin stellten 50 Prozent der Probanden nach acht Sitzungen verbesserte Körperformungseffekte fest.

Ein gesunder Rücken, ein Superkörper – und das alles ohne Sport und ohne Diät. Das klingt unseriös, finden einige Mediziner. „Wir kämpfen dafür, dass die Menschen körperlich aktiv werden. Über die Hälfte der deutschen Bevölkerung ist es jedoch nicht“, klagt Frank Mayer, Professor am Medizinischen Universitätsklinikum Freiburg.

Im Einzelfall könne die elektrische Muskelstimulation durchaus nützlich sein, räumt Mayer ein. Aber die Nachhaltigkeit ist das Problem: Drei bis sechs Monate nach Beenden des Strom-Trainings bauen sich die Muskeln wieder ab – und die Beschwerden kommen in gleichem Umfang wieder.

Aber das ist schließlich auch beim klassischen Training so.

GEIST & GYM

Verspielte Kunst

DieHoelzerSiebeN, Kosmos, Stuttgart, info@kosmos.de, ein Spieler, ca. 300 Euro



Es war die Arbeit an der Pfarrkirche St. Barbara in Bärnbach in der Steiermark, die den Künstler Friedensreich Hundertwasser auf die Idee brachte, ein kreatives Kunst- und Architekturspiel zu schaffen.

Sieben Jahre hat er sich mit der Idee auseinandergesetzt, die Disziplinen Kunst und Spiel zu verbinden. Das Ergebnis dieser Arbeit ist nun in einer Kooperation der beiden Verlage Kosmos und Belsler erschienen: „DieHoelzerSiebeN“.

Spielerisch ist dies ein Tangram, also ein Solitärspiel. Aus sieben verschiedenen Hölzern, so lautet die Aufgabe, sollen wir bestimmte Bauwerke errichten, um diesen innerhalb weniger Züge eine neue Form zu geben.

„Die einzige wahre Freude ist die Freude an der Kreativität“, schrieb Hundertwasser zu diesem Spiel. Die Kreativität „DieHoelzerSiebeN“ hat verschiedene Schwierigkeitsgrade: leicht, mittel und schwer.

Der streng spielerische Reiz macht aber nur einen Aspekt dieses Spiels aus. Die sieben aus nachwachsenden Wäldern gewonnenen Hölzer, die im

Siebdruckverfahren nach Motiven des Künstlers gestaltet sind, sollen mehr als nur unseren Spieltrieb anregen.

„DieHoelzerSiebeN sind ein Architekturspiel für Erwachsene, die noch träumen können und noch träumen wollen, und für Kinder, denen die Kreativität noch nicht weggenommen wurde“, sagt Hundertwasser.

„Die Hölzer sind zwar gerade, wie es der Bauordnung entspricht, was sich jedoch dazwischen abspielt, sind tanzende Fenster und Millionen Möglichkeiten, beseelte Baukörper zusammenzustellen.“ Sprich: DieHoelzerSiebeN sind Bauklötze für Erwachsene, die sich eigene Hundertwasser-Objekte zusammenstellen wollen.

Auch als Kunstobjekt ist das Spiel, das in einer exklusiven Verpackung geliefert wird, sicher attraktiv. DieHoelzerSiebeN sind unter der Nummer 997 in das Verzeichnis der Werke Hundertwassers eingetragen.

Das Spiel ist in einer begrenzten Auflage von 2 000 Exemplaren erschienen, ein Echtheitszertifikat liegt bei.

Karsten Peters

Weekend Journal
time to relax

ET	AS	Reisethema
04.02.05	28.01.05	Norwegen
11.02.05	04.02.05	Italien
18.02.05	11.02.05	Dubai/ Vereinigte Arabische Emirate
25.02.05	18.02.05	Britische Inseln/England
04.03.05	25.02.05	Yachting
11.03.05	04.03.05	ITB – Spezial
18.03.05	11.03.05	Golf
01.04.05	25.03.05	Asien
08.04.05	01.04.05	Türkei
15.04.05	08.04.05	Frankreich
22.04.05	15.04.05	Tunesien
29.04.05	22.04.05	Italien
13.05.05	06.05.05	Karibik
20.05.05	13.05.05	Rom
03.06.05	27.05.05	Wandern, Walking, Wellness
17.06.05	10.06.05	Asien

Verlagsgruppe Handelsblatt
GWP media-marketing
Annette Freistühler
Telefon 02 11 887-1322
Fax 02 11 887 97-1322
E-Mail a.freistuehler@vhb.de
Internet www.gwp.de



Weekend Journal Reisethemen 2005

1. Halbjahr



Handelsblatt

Substanz entscheidet.