

Hauptartikel



Fit und gesund im Alter



Auch gegen Cellulite



Brettbauch, sonst nur im Liegestütz zu haben



Verwandelt in die Segelbraut

20 Minuten rütteln

Fitneß-Training für kranke und gesunde Pferde

Zu den Themen
 > [Heilung](#) > [Vibrationstherapie](#)

von » [Werner Popken](#)

Reich werden ohne zu arbeiten, abnehmen ohne zu hungern, gesund werden ohne zu leiden – das sind Träume, die immer wieder wahr werden sollen. Zu diesem Zweck werden regelmäßig Produkte angeboten, die angeblich Wunder vollbringen können. Beispiel gefällig? Google: "schlank werden" – Anzeigen:

- » [Schlank in Rekordzeit](#)
- keine Diät, keine shakes,
- keine Pillen, es ist ein PFLASTER!
-
- » [Natural Horsebalance](#)
- Ohne Diät, ohne Hungern
- Fatburner u. Fatblocker Online-Shop

Na also – geht doch! Und nun also: Rütteln. Schon gehört? Ich nicht. Aber nach meinem Besuch bei » [Olaf Nolting](#) war mir klar, daß ich hinter dem Mond lebe. Ich hatte keine Ahnung, daß alle Welt rüttelt.

Ach, was sage ich? Rütteln ist nicht das richtige Wort. Man muß das richtig verpacken, sonst wird das nichts. Es muß griffig sein, trendig, englisch, kurz: modern. Rütteln klingt bieder und eher unangenehm. Wer möchte sich schon rütteln lassen? Die Assoziation muß positiv sein, Großes verheißen. Das beste wäre, man würde den Kaufgegenstand mit der Vision verbinden können. Damit die Leute gleich das eine mit dem andern verbinden. Kauf mich.



Liebesglück und Reichtum in der Karibik

dann geht es dir gut. Ohne daß du etwas tun mußt – das ist wichtig.

Pillen entsprechen dieser Forderung sehr gut. Man kauft sie, wirft sie ein und schon geht es einem prächtig. Man kann natürlich auch Alkohol oder sonstige Drogen nehmen. Nun also unser Produkt. Es ist eine Art Personenwaage. Personenwaagen sind problematische Produkte. Man stellt sich drauf und bekommt

bescheinigt, daß man zu dick ist. Wer will das schon? Die Waage sagt einem, daß man etwas tun muß: abnehmen – wie unangenehm!

Unser Ding sieht aus wie eine Personenwaage, ist aber keine. Das machen wir sofort klar, indem wir das Gerät mit jungen und alten, auf jeden Fall aber schönen und durchtrainierten Menschen präsentieren. Alle strahlen und sind glücklich. Dann entwickeln wir einen Slogan: *"Der 10 Minuten Erfolg"*. 10 Minuten? Muß ich also doch etwas für meinen Erfolg tun? Das hört sich gar nicht gut an. Ich will den Erfolg, und zwar sofort, ohne daß ich etwas dafür tun muß.

Der Fitnesstrainer behauptete, dass ich mit diesem Gerät nur 2 bis 3mal pro Woche ca. 10 Minuten trainieren müsste um den Effekt von mehreren Stunden Gerätetraining zu haben. Bitte was? Das klang ja wie ein Traum...

» [Power Maxx Professional](#)

Keine Bange: Man muß wirklich nichts tun.

Schalten Sie einfach das Gerät an und stellen Sie sich auf die vibrierende Platte.

» [Power-Plate](#)

Genau: » [Vibration Plate Pro Power](#), » [TV Das Original Power Maxx Vibrations](#), » [Power Maxx Vibrations](#), » [Vibrationsplatte Leonardo](#) und » [marquis® VMS](#) heißen einige der Geräte, die teils mit enormen Abschlägen angeboten werden. Von 8000 EUR bis 39 EUR können Sie sich glücklich machen. Wenn Sie sich ein bißchen umschaun, finden Sie nur begeisterte Berichte. Zwar hört sich vieles so an, als sollten Sie schwer eingeseift werden, aber wenn die Wissenschaft bemüht wird?

Das Grundprinzip verdanken wir der russischen Raumfahrt. Dort wurde ein Vibrations-Fitnessgerät entwickelt, mit dem die Astronauten einen Weltrekord aufstellten: Sie blieben 420 Tage im All, während die Amerikaner, die mit herkömmlichen Geräten trainierten, nach 120 Tagen wegen Muskelschwund aufgeben mussten.

» [Aktiv Balance Plate](#) [Link auf Wunsch entfernt](#)



Power Plate personal und next generation:
Sieht aus wie eine Personenwaage

Wissenschaft, Raumfahrt – wer kann da widerstehen? Der Hersteller Power Plate scheint seriös zu sein und führt eine Reihe von wissenschaftlichen Untersuchungen auf, deren Wert ich nicht beurteilen kann; aber immerhin kann man alle diese Untersuchungen einsehen, auch wenn sie nicht veröffentlicht sind. Außerdem weist dieser Hersteller darauf hin, daß es eine ganze Menge Kontraindikationen gibt.

10 Minuten Beauty-Shake

Sie warten auf ein Wunder? Mit my5 – der neuesten Power-Plate-Innovation – erfüllen sich Figurträume in 10 Minuten zu Hause

13.05.2007 Sommerausgabe Vogue Beauty:
Redaktioneller Beitrag oder Werbung?



Dr. Helmut Marquis, VMS-Trainer:
Vermarktung für Anfänger – Foto mißlungen

- Schwangerschaft
- akute Thrombose
- Herz-Kreislaufkrankung
- akute Entzündungen und frische Operationswunden
- Hüft- und Knieimplantate
- akute Knochenbrüche, Bandscheibendegeneration, Spondylolyse
- Diabetes
- Epilepsie
- schwere Migräne
- Herzschrittmacher
- kürzlich angebrachte Metallstifte, Bolzen oder Platten
- Tumore
- Retinal Detachment

a. a. O.

Aber nicht nur im Bereich der Therapie und der Fitneß, sondern auch im Bereich des Leistungssports hat sich die Rüttel-Technik etabliert:

- Power-Plate ist offizieller Ausrüster der deutschen Skinationalmannschaften in den Disziplinen Ski-Alpine, Ski-Sprung, Biathlon, Nordische Kombination sowie Ski-Freestyle.
- Power-Plate ist offizieller Ausrüster des Deutschen Paralympic Skiteam Alpin.
- Power-Plate ist offizieller Ausstatter der deutschen Fußball-Nationalmannschaft 2006.
- Die ARTICO-Sportklinik in Villingen-Schwenningen ist der medizinische Partner von Power-Plate. Besonders nach Kreuzband-Eingriffen in der All-Press-Fit-Methode nimmt die Power-Plate eine zentrale Stellung in der Rehabilitation ein. Dr. Gernot Felmet, Ärztlicher Leiter der Klinik, begleitet die wissenschaftlich fundierte Weiterentwicklung der Power-Plate aus medizinischer Sicht.

a. a. O.

Das Konzept scheint nicht nur im Bereich des Spitzensports Anwendung zu finden, sondern auch im Bereich der Rehabilitation und der Vorsorge (Osteoporose). Freilich sehen die meisten Veröffentlichungen so aus, als handele es sich um bezahlte Werbung. Und auch die Bezeichnung "*offizieller Ausrüster*" heißt wahrscheinlich zunächst nicht mehr, als daß entsprechende Sponsorengelder geflossen sind.

Vielleicht war ich der letzte, der und diesem neuen Wundergerät noch nicht gehört hatte. Und nun also die "*Power-Plate für Pferde*" mit dem absolut uncoolen Namen » **Multifunktionaler Trainings- und Therapiestand für Pferde**: Multifunktionaler Trainings- und Therapiestand für Pferde. Olaf Nolting betreut seit zehn Jahren als Hufpfleger und Huftechniker unsere Pferde. Und erzählte neulich von seiner neuesten Errungenschaft, dem Rüttelgerät für Pferde. Es wurde entwickelt vom bekannten Tierarzt Dr. Helmut Marquis, der den aufblasbaren Hufschuh marquis@supergrip entwickelt hat und vermarktet.

"Eine Kundin ist mit einem Arzt verheiratet und brachte den zur Behandlung mit. Der wunderte sich, daß wir so etwas jetzt auch schon für Pferde haben. Bei denen werden vornehmlich ältere Leute behandelt, wegen Osteoporose, und die haben beobachtet, daß sogar Inkontinenz positiv beeinflußt wird. Vermutlich, weil der Beckenbodenmuskel trainiert wird. In Belgien hat man Untersuchungen vorgelegt, wo Osteoporose zum Stoppen gebracht wurde."

Olaf Nolting ist ganz begeistert. Wenn sogar Klinsmann die deutsche Fußball-Nationalelf damit trainiert hat, um das Verletzungsrisiko zu reduzieren, weil die Muskeln, die Sehnen, die Bänder schneller reagieren, dann soll das wohl auch für Pferde gut sein. *"Wir hatten hier ein Pferd, das hatte vier Cortisonspritzen im Rücken und lief immer noch nicht. Wir haben es einmal gerüttelt, und schon lief es."*

Sensationserfolge 📍

Sensationserfolge begeistern natürlich immer, aber Olaf Nolting weiß, daß man keine Methode überschätzen darf. *"Ich taste ein krankes Pferd auch immer ab und führe es über den Hof. Bei einem Pferd habe ich sofort gespürt, daß es im Bereich der Nieren und der Milz empfindlich ist und habe nachgefragt. Das hatte im Jahr zuvor einmal Harnries. Also fragte ich: trinkt es auch genug? Darauf konnte mir die Besitzerin nichts sagen, sie hat eine automatische Tränkeanlage. Daraufhin haben wir das überprüft – es trank nur 10 Liter, normal sind 30, 35 Liter. Dem tat die Niere so weh, da verspannte sich alles. In solchen Fällen muß man sich natürlich erst um*

die Ursache kümmern." Das klingt vernünftig. Wunder kann man nicht erwarten, und konventionelle Therapien sollen durch das Gerät auch gar nicht ersetzt werden.

Die Wirkung der Vibrationstechnik beschreibt der Hersteller nüchtern wie folgt:

Durch die in horizontaler und vertikaler Richtung schwingenden Bodenplatten werden so genannte vitomechanische Schwingungen (VMS) erzeugt. Das Pferd wird angehalten diesen feinen mechanischen Schwingungen entgegenzuwirken, um das Gleichgewicht auszubalancieren. Da Dehnungsrezeptoren in den einzelnen Muskeln kontinuierlich den aktuellen Spannungszustand einer Muskelfasergruppe registrieren, werden somit die Kontraktionszustände der Muskeln reflektorisch reguliert. Es werden also permanent Mikrokontraktionen ausgelöst und so die Muskeln trainiert.

Dies hat positive Effekte:

- Muskelaufbau und die Kondition des Pferdes werden auf sehr schonende Art und Weise gefördert.
- Schneller Trainingserfolg
- Verhinderung der Überforderung von Muskeln und Sehnen

 » [Effect of 6-Month Whole Body Vibration Training on Hip Density, Muscle Strength, and Postural Control in Postmenopausal Women: A Randomized Controlled Pilot Study](#)

Wir erinnern uns: Die Technologie war ja ursprünglich erfunden worden, um dem unvermeidlichen Muskelschwund in der Schwerelosigkeit begegnen zu können. Das war es aber nicht allein, was den Astronauten zu schaffen machte. Sie litten auch unter Knochenschwund, Osteoporose, und auch das konnte durch die Vibrationstechnik verhindert werden.

So wird für die Pferdetherapie neben der positiven Wirkung für die Muskeln auch heilende Wirkung bei Gliedmaßenkrankungen versprochen:

Durch die erzeugten, vitomechanischen Schwingungen (VMS) kommt es auch zu einer Durchblutungsförderung im distalen Gliedmaßenbereich. Diese Wirkung kann für bestimmte Erkrankungen therapeutisch oder therapieergänzend genutzt werden.

Beispiele hierfür sind:

- chronische Hufrehe
- Sesamoidose
- Podotrochlose
- Tendinitiden
- Lymphödem

Der Trainings- und Therapiestand bietet effektive, vorgefertigte Therapieprogramme. Diese sind über

das Touch Panel auszuwählen und leicht zu bedienen. Außerdem besteht die Möglichkeit nach Bedarf eigene Programme einzustellen.

a. a. O.

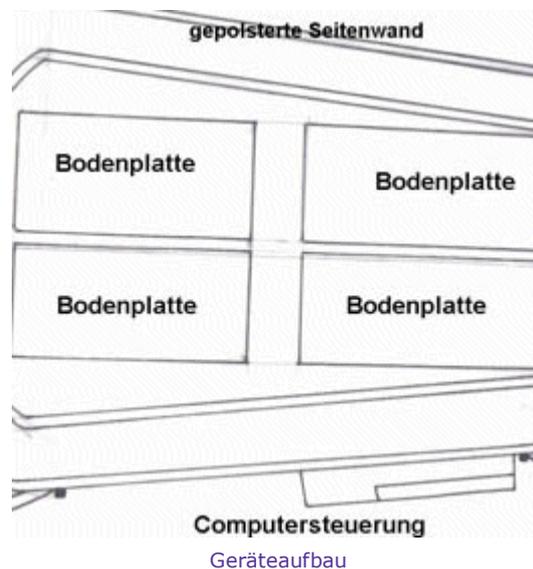
Aber auch ohne krankhafte Symptome könnte der Einsatz des VMS-Gerätes sinnvoll sein:

Gerade nach starker Beanspruchung können die Pferde zur Lockerung und Regeneration mit dem marquis® VMS behandelt werden. Und zwar entweder einzelne Muskelpartien oder die Gesamtmuskulatur. So kann auch einer Überbeanspruchung entgegengewirkt werden.

a. a. O.

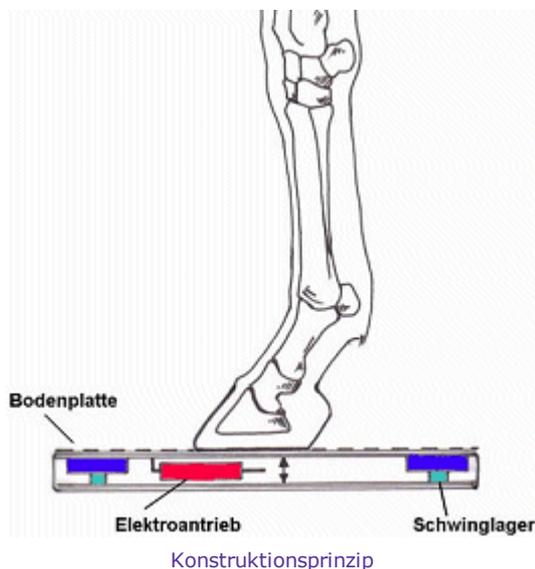
"Heike Kemmer hat sich so ein Gerät zugelegt und ist ganz begeistert; sie habe noch nie so lockere Pferde gehabt. Ein anderer Spitzensportler, der nicht genannt werden will, ist ebenfalls sehr zufrieden. Dessen ganze Familie läßt sich rütteln! Ich hatte auch schon mal eine Parkinson-Patientin hier, die kaum aus dem Bett kam, kurz vor einem Schub, die war schon ganz blau, und nach zehn Minuten wurden die Beine warm, nach 20 Minuten die Hände, alles war schon wieder gut durchblutet, bis auf die Fingerspitzen."

Fitneß und Doping 🏠



Die Geräte für Menschen werden überwiegend im Fitneß-Studios eingesetzt und haben lediglich eine Platte. Wenn Olaf Nolting Menschen in sein Gerät läßt, können die sich auf zwei Platten stellen. Pferde stehen natürlich auf vier Platten. Jede einzelne Platte kann separat angesteuert werden. Dabei wird lediglich die Frequenz verändert. Vom Werk aus sind verschiedene Programme eingestellt, es können aber auch individuelle Programme entwickelt werden. Das Programm, das Olaf Nolting mir vorführte, bestand aus vier Varianten zu je einer Minute, wobei dieser Zyklus fünfmal wiederholt wurde, womit das 20 Minuten-Programm absolviert war.

Sich einfach auf die Platte zu stellen, klingt so, als müsse man sich nicht anstrengen, und das stimmt in gewisser Weise auch, denn die üblichen Übungen, die man etwa von Krafttraining her kennt, laufen völlig anders ab. Hier reagieren die Muskeln permanent auf die kleinen Veränderungen, und das strengt auch an. Vielleicht ist es ein wenig vergleichbar mit dem Reiten. Für jemanden, der keine Ahnung hat, sieht es so aus, als würde sich der



marquis® VMS

Reiter lediglich tragen lassen. Wenn so jemand eine Weile reitet, spürt er anschließend jeden Muskeln an seinem Körper und hat möglicherweise tagelang Muskelkater. Womit der Beweis erbracht wurde, daß Reiten Sport ist.

Gerade bei unklaren Diagnosen lohnt sich vielleicht ein Versuch mit dem Rüttelgerät. Olaf Nolting schildert den Fall eines Pferdes mit Ataxie im Lendenwirbelbereich, bei dem nichts geholfen hatte, inklusive Einrenken und Akupunktur. Das Pferd war höchstens einmal 14 Tage beschwerdefrei, dann fing alles wieder von vorne an. *"Am Samstag haben wir es hier gerüttelt, am Montag war Reitunterricht. Der Reitlehrer fragte die Besitzerin ganz erstaunt, was sie denn gemacht habe, das Pferd sei noch nie so gut gelaufen."*

Die Rüttel-Therapie wurde zunächst zweimal in der Woche, dann einmal in der Woche, dann einmal in 14 Tagen und schließlich einmal in vier Wochen fortgesetzt. Inzwischen ist das Intervall auf sieben Wochen ausgedehnt worden. *"Das Tolle an dieser Therapie ist, daß es kein*

Doping ist, es gibt keine Nebenwirkungen, man kann die Pferde damit behandeln, ohne auf Turnieren Schwierigkeiten befürchten zu müssen", schwärmt Olaf Nolting. "Und außerdem ist es billig", setzt er hinzu, "wir verlangen 30 EUR pro Sitzung, eine Akupunktur kostet 90 EUR."

Eine Kundin war ein dreiviertel Jahr von Tierarzt zu Tierarzt gerannt und ganz unglücklich. *"Wir haben zwölfmal gerüttelt, dann ist sie auf das Vereinsturnier gegangen und hat den ersten und den dritten Platz gemacht. Die Frau war überglücklich."* Kürzlich war Dr. Marquis auf einer Messe in England und hat darüber Kontakt zu einem Springreiter bekommen, dessen Vater international erfolgreich war. Eines seiner Pferde bereitete Probleme. Dr. Marquis hat es gerüttelt, es wurde gesattelt und geritten, und der Vater staunte und wollte nicht glauben, wie das Pferd sich verwandelt hatte.

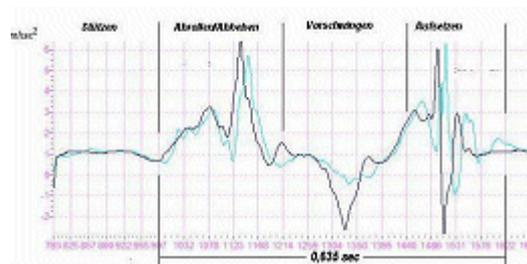
Es könnte also gut sein, daß die Rüttelmaschine bald in allen großen Sportställen zum Alltag gehört, so wie das Laufband oder die Führmaschine. *"Laufbänder sind problematisch", erläuterte Olaf Nolting. "Das Pferd muß erst lernen, auf dem Laufband zu laufen. Außerdem ist das Verletzungsrisiko sehr hoch; wenn das Pferd stolpert, ist alles zu spät. Ich habe gesehen, wie in der tierärztlichen Hochschule drei oder vier Assistenzärzte bereitstanden, um gegebenenfalls über ein Seil und eine Umlenkrolle und Bauchgurt eingreifen zu können. Außerdem können Sie das nur mit gesunden Pferden machen. Rütteln können wir auch lahme Pferde, die können Sie nicht aufs Laufband stellen."*

Lahme Pferde bewegen sich wenig, erläuterte Nolting. Dadurch ist die Durchblutung reduziert und Schlackestoffe werden nicht so gut abgebaut. Durch die Rütteltechnik wird dieser Mechanismus durchbrochen, wodurch der Heilungsprozeß beschleunigt wird. *"Man kann also auch ein lahmes Pferd auf diese Weise trainieren, es wird besser durchblutet, der Organismus wird gestrafft. Man darf ja nicht vergessen: Die Zellen des Körpers erneuern sich ständig!"*

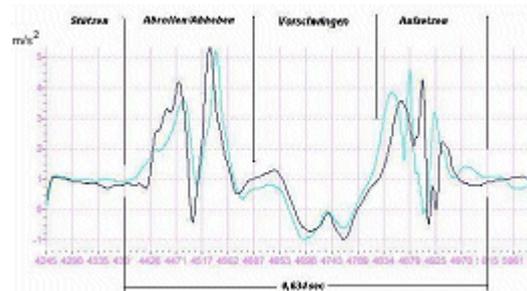
Maschinenmodell 



Knochendichte-Untersuchung



Lahmheit, vorher: unterschiedliche Kurven



Lahmheit, nachher: synchrone Kurven

Da ist was dran. Wir Menschen bauen uns unsere Weltbild entsprechend unseren Vorstellungen. Wenn ich mir den Körper wie eine Maschine vorstelle, ist Verschleiß unvermeidlich. Wenn der Verschleiß zu groß ist, lohnt sich die Reparatur nicht mehr und man schmeißt die Maschine besser weg. In diesem Sinne sehen auch viele Mediziner den Körper als Verschleißmechanismus, dessen allmählicher Niedergang höchstens aufgehalten werden kann, vergleichbar der besseren Schmierung eines Motors, wodurch man vielleicht die Laufleistung erhöhen kann.

Auf der anderen Seite ist offensichtlich, daß das Maschinenmodell völlig falsch ist. Es gibt viele Fälle spektakulärer Selbstheilung, aber auch der ganz normale Erneuerungsprozeß ist schon erstaunlich genug. Manchmal reicht es schon, den Körper etwas weniger zu mißbrauchen und ein bißchen besser zu behandeln, um einen Verjüngungsprozeß auszulösen. Warum ein Körper altert und schließlich versagt, ist nach wie vor weitgehend ungeklärt. Im Prinzip spräche nichts dagegen, wenn der Körper durch die ständige Erneuerung auch ständig fit bleiben würde.

Zurück zum Prinzip "Rütteln": Im Jahre 2003 wurde an der Universität von Löwen in Belgien eine wissenschaftliche Untersuchung

durchgeführt, deren Ergebnis geradezu sensationell anmutet:

Eines der Hauptprobleme im fortschreitenden Alter ist der Verlust der Knochendichte und damit das erhöhte Risiko des Knochenbruchs. In dieser Untersuchung wurden die Veränderungen der Knochendichte bei 70 älteren Probanden über einen Zeitraum von 6 Monaten beobachtet. Das Ergebnis zeigt, dass sich die Knochendichte nur bei der Gruppe, die Power-Plate benutzte, erhöht hat. In der konventionellen Krafttrainingsgruppe reduzierte sich die Knochendichte. Durch Power-Plate wird nicht nur die Knochendichte erhöht, sondern es kommt auch zu einer Verbesserung der Kraftfähigkeiten und des Gleichgewichtsvermögens. Dies sind zwei weitere wichtige Faktoren, um gesund und leistungsfähig zu bleiben.

Die Forschergruppe formuliert verallgemeinernd: Es scheint, daß hochfrequenter

mechanischer Streß die Knochendichte in Tieren positiv beeinflussen kann. (High-frequency mechanical strain seems to stimulate bone strength in animals.)

Eine einzelne wissenschaftliche Untersuchung besagt aber leider noch gar nichts. Sie kann zum Beispiel methodisch fehlerhaft sein. Üblicherweise werden die Ergebnisse wissenschaftliche Arbeit in mehr oder weniger angesehenen Zeitschriften veröffentlicht, wobei deren Auswahl- und Überwachungsprozeß für die Solidität und Validität der publizierten Arbeit bürgen soll. Das ist der Anfang. Hoffentlich interessieren sich daraufhin andere Wissenschaftlergruppen und versuchen, diese Ergebnisse entweder zu reproduzieren und damit zu bestätigen oder sie zu widerlegen beziehungsweise Fehler nachzuweisen. Auf diese Weise gelangt man zu der Ansicht, neue Erkenntnisse gewonnen zu haben, sofern alle Arbeiten dieselben oder ähnliche Ergebnisse zeitigen.

Für Tiere insgesamt und Pferde im besonderen gibt es derzeit allerdings nur wenige wissenschaftliche Untersuchungen. Eigentlich nur eine von Dr. Helmut Marquis selbst, die mit Hilfe eines weiteren von ihm entwickelten innovativen Geräts (CKG) durchgeführt wurde. Da er nun Partei ist und diese Arbeit weder publiziert noch kontrolliert noch reproduziert wurde, ist sie zunächst von geringem Wert. Demnächst soll aber eine Doktorarbeit unter Aufsicht von Prof. Dr. Hartmut Gerhards, bei dem auch Helmut Marquis promoviert hat, an der Tierärztlichen Hochschule München durchgeführt werden, wo der Prototyp des VMS-Geräts steht.

Krankheitsprozesse an den Gliedmaßen, die zu Lahmheiten und zu Bewegungsstörungen beim Pferd führen, sind verbunden mit deutlichen Leistungsminderungen und machen den weiteren Einsatz des Pferdes oft unmöglich. Entscheidend für jede Therapie ist deshalb eine frühzeitige und fundierte Diagnose.

Da die Bewegungsabläufe beim Pferd sehr komplex sind, überfordern sie das menschliche Auge und machen es sehr schwer, eine exakte Diagnose zu stellen. Mit dem marquis®CKG kann dieses Problem gelöst werden.

Mit der marquis®CKG (Computerkinematographie) wurde ein Verfahren entwickelt, über das die Bewegung des Pferdes messbar ist und somit eine klare Aussage über eine eventuell vorliegende Lahmheit getroffen werden kann.

Beim marquis®CKG werden an allen vier Beinen des Pferdes Beschleunigungssensoren mit einer Bandage befestigt, die per Funk an eine Basisstation übertragen und von dort direkt an einen Rechner weitergeleitet werden. Mit einer speziell entwickelten Software werden die Daten verarbeitet und die Ergebnisse graphisch und numerisch dargestellt. Eine automatische Auswertung liefert ein schnelles Ergebnis, sodass schon vor Ort die Diagnose genau gestellt werden kann.

a. a. O.

Auf diese Weise konnte nachgewiesen werden, daß bei vorliegenden Lahmheitsbeschwerden und anschließendem Rütteln eine unmittelbare Linderung bzw. sogar vollständige Heilung erzielt werden konnte. Das mutet geradezu phantastisch an und eröffnet völlig neue Möglichkeiten in der Therapie für Pferde –

und vermutlich auch für andere Tiere, falls sich diese Ergebnisse reproduzieren und verifizieren lassen.

Sie müssen aber nicht unbedingt warten, bis die Wissenschaft sich aufgerappelt und ihren schwerfälligen Apparat auf Touren gebracht hat. Olaf Nolting jedenfalls will darauf nicht warten. Was er nun genau mit diesem Apparat macht und was er sonst noch vorhat, beschreibe ich in der nächsten Woche.