

Bewegungsmangel

Kapitel 2.1 aus dem Buch „Gesundheit gratis“

2.1 Bewegungsmangel

Wir Menschen sind seit jeher Lauftiere. Unsere Vorfahren liefen täglich barfuß bis zu 30 km über Stock und Stein, um Nahrung zu sammeln. Die Natur hat uns so konstruiert, dass wir die Bewegung für unsere Gesundheit und Leistungsfähigkeit benötigen. Im Gegenzug sichert uns ausreichende Bewegung Gesundheit. Wie ist das möglich?

Mit jedem Schritt, den wir (barfuß oder in Socken) gehen, stimulieren wir unsere Fußreflexzonen und damit alle inneren Organe. Das Laufen regt unseren Blutkreislauf an, sodass die von uns eingeatmete sauerstoffreiche Luft auch unsere Zellen erreicht. Durch die Bewegung aktivieren wir zusätzlich unser Lymphsystem. Wasser und Nährstoffe gelangen so in die Zellen, vor allem auch in das Gehirn.

Fahren Sie wie Ihre Mitarbeiter morgens im Auto ins Büro, um den ganzen Tag in geschlossenen Räumen zu sitzen und abends wieder sitzend nach Hause zu fahren? Falls Sie als Arbeitgeber nicht für ausreichend Bewegung sorgen, dürfen Sie sich über geringe Leistung und Krankheiten wundern. Bei Ihnen wie in der Belegschaft. Wer sich dagegen zwei Mal am Tag für 30 Minuten bewegt, sorgt bereits für ausreichenden Blutfluss, regt die Lymphe an und stimuliert die Muskeln und das Nervensystem. Den gleichen Effekt erreichen Sie auch mit zwei mal fünf Minuten Aufenthalt auf einem geeigneten Vibrationsgerät. Was ein Vibrationsgerät ist und warum Sie ein solches Gerät mit rechts-drehendem Spin nutzen sollten, lesen Sie ab Seite 43.

Tipp 2:

Kaufen Sie ein Vibrationsgerät^{)}. Wenn Sie mehrere Mitarbeiter beschäftigen, am besten gleich zwei.*

Soviel vorweg: Bereits mit täglich zwei mal fünf Minuten Vibrationstraining stimulieren Sie Ihre inneren Organe und fast alle Ihre Muskeln, verbessern Sie Ihren Blutfluss und regen Sie das Lymph- und Nervensystem an. Das alles gelingt Ihnen während einer wohltuenden Rückenmassage.

Gesundheitspause statt Raucherpause. Stellen Sie Ihr Vibrationsgerät auch Ihrer Belegschaft zur Verfügung und motivieren Sie jeden Mitarbeiter, das Gerät zweimal täglich zu nutzen. Je einmal am Vormittag und am Nachmittag. Vielleicht sogar zusammen mit einem Arbeitskollegen, mit dem er etwas zu besprechen hat. Angenehmer und effizienter lassen sich Meetings nicht durchführen.

Tipp 3:

Nutzen Sie das Vibrationsgerät täglich zwei mal fünf Minuten.

*) Gratis-Test und Erwerb: Vendura-Institut und die unter www.vendura.de aufgeführten Unternehmen.

Vibrationsgeräte

Kapitel 4.1 aus dem Buch „Gesundheit gratis“

Was Sie in diesem Kapitel lesen:

Vibrationstraining kann vor vielen Krankheiten schützen und sogar bestehende Beschwerden lindern. Es wirkt durch Stimulieren der inneren Organe sowie der Muskeln, verbessertem Blut- und Lymphfluss sowie Anregen der Nerven.

Sich auf eine Vibrationsplatte stellen und den unterschiedlichsten chronischen Erkrankungen, Bewegungsproblemen und Schmerzen vorbeugen. Genau das ist das Ziel von hochwertigen Vibrationsgeräten mit dem Schwerpunkt Gesundheitsvorsorge, die in der asiatischen Medizin eine wichtige Säule darstellen. In Europa dagegen sind solche Geräte bzw. das mit ihnen mögliche Vibrationstraining noch weitgehend unbekannt. Dies erstaunt, sind sie doch seit vielen Jahren gemäß EG-Richtlinie als **Medizinprodukt** eingestuft und z.B. für die Indikationen Rückenschmerzen, Osteoporose, Koordination, Cellulite/Bindegewebsstützung, Nachbehandlung von Schlaganfall und Muskelaufbau/Reha/Kraftzuwachs zugelassen. Seitdem wenden Ärzte, Therapeuten, Heilpraktiker und Naturheilmediziner Vibrationsgeräte bei ihren Patienten – und bei sich selbst – an. Auch Sanatorien, Fachärzte und Reha-Kliniken wie das Universitätsklinikum Freiburg setzen die Geräte erfolgreich ein. Außerhalb medizinischer Einrichtungen kommen Vibrationsgeräte in Fitness-Studios, Firmen, Hotels und im Privatbereich zum Einsatz.

Vibrationsgeräte können noch mehr. Nutzer berichten über Heilerfolge bei Allergien, Arthritis, Arthrose, Bandscheibenproblemen, hohem Cholesterin, chronischen Entzündungen der Atemwege, Diabetes Typ 2, Durchblutungsstörungen, Entschlackung, Fibromyalgie, Gelenkbeschwerden, Hämatomen, Impotenz, Inkontinenz, Schmerzen aller Art, Krampfadern, Narben, Neurodermitis, Ödemen, orthopädische Erkrankungen, Parkinson, Prostataproblemen, Rheuma, Schlafstörungen, Schwellungen, Tinnitus, Übergewicht, Übersäuerung, Verdauungsproblemen, Verspannungen und Verwachsungen. Die gesundheitlichen Beschwerden werden einfach mit dem Vibrationstraining, auch Ganzkörpervibration, Beschleunigungs- oder stochastisches Resonanztraining genannt, „weggerüttelt“. Selbst bei Multiple Sklerose und Demenz soll die biomechanische Muskel-Stimulation, wie die Vibrationstherapie medizinisch heißt, helfen.

Als Anwender stehen Sie auf einer vibrierenden Platte, die in einem Frequenzbereich von etwa 5 bis 60 Hertz schwingt. Der Bereich von 31 bis 60 Hertz wird dabei als Hochfrequenz bezeichnet. Manche Vibrationsgeräte wie das von mir genutzte Gerät Vendura *VITAL* sind von allen Alters- und Leistungsklassen gleichermaßen nutzbar. Spitzen- und Freizeitsportler profitieren genauso von der Anwendung wie untrainierte und kranke Menschen, die mit z.B. fünf Minuten wohltuender Massage mangelnde Bewegung kompensieren.

Ich bin weder Arzt noch Heilpraktiker. Ich diagnostiziere und therapiere nicht. Beides sollten Sie selbstverständlich ebenso wenig, sofern Sie nicht einer dieser Berufsgruppen angehören. Ich nutze mein Vibrationsgerät rein zur Gesundheitsvorsorge und empfehle Ihnen, es mir gleich zu tun. Warum?

Ich versuche möglichst täglich eine Stunde im Wald zu laufen. Bei trockenem und warmem Wetter gelingt mir das auch mehrmals in der Woche. Im kalten und dunklen Winter dagegen fast überhaupt nicht. Vor Jahren habe ich mir deshalb bereits einen Hometrainer gekauft und mehrere Wochen regelmäßig genutzt. Seither fristet er ein einsames Dasein im Keller und

wird allenfalls mal abgestaubt. Ganz anders verhält es sich mit meinem Vendura *VITAL*, welcher als Teil der **Oase der Gesundheit** in dem von mir geführten Vendura-Institut steht. Ich nutze ihn mehrmals täglich. Sogar im Urlaub, in dem ich das Gerät trotz seines Platzbedarfs nicht missen will und es deshalb einfach mitnehme. Ich weiß um seine herausragende Bedeutung für meine Gesundheit. Zudem genieße ich jedes Mal die Rückenmassage, eine Besonderheit, die nur der Vendura *VITAL* ermöglicht.

Da ich mein Gerät ohne schwitzen zu müssen nutze, kann ich mich sogar kurz vor Terminen für ein paar Minuten auf das Gerät stellen und bin rechtzeitig fit. Das Gerät kombiniert Gesundheit mit Genuss. Und genau deshalb wird es im Gegensatz zu vielen Hometrainern und sonstigen Geräten, die ebenfalls der Gesundheit dienen, dauerhaft genutzt. Statt zu schwitzen und sich anzustrengen, genießen Sie auf ihm eine wohltuende Massage. Gesunde, aber anstrengende Geräte nutzen die meisten Besitzer nur eine kurze Zeit, danach selten bis nie. So ist es bei mir mit dem Nordic Walking im Winter und dem Hometrainer. Natürlich weiß ich, wie gesundheitsfördernd beides wäre. Es gibt aber immer einen Grund, warum gerade heute die Zeit fehlt...

Beim Vendura *VITAL* ist es genau anders herum. Viele Menschen nutzen es aufgrund der angenehmen Massage regelmäßig. Die positive Wirkung für die Gesundheit ist das Zubrot. Der Zweck heiligt in diesem Fall das Mittel. Nur was genutzt wird, erzeugt auch Wirkung. Warum ist das von mir genutzte Vibrationsgerät so förderlich für Ihre Gesundheit?

4.1.1 Muskuläre Mikrovibration

Unsere Gesundheit ist von einem optimalen Zusammenspiel der Muskeln abhängig. Wird ein Muskel öfter benutzt, passt er sich den Anforderungen an. Bei längerer Passivität, wenn der Muskel nicht gefordert wird, bildet er sich dagegen wieder zurück. Es kommt daher wesentlich auf die Muskelbewegung an, denn auch unsere Knochen können nur so gut funktionieren, wie es die Muskeln zulassen. Muskelstimulationen können durch vorsichtige Kontraktion Blockaden lösen, die Gelenke wieder in ihre Normalposition zurückbringen und die Beweglichkeit ganzer Muskelgruppen steigern. Ein wesentlicher Faktor bei Rücken-, Nacken- und Kreuzschmerzen sowie allen Gelenk- und Muskelschmerzen.

Das größte, rhythmisch schwingende Körperorgan ist die Skelettmuskulatur. Sie fungiert sozusagen als Ordner für das Resonanzgefüge aller anderen Körpersysteme. Selbst im Ruhezustand zeigt ein gesunder Muskel eine sogenannte Mikrovibration, die sich in einem feinen Zittern in bestimmten Frequenzbereichen äußert. Eine dadurch ausgelöste Spannung erlaubt dem Muskel ein schnelles Zusammenziehen.

Die Muskulatur spielt für die Aufrechterhaltung des Gesamtkreislaufs im Körper eine zentrale Rolle. Das Zittern der Muskelfasern erzeugt zusammen mit den Venen und Lymphgefäßen einen aktiven Sog, der für einen zum Herzen hin ausgerichteten Flüssigkeitsstrom sorgt. Dadurch erhalten die Zellen auf rhythmische Weise ihre Versorgung und werden gleichzeitig von ihren Stoffwechselprodukten befreit. Die Vibration der Muskeln beeinflusst somit wesentlich das Funktionieren des ganzen Körpers.

Der Mensch ist wie bereits beschrieben ein Lauftier. Mutter Natur sieht vor, dass wir wie die in Kapitel 3 beschriebene Justine am Tag viele Kilometer barfuß über Stock und Stein gehen, fortlaufend die Reflexzonen in unseren Füßen aktivieren und somit unsere Organe einer gesunden Regulierung unterziehen sowie den Blut- und Lymphfluss anregen.

Die Realität sieht in unserem bewegungsarmen Alltag oftmals anders aus. Der Boden ist das flach gewalzte Innenleben unserer Schuhe, wodurch der natürliche Bewegungsablauf der Füße nicht mehr gegeben ist. Die Reflexzonen am Fuß werden nicht mehr gereizt und verkümmern.

Bereits fünf Minuten Massage auf dem Vendura *VITAL* – ohne Schuhe in Strümpfe - stimulieren Ihre Muskeln und Organe wie 30 Minuten Bewegung auf unebenem Grund. Durch die muskuläre Stimulation funktionieren die meisten Systeme in Ihrem Organismus besser, Ihre Chance auf eine bessere Lebensqualität und ein langes Leben steigen.

Der Anteil der kohärenten Schwingung kann Ihre Muskulatur in eine Bewegung bringen, wie sie der Muskel sonst nur unter Höchstanstrengung und Maximalkraft erreichen würde. Oftmals verändert die Resonanzabstimmung die Muskelschwingung hin zur normalen, gesunden Eigenfrequenz. Der Blutfluss wird dann erhöht, seine Empfindlichkeit verstärkt und seine Verbindung zum zentralen Nervensystem verbessert. Durch den ordnenden Einfluss der Muskeln auf die rhythmischen Prozesse des Kreislaufs kann indirekt die Funktion der Zellen und des Bindegewebes verbessert werden. Entgleiste Abläufe lassen sich normalisieren und natürliche Heilungsprozesse einleiten.

4.1.2 Wirkung auf das Blut

Die Hauptaufgabe unseres Blutes ist die Aufnahme von Sauerstoff in der Lunge, seine Verteilung im ganzen Körper und der Abtransport von Kohlendioxid. Zusätzlich nimmt das Blut die durch den Darm und die Leber vorbereiteten Nahrungsstoffe auf. Es wird ständig durch den Körper getrieben, transportiert Vitamine, Enzyme und Hormone, ernährt die Zellen und entsorgt die Abbauprodukte des Stoffwechsels.

Beginnt eine Zelle oder ein Zellverband langsamer zu schwingen, entsteht Energiemangel. Sind wir krank, verlieren unsere Blutkörperchen ihre magnetische Ordnung und die Zellen beginnen sich gegenseitig anzuziehen, statt abzustößen. Das Blut kann die Venen verstopfen und unser Lymphfluss ins Stocken geraten.

Ein der Gesundheit dienliches Vibrationsgerät sollte einen rechts-drehenden „Spin“ (englisch: Spin = Drehung) erzeugen, wodurch die Blutmoleküle ihren ursprünglichen Ladungszustand zurück erhalten und sich die Blutkörperchen wieder langsam auseinander bewegen und sich aus der Verklumpung lösen. Krankheitserreger sind linksdrehend. Dreht unser Blutspin ebenfalls links, erkennt unser Immunsystem die Krankheitserreger nur schwer. Die natürliche Polarität von rechtsdrehendem Blutspin ist daher die Basis unserer Gesundheit. Das Immunsystem bemerkt dann die linksdrehenden Bakterien, Viren und Parasiten einfach und liquidiert sie erfolgreicher als bei links-drehendem Spin unseres Blutes.

Sportwissenschaftler stellten fest, dass sich die Durchblutung des Gewebes durch bloßes Vibrieren lassen zwischen 10 und 30 Prozent verbessern lässt und die Beweglichkeit nach sechs bis acht Wochen um 20 bis 30 Prozent zunimmt. Medizinische Studien zeigen erstaunliche Wirkungen, z.B. die Stärkung der Muskulatur, positive Effekte auf den Bewegungsapparat und bei Muskel- und Gelenkschmerzen. Damit sind wir bei einer für Ihr Unternehmen wie für jeden einzelnen Mitarbeiter besonders wichtigen Maßnahme. Ist die Tiefenmuskulatur im Rücken stark und in der Lage, die ihr zugeordneten Aufgaben zu übernehmen, kommen die großen Rückenmuskeln erst gar nicht in die Verlegenheit einer Überlastung. Keine Schmerzen, kein ausgefallener Mitarbeiter. Fast jeder vierte krankheitsbedingte Fehltag basiert auf Rückenproblemen. Sie entscheiden bereits heute,

indem Sie sich für die Anschaffung eines geeigneten Vibrationsgerätes entscheiden und damit gegen Rückenschmerzen und weniger Krankentage.

4.1.3 Wirkung auf Kreislauf- und Lymphsystem

Die Lymphe (lateinisch: *lympha* = Wasser) ist Gewebsflüssigkeit und umfasst 50 bis 60 Prozent der gesamten Körperflüssigkeit. Fast überall, wo Zellen sind, findet sich auch die Lymphe und verlaufen Lymphgefäße. Unser Körper bildet pro Tag etwa zwei Liter Lymphe. Die Lymphe stellt Nahrungsflüssigkeit auf dem Weg zu unseren Zellen dar sowie Flüssigkeit, die Abfallstoffe aus den Zellen abtransportiert. Das Lymphsystem ist neben dem Blutkreislauf das zweite Transportsystem für Körperflüssigkeit. Jedes Organ ist davon abhängig, dass es der Lymphstrom mit den benötigten Nahrungsstoffen durchrieselt und Abfallprodukte mitnimmt.

Besteht im Bindegewebe durch Verschlackung ein Lymphstau, was auf viele von uns zutrifft, ist die Mikrozirkulation im Körper behindert. Es kann zu Sauerstoffmangel, Übersäuerung des Blutes und des Gewebes sowie zu Energiemangel in den Zellen kommen. Da das Lymphsystem nicht wie das Blut mit dem Herz über eine antreibende Pumpe verfügt, gilt es die Lymphe aktiv zu bewegen. Optimal ist täglich eine Stunde Bewegung. Der gleiche Effekt kann mit zwei mal fünf Minuten Vibrationsmassage erreicht werden. Bewegen wir uns dagegen nicht, droht unser Lymphsystem und damit auch das Immunsystem zu erlahmen. Das aus den Zellen austretende Wasser mit seinen Giften wird dann nicht mehr optimal abgeleitet und lässt die Zellen aufquellen. Das gilt vermehrt insbesondere für Menschen, die über Fleisch und Wurst viel tierisches Eiweiß verzehren, welches zu Eiweißeinlagerungen im Zwischengewebe führen und die Mikrozirkulation behindern kann. Die Lymphe wird dann zu einer schwer durchdringbaren Masse. Sie sehen, wie sich der Kreis schließt. Auf [Seite 19](#) rate ich zu Fleischverzicht. Optimale Gesundheitsvorsorge betreiben Sie, wenn Sie nicht nur eine, sondern möglichst viele meiner Empfehlungen umsetzen. Ihr Körper ist ein ganzheitliches System, eine Krankheit hat daher oftmals mehrere Ursachen, die es vorausschauend zu vermeiden gilt.

4.1.4 Wirkung auf die Mikrozirkulation

Unser Körper benötigt nicht nur eine gute Durchblutung der großen Blutwege, sondern auch den ungestörten Blutfluss in den Milliarden kleinster Blutadern (Haargefäße oder Kapillaren), die jede einzelne Körperzelle mit Sauerstoff und Nahrung versorgen und Abfall- und Schadstoffe abtransportieren. Denn es gilt: Ist die Mikrozirkulation gestört, sterben mit der Zeit immer mehr Zellen ab, bis im schlimmsten Fall das ganze betroffene Organ und irgendwann der gesamte Körper versagt.

Wie auf der Straße der Verkehr, kann auch der Blutfluss im Körper ins Stocken geraten. Gründe sind u.a. Bewegungsmangel, hohe Cholesterinwerte, Fehlernährung, Nikotin, sonstige Genussgifte und strahlungsbedingter Zellstress durch terrestrische Strahlung, Nieder- und Hochfrequenzstrahlung. Die Folge sind angegriffene Innenwände der Blutgefäße und Ablagerungen (Arteriosklerose), die den Blutfluss behindern. Sind hiervon zahlreiche Kapillaren (kleinste Gefäße) betroffen, kann das Blut nicht mehr die feinen Blutgefäße passieren und es droht die Unterversorgung einzelner Körperzellen, Zellalterung oder sogar Zelltod.

Die Folge des gestockten Blutflusses können nachlassende Gedächtnisleistung und

Konzentrationsschwäche sein, Schwindelattacken, Ohrgeräusche, Gehbeschwerden und im Fall beeinträchtigter Herzmuskelgefäße auch Brustenge (Angina pectoris) oder Herzinfarkt. Durch die Schwingung des Vibrationsgerätes regen Sie Ihre Muskeln zu einer Maximalkraft an und erhöhen den Blutfluss. Wichtig dabei ist das ausreichende Trinken von reinem Wasser, damit das Blut dünnflüssig ist und in die Lage versetzt wird, Abfallstoffe abzutransportieren.

4.1.5 Wirkung auf das Bindegewebe

Das Bindegewebe ist eine wasserreiche Zwischenzellsubstanz, die jeden Flüssigkeits- und Stoffwechselfaustausch zwischen den Organzellen auf der einen und dem Blut- und Lymphkreislauf, dem Hormonsystem und dem vegetativen Nervensystem auf der anderen Seite vermittelt. Das Bindegewebe sieht in etwa aus wie rohes Eiweiß, umhüllt alle Körperzellen und wirkt auf jede Zellmembran, mit der es in Kontakt tritt.

Auch im Bindegewebe lagern sich Schwermetalle, Stoffwechselabfallprodukte und sonstige Giftstoffe ab. Es gilt als die Mülldeponie des Körpers. Die Folge der Ablagerungen sind neben einer Gewichtszunahme vor allem ein Versäuern und Verfetten des Bindegewebes.

Die einfachste und wirkungsvollste Medizin zur Reinigung des Bindegewebes ist das ausreichende Trinken von reinem Wasser ohne Kohlensäure in Verbindung mit dem täglichen Einsatz des Vibrationsgerätes, wodurch das Bindegewebe stimuliert wird. Durch die Anregung der Muskel-Eigenschwingungen kann das Gerät das Bindegewebesystem zu seiner optimalen Funktion zurückführen und zum Verflüssigen, Entsäuern und Normalisieren der Durchblutung beitragen. Damit eignen sich Vibrationsgeräte auch bei Bluthochdruck oder Herz-Kreislauf-Problemen, wenngleich ich nochmals daran erinnere. Sie sollten Ihr Vibrationsgerät nur zur Gesundheitsvorsorge und nicht zur Therapie einsetzen. Anders sieht dies jedoch aus, wenn einen Heilpraktiker mit Kenntnissen der Vibrationstherapie die Nutzung empfiehlt und Sie einen Therapievorschlagn erhalten, der Ihr Vibrationsgerät mit einbezieht.

Auf www.vendura.de finden Sie Heilpraktiker, die über Kenntnisse im Bereich der Vibrationstherapie verfügen, weshalb ich Ihnen empfehle, diese und nicht andere Ärzte oder Heilpraktiker aufzusuchen.

Stimuliertes Bindegewebe ermöglicht eine verstärkte Blutzirkulation im Gewebe sowie eine verbesserte Zirkulation der Lymphe und der Zwischenzellflüssigkeit. Die Beweglichkeit in den Gelenken und zwischen den verschiedenen Geweben und Organen ist wieder herstellbar. Bei regelmäßigem Stimulieren des Bindegewebes durch eine Vibrationsmassage kann zusätzlich überschüssiges Cholesterin beseitigt werden, wie Erfahrungsberichte begeisterter Anwender belegen. So berichtet ein 54jähriger Nutzer, der über lange Zeit Schmerzen in den Fuß- und Hüftgelenken sowie den Knien und Fingern hatte, dass all seine Beschwerden innerhalb einer dreimonatigen Benutzung seines Vibrationsgerätes (3 * täglich je 10 Minuten) nahezu gänzlich verschwunden waren. Der Anwender weist darauf hin, er habe als zweite Maßnahme täglich zwei Liter Quellwasser getrunken, welches vermutlich ebenso rein und energiereich war wie das in Kapitel 4.2 empfohlene Wasser.

4.1.6 Qualitätsanforderungen

Die Gesundheitsbranche boomt, auch im Bereich der Vibrationstrainingsgeräte. Welcher der vielen am Markt angebotenen Gerätetypen ist für Sie und Ihr Unternehmen nun am geeignetsten?

Die Geräte lassen sich zunächst in zwei Gruppen unterteilen: Seitenalternierende und nicht-seitenalternierende Systeme. Seitenalternierende Geräte wie der Galileo funktionieren ähnlich einer Wippe, bei den nicht-seitenalternierenden bewegt sich die gesamte Trittfläche auf und ab bzw. vor und zurück.

Seitenalternierende Systeme, mit denen die überwiegende Zahl aller internationalen Studien durchgeführt wurde, unterstützen einen Frequenzbereich von ca. 5 bis 35 Hertz, vertikal schwingende Systeme einen Bereich zwischen 20 und 60 Hertz, wobei eine physiologisch sinnvolle Anwendung des Frequenzbereichs oberhalb von 30 Hertz umstritten ist.

Unabhängig von diesen beiden Vibrationsarten setzt sich immer mehr die rechtsdrehend induzierte Vibrationsbewegung als dritte Form durch, die nicht so sehr Fitness und Trainingsaspekte im Fokus hat, sondern mehr auf multiple gesundheitliche Wirkungen zielt. Der von mir genutzte Vendura *VITAL* gehört zu den Geräten mit rechtsdrehend induzierter Vibration.

Die größte Marktdurchdringung weisen nicht-seitenalternierende Vibrationsplatten wie die PowerPlate auf. Nahezu jedes Fitness-Studio bietet seinen Kunden zum Muskelaufbau eine original PowerPlate oder ein vergleichbares Gerät an. Die Geräte sind für die in diesem Buch beschriebenen gesundheitlichen Wirkungen nach meiner Meinung nicht optimal geeignet. Auch höre ich immer wieder von ehemaligen Anwendern solcher Geräte, ihr Arzt habe ihnen von der Nutzung stark vibrierender Geräte abgeraten oder diese sogar untersagt.

Die Alternative sind die Therapie- und Trainingsgeräte von Galileo und der Vendura *VITAL*. Das Ziel der Galileo-Geräte ist neben dem Muskeltraining vor allem ein effektives Training von Balance und Koordination. Sie werden als Medizinprodukt sehr erfolgreich therapeutisch eingesetzt.

Der Vendura *VITAL* ist das einzige mir bekannte Gerät, welches sowohl rechtsdrehend induziert ist als auch eine wohltuende Rückenmassage ermöglicht und dabei maximal in der natürlichen Zellfrequenz bis 30 Hertz schwingt. Die körpereigene Muskulatur vibriert zwischen 7,8 bis 13 Hertz (Entspannung) und 30 Hertz (Anspannung). Wollen Sie Ihren Muskel lediglich stimulieren und die ab Seite 38 beschriebenen gesundheitsfördernden Ergebnisse erreichen, sollte Ihr Gerät 30 Hertz nicht überschreiten. Der Vendura *VITAL* berücksichtigt diese Erkenntnis. Abbildung 2 gibt einen Überblick über die am Markt verfügbaren Geräte.

Abbildung 2: Marktüberblick Vibrationsgeräte

Produkt	Frequenz	Rückenmassage	Vibration
Power Plate	25 - 50 Hz	nein	vertikal & horizontal
Galileo	5 - 35 Hz	nein	Wipp-Bewegung (seitenalternierend)
Schumannplatte	13 Hz	nein	vertikal & horizontal
Vendura VITAL	13+30 Hz	ja	rechtsdrehend induziert
Bigesta	7,8-23 Hz	nein	rechtsdrehend induziert
G-Plate	25 - 40 Hz	nein	vertikal & horizontal
Prowave	15 - 50 Hz	nein	vertikal & horizontal
Vibrafit	20 - 50 Hz	nein	vertikal & horizontal
fle-xx vib	20 - 30 Hz	nein	vertikal & horizontal
VG Evolution	30 - 50 Hz	nein	vertikal & horizontal
Wellengang	1 - 28 Hz	nein	vertikal & horizontal

Quelle: Eigene Internet-Recherche

4.1.7 Vendura VITAL

Das von mir genutzte und unter dem Namen Vendura *VITAL* vertriebene Vibrationsgerät wurde in einer baugleichen Ausführung bereits im Jahr 2005 als Medizinisches Gerät zugelassen. Herzstück ist seine mit Noppen belegte Vibrationsplatte, die Ihren Körper mit 13 und 30 Hertz vibrieren lässt. Wenn Sie sich in Socken auf das Gerät stellen, stimulieren Sie Ihre Fußreflexzonen, wie Ihnen dies beim barfuß laufen über Stock und Stein gelingen würde.

Die Platte vibriert nur mit einer Amplitude von ca. einem Millimeter und überfordert Ihre Zellen dadurch nicht. Wenn Sie nun eine Sekunde bei 13 Hertz auf dem Gerät stehen, wirkt dies auf Ihren Körper wie 13.000 kleine Schritte. Und mit jedem Schritt stimulieren Sie über Ihre Fußsohle Ihre inneren Organe und Muskeln. Sie regen sowohl Ihren Blutfluss als auch den Lymphfluss und die Nerven an. Ihr Blut und die Nymphen transportieren den Sauerstoff und die Nährstoffe in Ihre Zellen und vor allem in Ihr Gehirn. Sie fördern den Energiefluss zu jeder Ihrer Zellen und schaffen die Voraussetzung für maximale Leistungsfähigkeit und Gesundheit. All das gelingt Ihnen bereits ausreichend, wenn Sie täglich zwei mal fünf Minuten auf Ihrem Vendura *VITAL* stehen.

Ich selbst wende das Gerät zwischenzeitlich etwas anders an. Wenn ich am Schreibtisch sitze, lege ich alle 90 Minuten eine Gesundheitspause ein, die ich nutze, um Moringa-Tee zu trinken und meine Augen vom fortwährenden Blick auf den Bildschirm meines Computers zu erholen. Das Trinken hilft mir bei meiner ausreichenden täglichen Wasser- und Nährstoffaufnahme und leitet meinen Gang auf den Vendura *VITAL* ein. Damit die Pause zeitlich im Rahmen bleibt, stelle ich mich nicht jeweils fünf Minuten, sondern bis zu vier mal am Tag nur etwa zwei bis drei Minuten auf das Gerät. Danach trinke ich nochmals, um dem gesteigerten Wasserbedarf meiner Lymphe zu genügen.

Wer viel sitzt, riskiert Rückenschmerzen. Um diesen vorzubeugen, nutze ich auch das zweite Herzstück des Vendura *VITAL*, die Rückenmassage. Anders als bei seinen Wettbewerbern besteht der Vendura *VITAL* nicht nur aus einer reinen Vibrationsplatte, sondern ermöglicht gleichzeitig eine Handreflexzonenmassage oder die Massage des Schulter- und

Rückenbereichs. Wie Sie Abbildung 3 entnehmen, sieht der Vendura *VITAL* daher auch eher wie ein Hometrainer aus.

Abbildung 3: Vendura *VITAL*



Ich gehöre mit einer Körpergröße von 195 cm zu den größer gewachsenen Menschen. Andere Personen sind vielleicht nur 160 cm groß. Wir alle wollen den gleichen Vendura *VITAL* nutzen. Um dies zu ermöglichen, wählen Sie beim Vendura *VITAL* unter drei verschiedenen Einstellungshöhen und Bandlängen der Massagebänder.

Das rote Band und die mittlere Einstellung am Gerät eignen sich für die meisten Nutzer. Besonders große Personen wie ich verwenden dagegen das blaue Band und wechseln auf die maximale Gerätehöhe. Hierzu ändert man wie beim Nordic-Walking-Stock die Länge. Sie drehen einfach eine schwarze Schraube auf, wechseln auf das obere Loch und drehen die Schraube wieder zu. Fertig. Kleine Nutzer verfahren identisch, nur wählen sie das untere Loch und eventuell sogar das graue Band.

Ich setzte meinen Vendura *VITAL* nur zur Gesundheitsvorsorge ein. Das Gerät kann jedoch mehr. Es wird in Spezialkliniken und Reha-Zentren je nach Therapieschwerpunkt u.a. zur Behandlung von Rückenleiden, zur Nachbehandlung nach einem Schlaganfall und auch bei Patienten mit Multiple Sklerose und Parkinson eingesetzt. Sie können es gegen Cellulite, zum Bein-, Hüft- und Po-Training, zum Abbau von Bauchspeck und für schlankere Beine, zum Trainieren der Beckenboden-Muskulatur bei Inkontinenz und viele weitere Anwendungen nutzen. Die Anwendung „Rückenmassage“ finden Sie in der Abbildung 4 dargestellt. Weitere Möglichkeiten zeigen Ihnen die auf www.vendura.de aufgeführten Unternehmen, sofern sie den Vendura *VITAL* für Sie zum Test bereitstellen.

Abbildung 4: Anwendungsbeispiele Vendura VITAL



Fußreflexzonenmassage und
Massage von Rücken und Schulter

Meine Anmerkungen:
