

## Straff und schlank werden mit Strom

Schneller, einfacher, effektiver: So lautet das Versprechen vieler neuer Fitnessstudios, die Training mit Elektromyostimulation anbieten. Unsere Autorin hat ausprobiert, ob die Technik tatsächlich funktioniert.



FOTO: ROEHRBEIN, INGO (HAMBURG, DEU)/ROE

Autorin Mareile Braun während des Workouts

Das Schönste ist, wenn der Schmerz nachlässt. Leider dauert dieser herrliche Moment genau vier Sekunden. Danach stehe ich wieder unter Strom. Mit Stoßatmung versuche ich meine Körperzuckungen zu kontrollieren. Vier Sekunden einatmen, ausatmen, dann fest anspannen. Einatmen, ausatmen ... schummeln? Zwecklos! Wenn die elektrischen Impulse durch die Extremitäten kribbeln, muss jeder Muskel Widerstand leisten. Ansonsten fühlt es sich an, als würde die Erde beben. Ich mache Kniebeugen, Ausfallschritte, Crunches, spüre die Stöße in Bi- und Trizeps, vor allem aber an Stellen, an denen ich nie zuvor Muskeln vermutet hatte. Zwanzig Minuten und acht Positionen später ist der Spuk vorbei. Die Lektion endet so schlagartig, wie sie begonnen hat. Mein Trainer klopf mir auf die Schulter: "Und, wie war's?"

Tja, das ist eine wirklich gute Frage. Wie beschreibt man sein erstes Mal EMS? "Irgendwie surreal, aber schön", antworte ich, noch etwas benommen. Das ist schon ein ziemlich schräger Film hier. In meiner Montur sehe ich aus wie eine Mischung aus Lara Croft und einem Ninja Turtle: Ich trage ein schwarzes Stretch-Ensemble als Dessous, darüber eine mit Gurten zum Panzer zusammengezurrte Neoprenweste, einen knallengen Nierengurt, dazu Klettbänder an Armen und Beinen, alles irgendwie miteinander verkabelt. Leider trennen Lara Croft alias Angelina Jolie und mich aktuell sicher zehn Kilo Körpergewicht und gefühlte 50 Zentimeter Beinmaß. Aber hey, was soll's, gerade an dem "gefühlte" kann man ja noch arbeiten. Und EMS soll mir dabei helfen.

Eine Bekannte hatte mir kurz nach dem Sommerurlaub davon erzählt: "Es ist fies, aber es wirkt", flüsterte sie hinter vorgehaltener Hand. "Elektromyostimulation" – Muskeltraining, Bodystyling, Hautstraffung mithilfe von niederfrequentem Reizstrom. Ich kannte das nicht, hatte aber sofort das Gefühl, von etwas skandalös Geilem zu erfahren. Etwas, was eigentlich zu schön, zu einfach ist, als dass es funktionieren könnte. Wie eine dieser Zehn-Kilo-in-18-Tagen-Fett-weg-Pillen aus dem Internet oder Cremes, die angeblich alles glätten. Ich überschlug im Kopf die verbleibenden Wochen bis zur Lebkuchen-Saison, den Marzipankugeln, der Weihnachtsgans, dem Silvestermenü. Diesmal würde ich mich besser präparieren für die Festtage und mir statt eines Feierabend-Glühweins einen Strom-Kick verpassen.

"25 minutes" heißt das EMS-Studio in der Hamburger Innenstadt, das sein Versprechen schon im Namen trägt: minimaler Zeitaufwand, maximale Effektivität. 20 Minuten Training, dazu kommen fünf Minuten zum An- und Ausziehen der Apparatur. "Wer sich noch in Ruhe duschen will, steht spätestens in einer Dreiviertelstunde frisch geföhnt wieder draußen und kann zurück an den Arbeitsplatz", sagt Geschäftsführer André Warkotsch und beschreibt sein Zielpublikum als "Businessleute, die keine Zeit haben, Stunden im Fitnessclub zu verbringen".

Dass man mit EMS als "Sport zwischendurch" denselben Effekt erzielen kann, wie sonst nur mit zeitintensivem Ganzkörper-Gerätetraining, sei gerade für die Berufstätigen ein Argument, so Warkotsch. Ja, mein Gott, wer will das nicht – eine definierte Muskulatur, ein straffes Bindegewebe, einen stimulierten Stoffwechsel, ergo: fleißige Fettverbrennung? Adieu ihr öden BBP-Stunden – willkommen Bauch-

Beine-Po "to go"! Dank EMS können Männer ihre Muckis aufblasen und wir Frauen unsere Krisenregionen in Schach halten, quasi im Vorbeigehen.

Es ist aber nicht nur die Zeitersparnis, die EMS so attraktiv macht, das sagen auch die Experten: Zum einen schon die Technologie im Gegensatz zum klassischen Krafttraining die Gelenke, denn es werden keine zusätzlichen Geräte oder Gewichte benötigt. EMS erreicht aber auch die tiefer liegende Stabilisationsmuskulatur, die zum Beispiel Beschwerden an der Wirbelsäule (Stichwort: Bandscheibe) oder im Beckenraum (Stichwort: Inkontinenz) lindern können, wie Studien belegen, die das Institut für Sportwissenschaft der Universität Bayreuth bereits 2002 durchgeführt hat. "Gerade für Untrainierte und Sportmuffel ist diese Trainingsmethode ideal", bestätigt Heinz Kleinöder, der an der Deutschen Sporthochschule in Köln die Abteilung "Kraftdiagnostik und Bewegungsforschung" leitet. "Sie lernen ihre Muskeln kennen und entwickeln darüber oft zum ersten Mal ein Bewusstsein für ihren Körper."

Dass es seit ein paar Jahren nun EMS-Geräte gibt, die einfach in der Anwendung und auch für kleinere Studios erschwinglich sind, macht die Technologie nach Jahrzehnten der ausschließlichen Anwendung in der Physiotherapie und im Spitzensport nun auch für eine breitere Zielgruppe attraktiv. Die Geschäftsleute, klar, aber auch Has-beens wie ich, die in zwanzig Jahren fast alle Fitnesstrends mal gestreift haben (erinnert sich noch jemand an "Slide-Aerobic"!?), um schließlich wie alle anderen Muttis irgendwann bei Yoga und Pilates zu landen. Schließlich sind wir ja keine hirnlosen, hormongetriebenen Körperfetischisten mehr. Andererseits, come on, gegen einen knackigen Hintern ist auch mit über 40 nichts einzuwenden.

Fest steht, Angelinas Beine bekomme ich in diesem Leben nicht mehr. Deshalb definiere ich als mein persönliches Saisonziel einfach mal: den J.Lo-Po. Madame Zwillingmutter, Singer-Actor-Superstar ist in diesem Jahr vom US-Magazin "People" zur schönsten Frau der Welt gekürt worden. Rundungen sind also wieder in. Ich habe auch welche, jetzt müssen sie nur noch an die richtige Stelle.

Der Morgen danach. An der Stelle, wo mein J.Lo-Po entstehen soll, ist schon etwas passiert. Etwas Furchtbares. Es fühlt sich, Entschuldigung, so an, als hätte mir jemand mit voller Wucht den Allerwertesten weggetreten. Ich dachte, ich wüsste, was ein Muskelkater ist. Das war, bevor ich EMS kennenlernte. Jetzt verstehe ich, warum der Trainer mir sagte, ich dürfte erst in frühestens zwei, besser drei Tagen wiederkommen. Der Körper braucht genügend Zeit, um sich von dieser besonderen Art der Muskularbeit zu regenerieren. Mehr als zwei Trainingseinheiten pro Woche sind nicht empfehlenswert. Das ist doch mal ein Wort: Ich DARF nur zweimal trainieren! Alles darüber hinaus ist womöglich kontraproduktiv. Herrlich.

Ich fange an, das kleine Studio mit seinem minimalistisch-modernen Design lieb zu gewinnen. Es besteht aus gerade mal zwei Räumen mit sechs Standgeräten und zwei Cardio-Maschinen. Keine Sauna, kein Wellnessbereich, keine Snackbar. Dafür freundliche Fachkräfte, die mir nicht auf die Pelle rücken, aber bei Problemen sofort zur Stelle sind. Wer hierher kommt, will nicht entertaint werden oder Sozialkontakte pflegen. Hier absolviert man seine Trainingseinheit, checkt mit schnellem Blick auf den Flatscreen den Börsenticker und dann sind die 20 Minuten auch schon wieder um. Zum Small Talk ist das Training ohnehin zu anstrengend. Das muss man wissen, das muss man mögen. Dann ist EMS eine ehrliche Sache, die sogar Spaß macht. Es ist wie ein anonymer Quickie: rein, raus, kein großes Vorspiel, keine Gespräche danach. Dafür ein schneller Höhepunkt und die Befriedigung, sich endlich mal wieder total verausgabt zu haben.

Glaubt man den Prognosen der deutschen Fitnessindustrie, werden sogenannte "Special Interest Studios", sprich spezialisierte Sportangebote wie EMS in den kommenden Jahren enorm an Zuspruch gewinnen. 3500 neue Nischenanbieter erwartet der DSSV, der "Arbeitgeberverband deutscher Fitness- und Gesundheitsanlagen" bis zum Jahr 2020. Während es zurzeit vor allem noch die Frauenfitness-Ketten "Mrs. Sporty" und "Calory Coach" sind, die deutschlandweit den Löwenanteil unter den neuen "Kleinen" ausmachen, rollt aus dem Süden der Republik die erste große EMS-Welle gen Norden.

Der erfolgreichste unter den "Mikrostudio"-Betreibern ist Matthias Lehner mit seiner "Bodystreet"-Kette. In den vergangenen vier Jahren hat er per Franchisesystem 91 EMS-Studios eröffnet, die nächsten 75 Standorte sind geplant. Lehnerts Konzept ist so simpel wie schlüssig: ein Raum, ein Trainer, zwei Geräte – die aber sind maximal ausgelastet. Die Kunden der Bodystreet, auch das ist bislang einzigartig, stehen gut sichtbar hinter Glasscheiben, eine Schaufenster-Performance sozusagen. "Wir wollten von Anfang an demonstrieren, dass EMS nichts Komisches ist, was man im Verborgenen tun muss", sagt Lehner, der seine Karriere vor fünfzehn Jahren mit einer, wie er sagt, "kleinen Muckibude" in München begann. "Aber die Zeiten ändern sich. Die Leute haben immer weniger Zeit. Zigarettenpausen sind auch out. Jetzt geht man für ein Dreiviertelstündchen aus dem Büro und sagt: Ich tu mal eben was für meinen Knackarsch!"

Nun ja, das mag in Rottweil, Germering und Ingolstadt so sein, aber Hanseaten bearbeiten ihr Hüftgold dann doch lieber inkognito. André Warkotsch und sein Partner Carsten Pachnicke mussten die Fensterfront ihres "25 minutes" nach wenigen Wochen mit Aufklebern blickdicht verschließen. "Die Kunden haben immer versucht, sich hinter dem einzigen Pfeiler zu verstecken. Die stehen halt nicht drauf, wenn ihnen die Passanten beim Schwitzen zusehen", erzählt Warkotsch.

Danke, lieber Trainer, Gleiches gilt für mich. So formvollendet mein J.Lo-Po eines Tages aussehen mag, auf dem Weg dahin möchte ich meinen Gesichtsausdruck während des Trainings eigentlich genau einem Menschen zumuten: dir.

Ich befinde mich mittlerweile in einem fortgeschrittenen Stadium meines Experiments. Die Schmerzen "danach" sind erträglich und ja, die sogenannte Silhouette hat sich sichtbar verbessert. Alles ist straffer, glatter, J.Lo-artiger. Allein der Zeiger auf meiner Waage hat sich

noch nicht wesentlich in die richtige Richtung bewegt. Das sei normal, versichert mir André, Muskeln wiegen schwerer als Fett, da könne es zunächst sogar sein, dass man an Gewicht zulegt.

Ab der zehnten, zwölften Trainingswoche dann sollen auch die Pfunde purzeln, verspricht er. Was soll's, ich habe auch so schon Gefallen gefunden, an diesen leicht masochistischen Lektionen. Wenn es gar nichts wird, mit dem Atom-Po, saddle ich vielleicht kurzfristig auf Cameron-Diaz-Sixpack um. Dafür gibt es im "25 minutes" nämlich einen Spezialagenten: Daniel Pejric, den Waschbrett-Wettkönig von "Wetten, dass..?". Er ließ – EMS sei Dank – unfallfrei 15 Autos über seinen stahlharten Bauch fahren. Das sollte also zu schaffen sein.

### **Alle Informationen auf einen Blick:**

Elektromyostimulation (EMS) ist ein Ganzkörpertraining auf Basis von niederfrequenten Reizstrom-Impulsen. Die Stromimpulse lösen Kontraktionen der angesteuerten Muskeln aus, die deutlich stärker ausfallen, als es durch willkürliche Muskelanspannung möglich ist. Das Work-out in Standpositionen oder auf Ausdauergeräten ist deshalb um ein Vielfaches intensiver als herkömmliches Krafttraining, nimmt aber viel weniger Zeit in Anspruch. Empfohlen wird ein zwanzigminütiges Training an maximal zwei Wochentagen. Auch Spitzensportler wie der Boxer Vitali Klitschko nutzen die Methode. Bei einer Studie der Sporthochschule Köln erreichten EMS-Probanden deutlich höhere Kraftwerte im Vergleich zum herkömmlichen Krafttraining.

EMS kann aber auch Menschen mit Rückenschmerzen und Muskelverspannungen helfen sowie Patienten nach Operationen. Die Stromstimulation wird seit Jahrzehnten erfolgreich von Physiotherapeuten angewendet. Auch wer sich unbedingt ein strafferes Bindegewebe, einen flacheren Bauch oder eine schmalere Taille wünscht, sollte mal über die Technik nachdenken. Inzwischen finden sich in zahlreichen Gesundheitseinrichtungen und sogenannten Mikrostudios EMS-Geräte. Günstig ist der Fast-Fit-Sport allerdings nicht: Bei der Kette 25 Minutes kostet eine Zehnerkarte zum Beispiel 299 Euro, eine Jahresmitgliedschaft ist dort ab 59 Euro monatlich zu haben. Weitere Infos unter [25minutes.de](http://25minutes.de), [www.bodystreet.com](http://www.bodystreet.com) sowie unter [miha-bodytec.de](http://miha-bodytec.de)