

## Ist das Vibrationstraining gefährlich?

In letzter Zeit sind vereinzelte Mitteilungen in der Presse zu finden, die sich kritisch zum Vibrationstraining äußern. Dabei melden sich in der Regel sogenannte Experten zu Wort, welche die Datenlage der Primärliteratur über Bord schmeißen (oder gar nicht kennen) und statt evidenzbasiertem Wissen ihren Empfindungen und Vermutungen freien Lauf lassen. Wer sich die Mühe einer seriösen Recherche macht, findet folgende Fakten:

- Allein seit dem Jahr 2000 wurden über 150 Studien in internationalen Zeitschriften publiziert. Diese Publikationen unterliegen einem unabhängigen Gutachterverfahren.
- Die Resultate belegen eindeutig, dass Vibrationstraining gegen Muskelschwund und Osteoporose nützlich ist.
- Ältere Menschen profitieren auch im Sinne einer koordinativen Verbesserung.
- In den letzten Jahren mehren sich Studien, die auch bei Herz-Kreislauf- und Stoffwechselerkrankungen positive Effekte zeigen.
- In keiner der Studien wurde über medizinische Probleme infolge des Vibrationstrainings berichtet.

Niemand wird abstreiten, dass die Arbeit an Pressluftschlämmern zu Knochenschwund und Gelenksproblemen führen kann. Es wird aber hoffentlich niemanden geben, der zu einem täglich mehrstündigen Vibrationstraining rät. Da es sich beim Vibrationstraining um einen echten und nicht um einen Placebo-Effekt handelt, gilt auch hier die Roux-Regel, die bereits um das Jahr 1900 formuliert wurde: Niedrige Reize sind nutzlos, mittlere Reize nützen, große Reize schaden. Mit anderen Worten: Wer unter fachlich kompetenter Aufsicht trainiert und dabei medizinisch zertifizierte Geräte nutzt, wird sich die positiven Effekte des Vibrationstrainings zu Gute kommen lassen können. Qualifizierte Anbieter kennen die Kontraindikationen und wissen, welche Wirkungen unterschiedliche Amplituden und Frequenzen haben. Und medizinisch zertifizierte Geräte unterliegen strengen Qualitätskontrollen, bei denen man sicher sein kann, dass die eingestellten Amplituden und Frequenzen tatsächlich erzeugt werden.