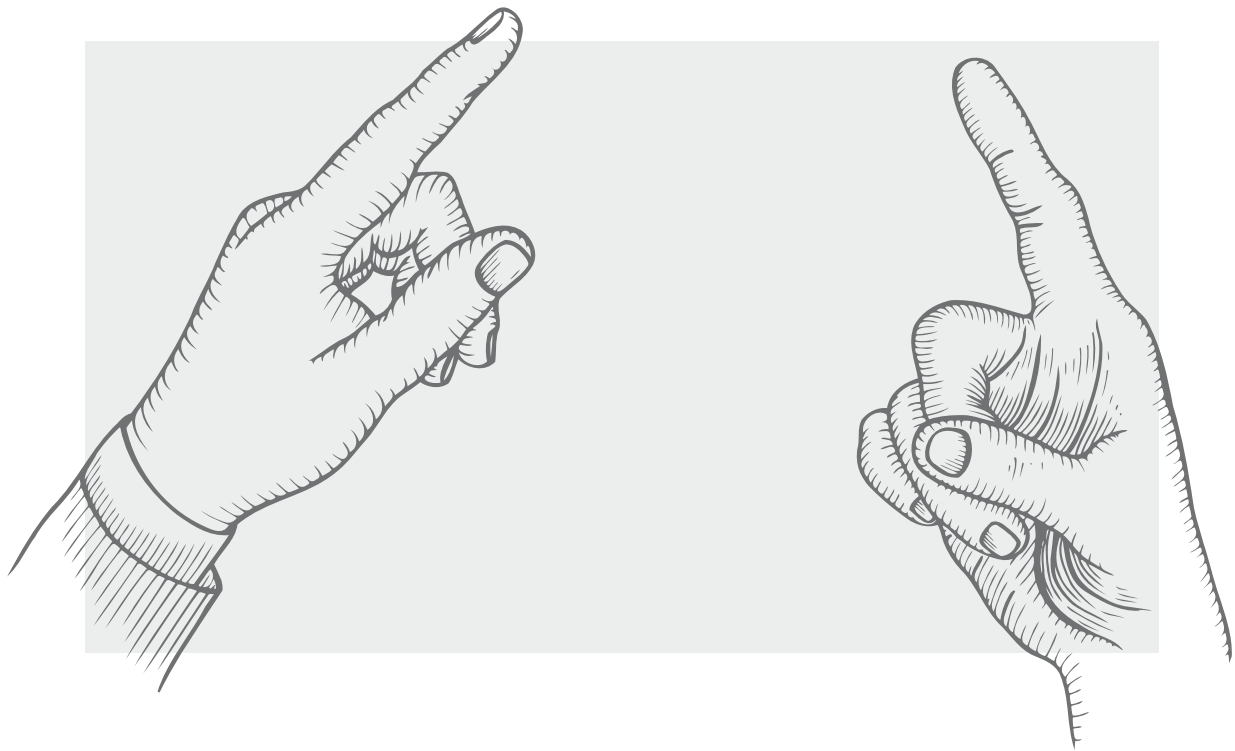




# im Dialog

## Pro und Contra auf den Punkt.

Die Debatte als didaktisches Prinzip



Debatte im Oxford-Style –  
Austausch zwischen Rednern und Publikum

Selbstversuch EMS-Training –  
was ist dran am neuen Fitness-Trend?

Edutainment – Science-Slam  
bei medizinischer Fortbildung?

## Liebe Leserin, lieber Leser,

kaum ein Begriff im Bereich der Kommunikation wird mit einem breiteren Bedeutungsspektrum verwendet als das Wort Debatte. Die Debatte als höchste Form der Streitkultur gilt seit der Antike als Königsdisziplin der Rhetorik. Lesen Sie in unserem Titelthema, wie sich die Debatte in der Vermittlung medizinisch-wissenschaftlicher Themen didaktisch hervorragend nutzen lässt und worüber SDMED-Mitarbeiter gerne einmal eine Debatte führen würden.



Dass regelmäßige sportliche Aktivitäten dem Wohlbefinden und der Gesundheit förderlich sind, darüber lässt sich wohl nicht debattieren. Welche Form des Trainings die richtige ist, darüber schon eher. Wir wollten wissen, was dran ist am EMS-Training? Unsere Antworten mit einem Selbstversuch lesen Sie in der Rubrik Privates.

Agenturintern berichten wir über unsere diesjährige Tagung und schließlich runden einige Meldungen aus Gesundheit und Digitalisierung unsere aktuelle Ausgabe ab.

Kurzweil bei der Lektüre wünscht

Ihr Peter Lasthaus, Vorstand

## Publikation zur digitalen Zukunft

Wie gelingt es Unternehmen, ihren eigenen Weg in der vernetzten Wirtschaft zu finden? Eine aktuelle Publikation aus dem Trend- und Forschungszentrum Zukunftsinstitut liefert Orientierung. Beleuchtet werden in diesem Trend-Radar die im Zeichen der Digitalisierung fünf wichtigsten Bereiche unternehmerischen Handelns: Identität, Führung, Innovation, Kooperation, Technologie.

Es findet sich ein Überblick über den aktuellen Diskurs und die derzeit wichtigsten digitalen Themen. Zudem liefern Gastbeiträge und Interviews mit digitalen Visionären spannende Insights.

Konkrete Handlungsansätze, ausgewählte thematische Vertiefungen sowie Einschätzungen von Experten ergänzen die Analyse.

Hands-On Digital – Die Agenda für das digitale Heute und Morgen, ISBN: 978-3-945647-49-3, 190 Euro zzgl. 7 % MwSt. ■

[www.zukunftsinstitut.de](http://www.zukunftsinstitut.de)



## Wissenschafts-App für Patienten

2017 forderte der damalige Gesundheitsminister Herrmann Gröhe, die Digitalisierung im Gesundheitswesen voranzutreiben. Vor dem Hintergrund, dass schon heute jeder Zweite das Internet auf der Suche nach Gesundheitsinformationen nutzt, regte er an, „ein deutsches Gesundheitsportal zu installieren, auf dem alle wichtigen Informationen rund um das Gesundheitswesen zu finden sind – mit hoher Qualität und zugleich verständlich und leicht zu erfassen.“ Ein Kölner Startup-Unternehmen scheint einer solchen Umsetzung vonseiten des Gesundheitsministeriums zuvorgekommen zu

sein. Seit Februar 2018 ist das Portal [Deutschesgesundheitsportal.de](http://Deutschesgesundheitsportal.de) online und auch als App verfügbar. Das Portal möchte neue Impulse im Gesundheitswesen setzen. Dafür recherchieren WissenschaftlerInnen in internationalen medizinischen Literaturdatenbanken, lesen die wichtigsten medizinischen Fachzeitschriften und fassen die interessantesten Studien verständlich in deutscher Sprache zusammen. Ob im Krankenhaus, beim Arzt oder zu Hause, überall ist es möglich, sich über die neue App zu informieren, so die Betreiber. ■

[www.deutschesgesundheitsportal.de](http://www.deutschesgesundheitsportal.de)

## Praxispersonal wichtigster Marketingfaktor



Zehn Jahre lang dominierte das Internet die Rangliste der wichtigsten Kriterien für das Marketing von Arztpraxen. Nun hat der Faktor Praxispersonal das Internet von der Spitze verdrängt, wie eine kürzlich veröffentlichte Studie „Ärzte im Zukunftsmarkt Gesundheit“ der Stiftung Gesundheit zeigt. 65,5 Prozent der befragten Ärzte nennen ihre

Mitarbeiter als wichtigstes Marketing-Instrument. Die Präsenz im Internet, zu der in erster Linie die eigene Praxis-Website sowie Eintragungen in Internet-Verzeichnissen zählen, hatte im Jahr 2013 mit 83,6 Prozent ihren Höchststand erreicht.

„Die Bedeutung eines aufmerksamen, zugewandten und fachlich kompetenten Personals ist derzeit aus Sicht der Ärzte bedeutsamer als das Vertreten in den digitalen Medien“, fasst Stefanie Woerns, Vorstand der Stiftung Gesundheit und Co-Autorin der Studie, die Ergebnisse zusammen.

Alle Ausgaben der Studienreihe „Ärzte im Zukunftsmarkt Gesundheit“ gibt es auf der Internetseite: ■

[www.stiftung-gesundheit.de](http://www.stiftung-gesundheit.de)

## Gefährliche Wissenslücken zur Impfung

„Kinder müssen Krankheiten einfach mal durchmachen, weil sie danach besser geschützt seien als mit einer Impfung.“ Dieser Meinung ist jeder zweite Bundesbürger. Vier von zehn vertreten zudem die Auffassung, dass Kinder schon vor der Geburt im Mutterleib und danach über die Milch genügend Abwehrstoffe bekommen. Im Gegenzug glaubt rund ein Drittel, dass Impfungen Risiken für Kinder darstellen, zum Beispiel weil sie das Immunsystem überlasten. Zu diesen Ergebnissen kommt eine vom Bundesverband der Arzneimittel-Hersteller e.V. (BAH) beauftragte und veröffentlichte Studie. Im Rahmen der Europäischen

Impfwoche (im April 2018) unter der Federführung der World Health Organization (WHO) warnte Dr. Elmar Kroth, BAH-Geschäftsführer Wissenschaft, vor derartigen Fehleinschätzungen: „Diese Meinungen widersprechen allen wissenschaftlichen Erkenntnissen. Bei manchen Erregern gleicht ein Verzicht auf Impfschutz gar einem Spiel mit dem Feuer. Zum Beispiel können Masern-Viren eine Hirnhautentzündung auslösen, die eventuell auch Jahre nach der Ansteckung noch zum Tode führt. Von der Ansteckungsgefahr für andere gar nicht zu reden.“ ■

[www.euro.who.int](http://www.euro.who.int)

## Low Carb im Sport – Mythos oder Leistung?

Low Carb liegt im Trend und immer mehr gilt gerade bei Sportlern eine Ernährung mit wenigen Kohlenhydraten als gesund. Low Carb – so das Versprechen – lässt Körperfett schmelzen und die Leistung besser werden.

Ernährungswissenschaftlerin Prof. Dr. Anja Carlsohn von der Pädagogischen Hochschule Schwäbisch Gmünd ist da nicht nur skeptisch, sondern beweist mit einer Studie das Gegenteil: Eine eingeschränkte Kohlenhydratzufuhr geht dauerhaft oder phasenweise mit einer reduzierten Leistungsfähigkeit vor allem bei Ausdauersportlern einher. Laut Ernährungswissenschaftlerin Carlsohn und Kollegen müsse man einen Unterschied innerhalb der Kohlenhydrate machen. Kohlenhydrate aus Süßigkeiten seien wenig wertvoll – weder im Sport noch für die Gesundheit allgemein. Kohlenhydrate aus Obst, Gemüse sowie komplexe Kohlenhydrate aus Vollkornbrot, Reis oder Kartoffeln seien dagegen enorm wichtig auch für die Vitamin- und Mineralstoffversorgung. Sportler sollten sich nicht von aktuellen Trends leiten lassen, sondern darauf achten, insbesondere Lebensmittel mit komplexen Kohlenhydraten (das sind solche, die langsam ans Blut abgegeben werden) sinnvoll in ihren Speiseplan zu integrieren. ■



# Pro und Contra auf den Punkt. Die Debatte als didaktisches Prinzip

Gerade bei medizinisch-wissenschaftlichen Themen gibt es oft ein Für und Wider. Dies im Detail auszudiskutieren, braucht Zeit und den Willen zur Vertiefung. Ist ein Thema aber brisant genug, lohnt es durchaus, es im Rahmen eines Workshops oder Kongresses bewusst polarisierend auf den Punkt zu bringen und es mittels Debatte auszutragen. Die Debatte gilt als Königsdisziplin der interaktiven Kommunikation. Was braucht es, damit sie gelingt?

In England hat Debattieren eine lange Tradition. Bereits Mitte des 19. Jahrhunderts gründeten Studenten in Oxford und Cambridge erste Debattierclubs. Allgemein bekannt ist hier die Debatte im Oxford-Style (siehe Grafik Seite 7). Geleitet von einem Moderator zeichnet sie sich im Grundsatz dadurch

aus, dass jeweils zwei Redner der Pro- und Contra-Seite abwechselnd kurze Eingangsplädoyers halten, im Anschluss zur Beantwortung von Fragen aus dem Publikum zur Verfügung stehen und mit einem Schlussplädoyer enden.

Hierzulande wurde das Debattieren lange Zeit eher stiefmütterlich behandelt. Zu den ältesten deutschen Formaten der Publikumsdebatte zählt die Tübinger Debatte aus dem Jahr 1990. Für viele klingt Debatte bis dato auch mehr nach Auseinandersetzung und Streit, denn weniger nach Konsens, den man im Rahmen von Workshops und Kongressen allgemein erreichen möchte.

Doch das Verständnis von Debatte ändert sich gerade. Inzwischen gibt es auch in Deutschland eine ganze Reihe Debattierclubs, gar einen Verband der Debattierclubs an Hochschulen. Immer mehr Studenten entdecken die Lust am kultivierten Streiten und treffen sich, um Wortgefechte auszutragen. Dabei geht es weniger um das Streiten an sich, als vielmehr um das Erlernen rhetorischer Fähigkeiten. Beim Debattieren lässt sich lernen, was in der Kommunikation allgemein nützlich ist: freies Reden, klares, präzises Argumentieren, genaues Zuhören sowie das Darstellen komplexer Sachverhalte. Debattieren will also gelernt sein.

**Meine Debatte:  
Können elektronische  
Medien den Kontakt zu  
Freunden (sogar) verbessern?**

Als Vater von vier „vernetzten“ Mädchen im Alter von 7–16 könnte mir diese Debatte helfen, meine Sichtweise zu schärfen und damit bessere Argumente den Kindern gegenüber zu haben.

Ralf Beilmann  
Account Director / Moderation  
SDMed. AG



Kaum ein Begriff in der Kommunikation wird so vielfältig verwendet wie der der Debatte. Wir sprechen im politischen Zusammenhang von Parlamentsdebatte oder Kanzlerdebatte. Über die Medien werden öffentliche Debatten geführt. Allabendliche Talkshows laden ebenfalls zu Debatten ein, wobei gerade sie mit Teilnehmern, die sich gegenseitig unterbrechen, nicht ausreden lassen und oft viel zu lange reden, zeigen, was genau eine Debatte nicht ist, nämlich ein ungeordnetes Durcheinander.

Eine Debatte im engeren Sinne ist ein kultiviertes Streitgespräch, das festen Regeln folgt. Im Vorfeld festgelegt ist die Anzahl der Redner (ein bis drei), die das jeweilige Pro und Contra vertreten. In einer ebenfalls festgelegten Redezeit tragen sie ihre Argumente zur Begründung ihres Standpunktes vor. Der Umfang, in dem das Publikum Fragen an die Redner stellen darf, ist ebenso definiert wie die Redezeit für das Stellen der Fragen selbst.

Durch die zeitliche und inhaltliche Komprimierung wird die Diskussion umso spannender und emotionaler, je mehr Zündstoff das Thema enthält. Gleichzeitig gewährleisten die Regeln und die Moderation, dass die Diskussion zielgerichtet bleibt und nicht entgleist.

Peter Lasthaus, Vorstand und Moderator der System Dialog Med. AG, wünscht sich etwas mehr Mut, die Debatte als didaktisches Prinzip in wissenschaftlichen Workshops und Veranstaltungen zu nutzen. „Wer ein Thema von allen Seiten beleuchten, um die besten Argumente ringen und das Publikum wirklich aktiv einbeziehen will, für den bietet sich die Debatte als zeiteffektiver Teil eines Workshops oder einer Veranstaltung als herausragendes Instrument an.“

### Erfolg liegt in der Vorbereitung

Nicht umsonst gilt die Debatte als Königsdisziplin der interaktiven Kommunikation und Rhetorik. Bereits vor mehr als 2.500 Jahren befand der griechische Philosoph Heraklit, dass „der Streit der Vater aller Dinge sei“. Das aber setzt einiges voraus:

Stimmen These oder Thema nicht, ist eine Debatte langweilig und wirkungslos. Sind die Redner von ihrem Standpunkt nicht überzeugt, wird eine mitreißende Argumentation kaum gelingen. Behält der Moderator die Zügel nicht fest in der Hand, galoppiert die Diskussion womöglich davon.

Wie bei jeder Veranstaltung liegt auch hier in der Vorbereitung der eigentliche Schlüssel zum Erfolg. Folgende Fragen helfen weiter, zeigen aber auch, wie komplex das Thema ist: Wer eignet sich als wissenschaftlicher Chairman? Wer als Moderator? Welches Thema ist relevant und ausreichend brisant? Welche Redner (Speaker) vertreten welche Standpunkte? Welcher Rahmen ist geeignet, eine echte Diskussion zu führen und schließlich gemeinsam Wissen zu fokussieren? ■

### Interesse an der Durchführung einer Debatte?

Die Kommunikationsprofis von System Dialog Med. beraten umfassend, was die Planung und Umsetzung einer Debatte betrifft. Sie finden heraus, welche Themen und Thesen interessant und geeignet sind, sie kennen sich aus mit unterschiedlichen Debattierformaten und wissen genau, welches die Dos and Don'ts bei der Planung und Durchführung einer Debatte sind. Nur Mut. Nutzen Sie die Debatte als didaktisches Prinzip, wenn Sie alle Argumente auf den Punkt bringen möchten.



### Meine Debatte: Digitalisierung – Fluch oder Segen?

Das Thema Digitalisierung in der Medizin hält immer mehr Einzug in unsere Veranstaltungen. Es gibt viele Argumente für beide Sichtweisen. Diese einmal strukturiert zu betrachten, wäre interessant.

Tobias Ringkamp  
Veranstaltungskonzeption /  
Moderation  
SDMed. AG



## Debatte

Das Wort stammt aus dem Französischen:  
De/bat/te = Erörterung

## Debattierclubs im Trend

Wenn man sich im Wasser bewegen will, muss man schwimmen können. Wer sich in unserer Gesellschaft bewegt sowie präsentiert und referiert, muss reden können. Debattierclubs bieten Gelegenheit dazu, über das kultivierte Streitgespräch freies Reden und klares, präzises Argumentieren zu lernen. Auch die Strukturierung, der Aufbau und die Durchführung einer Debatte werden vermittelt.

[www.deutsche-debattiergesellschaft.de](http://www.deutsche-debattiergesellschaft.de)

## Tübinger Debatte aus dem Jahr 1990

Beim Tübinger Format treten zwei Zweier-Teams gegeneinander zur Aussprache mit dem Publikum an. Jeder Redner hat drei Minuten Zeit für sein Anfangs- und Schlussplädoyer und eine Minute Zeit zur Beantwortung einer direkten Frage aus dem Publikum.

## Der Debattierclub der ganz eigenen Art

1823 wurde die Oxford Debating Union als zweit-älteste Debattiergesellschaft Englands gegründet (die älteste befindet sich in einer Kleinstadt nördlich von London). Die Oxford Debating Union gilt als besonderer Club, in dem bis heute wöchentlich eine Chamber Debate abgehalten wird. Dabei wird ein Thema zwischen einer formellen Regierung und Opposition bestehend aus je vier Mitgliedern heftig ausdiskutiert (oder polemisiert). Die Union genießt Weltruhm, folgt ihren ganz eigenen Regeln und ist bei Rednern und Studenten gleichermaßen beliebt.



### Meine Debatte: Sommerzeit – pro und contra?

Diese Debatte würde mich interessieren, weil sie die Chancen der Debatte ausschöpfen könnte: Klare Fakten zu durchforsten, konträr zu präsentieren und damit einem voreingenommenen Bauchgefühl entgegenzutreten, um eine Meinungsbildung zu stützen.

Markus Holzapfel  
Account Director /  
Moderation  
SDMed. AG

### Meine Debatte: Sollte Cannabis legalisiert werden?

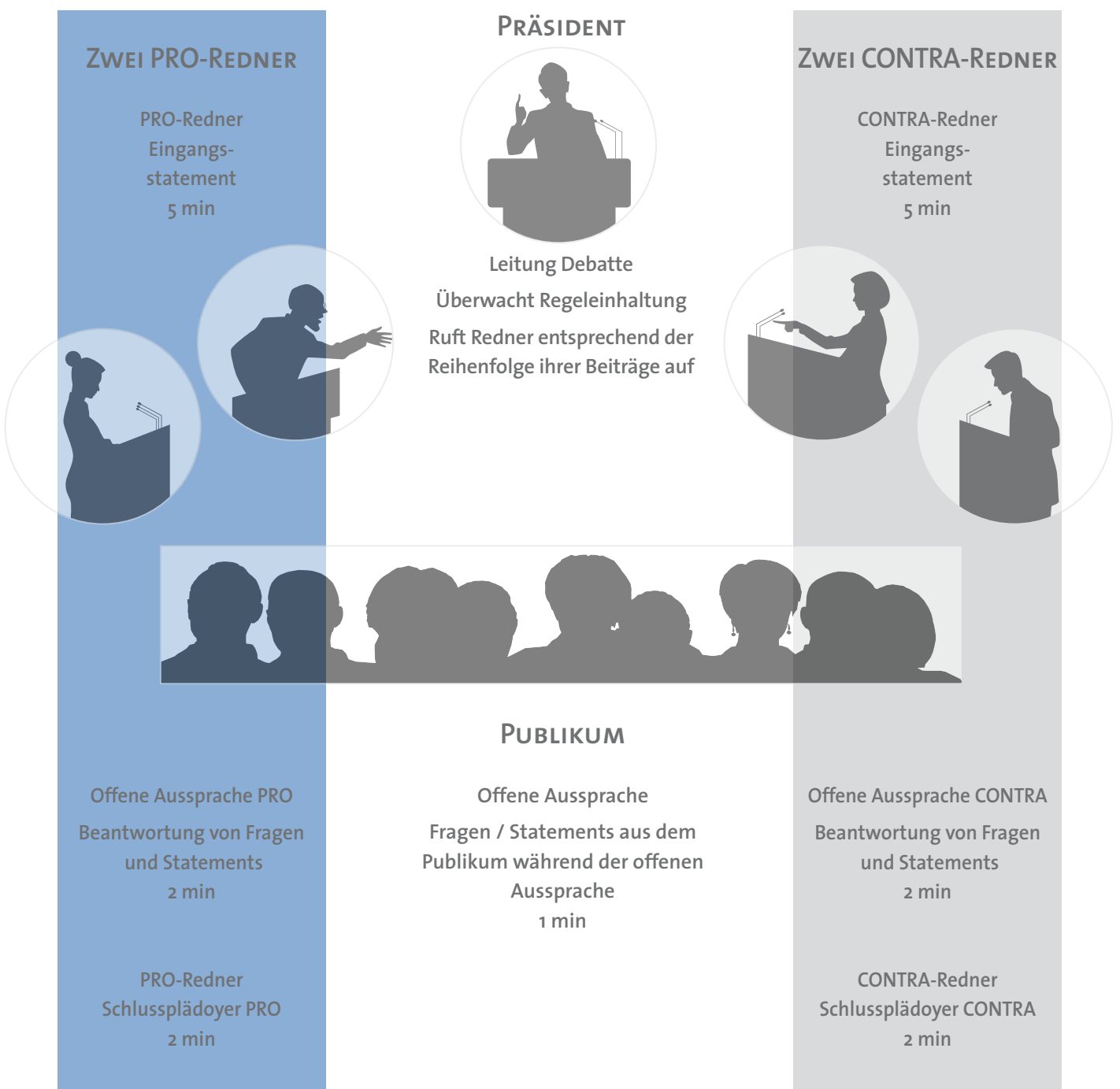
Ein sehr kontrovers diskutiertes Thema. Mit welchen Einschränkungen, die auch auf den Genuss von Alkohol oder das Verordnen von Arzneimitteln ausstrahlen könnten, sollte eine Legalisierung stattfinden?

Dagmar Paulwitz  
Projektleitung  
Veranstaltungs-  
management  
SDMed. AG



# Debatte Oxford-Style

Die Debatte im Oxford-Stil gilt als eines der ältesten Debattier-Formate. Ihr Ziel ist es, einen regen Austausch zwischen Rednern und Publikum zu erreichen, um die Argumentation beider Seiten kritisch prüfen zu können. Klare Positionen und Zeitvorgaben fordern eine Konzentration auf das Wesentliche.

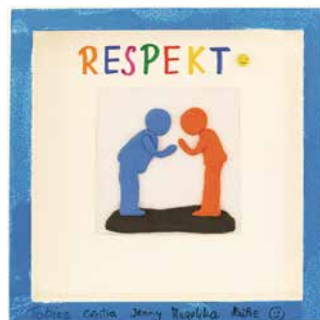
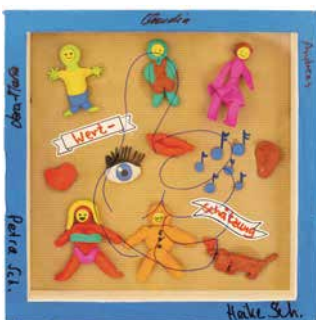
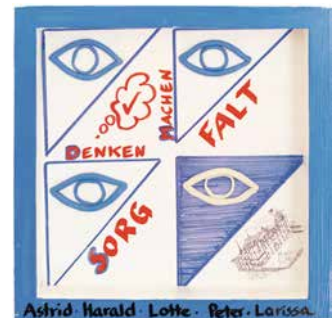


# Teamentagung der SDMed. AG

Sich Zeit nehmen – unter diesem übergreifenden Motto stehen schon seit Langem die Firmentagungen der System Dialog Med. AG.

Auch in diesem Jahr sind wir der Tradition gefolgt und haben uns Zeit genommen abseits des beruflichen Alltags. Mit Schloss Ahrenthal bei Sinzig haben wir einen tollen Rahmen gefunden, um zwei Tage im Team zu verbringen, Gespräche links und rechts zu führen, den frühen Sommer zu genießen und neue Ideen für die tägliche Arbeit zu sammeln.

Darüber hinaus wurde auch in diesem Jahr intensiv gedacht, diskutiert und gearbeitet: Der Austausch zu einzelnen Aspekten unseres Leitbildes stand auf dem Programm, sowohl inhaltlich als auch handwerklich-kreativ – mit dem Ziel, durch neue Anregungen unsere Arbeit für unsere Kunden und deren Fragestellungen weiterzuentwickeln. Die Ergebnisse und Gedankenanstöße fließen inhaltlich in zukünftige Konzepte der SDMED ein und finden gleichzeitig in Form von künstlerischen Objekten Platz in unserer Agentur. Kommen Sie gern vorbei und schauen Sie sich diese an. ■



## Gelebtes Leitbild

Während der Firmentagung wurden die Dimensionen des SDMed. Leitbildes von den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern künstlerisch umgesetzt. Die acht Dimensionen Qualität und Sorgfalt, Kunden- und Zielorientierung, Verantwortungsbewusstsein und Leidenschaft sowie Wertschätzung und Respekt wurden mit unterschiedlichen Materialien in Szene gesetzt. Das Ergebnis sind acht Bilder, die seit Anfang Juni die Räumlichkeiten der SDMed. verschönern.



# Science-Slam bei medizinischer Fortbildung?

Spätestens seit Giulia Enders Darm-mit-Charme-Poetry ist der Science-Slam als abgeleitetes Format des Poetry-Slams allgemein bekannt.

Rund 300 namhafte Poetry-Slams finden jährlich in Deutschland statt. Als Begründer der weltweiten Poetry-Slam-Bewegung gilt der US-amerikanische Dichter Marc Kelly Smith (geb. 1949 in Chicago). Er wollte mit einem Wettstreit unter Bühnendichtern die traditionelle Lesung neu beleben. Das war im Jahr 1986 in Chicago. Im Zusammenhang mit einer Literatur-Veranstaltung tauchte der Begriff in Deutschland erstmals 1996 in Berlin auf. 2006 fand in Deutschland der erste Science-Slam als wissenschaftlicher Kurzvortragswettbewerb in Darmstadt statt.

In der Regel sind es Nachwuchs-Wissenschaftler, die ihre Forschungs-

themen innerhalb einer vorgegebenen Zeit vor einem Publikum präsentieren, das auch die anschließende Bewertung vornimmt. 2012 gewann Giulia Enders – die ihr Medizinstudium inzwischen abgeschlossen hat – mit ihrem Vortrag den 1. Preis der Science-Slams in Freiburg, Berlin und Karlsruhe. Er wurde mit mehr als 500.000 Aufrufen zum YouTube-Hit.

Nachzuhören unter: [www.youtube.com/watch?v=V1lbAdGnXS8](http://www.youtube.com/watch?v=V1lbAdGnXS8)

Derzeit finden in Deutschland jährlich rund 60 Science-Slams statt. Den größten veranstaltet der Physikalische Verein in Frankfurt.



In kaum einer anderen Form lässt sich Wissen so anschaulich und kurz auf den Punkt bringen wie in einem Science-Slam.

Es wird spannend, zu sehen, wann der erste Science-Slam auch im Rahmen medizinischer Fortbildungen zur Wissensvermittlung genutzt wird. ■

## Moderator / Projektleitung (m/w) in Vollzeit gesucht

### Ihre Aufgaben

- Inhaltliche Konzeption, wissenschaftliche Moderation und Begleitung von medizinisch-wissenschaftlichen Veranstaltungen
- Betreuung von Kunden aus dem medizinisch-pharmazeutischen Bereich
- Budgetverwaltung und Angebotsmanagement
- Kommunikation mit internen sowie externen Dienstleistern

### Ihre Qualifikation

- Erfolgreich abgeschlossenes Studium, Bereich Naturwissenschaft-

ten, Kommunikation, Gesundheit

- Mehrjährige Berufserfahrung als Projektmanager, bevorzugt Agentur, Pharma, Fortbildung
- Sehr gute Kenntnisse in den gängigen MS-Office-Anwendungen (PowerPoint, Excel, Word)
- Team- und Kommunikationsfähigkeit
- Kundenorientiertes, unternehmerisches Denken und Handeln
- Reise- und Einsatzbereitschaft (auch Wochenende)
- Hohe Motivation und strukturierte selbstständige Arbeitsweise

### Ihre Vorteile

- Interessanter und vielseitiger Arbeitsplatz
- Herausfordernde abwechslungsreiche Tätigkeit
- Flache Hierarchie in nachhaltig operierendem Familienunternehmen
- Leistungsgerechte Entlohnung
- Freiwillige soziale Leistungen

Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung:  
[bewerbung@sdmed.de](mailto:bewerbung@sdmed.de)

# Selbstversuch EMS-Training

## Was ist dran am neuen Fitness-Trend?

Wer ohne großen Zeitaufwand fit werden oder bleiben und seine Muskeln für einen straffen Körper trainieren möchte, der trainiert EMS. Wir wollten wissen, was dran ist an diesem Trend. Wie es sich trainieren lässt mit einer mit Elektroden versehenen Funktionsweste unter Anleitung eines Personal Trainers? Heike Vesen, Leiterin des Veranstaltungsmanagements im Hause SDMED, hat es in einem Test-Training ausprobiert.

Die Werbung „fit in 20 Minuten“ klingt verlockend. Und gesehen hatte sie ja schon eines jener EMS-Body Studios, die es jetzt an jeder Ecke zu geben scheint. Durch die Fenster sieht man ganz in schwarz und mit einer Weste verkabelte Trainingswillige, die den Anweisungen eines Personal Trainers folgen.

Im ersten Moment war Heike Vesen, die in ihrer Freizeit regelmäßig joggt und Yoga macht, schon etwas skeptisch. Aber nach kurzer Überlegung fand sie Gefallen an der Idee, den Trend EMS einmal zu testen. Bevor wir zu ihrem Selbstversuch kommen, noch kurz erklärt, wie EMS wirkt.

Im Prinzip ahmt die elektrische Muskelstimulation (EMS) die körpereigenen motorischen Muskelimpulse nach. Jede willkürliche körperliche Bewegung kommt dadurch zustande, dass das Gehirn bioelektrische Impulse über das Rückenmark an die motorischen Ner-

ven sendet und die wiederum Impulse an die Muskelzellen mit dem „Befehl“ zur Anspannung (Muskelkontraktion) schicken.

Bei dem EMS-Ganzkörpertraining werden die Muskelkontraktionen nicht vom Gehirn, sondern von den Elektroden ausgelöst. Die Elektrostimulation wirkt wie der körpereigene Mechanismus – nur eben viel intensiver.

Das Probetraining findet in einer physiotherapeutischen Praxis in Düsseldorf statt. Nicht nur Body-Studios bieten EMS als neue Trainingsform, auch physiotherapeutische Praxen entdecken es mehr und mehr zum gezielten Muskelaufbau etwa nach Sportverletzungen.

Ralf Stumm stellt sich als Physiotherapeut kurz vor, erklärt den Ablauf und schon geht es los. Zuerst heißt es umziehen. Ein Shirt und eine Leggings aus Baumwolle sorgen dafür, dass die elektrischen Impulse gut fließen, und dann wird sie angelegt, die Weste mit den Elektroden. Schließlich werden die Weste und das Steuerungsgerät miteinander verbunden und Ralf gibt erste Anweisungen für statische Übungen wie Kniebeuge und Liegestütz. Trainiert wird in kurzen Intervallen. Jene Muskelpartien, die stimuliert werden,

sind so gut es geht für vier Sekunden anzuspannen, gleichzeitig werden sie „unter Strom gesetzt“, dann folgen zwei Sekunden Pause. Nach zwei bis vier Wiederholungen geht es mit der nächsten Muskelpartie weiter. In 15 – 20 Minuten sind sämtliche Muskelpartien vom Nacken bis zu den Füßen stimuliert und trainiert. An dem Steuerungsgerät lassen sich Stärke und Intensität der elektrischen Impulse steuern.



Bei Heike Vesen lag der Schwerpunkt des Trainings im Bereich des Nackens. Ralf hatte im Vorfeld gefragt, ob es irgendwelche Handicaps gäbe oder ob ein Bereich besonders trainiert werden solle. „Im Nackenbereich haben die meisten Menschen, die viel am Schreibtisch sitzen, Probleme“, erklärt der Physiotherapeut und empfiehlt „Verspannungen in diesem Bereich durch eine Kräftigung der Nacken- und Schultermuskeln entgegenzuwirken“. EMS bietet hier eine gute Möglichkeit, sehr gezielt einzelne



Muskelpartien zu trainieren. „Und der große Vorteil“, so nochmals Physiotherapeut Ralf Stumm, „liegt darin, dass die Gelenke nicht durch Gewichte belastet werden, wie dies beim Training mit Gewichten und Geräten der Fall sein kann“.

Nach rund 25 Minuten darf Heike Vesen die Weste wieder ablegen. Sie ist sehr angetan. Ohne dass es unangenehm ist, fühlt sich ihr gesamter Körper gut durchtrainiert an. Ihr Resümee: „Zunächst war es etwas komisch, mit einer solchen engen Weste zu trainieren, aber daran gewöhnt man sich schnell, auch weil man so konzentriert ist. Ich hätte mir nicht vorstellen können, in so kurzer Zeit den gesamten Körper muskulär anzusprechen. Das fühlt sich gut an.“

Physiotherapeut Ralf Stumm erklärt, worauf man beim EMS-Training achten sollte. Um es vorwegzunehmen, wirklich etwas falsch machen kann man bei EMS-Training nicht. Die bioelektrischen Impulse sind ungefährlich. Derzeit laufen sogar Studien, die untersuchen, wie sich das EMS-Ausdauerprogramm bei Patienten mit koronaren Herzerkrankungen nutzen ließe.

kungen nutzen ließe.

Wichtig ist es, darauf zu achten, dass die Intensität der elektrischen Impul-

se nicht zu hoch gewählt wird. Dies kann die Muskeln überreizen. Es sollte lediglich ein leichtes Kribbeln spürbar sein. Alles, was Richtung Schmerz geht, ist zu viel.

Wichtig ist es auch, dass die Anweisungen für die Übungen korrekt gegeben werden. Also ruhig nach der Qualifikation des Personal Trainers im Studio fragen. Erfahrene Sportlehrer, Fitnesstrainer und Physiotherapeuten fragen immer nach Vorerkrankungen, körperlichen Handicaps oder akuten Beschwerden und gehen individuell auf diese ein. Bevor Sie einen Vertrag unterschreiben, immer erst ein Probetraining absolvieren. Lässt sich ein Studio darauf nicht ein, ist Obacht geboten. ■



Ralf Stumm und Katrin Czarsbon vom Team Fidelis – physiotherapeutische Privatpraxis Düsseldorf

### Vorteile des EMS-Trainings

Die Vorteile liegen in der Intensität und Effizienz. 20 Minuten EMS-Training entsprechen der Intensität von 60 bis 120 Minuten eines herkömmlichen Fitnesstrainings:

- EMS trainiert alle Muskelgruppen gleichzeitig
- spricht rund 90 % der Muskulatur des Körpers an
- ist so effektiv, dass eine Trainingseinheit nur 20 Minuten dauert
- ist gelenkschonend, da die Muskeln von außen stimuliert werden
- EMS dient dem gezielten Muskelaufbau
- der Haltungsverbesserung und Linderung von Rückenschmerzen
- unterstützt das Abnehmen (Reduktion Gewicht und Körperfett)
- fördert eine effektive Rückbildung nach der Schwangerschaft





„Diskussion ist ein Austausch von Gedanken,  
bei dem immer die Gefahr besteht,  
dass man überzeugt wird ...“

Unbekannter Redner

## IMPRESSUM

Herausgeber:  
System Dialog Med. AG,  
Köln

Verantwortlich für Inhalte:  
Peter Lasthaus  
Vorstand

Datenschutzerklärung:  
[www.sdmed.de/  
datenschutzerklaerung](http://www.sdmed.de/datenschutzerklaerung)

Redaktion dieser Ausgabe:  
Peter Lasthaus,  
Frauke Kleist,  
Carmen Daniels

Foto-/Grafiknachweis:  
Titel, S. 4 o, 12 frescomovie –  
Shutterstock.com  
S. 2 li: Peter Kalawinski  
S. 2 o: Zukunftsinstitut GmbH  
S. 3 o: Antonio Guillem –  
Shutterstock.com  
S. 3 u: Rido – Shutterstock.com

**im Dialog**

S. 4 u, 5, 6: Martin Daniels  
S. 7: Montage Martin Daniels,  
ashva – Shutterstock.com,  
Pavel L Photo and Video –  
Shutterstock.com  
S. 9: iconim – Shutterstock.com  
S. 8: Mitarbeiter System Dialog Med.  
S. 10, 11: Frauke Kleist,  
Bearbeitung Martin Daniels

Gestaltung:  
MedienDesign Martin Daniels

