



Foto: © innervisionpro - Fotolia.com

DSSV stärkt EMS-Training

Reaktion auf DGKN-Warnung vor EMS in Fitnessbranche

EMS-Training (Elektromuskelstimulation) erfreut sich großer Beliebtheit. In Deutschland steigt die Anzahl der Trainierenden in diesem Bereich stetig. Der Grund für den Erfolg: EMS-Training ist bei korrekter Anwendung – wissenschaftlich bewiesen – sicher, effektiv und gesundheitsfördernd. Dies bestätigen führende Wissenschaftsexperten der Deutschen Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement DHfPG, der Friedrich-Alexander Universität Erlangen-Nürnberg, der Technischen Universität Kaiserslautern sowie der Deutschen Sporthochschule Köln. Damit reagieren diese auf gegenteilige Behauptungen der Deutschen Gesellschaft für klinische Neurophysiologie und funktionelle Bildgebung (DGKN) vom 9. Januar 2018.

Führende Wissenschaftler sind sich einig: EMS-Training ist sicher, effektiv und gesundheitsfördernd
„Das Ganzkörper-EMS-Training ist, konträr zu den

Darstellungen der DGKN, bei korrekter Anwendung sehr wohl eine geeignete Trainingsform für den Breitensport“, resümiert Prof. Dr. Christoph Eifler von der Deutschen Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement DHfPG. Die Effekte von EMS, so der Experte weiter, seien hinsichtlich der Steigerung der motorischen Leistungsfähigkeit, der gesundheitspositiven Veränderungen der Körperkomposition sowie weiterer gesundheitsprotektiver Wirkungen wissenschaftlich nachgewiesen.

Auch Prof. Dr. Wolfgang Kemmler von der Friedrich-Alexander Universität Erlangen-Nürnberg bestätigt die Effektivität und Sicherheit des EMS-Trainings: „Bei Beachtung von Kontraindikationen, angemessener Vorbereitung und hinreichend qualifizierter Betreuung sehen wir Ganzkörper-EMS als absolut sinnvolle, effektive und sichere Option für Menschen an, die ein konventionel-

Herrn Prof. Dr. O. W. Witte
DGKN
Deutsche Gesellschaft für Klinische
Neurophysiologie und funktionelle Bildgebung
Robert-Bosch-Str. 7
64293 Darmstadt

Hamburg, 16.01.2018

Reaktion auf Ihre Warnung vor EMS-Training in der Fitnessbranche

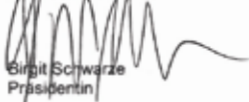
Sehr geehrter Herr Prof. Dr. Witte,

In Ihrer Pressemitteilung „EMS-Training: Neurophysiologen warnen vor Überlastung und Nierenschäden“ warnen Sie vor EMS-Training in der Fitnessbranche. Unser Bildungspartner, die Deutsche Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement DHfPG sowie die Friedrich-Alexander Universität Erlangen-Nürnberg, die Technische Universität Kaiserslautern sowie die Deutsche Sporthochschule Köln und wir sehen uns daher veranlasst, darauf in einer Meldung zu reagieren.

Anbei finden Sie das Dokument, das am 15. Januar 2018 veröffentlicht wurde, sowie die Stellungnahmen der genannten Universitäten und Hochschulen.

Mit freundlichen Grüßen

**DSSV – Arbeitgeberverband
deutscher Fitness- und Gesundheits-Anlagen**



Birgit Schwarze
Präsidentin

Anlage:
Meldung des DSSV vom 15. Januar 2018
Statement DHfPG
Statement Universität Erlangen-Nürnberg | TU Kaiserslautern | Deutsche Sporthochschule Köln

Birgit Schwarze, Präsidentin | Refik Kamberovic, Hauptgeschäftsführer | Beutnerring 9 | D-21077 Hamburg
Tel: 040 / 766 24 00 | Fax: 040 / 766 240 44 | Commerzbank | IBAN: DE44 2508 0000 0180 3165 00
BIC: DRESDE33 | Steuern-Nr. 174445/01181 | dssv@bda.de | www.dssv.de



Der DSSV ist Mitglied der
Bundesvereinigung der
Deutschen Arbeitgeberverbände

les Training der Kraft nicht mehr durchführen möchten, bspw. aufgrund orthopädischer Limitationen können oder eine technologische Trainingsalternative suchen.“

Richtlinien für ein sicheres EMS-Training

Generell gilt für jede körperliche Betätigung, dass diese sachgemäß und individuell dosiert durchgeführt werden sollte. Selbstverständlich gelten diese Anforderungen auch beim EMS-Training.

Um ein sachgemäßes EMS-Training zu gewährleisten, wurden 2016 von führenden Experten Richtlinien für eine sichere EMS-Anwendung erstellt und publiziert. Wesentliche Inhalte dieser Leitlinie sind:

- Das Training erfolgt immer in Begleitung eines spezifisch ausgebildeten EMS-Trainers (bspw. bei BSA-Akademie, Gluckerkolleg)

- Ein Trainer betreut maximal zwei EMS-Trainierende gleichzeitig
- Trainierende erfahren eine ausführliche Anamnese
- Beachtung von Kontraindikation der Trainierenden
- angemessene Vor- und Nachbereitung der Trainingseinheiten

Diese Handlungsempfehlungen werden sowohl von marktführenden EMS-Geräteherstellern (z. B. miha bodytec) als auch von marktführenden EMS-Anbietern (z. B. 25MINUTES, Bodystreet, EMS-Lounge, fitbox, Körperformen, Terra Sports) in ihren Trainingskonzepten umgesetzt.

Ausführliche Statements der genannten Universitäten und Hochschulen zur Sicherheit und Effektivität von EMS-Training finden Sie unter www.dssv.de. ■