

INSTANT

210



SIXPACK

20.000 Sit-ups in einer halben Stunde? Und das ohne Muskelkater? Klingt nach Märchen, soll aber funktionieren. Body-Sculpting-Geräte der neuen Generation erzeugen fantastische Trainingseffekte, weiß Hans Olaf Baack, Orthopäde, Chirurg, Notfallmediziner, der dazu international als Ringarzt und Liga-Arzt der European League of Football unterwegs ist. In Hamburg kombiniert er individuelle und nebenwirkungsärmste Therapien aus dem Spitzensport zu maximalen Trainingseffekten mit minimalem (Zeit-) Aufwand für Kundinnen und Patienten

- F** Herr Baack, gleich zu Anfang, stimmt diese Zahl wirklich: Eine halbe Stunde mit EmSculpt Neo entspricht 20.000 Sit-ups? Rund 11 in einer Sekunde?
- A** Klingt unwahrscheinlich, stimmt aber tatsächlich. Das ist der maximale Trainingseffekt, den Sie erreichen. Beispielsweise für eine definierte Bauchmuskulatur brauchen Sie 4 Sitzungen à 30 Minuten – macht 4-mal 20.000 Sit-ups.
- F** Wie ist so etwas möglich?
- A** Die Strahlen und Frequenzen des Gerätes namens EmSculpt Neo sind so ausgetüfelt, als würde man die Maximalkraft des Muskels erreichen; Maximalkraft des Muskels erreicht man aber nur unter Adrenalin.
- F** Was bedeutet das genau? Können Sie ein Beispiel nennen?
- A** In der Bank im Fitnessstudio drücke ich rund 100 Kilo Gewicht hoch, wenn ich aber mit meiner Tochter unterm Auto eingeklemmt bin, schaffe ich 200 Kilo, durch den Adrenalinüberschuss.
- F** Und das ahmt das Programm nach?
- A** Richtig – und das ist keine Wellness. Wenn die Regler langsam hochfahren, zieht es stark in der Muskulatur, die zieht sich wahn-sinnig zusammen; es fühlt sich metallisch-mechanisch an, es surrt und sssssirrt, dann wieder klopft es.
- F** Akustisch ähnlich einem Bienenschwarm mit Metallflügeln! Körperlich unangenehm, weil ungewohnt, aber nicht wirklich schmerzhaft ...
- A** Es ist erstaunlich, wie schnell man, beziehungsweise die Muskeln, sich daran gewöhnt. Beim ersten Impuls aus den Applikatoren denkst du noch, oh Shit, beim zweiten Impuls ist es schon besser und dann pendelt es sich so ein, dass du dich dran gewöhnst. Bereits bei der zweiten Behandlung ist der Muskel schon so aufgebaut, dass er mit den Wellen besser zurechtkommt.
- F** Der Muskelkater muss doch höllisch sein.
- A** Sie werden keinen oder wenig Muskelkater haben. Auch das ist Teil des Programms, Spechtprogramm genannt; es klopft das Laktat aus dem Muskel. Ein klein wenig Muskelkater ist aber doch auch angenehm und gewollt, weil man dann spürt, oh, da passiert was.

- F** Wie ist das möglich, technisch? Können Sie das erklären – als ob ich sechs Jahre alt wäre?
- A** Beim Muskelaufbau durch elektromagnetische Stimulation, also Anregung, wirkt ein großes Feld auf den Muskel, ein elektrisch hervorgerufenes Feld, das magnetisch wirkt.
- F** Strom fließt nicht durch den Muskel?
- A** Nein, nicht direkt, der Strom erzeugt das Feld, den Magneten. Und dadurch werden unglaublich viele Nervenimpulse freigesetzt, die Nerven feuern nur so Neuroimpulse ab und erzeugen so supramaximale Kontraktionen.
- F** Supramaximal?
- A** Heißt extrem viele und extrem schnelle Muskelkon-traktionen, die man durch Sportübungen nie erreichen könnte. Die Muskelzelle ist ja willenlos und wider-standslos, sie reagiert auf Impulse. Auch das Gehirn sendet elektrische Impulse über die Nervenbahnen an den Muskel ...
- F** ... auch unfassbar superschnell ...
- A** ... parallel, millionenfach, selbst Hochgeschwindig-keitskameras wären noch zu langsam, um das bildlich darzustellen. Jede einzelne Muskelfaser, jede einzelne Zelle bekommt den Befehl zusammenziehen, loslassen.

Interview SUSANNE OPALKA
Artwork MAISON ATELIER BUREAU STUDIO

- F** Kann ich mir das so vorstellen wie den Befehl Licht an, Licht aus, Licht an, Licht aus?
- A** Exakt. Und die elektromagnetischen Impulse gehen dabei quer durch den gesamten Muskel und stimulieren jede einzelne Faser – anders als beim EMS-Training zum Beispiel, das nur die Oberfläche des Muskels erreicht.
- F** Es ist meinen Muskeln, meinem Körper wirklich vollkommen egal, ob sie durch das elektromagnetische Feld oder durch Sport trainiert werden?
- A** Durch das elektrisch-magnetische Feld bekommt man die Möglichkeit der absoluten Maximalkraft im Muskel, das gelingt mit Sport nicht. Beim Sport werden Muskelgruppen angesprochen. Der Signalgeber, dass der Muskel jetzt zusammenzieht, wird entweder aus dem Gehirn oder bei Reflex aus dem Rückenmark ausgehen; oder aber er wird durch das Feld stimuliert. Die motorische Endplatte, wie wir es nennen, reagiert, von wem das Signal kommt, ist ihr egal.
- F** Im Prinzip werden durch die Kontraktionen kleinste Verletzungen in den Muskelfasern gesetzt, die der Körper repariert?
- A** Genau! Daraus folgt eine Hyperplasie, also eine Vermehrung von Muskelfasern in einem beeindruckenden Ausmaß. Und auch Verdickung. Das ist auch der Grund, warum der Effekt so lange anhält.
- F** Wie lange denn?
- A** Bis zu einem Jahr.
- F** Ohne, dass ich wieder trainiert habe?
- A** Ja. Zugleich werden Fettpolster reduziert, da der Muskel zwischen den Fettzellen quasi ausquetscht, und es wird sehr viel Energie benötigt, was ja die Fettzellen schmelzen lässt. Gleichzeitig, das war bisher technisch nicht möglich, wird Hitze appliziert, die die Fettzellen absterben lässt. Diese sogenannte Hyperthermie ist ein sehr traditionelles Verfahren in der Medizin. Denken Sie nur dran, wie wir eine Erkältung behandeln.
- F** Zwei physikalische Ideen in einem?
- A** BTL, das ist der Hersteller aus Prag, hat seine jahrzehntelange Erfahrung aus der Medizintechnik und Physiotherapie eingebaut. Der EmSculpt Neo ist eine Weiterentwicklung des erfolgreichen EmSculpt. Er soll rund 20 Prozent intensiver am Muskel arbeiten und gleichzeitig den Abbau von Fett verstärken per Radiofrequenz.
- F** Sie sind in erster Linie Mediziner, wie sehen Sie diese Sculpt-Behandlung aus der Sicht des Orthopäden?
- A** Es ist ganz wichtig, dass die Wirbelsäule von Kraftträgern gehalten wird, das ist der Rückenstrecker hinten und das ist die Bauchmuskulatur vorn. Nun arbeitet der Rückenstrecker den ganzen Tag in aufrechter Position und ist meist in einem guten Trainingszustand. Die Bauchmuskulatur leider nicht. Weil wir eben nicht täglich 50 Sit-ups machen. Wie wir es eigentlich müssten. So fällt der eine Träger aus und die Wirbelsäule aus dem Lot.



- F** Je trainierter deine Muskulatur, desto besser ist dein Gerüst gestützt?
- A** Grundsätzlich ja. Die Bauchmuskulatur ist der Stützmechanismus und die Bauchmuskeln setzen ja auch am Becken an; je laxer meine Bauchmuskeln werden, desto leichter kippt mein Becken nach vorn und ich komme immer mehr ins Hohlkreuz. Wenn die Muskulatur kräftiger wird, wird auch diese Kippsituation vermieden.
- F** Gibt es begleitende Tipps? Was sollte man ums Sculpting per Gerät drum herum machen?
- A** Grundsätzlich braucht man nichts obendrauf. Aber natürlich ist jede Art von Bewegung gut während einer Therapie, um den isolierten trainierten Muskel durch die ihn umgebenden Muskeln zu unterstützen. Also Fahrradfahren, Joggen, Spaziergehen, dann ist es noch zielführender.
- F** Welche Stellen des Körpers eignen sich? Wo kommt der EmSculpt nicht hin?
- A** Arme, Bizeps, Trizeps, Po, Bauch, Oberschenkel hinten und vorn, alles geht, dafür gibt es unterschiedliche Applikatoren. Bei Stellen zu nah am Knochen funktioniert es nicht, auch bei Love handles nicht. Und wer Metallimplantate im Körper hat, muss eh verzichten.

213

Hans Olaf Baack, ehemaliger Spitzensportler im American Football, Kickboxer und Deutscher Hochschulmeister im Boxen, seit 20 Jahren betreuender Mannschaftsarzt von Profisportlern, z. B. im Eishockey und Handball, ist mit nahezu allen Verletzungen und Erkrankungen von professionellen Sportlern vertraut. Operative Erfahrungen sammelte er u. a. als Traumatologe und Notarzt in der Luftrettung. Als Orthopäde und Sportmediziner macht er in seinen beiden Hamburger Standorten BB&B Medical–Aesthetic (in Zusammenarbeit mit Ehefrau Jeska Baack, Medizinerin und Psychologin) und Sporthopaedic–Hamburg die exklusive Betreuung aus dem Spitzensport auch seinen Patientinnen und Patienten zugänglich. Dabei setzt er auf effektivste, dabei nebenwirkungsärmste Therapien, neuste Technologien aus der Diagnostik und Physiotherapie und individuelle Betreuung.