

EMS-Training: Herz und Körper – welche Auswirkungen hat das EMS-Training?

Eine der vielen wissenschaftlichen Studien zum Thema EMS-Training geht gezielt der Frage nach, wie sich Elektromyostimulation auf herzinsuffiziente Patienten auswirkt. Unter dem Titel „[Elektromyostimulation \(EMS\) bei kardiologischen Patienten. Wird das EMS-Training bedeutsam für die Sekundärprävention?](#)“ wurde die Studie, die von führenden Experten an der Herzkllinik Bad Oeynhausen durchgeführt wurde, veröffentlicht.

Ziele der Studie – EMS als mögliche Herzinsuffizienz Therapie

Unter Herzinsuffizienz leiden Menschen, deren Herz nicht in der Lage ist, die vom Körper benötigte Menge an Blut zu pumpen. Durch die mangelnde Pumpfunktion kann es zu einem Rückstau und Wassereinlagerungen im Körper kommen. Auch Atemnot kann dadurch ausgelöst werden. Um diesen Symptomen entgegenzuwirken hat sich ein moderates Ausdauertraining bereits in Tests als wirksam erwiesen.

In der oben genannten Studie sollte beim EMS-Training das Herz speziell betrachtet und körperliche Veränderungen in verschiedenen Bereichen aufgezeichnet und ausgewertet werden. Es sollte also geprüft werden, ob sich elektrische Muskelstimulation als Herzinsuffizienz-Therapie eignet.

Durchführung der Studie – EMS-Training, Herz und Leistungsfähigkeit bei herzinsuffizienten Patienten im Test

Im Rahmen der Studie trainierten 15 Patienten, bei denen Herzinsuffizienz diagnostiziert wurde, 6 Monate lang mit einem [EMS-Gerät](#) für den ganzen Körper. Die Trainingsimpulse lagen im Standard-Niedrigimpulsbereich zwischen 80 Hz und 300 μ s. Die Impulse und Pausen erfolgten abwechselnd mit einer Dauer von 4 Sekunden. Diese Einstellungen werden auch standardmäßig in den meisten [EMS-Studios](#) für das Training verwendet. Die Amplitude konnten die Patienten je nach subjektivem Empfinden der Stromstärke selbst wählen. Während des Trainings wurden 40-0 Wiederholungen der durchgeführten Übungen gemacht.

Sowohl vor dem ersten Training als auch nach 3 Monaten sowie nach dem Ende des Trainingszeitraums nach 6 Monaten wurden die Leistungsfähigkeit des Herzens sowie Stoffwechsel, Gewicht und Körperfettverteilung gemessen.

Ergebnisse der Studie – EMS-Training, Herz und Leistungsverbesserungen

Die Vergleiche der Testergebnisse vor, während und nach dem Studienzeitraum zeigten eine Steigerung von bis zu 96% bei der Sauerstoffaufnahme unter der höchstmöglichen Belastungsintensität, also der anaeroben Schwelle. Außerdem konnte der untere Blutdruckwert (diastolischer Blutdruck) stark gesenkt werden. Das EMS-Training wirkte sich auch auf die Muskeln positiv aus: ein **Muskelzuwachs** von bis zu 14% bei gleichbleibendem Gewicht konnte bei den Patienten gemessen werden. Es gab während dieser Studie zu den Auswirkungen von EMS-Training auf Herz und Kreislauf keine Abbrecher, alle Studienteilnehmer blieben bis zum Ende beim Training dabei. Ein Grund dafür war auch die deutlich gesteigerte Leistungsfähigkeit, von der die Teilnehmer selbst berichteten.

Insgesamt zeigt diese Studie, dass EMS-Training für herzinsuffiziente Patienten sehr geeignet ist, um die Leistungsfähigkeit zu verbessern und als Therapie bei Herzinsuffizienz gesehen werden kann. Ebenso unterstützt EMS-Training natürlich auch gesunde Patienten dabei, etwas für Ihren Körper und Ihre Herzgesundheit zu tun.