



Gesunderhaltung und Leistungsoptimierung im Spitzensport durch die Anwendung pulsierender Magnetfelder

Jahrtausende lang wird schon nach dem Stein der Weisen gesucht. Auch forschen die Alchemisten bisher vergeblich nach einer Methode, um auf schnellem Weg Gold zu produzieren. Bisher waren die Forschungen auf diesem Gebiet leider ergebnislos. Allerdings in Bezug auf natürliches Doping und gesunde Leistungsoptimierung im Spitzensport, ist man hierbei in den letzten Jahren schon einen großen Schritt weiter gekommen. Seit Bekanntwerden der Magnetfeldtherapie gibt es kaum einen Spitzensportler der nicht schon von der positiven und leistungsfördernden Wirkung pulsierender Magnetfelder gehört hat.

Manche Goldmedaille wird heute mit Hilfe der Magnetfeldanwendung geradezu erst ermöglicht. Während viele der üblichen Maßnahmen zur Leistungssteigerung auf Kosten der Gesundheit gehen, ist die Magnetfeldtherapie völlig frei von Nebenwirkungen und erzielt dennoch eine deutliche Verbesserung des Zellstoffwechsels, aktiviert den Sauerstofftransport zu den Zellen und hilft unter anderem auch den Muskelzellen, nach der Leistungsphase schneller zu regenerieren.

Die vielfältigen Einsatzgebiete der Magnetfeldtherapie in der Human- und Veterinärmedizin sind heute in aller Welt wissenschaftlich belegt. Daher wird in diesem Artikel auf einen geschichtlichen Rückblick in die letzten Jahrhunderte verzichtet. Über zwanzig Jahre Grundlagenforschung, bei der hochkarätige Wissenschaftler mehrerer Universitäten zusammen gearbeitet haben, waren erforderlich, um den Nährboden der Gegenwart zu bereiten. Heute ist bekannt, welche magnetischen Frequenzen förderlich auf den Organismus einwirken und ihn in seiner Arbeitsweise unterstützen. Eine NASA-Untersuchung ergab bereits vor Jahren, daß das richtige Magnetfeld für einen Menschen so wichtig ist, wie ein Vitamin. Wir wissen heute weit mehr. Uns ist bekannt, in welchen Schwingungsmustern gesunde Zellen, Zellverbände und Organe schwingen. Ein gesunder Organismus schwingt hierbei vergleichbar wie der Wohlklang eines gut gestimmten Orchesters. Bei den modernen Magnetfeldsystemen sendet man über magnetische Wellen genau diese harmonischen Frequenzen in den Körper und versetzt die Zellen in Resonanz mit dieser gesundheitsförderlichen Kraft.

**"Wer den Magnetismus leugnet, ist nicht ungläubig, sondern unwissend zu nennen."
Schopenhauer (1788-1860)**

Interessant ist, daß die Körperzellen schon nach einer kurzen Anwendungszeit von 8 Minuten diese Frequenzmuster adaptieren und auch noch lange Zeit danach (Wirkzeit bis zu 8 Stunden, je nach Intensität des magnetischen Feldes) in diesem Schwingungsmuster bleiben, ähnlich einem Pendel das einmal in Bewegung gesetzt auch noch längere Zeit in der vorgegebenen Richtung schwingt.



Die heutigen Magnetfeldsysteme sind jeweils ausgestattet mit einem Steuergerät, das über Netzteil oder Akku versorgt, die Frequenzmuster erzeugt und diese an eine Ganzkörpermatte oder ein Magnetfeldkissen (sogenannte Applikatoren) überträgt. Legt man sich nun z.B. auf die Ganzkörpermatte, wird je nach Intensität des Magnetfeldes ein Teil des Körpers beeinflusst oder auch der gesamte Organismus vom magnetischen Feld durchdrungen.

Vielfach ist auch ein Magnetfeldstab im Lieferumfang enthalten. Mit dem Magnetfeldkissen werden spezielle Körperteile (im Tennissport zum Beispiel Schulter-/Nackebereich, Ober-/Unterarm, u.s.w.) behandelt, die dann auch mit höheren Feldstärken als bei der Ganzkörpermatte durchdrungen werden. Mit dem Magnetfeldstab sind Anwendungen an Gelenken, Narben oder akuten Wunden üblich.

Ohne zu tief in die technischen Details einzutauchen ist noch zu erwähnen, daß die modernen Geräte mittels Sägezahn- und Rechteckimpuls ihre Wirkungen im Körper erzielen. Lassen Sie uns jedoch die Wirkung pulsierender Magnetfelder nun erst einmal etwas genauer betrachten, bevor wir den momentanen geräte- und wirktechnischen "state of the art" erreichen.

Folgende Wirkmechanismen sind durch ausreichend Forschung belegt:

1. Die Körperflüssigkeit nimmt durch die Magnetfeldeinwirkung mehr Sauerstoff auf. Somit werden auch die Zellen besser mit Sauerstoff versorgt. Meßbar ist dieses Phänomen z.B. durch den veränderten Sauerstoffpartialdruck.
2. Durch eine erhöhte Spannung der Zellmembran wird ein besserer Zellstoffwechsel erreicht. Dies führt dazu, daß Nährstoffe den Weg in die Zelle leichter finden und daß Abbauprodukte, Gifte und Schlacken leichter abtransportiert werden können.
3. Die Schmerzempfindung der Nervenzellen wird deutlich reduziert. Diese Wirkung ist hauptsächlich beim therapeutischen Einsatz von Relevanz, kann jedoch auch dem Sportler einen deutlichen Leistungsanreiz geben. Ich möchte jedoch nicht dazu anraten, den Schmerz als wichtiges Signal des Körpers zu überhören, sondern ihn als Freund und Lehrmeister auch gerade bei sportlicher Betätigung zu gewinnen und die Grenzen des möglichen nicht zu überschreiten.
4. Der Energieumsatz der Zellen wird positiv beeinflusst, was sich in einem Anstieg des ATP niederschlägt. So wird z.B. das Energie- und Leistungspotential der Muskelzellen deutlich verbessert. Die Magnetfeldanwendung vor dem Training oder Wettkampf kann diesbezüglich als Aufwärmtraining bezeichnet werden.
5. Pulsierende Magnetfelder haben einen positiven Einfluß auf das Immunsystem. In Anbetracht dessen, daß Spitzensportler ihren Organismus auch in extreme Belastungen bringen, kann hiermit auch einem gesteigerten Erkrankungsrisiko vorgebeugt werden. Auch der "Jet-Lag" bei langen Reisen wird deutlich reduziert.

6. Nicht zu vergessen ist die schlaffördernde Wirkung durch die natürliche Produktion des Hormons Melatonin. Allerdings tritt diese Wirkung erst durch das bewußte Einschlafenwollen und das Schließen der Augen ein. Ich brauche sicherlich nicht zu erwähnen, welche positiven Auswirkungen ein ausreichender und tiefer Schlaf auf unser körperliches und psychisches Leistungsvermögen und Befinden hat. Offensichtlich ist auch, daß sich die Schlafmenge an sich, durch regelmäßige Magnetfeldanwendungen reduzieren läßt. Dies könnte auch bei langen Anreisen und intensiven Trainingsvorbereitungen, wenn weniger Zeit zum Schlafen ist, interessant sein.



7. Pulsierende Magnetfelder reduzieren die Auswirkungen von Distress im Organismus und helfen z.B. auch den Blutdruck zu senken. Insgesamt wirken sie wie ein Fitnesstraining, einem Waldlauf vergleichbar.

8. Die Fließeigenschaft des Blutes verbessert sich und die Regeneration der (Muskel-)Zellen wird gefördert.

Dies sind nur einige wichtige Punkte, die noch um weitere ergänzt werden könnten. Gerade für den Sportler bzw. Aktiven ist die energetische Leistungsfähigkeit und die Regenerationskraft des Organismus ein entscheidender Erfolgsfaktor. Die tiefenentspannende, aktivierende und regenerierende Wirkung der Magnetfeldtherapie ist wissenschaftlich erwiesen und gehört im Sport längst zu den anerkannten natürlichen Leistungsoptimierern.

Nun aber zur aktuellen Magnetfeld-System-Technologie. Es gibt mehrere Anbieter, die im Lieferumfang jeweils ein Steuergerät, eine Magnetfeldmatte, ein Kissen und in manchen Fällen auch einen Stab anbieten. Das Unternehmen Santerra, ein deutsches Unternehmen hat sich zur Aufgabe gestellt, ein neuartiges Magnetfeldsystem auf den Markt zu bringen. Dank neuester Technologien und intensiver Forschungsarbeiten an der Universität in Linz, gelang es, die immer wieder auftretenden Frequenzschwankungen die bei der Analogtechnik vorkommen können, durch die Digitaltechnik auszuschließen.

Besonders zu erwähnen ist auch die Möglichkeit, das Magnetfeldgerät mit Akku zu betreiben. Dies bietet zusätzliche Vorteile, da z.B. auch auf dem Tennisplatz oder in der Sportarena nicht überall ein Stromanschluß verfügbar ist. Das MCR-Magnetic Cell Regeneration von SANTERRA bietet zudem die Möglichkeit einer Anwendungskontrolle.

Die Behandlungen werden über einen Zeitraum von 4 Wochen im Steuergerät gespeichert. Gerade um bei einem sportlichen Leistungsabfall oder bei auftauchenden Leistungssteigerungen alle Parameter mit einfließen lassen zu können, bietet dies einen zusätzlichen, nicht unerheblichen Vorteil gegenüber anderen Gerätetypen. Bleibt noch hervorzuheben, daß das MCR sich automatisch an die Organuhr des Menschen anpaßt. Laut Ganzheitsmedizin verfügt jedes Organ über besondere Aktivitäts- und Regenerationsphasen. Die interne Uhr des MCR berücksichtigt je nach Tageszeit entsprechende Frequenzmuster und Feldstärken.



Die für die Heilwirkung und die Leistungsoptimierung wichtigen Frequenzen sind einwandfrei und ohne negative Störeinflüsse an sämtlichen Applikatoren meßbar. Das MCR inkl. aller Applikatoren ist klein, handlich, und kann auch auf Reisen z.B. in der Bahn und im Flugzeug leicht verstaut werden. SANTERRA liefert mit diesem modernen System technische Neuerungen, Bedienerfreundlichkeit und setzt insgesamt neuartige Wertmaßstäbe in der Magnetfeld-Resonanz-Therapie.

Der spezielle Einsatz dieser MCR-Systeme empfiehlt sich z.B. bei Tennisarm, Golfarm, Muskelkater, Muskelsehnenverletzungen, Nervenläsionen und Gefäßverletzungen. Die Anwendung vor dem Sport bewirkt zudem eine verringerte Verletzungsgefahr. Die Anwendung danach glättet die Muskel-fasern, beschleunigt den Abtransport der Schlacken und fördert die Heilung von Mikroverletzungen, die während des Sports entstehen.

Besonders die Gelenke werden im Sport stark beansprucht. Das MCR findet daher seinen Einsatz unter anderem auch bei Bänderverletzungen, Schleimbeutelentzündungen, Sehnenzerrungen und Meniskusleiden, ganz allgemein natürlich auch bei muskulären Verspannungen; oder es sorgt dafür, daß diese gar nicht erst auftreten.

Achtung, Kontraindikationen: Menschen mit elektronischen Implantaten wie z.B. Herzschrittmachern oder implantierten Hörgeräten, ebenso auch Epileptiker und Schwangere, dürfen die Magnetfeldanwendung, wenn überhaupt, nur unter ärztlicher Aufsicht vornehmen. Dies gilt auch für Menschen mit nicht eingestellter Schilddrüsenüberfunktion.

Bessere Wirkung durch Wassertrinken

Das Trinken von 2-3 Litern Wasser pro Tag (ideal wäre 1-2 Gläser Wasser auch vor jeder Anwendung) erhöht die Wirksamkeit bedeutend. Denken Sie auch unabhängig von der Magnetfeldtherapie an die ausreichende Zufuhr von Wasser. Trinken Sie nicht auf Vorrat, sondern kontinuierlich über den Tag verteilt!

Die ideale Kombination: Magnetfeld und Nahrungsergänzung

Wenn Sie dem Körper durch die Magnetfeldanwendung schon Energie zuführen, sollten Sie darauf achten, daß er auch über die lebenswichtigen Nährstoffe verfügt. Wie bekannt ist, reicht die Nährstoffzufuhr über die normale Ernährung in vielen Fällen nicht mehr aus, um einen Leistungssportler ausreichend mit Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen zu versorgen. Auch durch sogenannte Elektrolythgetränke kann dieser Mangel nur kurzfristig behoben werden.

Gerade beim Muskelaufbautraining ist auch an die zusätzliche Einnahme hochwertiger Aminosäuren zu denken. Bei Ihrer persönlichen Auswahl von Nahrungsergänzungen sollten Sie möglichst auf pflanzliche Herkunft, ökologischen Anbau und schonende Verarbeitung der Rohstoffe achten. Gleichfalls ist auf die Verwendung von Farbstoffen, Konservierungsmitteln und künstlichen Aromen zu verzichten. Es gibt mehrere Anbieter, auf welche diese Qualitätskriterien zutreffen. Meine persönliche Empfehlung für die Versorgung mit ausreichend Vitaminen, Mineralien und Spurenelementen lautet: "Daily BioBasics"; für die Versorgung mit hochwertigen Eiweißbausteinen: "Aminolyze". In der Leistungsphase sind zudem sehr gute Erfolge durch die Einnahme von Q-10 und Ginkgo festzustellen. Diese erhöhen das Energie-

potential der Zelle und fördern die Durchblutung in der Muskulatur und in den Microgefäßen. Das Kraftpaket in dem alle relevanten Elemente für den Spitzensportler enthalten sind, heißt "Daily Ultra-Ceuticals" und wird von LifePlus hergestellt, einem Unternehmen mit über 60 Jahren Erfahrung auf dem Ernährungssektor. Seien Sie jedoch experimentierfreudig. Informieren Sie sich, probieren Sie Mehreres aus und finden Sie die für Ihren Geschmack und Ihren Körper passende Nahrungsergänzung. Achten Sie darauf, wie es Ihnen damit ergeht, denn: der Körper lügt nicht und zeigt Ihnen, womit er sich wohl fühlt und bereit ist, Höchstleistungen zu erbringen. Zu empfehlen ist auch die Einnahme von Algenpräparaten. Wenn möglich, eine Kombination aus Spirulina- und Chlorella-Algen. Übrigens ähnelt der Farbstoff der Algen sehr genau dem Blutfarbstoff Hämoglobin. Das muß jedoch keine besondere Bedeutung haben, könnte aber doch auch etwas mit dem Zellstoffwechsel zu tun haben.

Hinweise zu den verwendeten Abbildungen:

(Verwendetes System: **MCR-Magnetic Cell Regeneration von SANTERRA**)

Abbildung 1: Anwendung im Liegen auf der Ganzkörpermatte; ideal als Aufwärmtraining oder zur Regeneration nach Training und Wettkampf

Abbildung 2: Typische Anwendung z.B. bei Verletzungen des Ellbogengelenkes, bei Tennisarm oder auch zur Vorbeugung (Beispiel: Linkshänderin)

Abbildung 3: Anwendung im Bereich der Kniegelenke, sowohl vor als auch nach dem Training oder Wettkampf

Zusammenfassend finden Sie hier noch einmal kurz und bündig die Gründe, die für die Anwendung pulsierender Magnetfeldsysteme im Sportbereich sprechen

- Natürliches Doping bereits durch 2 x täglich 8 Minuten
- Verbesserter Stoffwechsel in sämtlichen Körperzellen
- Bessere Sauerstoffzufuhr, ähnlich wie bei einem Waldlauf
- Ideales Muskel-Aufwärmtraining im Liegen
- Weniger Verletzungsgefahr durch bessere Durchblutung und optimierte Nährstoffzufuhr zu den Zellen
- Gesteigerter Abtransport von Giften und Schlacken aus den Zellen
- Anregung der Melatoninproduktion und Schlafförderung
- Stressreduktion gerade bei langen Reisen und bei der Vorbereitung auf Trainings- und Wettkampfsituationen
- Ideales Entspannungstraining während der Anwendungsdauer
- Kombinationsmöglichkeit mit Mentaltraining in der Ruhephase
- Schnellere Wundheilung bei Verletzungen
- Besonders wirksam bei Knochverletzungen und Gelenkserkrankungen
- Stabilisierung der psychisch-geistigen Verfassung durch einen verbesserten Hirnstoffwechsel und durch die Entspannungsreaktion
- Schnellerer Laktatabbau und ideale Muskelkatervorbeugung
- Bessere Verwertung von zugeführten Nährstoffen durch die Anwendung nach den Mahlzeiten
- Deutliche Steigerung der Muskelausdauer
- Bessere Verwertung von Nährstoffen durch Magnetfeldeinwirkung
- Beschleunigte Regeneration nach Spitzenleistungen

Die Anwendungen sind bei korrekter Durchführung und fachlicher Betreuung vollkommen frei von Nebenwirkungen.

FAZIT: Durch die Magnetfeldschwingungen wird dem Körper wichtige Zellenergie zugeführt. Die Auswirkungen dadurch sind so vielschichtig wie die Funktionen der einzelnen Organe und Zellen. So können sich Blockaden und Verspannungen lösen und neben der Anhebung des Leistungsvermögens werden auch die Selbstheilungskräfte im Organismus auf ideale Weise unterstützt. In naher Zukunft werden Magnetfeldsysteme in allen sportlichen Disziplinen zum Einsatz kommen. Wer diese Technologie optimal ausnutzt, ist seinen Mitspielern auf jeden Fall eine Nasenlänge voraus.

Copyright: Thomas Drach, Heilpraktiker und Magnetfeldtherapeut, 01.03.01