



Mit dem Rad zur Arbeit, im Büro die Treppe statt des Aufzuges nutzen, regelmäßige Spaziergänge einlegen – es gibt viele Tipps, um im Alltag fit zu bleiben. Einige finden Sie hier:

 [t1p.de/2vwo](http://t1p.de/2vwo)

**Bewegung macht  
schlau, froh und  
erfolgreich!**

**Täglich 20 Minuten  
Bewegung machen Sie fit:**

- › Gestärkte Immunabwehr, dadurch weniger Infekte
- › Bessere Blutfettwerte
- › Das Risiko für einen Herzinfarkt sinkt
- › Die Stressresistenz steigt
- › Die Ausschüttung von „Glückshormonen“ wird begünstigt



Quelle: „Nationale Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung“ des Bundesministeriums für Gesundheit

Foto: Getty Images/DesignSensation, stellalevi, ehui1979, shuttersock/Daniela Barreto



## Zählt Elektro-Stimulations-training als Bewegung?

Wer viel sitzt, braucht viel Bewegung. Das gilt gerade für Führungskräfte, die durch einen hohen Stresslevel und lange Arbeitszeiten besonders betroffen sind. Doch wer ohnehin schon wenig Zeit hat, mag diese nicht unbedingt auf dem Laufband oder Fahrrad verbringen. Schon gar nicht, wenn die Freude am Fitnesstraining oder Radeln fehlt. Bei Menschen mit Sinn fürs Zeitsparen rückt da das Elektro-Muskel-Stimulationstraining (EMS) in den Blick: EMS ist ein elektronisch gesteuertes Fitnesstraining, das schnelle Effekte bei weniger Zeitaufwand verspricht. Doch funktioniert das wirklich? Und wenn ja – ist es gesund?

Die Meinungen darüber gehen auseinander. Professor Ingo Froböse von der Deutschen Sporthochschule Köln sieht EMS als Ersatz für Fitnesstraining und Ausdauersportarten wie Laufen, Radfahren oder Walken eher skeptisch. Denn beim EMS fehlen drei entscheidende Aspekte:

- *EMS aktiviert lediglich Teilbereiche des Körpers, spricht die Muskeln. Bänder und Sehnen werden nicht gestärkt.*
- *Das Training nimmt nur bedingt Einfluss auf den Stoffwechsel und das Herz-Kreislauf-System.*
- *Der Körper bleibt bei EMS passiv: Willkürliche Bewegungen und die Koordination werden nicht trainiert.*

**Fazit:** EMS ist kein Fitnesstraining im Sinne eines gesundheitsorientierten Ganzkörperprogramms. Als Ergänzung zu einem regulären Training ist es sinnvoll. Zum Erhalt der Gesundheit und der Fitness sind klassisches Fitnesstraining, Fußballspielen, Radfahren, Laufen, Skaten sowie Gymnastik, Aquafit oder Yoga nicht nur effektiver, sondern auch viel günstiger – wenn nicht gratis. Weitere Informationen zu gesunder Bewegung unter:

 [t1p.de/ryd5](http://t1p.de/ryd5)