

## Vibrationstraining hilft beim Abnehmen

**Datum:** 28.07.2022

**Original Titel:**

Does whole body vibration therapy assist in reducing fat mass or treating obesity in healthy overweight and obese adults? A systematic review and meta-analyses

**Kurz & fundiert**

- Vibrationstraining wird in vielen Fitnessstudios angeboten
- Wissenschaftler zeigten, dass Vibrationstraining hilft, um die Fettmasse zu reduzieren

**DGP - Training auf Vibrationsplatten erfreut sich zunehmender Beliebtheit. Wissenschaftler zeigten mit ihrer Studie, dass ein solches Training das Abnehmen unterstützt. Besonders dann, wenn es ein klassisches Diät- und Sportprogramm ergänzt.**

Vibrationstraining hat sich in den letzten Jahren rasant verbreitet. Das Training findet auf einer Platte statt, welche in einem Frequenzbereich von 5 bis 60 Hz vibriert. Ziel des Trainings ist es, die Muskeln kontrahieren zu lassen und ihre Leistungsfähigkeit zu steigern. Zusätzlich sollen sich Koordination und Gleichgewicht verbessern.

Eine Studie untersuchte, inwiefern Vibrationstraining übergewichtigen/adipösen Personen beim Abnehmen hilft. Die Wissenschaftler durchsuchten medizinische Datenbanken nach passenden Studien und werteten diese zusammenfassend aus. Die eingeschlossenen Studienteilnehmer war alle gesund, erwachsen und hatten einen [Body Mass Index](#) (BMI) von  $\geq 25$ .

### **Vibrationstraining half, die Fettmasse zu reduzieren**

Jeweils fünf Studien lieferten Ergebnisse zur Fettmasse in % und zur Fettmasse in kg. Die Auswertung zeigte: mithilfe des Vibrationstrainings konnten die Studienteilnehmer ihre Fettmasse um 2,56 % bzw. um 1,91 kg reduzieren.

Vibrationstraining hilft vermutlich beim Abnehmen, wie diese Studienergebnisse zeigen. Besonders dann, wenn das Training Diät und Sport ergänzt, sind gute Abnehmerfolge zu erwarten. Die an der Studie beteiligten Wissenschaftler sprechen sich dafür aus, dass Vibrationstraining auch bei der [Rehabilitation](#) von adipösen Personen (zum Beispiel nach einer [Adipositas](#)-Operation) einzusetzen.

**Referenzen:**

Alavinia SM, Omidvar M, Craven BC. Does whole body vibration therapy assist in reducing fat mass or treating obesity in healthy overweight and obese adults? A systematic review and meta-analyses. Disabil Rehabil. 2019 Nov 21:1-13. doi:

DCP DeutschesGesundheitsportal

# MERKZETTEL

für das Gespräch mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt

Damit Sie viel aus dem Gespräch mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt mitnehmen, empfehlen wir Ihnen, Ihre Beschwerden, aber auch Ihre Behandlungsziele sowie alle Ihre Fragen zu notieren. Wichtig für das Arztgespräch ist eine Liste der **Medikamente oder Nahrungsergänzungsmittel**, die sie derzeit verwenden. Über eventuelle **Allergien und Unverträglichkeiten** sollten Sie Ihre Ärztin/Ihren Arzt ebenfalls immer informieren. Nutzen Sie hierfür unseren Vordruck „Meine Medikations- und Behandlungsübersicht“.

## Meine Beschwerden und/oder Behandlungsziele

---

---

---

## Meine Fragen

---

---

---

## Folgende Themen/Studien möchte ich besprechen

Welches Thema beschäftigt Sie? Was haben Sie z. B. in aktuellen Studien gelesen?

---

---

---

## Notieren Sie die wichtigsten Punkte des Arztgesprächs

So bemerken Sie schnell, ob Sie alles richtig verstanden haben und ob Fragen unbeantwortet blieben

Meine Notizen zum Gespräch am \_\_\_\_\_:

---

---

---

---

---

Weitere Tipps für das Arztgespräch finden Sie unter „Materialien für den Arztbesuch“