



## Fragen und Antworten über den Einsatz des BEMER 3000 im Sport

### **1. Welchen Einfluss hat die BEMER-Anwendung auf meine Leistungsfähigkeit?**

Da bei regelmässigem Gebrauch des Bemer 3000 der Körper schneller regeneriert, kann mehr trainiert werden (Umfangssteigerung, ebenfalls werden intensive Einheiten besser verkraftet) und somit nimmt die Ausdauerleistung bei richtiger Trainingsintensität zu. Ein weiterer Vorteil ist die Verbesserung des Immunsystems. (Weniger Trainingsausfälle, bessere Trainingsqualität). Die Aufnahme von O<sub>2</sub> wird durch die Optimierung des Stoffwechsels verbessert.

### **2. Welchen Einfluss hat BEMER auf meine Kraft?**

Keinen direkten. Die Regeneration nach dem Krafttraining wird beschleunigt, dadurch kann schneller wieder Krafttraining gemacht werden, in diesem Sinne hat Bemer auch positive Wirkungen auf die Kraft. Zudem nimmt das Verletzungsrisiko ab, da durch den regelmässigen Einsatz des Bemer 3000 die Muskulatur und das Bindegewebe positiv beeinflusst wird. Vor dem Krafttraining kann Bemer als Aufwärmunterstützung benutzt werden (verbesserte Durchblutung)

### **3. Vor dem Start bin ich immer hypernervös. Welche Stufe soll ich wählen?**

Die Stufe 1, die vor allem bei Stress-Situationen eine beruhigende und entspannende Wirkung auf das Vegetativum ausüben kann.

### **4. Vor dem Start bin ich eher apathisch. Welche Stufe soll ich wählen?**

Power-Stufe 6 oder 8, da damit aufgrund der Verbesserung der Durchblutung und damit auch der Sauerstoff- und Nährstoffsituation, beim gesunden Sportler eine höchstmögliche „Aktivierung“ sämtlicher Stoffwechselprozesse, sowohl das Nervensystem, wie auch *konkret* die Muskulatur betreffend, erreicht werden kann. Es findet keine Puls- bzw. RR-Erhöhung statt!

### **5. Hat BEMER einen Einfluss auf meine koordinativen Fähigkeiten (Reaktion, Koordination, Antizipation, Gleichgewicht, Differenzierung)?**

Dadurch, dass die Stoffwechsellage des Körpers bei regelmässiger Bemer Anwendung optimiert wird, kann sich dies positiv auf die koordinativen Fähigkeiten auswirken, weil der Körper weniger schnell ermüdet und die Konzentrationsfähigkeit länger anhält.

### **6. Ich habe Muskelverhärtungen. Welche Stufe soll ich wählen?**

Basisprogramm mit Matte Stufe 3, dann P4 mit dem Kissen, direkt auf die Muskelverhärtungen.

### **7. Welche Stufe soll ich nach einem intensiven Ausdauertraining oder Wettkampf wählen?**

Matte Stufe 3 nach allen intensiven Trainings (auch Krafttraining), da der Körper „sauer“ ist und das Laktat und die hohen CK -Werte möglichst schnell abgebaut werden sollen.

#### **8. Ersetzt BEMER eine Sportmassage?**

Nein. Wer aber regelmässig den Bemer anwendet, muss weniger oft in die Massage gehen, da er mit dem Elektromagnetfeld-Einsatz den Muskeltonus positiv beeinflussen kann und die Stoffwechsellage des Körpers optimiert.

#### **9. Nach einer Sportverletzung versuche ich die Schwellung so gering wie möglich zu halten. BEMER verbessert die Durchblutung. Wird dadurch die Schwellung nicht noch grösser?**

Nein. Der Bemer unterstützt die körpereigenen Vorgänge, d.h. eine Verbesserung der Durchblutung darf nicht mit einer Verstärkung einer Blutung aus einer Wunde (Gefäss) verwechselt werden. Vielmehr sorgt die lokale Therapie über den IA für eine Optimierung der physiologischen Vorgänge, welche einen schnellen Wundverschluss (Blutgerinnung) und Einleitung der Heilungsphase (Aktivierung / Optimierung von Reperaturmechanismen – z.B. HSP 70) bedeuten. Weiterhin kann die Regulation der Ausschüttung von Synovialflüssigkeit bei Gelenktraumata positiv unterstützt werden und auch hierüber eine direkt antiödematöse Wirkung erzielt werden.

Kann der IA schnellstmöglich nach Erhalt der Verletzung eingesetzt werden, kann auf das Kühlen verzichtet werden.

#### **10. Nach der BEMER Anwendung hatte ich anfänglich häufig Wadenkrämpfe. Gibt es eine Erklärung dafür?**

Aufgrund der Stoffwechselaktivierung können Muskelkrämpfe im Zusammenhang mit der Anwendung der BEMER-Therapie auf einen latenten Mineralstoffmangel (v.a. Mg

und Ca) hinweisen. Mit der Zuführung entsprechender Mineralstoffe kann dieser Erscheinung effektiv und in kürzester Zeit entgegen gewirkt werden.

#### **Folgendes müsste noch beantwortet werden:**

Mit welcher Stufe warst Du drauf? Hattest Du vorher genügend getrunken? (Wasser, Tee). Was hattest Du trainiert? Zu welcher Tageszeit trat das Problem auf?

#### **11. Nützt BEMER etwas bei Muskelkater? Was bewirkt BEMER in diesem Fall?**

Muskelkater ist grundsätzlich zu vermeiden, da es sich um eine Verletzung handelt (kleine Mikrofaserisse). Hat man ihn dennoch: Basisprogramm Matte Stufe 3 und lokal P4 mit Kissen. Der Bemer bewirkt eine beschleunigte Wundheilung.

#### **12. Ist BEMER ein legales Mittel zur Leistungssteigerung oder könnte man sagen, dass es eine Art Doping ist?**

Da der Bemer 3000 nur die körpereigenen Vorgänge ohne Zugabe von irgendeinem Mittel unterstützt, zählt es für mich nicht als Doping. Es ist eine Leistungssteigerung möglich, aber nur bei qualitativ gutem Training.

#### **13. Was ist der Unterschied zwischen Ultraschall, Laser und Magnetfeldtherapie (Einsatz mit dem IA)?**

Ultraschallbehandlungen haben sich bewährt bei chronisch entzündlichen Erkrankungen des Bewegungsapparates, bei gelenknahen Sehnenschmerzen, Knie- und Hüftarthrosen, Tennisarm, Schulter- und Rückenschmerzen.

Die Ultraschallwellen bringen dabei Gewebemoleküle zum schwingen und bewirken damit eine Art Mikromassage des behandelten Bereichs. Gleichzeitig kommt es zu einer leichten Erwärmung des Gewebes, welche bei höherer Dosierung in Schmerz umschlagen kann.

Für die Therapie wird der zu behandelnde Bereich mit einem Kontaktgel bestrichen, der Schallkopf aufgesetzt und in kleinen kreisenden Bewegungen über die Körperstellen geführt. Diese Bewegung ist sehr wichtig, da es ohne sie zu einer schmerzhaften Erwärmung des Gewebes kommen würde. Eine Behandlung dauert in der Regel zwischen fünf bis zehn Minuten und wird mehrmals täglich wiederholt.

Bei akuten Entzündungsprozessen, sowie bei bösartigen Tumoren darf die Ultraschalltherapie nicht angewendet werden.

Neben der effektiveren Unterstützung und Stimulierung von lokalen Heilungsprozessen mittels IA (welche über den „Massageeffekt“ der Ultraschalltherapie hinausreichen) und über die Spulenmatte nicht nur lokal begrenzt, sondern auf Ebene des Gesamtstoffwechsels, sind als weitere Vorteile der BEMER-Therapie aufzuführen: die Anwenderfreundlichkeit, es sind keine Bedienungsfehler möglich, Nebenwirkungen und absolute Kontraindikationen sind keine bekannt, vergleichsweise preiswerte Therapieform.

#### **14. Braucht es dann die Laser- und Ultraschalltherapie noch?**

Die LASER-Therapie wird im Bereich der Sportverletzung als ergänzende Lokaltherapiemethode, v.a. bei Distorsionen,

Hämatomen, Zerrungen u.ä. eingesetzt. Der Laser regt den Stoffwechsel (ATP-Aktivierung) an. Es kommt zur Freisetzung bioaktiver Stoffe, die den Heilungsprozess fördern.

Unter der Laserwirkung kommt es ausserdem zur Vermehrung der Proteinsynthese und des Kollagen. Dadurch wird die Neovaskularisation (Wundheilung) angeregt. In vielen Fällen kann der Einsatz des Lasers eine antiedematische sowie eine analgetische Wirkung erzielen, die bei einem Muskeltrauma eine besondere Rolle spielt. Der Heilungsverlauf kann sich dadurch wesentlich schneller vollziehen.

Vergleichende Untersuchungen zu MFT und LASER liegen derzeit noch nicht vor. Es kann jedoch von einer hervorragenden Ergänzung und Optimierung bei der Kombination beider Verfahren ausgegangen werden.

#### **Glossar:**

MFT:	Magnetfeldtherapie
IA:	Intensiv-Applikator
CK-Werte:	.
Laktat:	.
RR-Erhöhung:	.
HSP 70:	.
ATP:	.