

6 Uhr 45. Der Wecker klingelt in der gemütlichen Dachwohnung über einem bayerischen Gasthaus. Timo und Carolin haben wieder viel vor heute. Der Tag der beiden Radrennsportler ist schon jetzt verplant. Als erstes legt sich Timo auf die Magnetfeldmatte. Erste gemeinsame Trainingseinheit am Morgen, Frühstück, Organisatorisches am Computer, mittags die zweite Trainingseinheit, wieder nacheinander auf die Matte. Dann macht sich Carolin auf nach München zu ihrer Halbtagesstelle und Timo besucht Vorlesungen in der Fachhochschule – er studiert Maschinenbau. Abends eventuell ein, zwei Stunden Krafttraining im Studio oder schweißtreibendes Mountainbiken im wie perfekt dafür geschaffenen oberbayerischen Voralpenland, also direkt vor der Haustüre. Kurz vor dem Einschlafen gönnen sich die beiden noch einmal eine Viertelstunde Ruhe auf der Couch, wo das portable Magnetfeldsystem seinen Platz hat.



Viele Profi- und Leistungssportler schwören auf die Wirkung magnetischer Felder. Zur Leistungssteigerung, zur Regeneration und Entspannung nach hartem Training oder Wettkampf und auch zur schnelleren Wiederherstellung bei Verletzungen. Das hat Timo am eigenen Leib schon erfahren. Durch einen Trainingsunfall, bei dem er sich zwei Halswirbel brach, kam er mit der Magnetfeldtherapie in Berührung. Mit Beginn der Therapie ging es Timo physisch und auch psychisch immer besser. Schon ein Jahr nach dem schweren Unfall stieg er wieder in den Rennsport ein – nachdem er in der Reha gelernt hatte, wie man den Kopf ohne Drehung des Oberkörpers bewegt.

Seither hat Timo ein solches Magnetfeldsystem zu Hause. Carolin und er nutzen es

MCR ERFOLGREICH IN PROFITRAININGSPLAN INTEGRIERT

Carolin Rahner und Timo Wölk wollten es schon vor 3 Jahren, als MCR neu auf den Markt kam, ganz genau wissen: Heute wollen sie auf den regelmäßigen MCR-Einsatz im Rahmen ihres Trainings nicht mehr verzichten ...

regelmäßig zur Regeneration und zur Stärkung ihres Immunsystems. Bei Sportlern, die das ganze Jahr über im Freien trainieren, ist das Risiko hoch, schnell mal eine Erkältung einzufangen. Und das wirft den Trainingsplan gründlich durcheinander mit der Folge, zum einen oder anderen Wettkampf nicht auf den Punkt fit sein zu können. Obwohl sie mit Training und Beruf voll ausgelastet sind, integrieren Carolin und Timo die Ruhezeiten auf der Magnetfeldmatte regelmäßig in ihren Tagesablauf. So wählen sie in der Trainingsvorbereitung am Morgen zum Anregen des Kreislaufs ein 8-minütiges Programm in der Intensität 5-6; mittags beginnt die Regeneration mit 8 Minuten auf Stufe 3-4 und abends beruhigen 16 Minuten mit geringster Intensität Körper und Geist und bereiten auf's Einschlafen vor. Bei einem dicht gedrängten Terminplan ist diese Therapie nicht nur körperlich eine Wohltat, auch die geistige Entspannung wird gefördert – das kommt quasi von ganz allein, wenn man mehrmals täglich ruhig daliegt und seine Gedanken kreisen lässt.

Wenn mal ein Körperteil zwickt, kommt das Kissen zum Einsatz, das mit höheren Frequenzen/Intensitäten arbeitet, als die Matte. Weil es bei Knochenbrüchen, Rücken-

schmerzen, Prellungen oder Abschürfungen nur lokal angewendet wird, können zusätzlich deutlich höhere Intensitäten gewählt werden. Damit kann Timo z.B. seinen Schlüsselbeinbruch speziell behandeln, den er sich kürzlich bei einer rasanten Trainingsfahrt auf einem Singletrail zugezogen hat.

Schon morgens legt Timo das Kissen 24 Minuten bei Stufe 8 auf sein Schlüsselbein, mittags werden seine Zellen noch einmal eine Viertelstunde mit Intensität 6-8 angeregt und abends zur Beruhigung und erholsamen Schlaf nutzt Timo das Kissen wieder 16 Minuten auf maximal Stufe 5. Durch die Stimulation verbessert sich die Sauerstoffnutzung in den Zellen, die Blutkörperchen nehmen mehr Sauerstoff auf, den sie an das umliegende Gewebe abgeben.

Dadurch werden müde Zellen revitalisiert und Organe, die in ihrer Funktion eingeschränkt sind, können durch bessere Versorgung wieder besser funktionieren. Carolin und Timo wenden das Magnetfeld nicht nur bei akuten Fällen zur Schmerzlinderung oder Wundheilung an. Sie wissen, dass Magnetfelder bei rechtzeitigem Einsatz möglicherweise eine Erkrankung verhindern können, indem bereits „kränkelnde“ Zellen wieder aktiviert werden. Deswegen setzen die beiden auf die vorbeugende Wirkung – denn ihr Rennkalender ist voll und die Leistungssportler wollen auch nach ihrer aktiven Zeit noch fit und gesund sein.

Birgit Höss