
Knochendichte nach Vibrationstherapie nicht höher

r -- Slatkovska L, Alibhai SM, Beyene J et al. Effect of 12 months of whole-body vibration therapy on bone density and structure in postmenopausal women: a randomized trial. Ann Intern Med 2011 (15. November); 155: 668-79

[\[LINK\]](#)

Geräte wie PowerPlate®, mit denen man sich einer Ganzkörpervibration aussetzen kann, erleben derzeit einen Boom, und es gibt kaum einen Gesundheitsvorteil, der ihnen nicht nachgesagt wird. Das Konzept scheint allerdings nicht alles zu halten, was es verspricht: Von 201 postmenopausalen Frauen wurde je ein Drittel einer täglichen 20-minütigen Behandlungseinheit mit einer Vibration von 30 Hz, 90 Hz oder der Kontrollgruppe zugeteilt. Nach 12 Monaten konnte kein Unterschied hinsichtlich Knochendichte zwischen den Gruppen festgestellt werden. Damit können zwar andere positive Effekte (z.B. auf die Muskulatur) nicht ausgeschlossen werden, zur Osteoporose-Prophylaxe jedoch taugt diese Behandlung offenbar nicht.

Telegramm von Alexandra Röllin