



Verbessern Kraftbänder wirklich den Energiefluss im Körper?

Placebo-Power

Alles falscher Zauber, Humbug, Blödsinn? Vielleicht – vielleicht aber auch nicht. Denn können Millionen Kraftbandträger irren?
Ein Selbstversuch von FIT for LIFE-Autor Michael Kunst.

MARKE? EIGENTLICH EGAL

Doch ganz so einfach sollte das zunächst nicht werden. Unter der mittlerweile verblüffend grossen Auswahl, die unterschiedliche Hersteller vor allem im Internet anbieten, galt es, die geeigneten Bänder zu finden. Nach Studium eines Dutzend von Angeboten war klar: Im Prinzip ist es egal, welche Marke ich am Handgelenk oder um den Hals trage. Denn alle versprechen das Gleiche: Harmonisierung der körpereigenen Energieströme, Kraftaufbau und gleichzeitig Entspannung. Und unterm Strich somit verbesserte Leistungen bei Sport, Spass und Sonstigen.

Also wurde ein alter Recherche- und Tester-Trick bemüht: Wähle die derzeit erfolgreichsten Produkte und versuche nachzuvollziehen, was deren Erfolg denn nun ausmachen könnte. Zwei Marken sind weltweit unter Sportlern besonders erfolgreich: «Power Balance» der kalifornischen Gebrüder Rodarmel (Gründung der Marke: 2008) und die Bänder des japanischen Traditionsunternehmens «Phiten», das bereits 1983 von den Physiotherapeuten Hirata und Doue gegründet wurde und deren Jahresumsatz (bei über 700 Mitarbeitern weltweit) derzeit auf 300 Millionen Euro geschätzt wird.

DIE LEGENDE VOM TITAN(EN)

Phiten (sprich: faiten) verarbeitet in seiner Produktrange (Arm- und Halsbänder, Kissen, Bettdecken, Sohlen, Fingerring-Ersatzbänder (!), Shirts, Hosen usw.) hauptsächlich Titan, dem wiederum gesundheitsfördernde Effekte vom Unternehmen zugeschrieben werden. Die Verarbeitung geschieht durch die «Einwaschung» von Titan-Nanopartikeln nach einem speziellen Verfahren (Aquatitan/Aquametal). Phiten verweist auf zahlreiche Patente und gibt in

TEXT: MICHAEL KUNST

Mittlerweile wird man ja schon als hinterwäldlerischer Ignorant beschimpft, wenn man keines hat. Wenn man sich weigert, eines dieser «modisch ansprechenden, kraftfördernden Accessoires» in Form eines Armbandes oder einer Halskette anzulegen, also offensichtlich nicht «aktiv leben und entspannt bleiben» möchte. Wenn einem der «stilsichere Auftritt beim Sport» genauso schnuppe ist wie der «natürliche Energiefluss», von dem bekanntlich unser Wohlbefinden abhängig sein soll. Wenn man nicht den Hunderten von Helden aus dem Winter-, Fussball-, Automobil-, Motorrad-, Tennis-, Leichtathletik, Lauf- und (natürlich!) Triathlonsport nacheifern will.

Doch irgendwann konnte ich das hämische Grinsen meiner Bike-Kumpels nicht mehr ertragen, wenn diese mit auf dem Sattel aufgestütztem Ellbogen und freiem Handgelenk, an dem ein schreiend buntes oder hipp-schwarzes Armband förmlich strahlte, am Ende der Rampe relaxt und kraftstrotzend auf mich warteten. Mein Entschluss stand fest: Du wagst es. Jetzt! Kauf dir eines oder am besten gleich mehrere dieser Wunderbänder, lege sie an und spüre, wie die Kraft des Kosmos durch dich fliessen wird...

Bezug auf die Wirkungsweise seiner Produkte an, dass sie Müdigkeit im Körper abbauen, indem durch das Titan die Regulierung der körpereigenen Bioelektrik erreicht wird. «Eine intakte, natürliche Selbstregulierung bedeutet ein Optimum an Leistung, Regeneration und Prävention!» behauptet Phiten auf seiner Website.

Trotz (oder wegen?) seines verblüffenden Erfolgs steht Phiten weltweit in der Kritik. Keines der Phiten-Prinzipien könne wissenschaftlich nachgewiesen werden; existierende, vermeintlich wissenschaftliche Studien über die Wirksamkeit von Phiten-Produkten seien grösstenteils vom Unternehmen finanziert worden. Wiederum auf der Website zeigt Phiten sogenannte «Selbsterfahrungstests»: Bewegungen und Kraftproben, die mit und ohne Phiten-Produkten durchgeführt werden sollen, um deren Wirksamkeit deutlich zu machen. Als Gegenstück existieren im Internet Videosequenzen, in denen gewisse Testtricks aufgedeckt werden: So unterstützt der «Tester» mit einer bestimmten Handhaltung das Gleichgewichtsgefühl der Testperson. (Mit ähnlichen Tests überzeugte übrigens ein Yoga-Meister den Autor bereits vor 35 Jahren von der Wirksamkeit der Yoga-Asanas-Positionen – jedoch ohne Tricks). Prominente Träger von

Testimonials sollen die Glaubwürdigkeit und Wirksamkeit der Produkte unterstreichen.

Phiten-Armbändern oder anderen Phiten-Produkten sind oder waren Marathonläuferin Paula Radcliffe, Fussball-Nati-Goalie Pascal Zuberbühler, Tennis-Ass Martina Hingis und viele mehr.

HARMONIE AM HANDGELENK

Obwohl mit Phiten ein starker Produzent und Vermarkter bereits das weltweite Feld des Sports «beackerte», gelang den beiden Surfer-Brüdern Rodarmel mit ihren Power Balance-Armbändern ebenfalls ein erstaunlicher Erfolg. Die sechs Gramm leichten Silikon-Bänder fanden vor allem unter Ausdauersportlern rasch eine riesige Fangemeinde. Das Power Balance-Wirkungsprinzip basiert auf vermeintlich uralten, asiatischen Glücksprinzipien, nach denen das «menschliche Wohlbefinden vom natürlichen Energiefluss abhängt». Und genau diesen Zustand der Ausgeglichenheit will man mit «Hologrammen aus einer Mylar-Folie, die im Rahmen eines speziellen Verfahrens mit Energiewellen in einem natürlichen Frequenzbereich behandelt wurden» wieder- oder überhaupt erst herstellen. In das Armband selbst sind auf der Innenseite Mineralgemische eingearbeitet, die «gute Ionen» ausschütten sollen. «Diese sorgen», so der Hersteller, «für ein persönliches Stück Natur im Alltag.»

Auf gut Deutsch: Mit einem dreidimensionalen, geheimnisvoll anmutenden Bildchen auf einem quietschbunten Armband oder einer ähnlich stilsicheren Halskette soll ich beim Sport bessere Erfolge erzielen, weil ich mich grundsätzlich ausgewogen und harmonisiert fühlen werde. Die Wirkung solcher Mineralgemische am Körper bzw. die Wirkung von Ionen auf den menschlichen Körper ist jedoch höchst umstritten: Es gibt bis dato keine unabhängige Studie über die Wirksamkeit der Power Balance-Armbänder.

ERFOLG MIT TESTIMONIALS

Über das genaue Wirkungsprinzip schweigt man sich unter Power-Balancern aus. Geschäftsgeheimnis, klar doch. Doch wahrscheinlich ist der Erfolg von Power Balance sowieso in einem anderen Segment begründet: Nicht bei der Esoterik, sondern in einer erfolgreichen Marketingstrategie. Denn die Power Balance-Produkte werden mit einer klassischen, aber deswegen nicht minder wirksamen Strategie unter «Volk gebracht»: Mittels Testimonials sollen die Glaubwürdigkeit und Wirksamkeit der Produkte unterstrichen werden. Bill Clinton, Ex-Präsident der USA, wurde mit dem Kraftband ebenso gesichtet wie Skirennfahrer Felix Neureuther, Fussballikone David Beckham oder Formel-1-Pilot Rubens Barrichello und zahlreiche Superstars des American Foot-, Base- und Basketballs, Golf sowie Tennis. Unter den Marathonläufern dürfte Nadia Ruiz als bekanntestes Testimonial fungieren. Sportler wie Politiker oder Showstars sind sich übrigens einig, dass sie niemals Geld für das Tragen der Armbänder angenommen

haben. Sie seien vielmehr eben von der ersten Trage-Minute an «von deren Wirkungskraft überzeugt gewesen».

Entsprechend wurde mit den Power Balance-Produkten über einen relativ kurzen Zeitraum ziemlich viel Geld verdient. Es wird geschätzt, dass zwischen 2008 und 2012 pro Jahr rund zwischen 4 und 10 Millionen Power Balance-Produkte verkauft wurden. Bei einem Stückpreis von 30 bis 50 Dollar ein nettes Geschäft.

VON DEN USA NACH CHINA

Dennoch gingen die kalifornischen Sunnyboys im Jahre 2012 pleite, nachdem sie in verschiedenen Ländern (allen voran Australien, später USA, Niederlande, Italien) zu empfindlichen Geldstrafen verurteilt wurden, weil sie in ihren Anzeigen von einer messbaren Wirksamkeit der Power Balance-Wirkungen sprachen, ohne je einen Beweis dafür erbracht zu haben. Zudem musste eine unbekannte Anzahl Käufer mit vollem Einkaufspreis entschädigt werden; in einigen Ländern wurden die Power Balance-Macher zur Veröffentlichung von Gegendarstellungs-Anzeigen verurteilt, in denen zugegeben wurde, dass die Produkte keinen nachweisbaren Effekt erzielen. Der chinesische Hersteller der Bänder ersteigerte schliesslich die «Reste» von Power Balance für acht Millionen US-Dollar und beglückt seitdem mit dem Marken-Anhängsel «Technologies» hauptsächlich den asiatischen Markt, verkauft aber auch im Westen weiterhin die neuen/alten Produkte mit den gleichen Wirkungsprinzipien wie zuvor.

WAS WIRKT DA EIGENTLICH?

Womit es an der Zeit wäre, zum Selbstversuch überzugehen. Um ehrlich zu sein: Ein bisschen bescheuert kam ich mir schon vor. Wollte ich wirklich zu den Tausenden zählen, die trotz eindeutiger Sachlage weiterhin an diesen «Zauber» glauben? Nun muss zugegeben werden, dass der Autor an ziemlich viel glaubt, über das vermeintlich Vernunftbegabte den Kopf schütteln.

Dass Sport ohne Doping möglich sei, etwa. Dass man auch ohne Wettkampf erfolgreich Sport betreiben kann. Oder eben die grössten Siege mental errungen werden. Was wiederum mitten ins Thema zielt...

Ich mache es kurz: Die getesteten Produkte beider Firmen (Arm- und Halsbänder), im «Blindversuch» von meinen Bike-Kollegen unter der Jacke angelegt, wirkten sofort! Schon nach einer halben Stunde fühlte ich mich beschwingter, lockerer, leichter. Bei jeder «Probe». Meine Leistungen waren in der jeweiligen Ausfahrt deutlich besser, selbst nach drei Stunden lächelte ich nur milde über die nächste Rampe. Beide Produkte hielten bei mir genau die Versprechen und Wirkungsprinzipien, die ich mir wie ein «Mantra»(!) immer wieder vorgesagt habe. Es gab bei den mehrfachen Testausfahrten nur ein Problem: Das alte, schmutzig-gelbe Livestrong-Band, das mir die Jungs zwischendurch unter den Ärmel schoben, wirkte ebenfalls. Einfach so!

MYSTIK ODER PLACEBO-EFFEKT?

Und nun? Kein Zweifel: Der Test hat funktioniert, wenn er auch nicht gerade als repräsentativ zu bezeichnen wäre. Also gehöre ich zu den Tausenden Leichtgläubigen draussen? Im Prinzip ja – es kommt nur auf den Blickwinkel an. Denn es stellt sich die Gretchenfrage: Warum funktioniert dieser, gelinde gesagt, unwissenschaftliche Firlefanz ganz offensichtlich bei so vielen Menschen?

Oder anders gefragt: Warum findet man seit Jahrhunderten vorzugsweise bei Krieger, Athleten und Reisenden seltsame Amulette, Ketten, Figuren und vieles mehr? – Objekte, die ganz offensichtlich nur einen Sinn und Zweck haben: dem Träger Glück zu bringen, ihn vor Unbill zu schützen und letztendlich seine Leistung zu steigern. Die Antwort ist einfach: weil sie funktionieren, diese Schamanenpuppen, Glücksketten, Rosenkränze, Magnetbänder, Glückspennige, Hasenpfoten und – titanhaltigen Armbänder oder bunten Silikonstreifen mit Hologramm.

EINFLUSS AUF DAS DENKEN

Denn alle haben eines gemeinsam: Nicht sie wirken, sondern ihr Einfluss auf unser Denken. Mit der Kraft der Gedanken werden bekanntlich Berge versetzt – was ist da schon eine gewisse Leistungssteigerung beim Sport? Oft sind es nur Nuancen,



FOTOS: IMAGO, ZVG

Ob Basketball-Stars, Bill Clinton oder David Beckham: Sie alle wurden schon mit Kraft spendenden Armbändern gesichtet.



die zwischen Verlierern und Siegern stehen. Und immer öfter wird gerade im Sport deutlich, dass eine «mentale Stärke» zwischen zwei physisch gleich starken Menschen das entscheidende Zünglein an der Waage spielt. Du musst eben nur dran glauben!

Sind also Geistesgrössen die besseren Sportler? Wenn wir ein hervorragend trainiertes Genie finden – vielleicht. Doch darauf kommt es nicht an. Es ist nicht die Leistung als solche, die abrufbar ist, sondern der Wille zur Leistung und der damit verbundene Glaube, der den «mentalen

Sportler» besser macht. Und überhaupt: Gab es nicht neulich eine wissenschaftliche Studie, die nachwies, dass der Placebo-Effekt sogar dann eintritt, wenn sich die Probanden darüber im Klaren gewesen sind, ein Placebo eingenommen zu haben?

Stellt sich in unserem Falle eigentlich nur noch die Frage, warum wir ausgerechnet so teure Placebos, Kraftverstärker oder Glücksbringer zum Einsatz bringen? Vielleicht, weil wir auch an ein «je teurer desto besser» glauben? Aber das ist letztendlich noch einmal eine andere Geschichte! **f**

Die Kraft der Gedanken

BEREITS IM ALTERNUM WEITVERBREITET

Placebo bedeutet auf lateinisch «ich werde gefallen». Ein Placebo ist ein Scheinmedikament, welches keinen Arzneistoff enthält. Der Placebo-Effekt bewirkt eine positive Veränderung des Wohlbefindens bzw. messbare positive Ergebnisse bei Krankheiten oder Verletzungen, obwohl diese nicht mit Medikamenten, sondern eben mit Placebos behandelt wurden. Placebos sind übrigens keine Erfindung der Neuzeit. Sie wurden bereits im Altertum vor unserer Zeitrechnung studiert und gezielt angewendet. Bis weit ins 19. Jahrhundert zählten Placebos zur völlig normalen Ausstattung der Heilkundigen, weil es nur für die wenigsten Krankheiten entsprechende Medikamente gab. Heute nimmt man an, dass über Jahrhunderte hinweg ein Grossteil der Heilungen auf Placebos zurückzuführen ist.