

# Publikationen, Abstracts und Abschlussarbeiten

Dr. Anja Weißenfels

(Stand: April 2020)

## ABSCHLUSSARBEITEN

**Bachelorarbeit:** Analyse eines Trainingslagers hinsichtlich des Leistungszustandes am Beispiel der Wettkampfmannschaft der SSG81 Erlangen (Schwimmsport). 2013. Pädagogische Hochschule Weingarten.

**Masterarbeit:** Vergleich von Ganzkörper-Elektromyostimulation mit Einsatzkrafttraining hinsichtlich Körperzusammensetzung und Muskelkraft. 2016. Georg-August Universität Göttingen.

**Dissertationsarbeit:** Wirkeffekte der alternativen Trainingstechnologie Ganzkörper-Elektromyostimulation (WB-EMS) auf chronisch unspezifische Rückenschmerzen. 2019. Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg.

## 2015 - VERÖFFENTLICHUNGEN

1. Kemmler W, Teschler M, **Weissenfels A**, Fröhlich M, Kohl M, von Stengel S. (2015). Wirkeffekte eines Ganzkörper-Elektromyostimulationstrainings versus HIT-Krafttraining auf Körperzusammensetzung und Muskelkraft. Eine randomisierte kontrollierte Untersuchung. Dtsch Z Sportmed 66, 321-327.

## 2015 - Abstracts

2. **Weissenfels A**, Teschler M, Kemmler W, Bebenek M, von Stengel S. (2015). Vergleich von Ganzkörper-Elektromyostimulation vs. Einsatz-Krafttraining unter Ausbelastung (HIT). 46. Deutscher Sportärzte Kongress. Frankfurt 2015. Dtsch Z Sportmed 66 (7/8), 189.

## 2016 - VERÖFFENTLICHUNGEN

3. Teschler M, **Weissenfels A**, Bebenek M, von Stengel S, Kohl M, Kemmler W. (2016). Creatine kinase (CK) increases and Whole body-Electromyostimulation. Are there implications for health? IJCEM 11 (9), 22841-22850
4. Kemmler W, Teschler M, **Weissenfels A**, Bebenek M, von Stengel S, Kohl M, Freiburger E, Goisser S, Jakob F, Sieber C, Engelke, K. (2016). Whole-body Electromyostimulation to Fight Sarcopenic Obesity in Community-Dwelling Older Women at Risk. Results of the Randomized Controlled FORMOsA-Sarcopenic Obesity Study. Osteo Int 11, 3261-3270.
5. Kemmler W, Teschler M, **Weissenfels A**, Bebenek M, von Stengel S, Kohl M, Freiburger E, Goisser S, Jakob F, Bollheimer C, Sieber C, Engelke, K. (2016). Ganzkörper-Elektromyostimulation und Sarcopenic Obesity. Ergebnisse der randomisierten kontrollierten FORMOsA-Sarcopenic Obesity Study. Osteologie 25 (3), 204-211.
6. Kemmler W, Teschler M, **Weissenfels A**, Bebenek M, Fröhlich M, Kohl M, von Stengel S. (2016). Effects of Whole-Body Electromyostimulation versus High-Intensity Resistance Exercise on Body Composition and Strength: A Randomized Controlled Study. Evid Based Complement Alternat Med, 9236809.

## 2016 - ABSTRACTS

7. Kemmler W, Teschler M, **Weissenfels A**, Bebenek M, Engelke K, Bollheimer C, Freiburger E, Sieber C, von Stengel S. (2016) Einfluss von Ganzkörper-Elektromyostimulation auf die "Sarcopenic Obesity" bei über 70-jährigen, selbstständig lebenden Frauen - die FORMOsA-Studie. Osteologie 2016, Deutscher Osteologie-Kongress 03-05. März. Essen 2016. Osteologie 25 (1), 23.
8. Teschler M, **Weissenfels A**, von Stengel S, Bebenek M, Kemmler W. (2016). Ganzkörper-Elektromyostimulation (WB-EMS) und kardiometabolisches Risiko bei Frauen 70+. Vorläufige Daten der FORMOsA-Studien. Dtsch Z Sportmed 67 (7/8), 172.
9. **Weissenfels A**, Teschler M, von Stengel S, Bebenek M, Kemmler W. (2016). Effekte von HIT vs. WB-EMS auf das kardiometabolische Risiko bei untrainierten Männern 30-50 Jahre. Dtsch Z Sportmed 67 (7/8), 185.

## 2017 - VERÖFFENTLICHUNGEN

10. Kemmler W, Teschler M, **Weissenfels A**, Sieber C, Freiburger E, von Stengel S. (2017). Prevalence of sarcopenia and sarcopenic obesity in older German men using recognized definitions: high accordance but low overlap! Osteoporos Int 28, 1881-1891.
11. Kemmler W, Teschler M, **Weissenfels A**, Willert S, Bebenek M, von Stengel S. (2017). Whole-Body EMS to Fight Sarcopenic Obesity – a Review with Emphasis on Body Fat. Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin 68, 170-177.
12. Kemmler W, **Weissenfels A**, Bebenek M, Fröhlich, M, Kleinöder, H, von Stengel S (2017). Effects of Whole-Body Electromyostimulation on Low Back Pain in People with Chronic Unspecific Dorsal Pain: A Meta-Analysis of Individual Patient Data from Randomized Controlled WB-EMS Trials. Evid Based Complement Alternat Med., 8480429.
13. Kemmler W, **Weissenfels A**, Teschler M, Willert S, Bebenek M, Shojaa M, Kohl M, Freiburger E, Sieber C, von Stengel S. (2017). Whole-body electromyostimulation and protein supplementation favorably affect sarcopenic obesity in community-dwelling older men at risk: the randomized controlled FranSO study. Clin Interv Aging 12, 1503-1513.
14. Kemmler W, Teschler M, **Weissenfels A**, Willert S, Bebenek M, von Stengel S, Freiburger E, Engelke K, Sieber C, Kohl M. (2017). Ganzkörper-Elektromyostimulation, Sarkopenie und Adipositas. Ergebnisse der randomisierten kontrollierten "Franconian Sarcopenic Obesity Studie" (FRanSO). Osteoporose und Rheuma aktuell 2, 12-18.
15. Bebenek M, Teschler M, **Weissenfels A**, von Stengel S, Kemmler W. (2017). Einfluss von körperlicher Aktivität, Sport und körperlichem Training auf die Prävalenz von Sarkopenie und Sarcopenic Obesity bei selbstständig lebenden Männern 70+. Osteoporose und Rheuma aktuell 3, 9.

16. **Weissenfels A**, Teschler M, von Stengel S, Kohl M, Kemmler W. (2017). Effects of Whole-Body-Electromyostimulation on Low Back Pain – a Review of the Evidence. Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin, 68 (12), 295-299.

#### 2017 - ABSTRACTS

17. Von Stengel S, Kemmler W, Bebenek M, **Weissenfels A**, Teschler M. (2017). Einfluss von Ganzkörper-Elektromyostimulation auf muskuloskeletale und kardiometabolische Größen bei selbstständig Lebenden Frauen 70+ mit Sarcopenic Obesity. Osteologie 26, A6
18. Kemmler W, Bebenek M, Engelke K, Willert B, **Weissenfels A**, Teschler M, von Stengel S. (2017). Prävalenz von Sarkopenie und Sarcopenic Obesity bei selbstständig lebenden Männern 70+ unter Anwendung anerkannter Definitionen. Osteologie 26, A8.
19. Kemmler W, Bebenek M, Engelke K, Willert B, **Weissenfels A**, Hettchen M, von Stengel S, Fröhlich M. (2017). Ganzkörper-Elektromyostimulation zur Verbesserung der Sarcopenic Obesity des alten Menschen - eine randomisierte kontrollierte Untersuchung. 23. DVS Hochschultag München. 13-15. September 2017. Schriften der Deutschen Vereinigung für Sportwissenschaften Band 265, 219.

#### 2018 - VERÖFFENTLICHUNGEN

20. Teschler M, Wassermann A, **Weissenfels A**, Fröhlich M, Kohl M, Bebenek M, von Stengel S, Kemmler W. (2018). Short time effect of a single session of intense whole-body electromyostimulation on energy expenditure. A contribution to fat reduction? Appl Physiol Nutr Metab, 1-3.
21. Figueiredo CP, Kleyer A, Simon D, Stemmler F, D'oliveira I, **Weissenfels A**, Museyko O, Friedberger A, Hueber AJ, Haschka J, Englbrecht M, Pereira RMR, Rech J, Schett G, Engelke K. (2018). Methods for segmentation of rheumatoid arthritis bone erosions in high-resolution peripheral quantitative computed tomography (HR-pQCT). Semin Arthritis Rheum 47, 611-618.
22. Kemmler W, **Weissenfels A**, Willert S, Shojaa M, von Stengel S, Filipovic A, Kleinöder H, Berger J, Fröhlich M. (2018). Efficacy and Safety of Low Frequency Whole-Body Electromyostimulation (WB-EMS) to Improve Health-Related Outcomes in Non-athletic Adults. A Systematic Review. A Systematic Review. Front. Physiol. 9, 573.
23. **Weissenfels A**, Teschler M, Willert S, Hettchen M, Fröhlich M, Kleinöder H, Kohl M, von Stengel S, Kemmler W. (2018). Effects of whole-body electromyostimulation on chronic nonspecific low back pain in adults: a randomized controlled study. Journal of Pain Research 11, 1949-1957.
24. Von Stengel S, Teschler M, **Weissenfels A**, Willert S, Kemmler W. (2018). Effect of deep oscillation as a recovery method after fatiguing soccer training: A randomized cross-over study. J Exerc Sci Fit 16, 112-117.

#### 2018 - ABSTRACTS

25. von Stengel S, **Weissenfels A**, Teschler M, Willert S, Kemmler W. (2018). Deep oscillation improves recovery after fatiguing soccer training. Conference Proceedings 27<sup>th</sup> Isokinetic Medical Group Conference. Barcelona 2-4 June 2018.

26. **Weissenfels A**, Wirtz N, Kleinöder H, Fröhlich M, Kohl M, von Stengel S, Kemmler W. (2018). Effects of novel training technologies on chronic non-specific low back pain - preliminary results of a randomized multicenter study. 13.Deutscher Wirbelsäulenkongress Wiesbaden. Eur Spine J 27, 2898.

---

#### 2019 - VERÖFFENTLICHUNGEN

---

27. **Weissenfels A**, Wirtz N, Dörmann U, Kleinöder H, Donath L, Kohl M, Fröhlich M, von Stengel S, Kemmler W. (2019). Comparison of whole-body electromyostimulation versus recognized back strengthening exercise training on chronic non-specific low back pain – results of a randomized controlled study. BioMed Research International. Accepted for publication.
28. Willert S, **Weissenfels A**, Kohl M, von Stengel S, Fröhlich M, Kleinöder H, Schoene D, Teschler M, Kemmler W. (2019). Effects of Whole-Body Electromyostimulation on the energy-restriction-induced reduction of muscle mass during intended weight loss. Frontiers in Physiology 10, 1012.
29. Kemmler W, **Weissenfels A**, et al. (2019). Recommended contraindications for safe application of Whole-body Electromyostimulation in non-medical, commercial EMS studios - Empfehlungen zu Kontraindikationen für eine sichere Anwendung von Ganzkörper-Elektromyostimulation in nicht-medizinischen, kommerziellen EMS-Studios. Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin. Accepted for publication.

---

#### 2019 - ABSTRACTS

---

30. **Weissenfels A**. (2019). Effects of novel technologies on chronic non-specific low back pain – a multicenter study. German Exercise Science & Training Conference (GEST19). German Journal of Exercise and Sport Research 49, 2.