



Gesundheitliche Wirkung des Trampolinspringens

Der Ärztliche Leiter der Akademie für Ganzheitsmedizin Heidelberg, Gert Dorschner - Facharzt für Allgemeinmedizin, Notfallmedizin, Naturheilverfahren, Akupunktur, Ernährungsmedizin und klassische Homöopathie - hat die besonderen gesundheitlichen Wirkungen des Trampolinspringens zusammengefasst:

Wer 10 Minuten auf dem Trampolin trainiert, erreicht genauso viel, wie mit 30 Minuten Laufen. Man hat also beim Trampolinspringen bei gleicher Belastung den höheren Trainingseffekt.

Trampolinspringen ist für den Körper dreimal effektiver und gesünder als Joggen - zudem schont es die Gelenke.

Bei jedem Training werden Schwerkraft und Anziehungskraft überwunden. Eine größere Schwerkraft, die auf dem Planeten Jupiter zum Beispiel elf mal höher ist als auf der Erde, bedeutet auch einen elf mal größeren Trainingseffekt. Der Physiker Albert Einstein hat herausgefunden, dass Beschleunigung und Verlangsamung die gleiche Wirkung haben, wie eine größere Schwerkraft. Und diese beiden kann man tatsächlich simulieren - am Besten mit einem Trampolin. Die Schwerkraft trainiert also für Sie mit. Beim Trampolinspringen vervierfacht sich das Körpergewicht.

Für die Muskeln ist der Moment des Abhebens Schwerstarbeit, ohne dass man sich dafür sonderlich anstrengen muss. Der Pumpeffekt wirkt sich positiv auf Muskeln, Knochengerüst und Stoffwechsel aus.

Dies gilt auch für jede einzelne Körperzelle, deren Zellwand beim Hüpfen am unteren Ende einem erhöhten Druck ausgesetzt ist. Um dem Stand zu halten, entwickelt sie Gegendruck und kräftigt sich - so trainieren Sie nicht nur alle Muskeln, sondern auch Bindegewebe und innere Organe wie Herz, Lunge etc.

Beim Vorbereitungstraining der Astronauten fürs All, wird das Trampolin auch in der Raumfahrt eingesetzt: Laut einer Studie der NASA von 1980 erreicht Trampolinspringen im Bezug auf die Sauerstoffaufnahme einen 68% höheren und zudem gelenkschonenderen Trainingseffekt als Jogging.

Trampolinspringen ist besonders hilfreich bei folgenden Indikationen:

- ***Gelenkserkrankungen / Osteoporose / Rücken- & Bandscheibenprobleme***

Auf dem Trampolin lernen wir „Haltung bewahren“. Trampolintaining verbessert unsere Haltung, indem wir durch das Auf und Ab die Rückenmuskulatur trainieren. Durch das nötige Ausbalancieren erhält man eine aufrechte Wirbelsäule. Im Gegensatz zum Laufen schont das Trampolinspringen Wirbelsäule, Bandscheiben und Gelenke. Der schnelle Wechsel zwischen Be- und Entlastung beim Springen wirkt sich besonders positiv auf den Stoffwechsel, die Knochen und Bandscheiben aus. Im Moment des Abhebens entlasten wir die Bandscheiben und die Gelenkknorpel. Diese können sich besser mit Nährstoffen versorgen, Knochen und Knorpel wieder aufbauen.

- ***Koordinations- & Gleichgewichtsstörungen / Multiple Sklerose***

Hüpfen hält Sie „im Gleichgewicht“

Trampolinspringen ist ein optimales Training für die allgemeine Geschicklichkeit, Balance und den Gleichgewichtssinn. Es fordert das Raum- & Lageempfinden und eine genaue Bewegungskoordination der Muskeln sowie die Stabilität im Körper für eine bewusste Körperbeherrschung. So vermeiden wir Stürze und Verletzungen im Alltag. Speziell die Symptomatik von MS-Patienten verbessert sich deutlich durch die Interaktion und das Training der Koordination beider Gehirnhälften.

vermeiden wir Stürze und Verletzungen im Alltag. Speziell die Symptomatik von MS-Patienten verbessert sich deutlich durch die Interaktion und das Training der Koordination beider Gehirnhälften.

- **Herz-Kreislauf- & Muskelschwäche**

Intensives, aber schonendes Herz-Kreislauftraining durch Trampolinspringen. Beim Trampolinspringen werden alle Muskeln des Körpers beansprucht, ohne dass wir sie bewusst bewegen müssen.

Fünfminütiges Trampolinspringen entspricht etwa einem 1000-Meter-Lauf. So verbessern Sie Ihre Fitness, Ausdauer und Kraft ohne Gefahr der Überlastung.

- **Lungenerkrankungen**

Mal so richtig „Luft ablassen“. Durch das Hüpfen wird alte Luft aus den Lungen gepresst und die Atmung vertieft, was eine verbesserte Sauerstoffzufuhr bewirkt.

- **Venenleiden - z.B. Krampfadern**

Schon leichtes Gehen auf dem Trampolin regt die Venenpumpe an. Venöses Blut wird zurück zum Herzen gepumpt. Das wirkt vorbeugend gegen Krampfadern.

- **Entwicklungsverzögerungen und Autismus**

Hüpfen statt Abkapseln. Durch die harmonische Aktivierung beider Hirnhälften ist Trampolinspringen eine der effektivsten Therapien bei Autismus und ähnlichen psychomotorischen Entwicklungsstörungen. Auf spielerische Weise verbessert sich die Beziehungs- und Kommunikationsfähigkeit, zwanghafte Stereotypen werden abgebaut und es wird ein normales Verhältnis zur Umwelt wiederhergestellt.

- **Konzentrationsstörungen / ADS (Aufmerksamkeits-Defizit-Syndrom)**

Durch das Trampolinspringen werden wir entspannter und „schlauer“. Der Wechsel zwischen Schwerkraft und Schwerelosigkeit verbessert die Interaktion zwischen beiden Gehirnhälften. Trampolinspringen erhöht die Konzentrations- und Reaktionsfähigkeit.

- **Stresskrankheiten - z.B. Tinnitus - sowie Depressionen & Angststörungen**

Auch die Psyche erhält einen „Kick“. Wir bekommen gute Laune, Mut und Selbstvertrauen. Das Hüpfen setzt Serotonin und Endorphine frei, die Glückshormone des Körpers. Hüpfen wirkt erfrischend und entspannend auf Körper & Geist. Wir fühlen uns nach dem Trampolinspringen erfrischt und konzentriert.

- **Übergewicht**

Auf dem Trampolin fühlen wir uns „leichter“. Durchs Hüpfen regen wir fettverbrennende Enzyme an, sodass die „Pfundel purzeln“.

- **Immunschwäche, Lymphstau & Stoffwechselerkrankungen**

Hüpfen bringt unser Immunsystem „in Schwung“.

Schon lockeres Springen bringt unsere Lymphe zum Fließen: Körpergifte und Stoffwechselschlacken können leichter abtransportiert werden. Unser Immunsystem wird gestärkt und der Stoffwechsel angeregt.