AKOM leben!

healthstyle

Gesundheit als Lifestyle

Mensch und Umwelt

NATURHEILKUNDE
PRÄVENTION
COACHING

04
2019

hsm healthstyle.media GmbH • Rüdesheimer Str. 40 • 65239 Hochheim • www.healthstyle.media • service@healthstyle.media • Jahrgang 3 • ISSN 2568-4183

Wunderpille Trampolintraining

Prävention | Schwingen statt Springen

Dynamischer Swing anlässlich der Gesundheitswoche im Gästehaus Schönblick in Schwäbisch Gmünd

Deutsche Gesellschaft für Präventivmedizin und Präventionsmanagement e.V.

Ursula Häberling-Spöhel

Ohne Zweifel: Bewegung ist einer der wichtigsten Faktoren für unsere körperliche und seelische Gesundheit. Im Kampf gegen Zivilisationskrankheiten wie Diabetes Typ 2, Herzkreislauferkrankungen oder Erkrankungen am Bewegungsapparat setzen auch Mediziner, Kardiologen und Rehabilitationsspezialisten auf die Wunderpille Bewegung. Besonders erfolgsversprechend scheint das Training auf dem Mini-Trampolin zu sein. Sportlehrerin Ursula Häberling hat zusammen mit dem Physiotherapeuten Heinz Hagmann ein Bewegungskonzept entwickelt, welches sich besonders für Ältere, Übergewichtige oder Bewegungsungeübte eignet.

Herr S. ist knapp 80 Jahre alt. Vor gut zwei Jahren erlitt er einen Schlaganfall. Lange Zeit war das Gehen nur sehr eingeschränkt und am Stock möglich. Da Herr S. ein Bekannter von Ursula Häberling ist, lädt diese eines Tages ein Trampolin in ihren Bus und fährt damit auf seinen etwas abgelegenen Hof. Das Mini-Trampolin wird mit einer Haltestange in der Stube platziert, gut sichtbar und bequem zu erreichen, damit den vereinbarten Trainingseinheiten nichts im Wege steht. Herr S. schwingt täglich mehrmals wenige Minuten, so, wie er es gleich zu Beginn erlernt hat. Zuerst ganz zögerlich, nur mit Unterstützung der Haltestange. Schon bald stellen sich erste physische Verbesserungen ein. Die Haltestange wird weniger intensiv benutzt und erste Schritte ohne Gehhilfe sind möglich. Bereits einen Monat nach Trainingsbeginn ist der Gehstock nur noch als Nothilfe mit

Ursula Häberling-Spöhel

Turn- und Sportlehrerin II ETH Zürich, Ernährungsberaterin CgH, Mitglied DGPP, Gründerin / Ausbilderin und Geschäftsinhaberin PMT SwingWalking GmbH

Kontakt: www.swingwalking.com

Definition PMT SwingWalking®

Das Präventiv-Medizinische Konzept von PMT SwingWalking® orientiert sich am älter werdenden Körper und hilft, den damit verbundenen Einschränkungen und Beschwerden entgegenzuwirken, um möglichst bis ins hohe Alter mobil und selbstständig zu bleiben.

Es vereint sämtliche Aspekte der Gesundheitsförderung und Prävention im Allgemeinen und unterscheidet sich daher wesentlich vom gängigen Trampolintraining. Es ist für jedes Alter und jeden Trampolintyp geeignet.

dabei, und auch der geliebte Traktor kann wieder selbstständig „erobert" werden.

Ansätze nach Prof. Dr. med. Gerd Schnack

Auf das Trampolintraining aufmerksam wurde Ursula Häberling nach einer Rückenoperation. Um sich vom Eingriff zu erholen, gönnte sie sich eine Gesundheitswoche mit dem bekannten Präventions-Mediziner Dr. Schnack. Dieser hatte das Trampolin-Training schon vor vielen Jahren entdeckt und setzt es seither erfolgreich in der Prävention ein.

„Es war Liebe auf den ersten Swing. Ich stellte mich drauf und spürte, wie angenehm und wohltuend die Bewegung ist und meinem Rücken guttut", erinnert sich Ursula. Gleichzeitig spürte sie etwas, was sie als innere Explosion bezeichnet: „Mein ursprünglicher Beruf als Turn- und Sportlehrerin nahm von einem Moment auf den anderen wieder großen Raum ein." Sie erkannte das Potential des Trampolintrainings, aber auch die Notwendigkeit einer „Step-by-Step-Anleitung", insbesondere für Bewegungsungeübte. Nach ihrem Aufenthalt machte sie sich sogleich an die Arbeit und entwickelte das Trainingskonzept PMT SwingWalking® (PMT = Präventiv-Medizinisches Training). Kurz darauf startete sie mit ersten Kursen. Der Funke sprang auch auf die Teilnehmenden über und so nahm das Bewegungskonzept von PMT SwingWalking® in kurzer Zeit Form an. In der Zwischenzeit empfehlen auch Ärzte und Physiotherapeuten dieses einfach umsetzbare Bewegungskonzept.

Hervorragendes Ganzkörpertraining

Das Konzept besteht aus leicht erlernbaren Bewegungsübungen auf und mit dem Trampolin.

Selbst Kurzeinheiten von wenigen Minuten haben positive Auswirkungen auf den gesamten Körper.

Die sanften Schwingbewegungen kurbeln den (Fett-)Stoffwechsel an und helfen daher, Übergewicht abzubauen. Das Herz-Kreislauf-System wird ebenfalls trainiert, was wiederrum den Blutdruck und die Cholesterinwerte positiv beeinflusst. Das Schwingen auf dem Trampolin stärkt die (Halte-)Muskulatur, das Bindegewebe und die Knochen und wirkt somit vorbeugend gegen Osteoporose. Insbesondere werden Beweglichkeit, Gleichgewicht und Koordination gefördert, was einer umfassenden Sturzprophylaxe gleichkommt. Auch werden Lymphfluss und Ausscheidungen angeregt, was wiederum hilft, den Körper zu entgiften. Während des Schwingens werden Glückshormone ausgeschüttet, welche Depressionen entgegenwirken. Rückenschmerzen können sich auflösen, wie Ursula Häberling aus eigener Erfahrung berichten kann: „In kurzer Zeit lösten sich schmerzhafte Verspannungen im Rückenbereich, welche durch entsprechende Dehnübungen einfach nicht wegzukriegen waren. Zudem konnte ich mich nach langer Zeit endlich wieder schmerzfrei und auch intensiver bewegen, was vor und auch nach der Operation nicht möglich war."

Spaßfaktor inklusive

Ebenfalls von der Effektivität des Trampolintrainings überzeugt ist Dr. Ralf Peter Schnorr von der SportClinic Zürich. Er äußerte sich einst in der Gesundheits- und Medizinsendung Puls des Schweizer Fernsehens folgendermaßen dazu: „Das Minitrampolin ist ein hervorragendes Ganzkörpertraining für jedes Alter und das auch noch mit einem großen Spaßfaktor. Nahezu 60 Prozent aller Muskeln werden bei korrekter Umsetzung beansprucht, ohne dass es zu Fehlbelastungen kommt. Das Trampolin ermöglicht ein Training in der perfekten muskulären Balance. Beim Joggen, Velofahren oder Fußballspielen werden nur bestimmte, auf dem Minitrampolin je nach Bewegungsdynamik fast alle Muskeln aktiviert."

Zudem stellte die SportClinic Zürich in einem Experiment fest, dass auf dem Minitrampolin deutlich mehr Kalorien verbrannt werden als beim Joggen oder Laufen. Bereits bei leichtem Laufen oder Joggen auf dem Minitrampolin stieg die Sauerstoffaufnahme um das Vierfache, was einer Intensität von 50 Prozent der maximalen Belastbarkeit entsprach. In anderen Worten: 20 Minuten Bewegung auf dem Minitrampolin sind so effektiv wie 30 Minuten Joggen!

Wechselmechanismus

Was aber steckt denn genau hinter dem Trampolintraining? Weshalb ist es so wohltuend? Warum macht es Spaß? Es ist das

Gesundheitswoche „Trampolintage im Schönblick“

Mai 2020, Motivationswoche für einen gesunden / bewegten Lebensstil

Infos unter: www.schoenblick.de

Prinzip des Auf und Ab, der Wechselmechanismus von Druck und absoluter Entspannung, der uns guttut. Jeden Tag arbeiten wir in ständiger Aufrichtung gegen die Schwerkraft. Das Trampolin ermöglicht uns einen Moment der Schwerelosigkeit, einhergehend mit absoluter Entlastung, zwar nur für einen Augenblick, dafür aber immer wieder, in steter Folge.

Eine Kursteilnehmerin spricht von angenehm und entspannend: „Bei längerem und intensiverem Training beginne ich zu schwitzen und fühle mich anschließend genial durchbewegt und geistig fit. An Tagen, an denen ich schlecht in Fahrt komme, hilft mir der Umweg übers Trampolin.“ Eine Andere meint: „Es ist sehr einfach zu jeder Zeit und in jeder Kleidung umzusetzen. Es ermöglicht Trainingseinheiten von unterschiedlicher Intensität und Beanspruchung. Ich kenne keine schlichtere Variante, um in nützlicher Frist zu gesunder und wohltuender Bewegung zu kommen. Selbst wenn ich mich nicht fit fühle für Sport, komme ich auf dem Trampolin sanft und schonend zu meiner Tagesdosis Bewegung, ohne mich zu überanstrengen.“

Beschwerdefrei

Überzeugt? Dann schauen sie doch mal auf www.swing-walking.com vorbei. Die Grundsätze und Techniken von PMT SwingWalking® können in Tagesseminaren oder Kursen erlernt werden. Speziell fürs Heimtraining konzipierte Medien unterstützen Sie bei der Anwendung zu Hause und sind im Shop erhältlich.

Sie geben selbst Kurse? Prima! PMT SwingWalking® bildet Trainerinnen aus. Übrigens: Ursula Häberling ist der lebende Beweis dafür, dass das Konzept hält, was es verspricht. Trotz der Versteifung von 3 Lendenwirbeln kann sie sich nach Lust und Laune bewegen. „Ich spüre keinerlei Beschwerden mehr, selbst bei intensiver Belastung“, strahlt sie. So kann es sein, dass Sie die 61-Jährige dabei erwischen, wie sie durch Rebberge joggt oder im Freibad vom 3-Meterturm springt, elegant und beschwerdefrei und in einem Moment der absoluten Entspannung!

Lesen Sie in der nächsten Ausgabe:
Was PMT vom gängigen Trampolintraining unterscheidet und mehr...