

# Schwingen Sie sich glücklich und gesund!

Das Fitnessstraining auf dem Minitrampolin | Dr. med. Andrea Lusser und Sylvia Hauck

**Wussten Sie, dass das Training auf dem Minitrampolin eine Sportart ist, die vor allem Freude macht und die Psyche positiv beeinflusst? Dabei trainiert sie Kraft, Ausdauer und Koordination und tonisiert und kräftigt gleichzeitig alle Zellen, Gewebe und Organe. Darüberhinaus regt sie die Durchblutung, den Lymphfluss, die Atmung und die Darmperistaltik an und harmonisiert das Nerven- und Hormonsystem. Da das Training schonend ist, kann es in nahezu allen Lebensabschnitten und -situationen eingesetzt werden und ist auch bei vielen Erkrankungen hilfreich. Schließlich beansprucht es wenig Zeit und Platz und ist – nicht zuletzt – preiswert! Der Artikel informiert über die medizinisch-physikalischen Grundlagen und zeigt einen optimalen sportphysiologischen Einsatz des Trainings auf dem Minitrampolin auf.**

## Trampolintraining macht Freude

Kinder hüpfen gerne, besonders auf weichen Unterlagen wie z. B. Matratzen, und wir erkennen dies als Ausdruck von Lebendigkeit und Lebensfreude. Leider verlieren wir meist mit dem Erwachsenwerden diesen Impuls und sitzen häufig von früh bis spät in unserem Auto, am Schreibtisch, vor dem Fernseher etc.

Wir wissen, wir sollten uns mehr bewegen, und so versuchen viele von uns z. B. Joggen zu gehen oder im Fitnessstudio oder Schwimmbad Sport zu treiben. Oft bereitet das aber doch nicht so viel Freude, das Wetter macht einen Strich durch die Rechnung, die Knie beginnen zu schmerzen oder die Zeit reicht nicht, sodass wir mit unseren guten Vorsätzen schnell am Ende sind.

Deshalb ist für die meisten von uns vor allem eine Sportart geeignet, die immer wieder aufs Neue so viel Spaß macht und gleichzeitig leicht zugänglich ist, dass wir uns jeden Tag auf das Training freuen.

Während wir auf dem Minitrampolin schwingen, kommen wir vor allem durch die Erfahrung der Schwerelosigkeit schnell wieder in Kontakt mit unserer Lebendigkeit und Lebensfreude – egal, wie alt wir sind. Die

Schwere und der Stress des Alltags fallen von uns ab, der gesamte Körper kommt in einen angenehmen Bewegungsfluss, und gleichzeitig werden im Gehirn Wohlfühlhormone wie z. B. Serotonin und Endorphine ausgeschüttet. So kann das Trampolintraining zusätzlich eine große Hilfe bei psychischen Erkrankungen sein, z. B. bei Depressionen, Ängsten, Selbstwertproblemen und nach traumatischen Erfahrungen, aber auch bei psychosomatischen Entwicklungsstörungen im Kindesalter und bei Hyperaktivität.

## Kräftigung und Tonisierung aller Gewebe

Wir wissen, dass Astronauten unter dem längeren Einfluss von Schwerelosigkeit im Weltall Muskeln und Knochen abbauen. Wenn wir auf dem Trampolin trainieren, sind wir auf der Höhe des Sprungs schwerelos, beim Landen auf der weichen Matte jedoch dem Zweibis Vierfachen der Schwerkraft ausgesetzt. Dieser kurze Impuls reicht aus, um alle Gewebe und Organe, Muskeln und Knochen auf schonende Weise zu kräftigen, da der Körper hier mit einer Anpassung an die erhöhte Belastung reagiert. Neben der Kräftigung werden alle Zellen und Gewebe durch die Bewegung angeregt zu entschlacken und damit tonisiert, was im ganzen Organismus zu einem Verjüngungseffekt führen kann.

Da es sich hier um eine gesamtkörperliche Bewegung handelt, wird auch der Organismus als Ganzes äußerst effektiv gestärkt: Studien der NASA haben gezeigt, dass der Trainingseffekt um 68 % höher liegt als beim Laufen und der Trainingsaufwand damit für einen gleichen Effekt wesentlich geringer ist. Mit jedem Schwung wird außerdem die Koordination verbessert, da die Trampolinmatte flexibel ist und das Gleichgewicht laufend angepasst und trainiert werden muss.

## Gesundheitsförderung durch Rhythmisierung

Wir leben auf der Erde in einem Umfeld der polaren Gegensätze, die sich auf rhythmische Weise abwechseln: Beispiele sind Tag



Dr. med. Andrea Lusser

ist seit 1986 als Fachärztin für Allgemeinmedizin mit den Zusatzbezeichnungen Naturheilverfahren, Homöopathie und Psychotherapie – fachgebunden – in ihrer „Naturheilkundlichen Privatpraxis für Ganzheitsmedizin“ in Freiburg im Breisgau niedergelassen. Seit etwa 25 Jahren beschäftigt sie sich mit den gesundheitlichen Auswirkungen des Trainings auf dem Minitrampolin.

### Kontakt:

Steinackerstr. 8, D-79117 Freiburg  
Tel.: 0761 / 65513, Fax: 0761 / 65514  
[www.dr-lusser.de](http://www.dr-lusser.de)

und Nacht oder die Jahreszeiten. Auch unsere Gesundheit ist abhängig von rhythmischen Abläufen z. B. im Herz-Kreislauf- und Lymphsystem oder dem Atmungsgeschehen. Die Ausschüttung der Hormone erfolgt in zirkadianen Rhythmen. Und unser autonomes Nervensystem schwingt zwischen den sich ergänzenden Vagus- und Sympathikus-Aktivitäten hin und her. Störungen bzw. Stockungen in diesen Bereichen ziehen zahlreiche z. T. ernsthafte Erkrankungen nach sich. Auch der Darm reagiert häufig auf unsere bewegungsarme Lebensweise mit Trägheit.

*Durch den Wechsel aus Phasen der Schwerelosigkeit und Phasen der Einwirkung einer erhöhten Schwerkraft hat das Trampolintraining eine ausgeprägte rhythmisierende Wirkung auf den gesamten Körper.*

Stauungen im Herz-Kreislauf- und Lymphsystem können abgebaut werden, die Herz-tätigkeit und der Blutdruck werden positiv beeinflusst, ebenso die Atmung. Die Obstipation wird günstig beeinflusst. Im Nervensystem kann durch die Rhythmisierung eine

Harmonisierung von Aktivität und Entspannung entstehen, die sich nicht nur positiv auf den Körper, sondern auch auf die Psyche auswirkt. Auch die Hormontätigkeit wird durch das Training in ihren rhythmischen Abläufen gestärkt.

## Schonend für Jeden und jeden Tag

Das Schwingen auf einer weichen Matte stellt eine sehr schonende, aber wirkungsvolle Gesundheitsförderung dar.

*Insbesondere gilt dies für die Gelenke und die Wirbelsäule, da Knorpel und Bandscheiben durch Druck und Entlastung ernährt und aufgebaut werden.*

Um trotz allem eine möglichst geringe Gelenk- und Wirbelsäulenbelastung zu gewährleisten, werden hochwertige Minitrampoline mit spezieller Einzelgummiseilaufhängung und weicher Matte besonders empfohlen.

Schon Kinder und Jugendliche profitieren auf vielerlei Weisen vom Trampolintaining, aber auch Erwachsene, die ein effektives Training für zu Hause suchen (s. Abb. 1). Besonders ältere Menschen können vom Training auf dem Minitrampolin (ggf. mit Haltegriffen zur Stabilisierung, s. Abb. 2) unglaublich profitieren, da diese Trainingsart viele Probleme des Älterwerdens, wie den Knochen- und Muskelabbau wirksam verhindern oder lindern kann und gleichzeitig eine Sturzprophylaxe darstellt (Video auf YouTube, [1]). Selbst stark bewegungseingeschränkte Menschen, die nicht mehr oder noch nicht selbst auf dem Trampolin trainieren können, können, indem sie auf dem Rand der Matte sitzen, mit Hilfe einer zweiten Person, die auf dem Trampolin schwingt, am Training partizipieren, da sie selbst dabei mit in Schwingung versetzt werden.

## Einsatz des Trampolins bei Erkrankungen

Aus den oben ausgeführten Zusammenhängen lassen sich die wichtigsten Erkrankungen und Störungen zusammenfassen, bei denen das Minitrampolin (neben dem Einsatz als alltägliches Fitnessgerät) besonders hilfreich sein kann:

- Erkrankungen des Bewegungsapparats: Arthrose, Osteoporose, Muskelabbau,



Abb. 1: Training für die ganze Familie

Sturzprophylaxe, Verspannungen, Gelenk- und Rückenschmerzen

- Übergewicht
- Entwicklungsstörungen der Kinder, Lernstörungen, ADHS
- Neurologische Erkrankungen, wie M. Parkinson, Gedächtnisstörungen und Demenz, MS
- Psychische und psychosomatische Erkrankungen
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Bluthochdruck, Störungen des Lymphabflusses
- Asthma, Mukoviszidose
- Stärkung des Beckenbodens bei Gebärmutterensenkung und Inkontinenz
- Obstipation
- Auch Krebspatienten profitieren von dem schonenden Training auf dem Minitrampolin: die Sauerstoffversorgung wird verbessert und das Immunsystem wird gestärkt. Generell senkt Sport bei Krebspatienten die Rezidivhäufigkeit und verbessert das psychische Befinden.

## Praxis des Trainings auf dem Minitrampolin

Generell geht es beim Training auf dem Minitrampolin nicht um akrobatische Kunststücke und hohe Sprünge, da dieses Trampolin aufgrund seiner Größe dafür nicht geeignet ist. Mit einem Durchmesser von nur 1,12 m hat das Minitrampolin einen sehr geringen Platzbedarf und lässt sich durch die Klappbeine äußerst platzsparend verstauen.

*Auch Untrainierte oder Menschen mit Handicaps wie Bandscheibenvorfällen, Gelenkproblemen oder Übergewicht können erfolgreich trainieren.*

Anfänger sollten behutsam beginnen und sich nicht überfordern. Vor allem, wer lange keine sportlichen Aktivitäten mehr durchgeführt hat, sollte zunächst seinen Hausarzt konsultieren. Als Faustregel kann man sagen, dass es keine gesundheitlichen Bedenken geben dürfte, wenn die Person ohne Probleme Treppensteigen kann.

Gerade bei Schmerzen kann eine sanfte Aktivierung, wie sie auf dem Minitrampolin möglich ist, sinnvoll sein, auch wenn wir dazu neigen, uns selbst eine Schonzeit zu verordnen.

Es ist sinnvoll, pro Trainingseinheit mit wenigen Minuten zu beginnen und die Zeit



Abb. 2: Training auch für Ungeübte und ältere Menschen: mit Haltegriffen



Abb. 3: Training in Kombination mit Hilfsmitteln: z. B. mit Ball

langsam zu steigern. Eventuell können auch mehrere Trainingseinheiten über den Tag verteilt durchgeführt werden. Neben dem Schwingen werden Geh- bzw. Laufbewegungen in verschiedene Richtungen durchgeführt.

Das Absteigen vom Trampolin sollte erst nach Ausklingen der Bewegungen stattfinden.

Schon nach sehr kurzer Zeit werden spürbare Veränderungen der eigenen Fitness und des Wohlbefindens bewirkt.

### Kombination Trampolinschwingen und Sporttraining

Zusätzlich können das Schwingen und die Geh- / Laufbewegungen auf dem Minitrampolin erweitert werden durch die Kombination mit strukturierten Trainingssequenzen (die online verfügbar sind), sodass das Minitrampolin zu einer vollwertigen Fitnessstation wird, die in keinem Haushalt oder Büro bzw. keiner Praxis fehlen sollte. Die bereits beschriebenen Wirkungen des Minitrampolins lassen sich nämlich erweitern und synergistisch verstärken in Form von

- Aufwärm-, Trainings- (abgestimmt auf die Fitness der Person) und Entspannungssequenzen
- Kraft-, Ausdauer-, Koordinations- und Dehnübungen
- abwechslungsreiches Training ohne, aber auch mit Hilfsmitteln wie z. B. Ball, Therapieband, Hanteln, Brasils (s. Abb. 3)
- zusätzliche Rhythmisierung durch Musik und Strukturierung durch die Videoanleitung

Alle diese Übungen lassen sich nach Lust und Laune, aber auch abhängig vom eigenen Trainingszustand, der Situation (zu Hause, Praxis, Büro) wie auch der Zielsetzung (Fitness, gesundheitliche Anliegen) untereinander kombinieren. Dabei ist es wichtig, das Training unter fachmännischer Anleitung richtig zu dosieren und die Übungen korrekt auszuführen.

Experten für präventive Bewegungsangebo-

te haben daher ein spezialisiertes Trainingsprogramm, basierend auf Erfahrungen aus über drei Jahren, während der die Übungen an über 600 Teilnehmern intensiv getestet und analysiert wurden, aufgebaut. Es wurde bereits zum wiederholten Male mit Empfehlungen der Bundesärztekammer, dem Deutschen Olympischen Sportbund und dem Deutschen Turnerbund ausgezeichnet.

Die online zur Verfügung stehenden Programme werden immer wieder erweitert, so dass stets für Abwechslung und neue Anregungen gesorgt ist.

*Das alles ist möglich mit einem sehr geringen Trainingszeitaufwand von 15 bis 30 Minuten pro Tag, der ohne Anfahrtszeiten auch zwischendurch durchgeführt werden kann.*

### Bewegte Pausen in Praxis und Büro

Auch am Arbeitsplatz sollte das Training auf dem Minitrampolin nicht fehlen. 90 % der Arbeitnehmer in Deutschland haben eine sitzende Tätigkeit. Die Folgen sind Rückenbeschwerden, Langzeiterkrankungen bis hin zu Burnout. Wer täglich mehr als elf Stunden im Sitzen verbringt, erhöht zudem das Risiko, frühzeitig zu sterben, um 40 %! Viele Unternehmen bieten ihren Mitarbeitern bewegte Pausen an. Damit senken sie die Krankheitstage in ihrem Unternehmen drastisch und steigern die Produktivität um bis zu 16 %. Da mittelständische Unternehmen nicht die Mittel haben, ein komplettes Fitness-Studio zu integrieren, bietet der Einsatz eines Minitrampolins mit dem passenden Online-Trainingsprogramm eine optimale Alternative. Eine präventive Maßnahme, die allen Mitarbeitern vollkommen zeit-, orts- und wetterunabhängig regelmäßig wertvolle Bewegungspausen garantiert. Für den Unternehmer ist das aus zwei Gründen interessant: zum einen wird die Motivation und Arbeitszufriedenheit der Mitarbeiter merklich gesteigert, zum anderen gewinnt das Unternehmen eine erhöhte Attraktivität am Arbeitsmarkt für gut ausgebildete Fachkräfte.

Mit dem Minitrampolin-Training (s. Abb. 4) ist es leicht, bewegte Pausen in den Arbeitsalltag zu integrieren. Zehn Minuten reichen vollkommen aus, um sich entspannt und erfrischt zu fühlen. Bei einer sitzenden Tätigkeit wird dies alle zwei Stunden empfohlen, um den Körper und Geist zu aktivieren. Mit speziellen Minitrampolinen (Einzelgum-

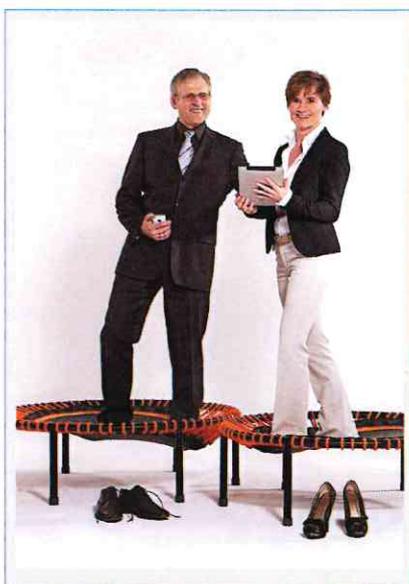


Abb. 4: Bewegte Pausen in Praxis und Büro

---

miaufhängung und elastische Matte) können selbst Menschen mit Rückenproblemen, Gelenkschmerzen oder Übergewicht mit Freude angenehme und wohltuende Bewegungspausen erleben.

## Fazit

Wer selbst etwas für seine Gesundheit tut, lebt aktiver und auf Dauer gesünder. Das haben viele Krankenkassen heute erkannt und unterstützen ihre Mitglieder gern bei der Umsetzung u. a. mit Bewegungsprogrammen. Das Minitrampolin-Training bietet hier einen besonders interessanten Ansatz, denn es ist nicht nur gesund, sondern macht immer wieder Freude und weckt die Lebensgeister.

---

## Literaturhinweis

- (1) <http://www.youtube.com/watch?v=BsvkdHIZVQE>
- (2) Birgit Buschmann, Ingrid Luginbühl-Jurczyk: *Dynamic Rebounding – Das beschwingte Training für mehr Energie und Lebensfreude*. Chi Edition, Dietikon (CH) 2001 ISBN 3-9520583-3-5
- (3) Reinhard Bayerlein: *Rebounding – Training und Therapie mit dem Mini-Trampolin*. Haug Verlag
- (4) Marion Grillparzer: *Mini-Trampolin. Schlank & fit im Flug*. GU Ratgeber Fitness
- (5) Gert von Kunhardt: *Kleiner Aufwand große Wirkung. Phänomen Trampolin*. bellicon ag 2005



### Sylvia Hauck

Expertin und Coach für präventive Bewegungsangebote (u. a. Trampolinentherapie und Präventionsgymnastik) mit Empfehlung von der Bundesärztekammer, dem Deutschen Olympischen Sportbund und dem Deutschen Turnerbund für das qualifizierte Live-Training.

#### Kontakt:

pelloGS UG  
Friesenstraße 14  
D-67105 Schifferstadt  
Tel.: 06235 / 4587036  
Fax: 06235 / 929066  
sylvia.hauck@pellogs.de  
www.pellogs.de