Bewegung und Gesundheit

03/2021

Die Verbandszeitschrift für Bewegungsfachleute

Austausch und Begegnungen
Bewegungsfachleute trafen sich zum BranchenTag 2021.

Bewegung macht mobil
Eine Chefärztin sagt, worauf man im Alter achten muss.

Sturzunfälle vermeiden
BGB Schweiz mit neuem Weiterbildungskonzept für die Zielgruppe 55+.

Wir bewegen Menschen.

BGB Schweiz

Wunderpille Trampolin

Trampolintraining macht viel Spass, ist einfach und schnell umzusetzen und effizient für die Gesundheit. Die Sportlehrerin Ursula Häberling-Spöhel sagt, warum das «kleine Runde» vor allem für Seniorinnen und Senioren von grossem Nutzen ist. Für die Fachfrau ist das Sportgerät ein Garant für Mobilität und Selbstständigkeit bis ins hohe Alter.

Werner Schüepp, Redaktor

Ursula Häberling-Spöhel
PMT SwingWalking®. www.swingwalking.com

Lebensqualität eingeschränkt

Rosmarie ist 90 Jahre alt. Für ihr hohes Alter ist die Frau bei erstaunlich guter Gesundheit. Die rüstige Seniorin lebt zusammen mit ihrem Ehemann im eigenen Haus mit Garten. Als kürzlich die Tochter zu Besuch weilte, erzählt die Mutter, sie gehe in letzter Zeit immer seltener nach draussen an die frische Luft. Eigentlich verlasse sie das Haus kaum mehr. Als die Tochter nachhakt, versteht sie den Grund für die Zurückhaltung: Sie getraue sich nicht mehr vors Haus, erzählt die Mutter, weil sie Angst vor dem Hinfallen habe. Für die Tochter ist klar: Ihre Mutter fühlt sich stark verunsichert und hat eindeutig zu wenig Bewegung.

Was tun? Fitnesscenter? Altersturnen? Die Mutter schüttelt den Kopf, winkt ab. Diese Ideen entsprechen gar nicht ihrem Geschmack. Die besorgte Tochter macht den Vorschlag, es doch mal mit dem Minitrampolin zu versuchen. Rosmarie verdreht die Augen, verwirft die Hände, und meint, sie steige doch in ihrem hohen Alter nicht mehr auf ein Trampolin, schliesslich sei sie keine Zirkusartistin. Aber der Gedanke lässt die Seniorin dennoch nicht mehr los, und so erklärt sie sich schliesslich bereit, es unverbindlich mit dem Trampolin zu versuchen und sich auf das Experiment einzulassen.

«Dank regelmässigem Training, insgesamt 20 Minuten pro Tag, ist die 90-jährige Rosmarie viel sicherer unterwegs und getraut sich wieder aus dem Haus.»

«Wenn bei Capri die rote Sonne im Meer versinkt ...»

Ursula Häberling-Spöhel denkt schmunzelnd an das erste Treffen mit der liebenswerten Frau zurück. «Ich stellte das Minitrampolin mit der Haltestange im Wohnzimmer auf und ermutigte Rosmarie zu einem ersten Versuch. Völlig verkrampft, sich mit beiden Händen an der Stange festklammernd, stieg die Seniorin auf die Trampolinmatte. Zaghaftes Umhergehen, leichtes Swingen – mehr und mehr wich Verkrampfung einem entspannten Lächeln.» Ein neuer Termin wird vereinbart. Bis dahin sind Hausaufgaben angesagt: täglich mehrmals zwei bis vier Minuten auf das Trampolin und dabei einige der gelernten, schriftlich abgegebenen Aufgaben umsetzen.

Der zweite Termin: Völlig locker und strahlend steigt Rosmarie auf das Minitrampolin, im Hintergrund erklingt das Lied «Wenn bei Capri die rote Sonne im Meer versinkt ...». Und was dann geschieht, berührt die Sportlehrerin noch heute: «Rosmarie wippte locker im Takt der bekannten Musik, löste wechselweise die Hände von der Stange und besang fröhlich die untergehende Sonne.»

Rosmarie bekommt Gefallen am Minitrampolin. Inzwischen steigt sie ohne Haltestange auf das Gerät. Dank regelmässigem Training, insgesamt 20 Minuten pro Tag, ist sie viel sicherer unterwegs und getraut sich wieder aus dem Haus. «Das Training mit dem Minitrampolin hat Rosmaries Lebens-

Kein wildes Herumspringen, sondern ein einzigartiges Bewegungskonzept: schwingen statt springen, wippen statt federn.

qualität deutlich gesteigert. Auch ihre psychische Verfassung hat sich wesentlich verbessert. Solche Erfolge sind immer wieder eine grosse Ermutigung», fasst Trainerin Häberling-Spöhel zusammen.

«Das Konzept hilft, manchen Beschwerden des Älterwerdens vorzubeugen, und ist für alle Altersgruppen geeignet.»

Liebe auf den ersten Swing

Weshalb gerade das Trampolin als Fitnessgerät? «Ich entdeckte das Training auf dem Trampolin nach einer Rückenoperation, der eine mehrere Jahre dauernde Leidenszeit vorausgegangen war», sagt sie. Während der Rehabilitation lernte sie in einem Seminar bei Dr. Gerd Schnack das Trampolin kennen. Der deutsche Mediziner hatte schon vor Jahren die vielfältigen Möglichkeiten dieses Geräts für die Prävention entdeckt. Häberling: «Ich stellte mich drauf und spürte schon nach kurzem Schwingen die wohltuende Wirkung auf meinen Rücken und den gesamten Körper. Es war Liebe auf den ersten Swing.» Dies war zugleich die Geburtsstunde für das Bewegungskonzept. 1980 untersuchten NASA-Wissenschaftler die Wirkung des Trampolins und kamen zum Schluss, dass ein Training darauf äusserst effizient und effektiv ist. Vor 20 Jahren wurde das Minitrampolin für den Hausgebrauch auch in der Schweiz langsam populär. Häberling erkannte das grosse Potenzial des Geräts. «Mir war klar: Das braucht eine Schritt-für-Schritt-Anleitung für Übungen vor allem für bewegungsungeübte Menschen. Es ist nicht getan mit der Aufforderung: ‹Stell' dich auf die Matte und mach' mal!›»

Gesagt, getan. Die Sportlehrerin entwickelte zusammen mit dem Physiotherapeuten Heinz Hagmann PMT Swing Walking®, das Bewegungskonzept für Präventiv-Medizinisches Trampolintraining. Erste Kurse und Seminare folgten. «Der Funke der Begeisterung sprang schnell auf die Teilnehmenden über, und so nahm unser Projekt rasch Fahrt auf», blickt die Gründerin zurück.

Ein Ausbildungskonzept für Trainerinnen und Trainer wurde entwickelt und ausgearbeitet. «Im Vordergrund steht nicht die Leistungssteigerung um jeden Preis oder eine bestimmte Trampolinmarke, sondern der gesundheitsfördernde, -erhaltende Aspekt. Das Konzept hilft, den Beschwerden des Älterwerdens vorzubeugen, und ist für alle Altersgruppen geeignet. Insbesondere ältere Personen mit Gangunsicherheiten, Übergewichtige oder Bewegungsungeübte profitieren vom sanften Schwingen und erleben, wie wohltuend Bewegung sein kann. Aber auch ambitionierte Sportlerinnen finden hier ein herausforderndes, ideales Ergänzungstraining», umschreibt sie die Inhalte.

«Immer steht die Aktivierung der Hirntätigkeit im Vordergrund. Diese geschieht ganz automatisch beim Schwingen, wird aber durch entsprechende Zusatzaufgaben wesentlich verstärkt.»

Was steckt dahinter?

Was macht dieses Bewegungskonzept so einzigartig und speziell für ältere Personen dermassen wertvoll? «Am besten, man vergisst die gängigen Vorstellungen von wildem, schweisstreibendem Herumspringen», erklärt Ursula Häberling, «wir vermitteln ein sanftes, schonendes Schwingen mit ganz klaren Rahmenbedingungen.» So werden Übungen vermieden, welche Beschwerden verstärken oder auslösen können, andere jedoch betont. Immer steht die Aktivierung der

Hirntätigkeit im Vordergrund. Diese geschieht ganz automatisch beim Schwingen, wird aber durch entsprechende Zusatzaufgaben wesentlich verstärkt. Und genau dieser Aspekt ist es, der das Trampolintraining für ältere Personen so wertvoll macht: Die instabile Unterlage erfordert unbewusst eine dauernde Gleichgewichtsreaktion, selbst wenn die Haltestange benutzt wird.

Der ganz grosse Unterschied zum herkömmlichen Trampolintraining ist die Schwungauslösung. Durch einen Kniebeugeimpuls wird die Abwärtsbewegung betont. Während den Abs und Aufs bleibt die Fusssohle stets vollständig mit der Matte in Kontakt. Diese Technik bietet ein Höchstmass an Bewegungskontrolle und Sicherheit. Schwingen statt springen und wippen statt federn.

Immer wieder bestätigen die Teilnehmenden, dass sie sich bereits nach wenigen Trainings im Alltag sicherer fühlen. Zudem wird das Schwingen kaum als anstrengend empfunden: Anders als beim Gehen auf dem harten Boden erleben sie auf dem Trampolin eine überraschende Leichtigkeit der Bewegung.

«Das anfängliche Projekt ist längst den Kinderschuhen entwachsen und hat sich in den vergangenen Jahren zu einem anerkannten, gesundheitsorientierten Training entwickelt.»

Ausschüttung von Glückshormonen

Bewegung generell wirkt sich auf vielfältige Weise positiv auf den Körper aus. Die sanften Schwingbewegungen mit dem steten Wechsel von Druck und Entspannung verstärken diese zusätzlich. Immer wieder überraschend, welch grosser Einfluss auch auf das psychische Befinden spürbar ist: «Nach dem Training fühlt man sich fit und bereit für die Herausforderungen des Alltags. Und die Ausschüttung von Glückshormonen hilft, Depressionen entgegenzuwirken», schwärmt die Turnlehrerin.

«Meine Rückenschmerzen haben sich in Luft aufgelöst – und dies trotz einer Versteifung von drei Lendenwirbeln.» Heute könne sie sich nach Lust und Laune wieder schmerzfrei bewegen. Wie kommt die Trampolin-Trainingsmethode bei Medizinern an? Die positive Wirkung wird zunehmend auch von der Ärzteschaft erkannt, so zum Beispiel von David Germann, Facharzt Rheumatologie an der Hirslanden-Klinik in Zürich. «Er empfiehlt seinen Patientinnen und Patienten unsere Kurse, weil er von dem Konzept überzeugt ist, nachdem er dessen Wirksamkeit am eigenen Körper erfahren hat.»

PMT Swing Walking® feiert bereits das zehnjährige Jubiläum. Das anfängliche Projekt ist längst den Kinderschuhen entwachsen und hat sich in den vergangenen Jahren zu einem anerkannten, gesundheitsorientierten Training entwickelt. Ungebrochen ist bei Ursula Häberling die Begeisterung für die «Wunderpille Trampolin». «Es berührt mich nach wie vor, wenn Menschen dank des Trampolins wieder Selbstvertrauen und Zuversicht schöpfen.» Unvergesslich auch das Erlebnis mit jenem über 80-jährigen Landwirt: «Ein Schlaganfall hatte seine Mobilität stark eingeschränkt. Dank regelmässigem Trampolintraining konnte er nicht nur seinen Gehstock zu Hause lassen, nein, die grösste Freude war für ihn, als er wieder ohne fremde Hilfe auf seinen geliebten Traktor klettern konnte.»

Bilder von Patrick Itten

Spass auf dem Minitrampolin: Immer wieder überraschend, welch grosser Einfluss auch auf das psychische Befinden spürbar ist.