



Bluthochdruck senken

Herzinfarkttrisiko mindern

Ein hoher Blutdruck (Hypertonie) kann Auslöser für einen Herzinfarkt oder Schlaganfall sein. Eine der Hauptursachen wird auf Stress zurückgeführt.

Beim Trampolinschwingen wird der permanente Anspannungsdruck unwillkürlich unterbrochen. Durch das Auf- und Abspringen wird einerseits eine leichte Anspannung erzeugt. Dadurch entsteht der Konditionseffekt. Andererseits wird durch die kurzzeitige Schwerelosigkeit in der Phase des Hochfederns bis zum Umkehrpunkt der kleinen Flugkurve eine totale Entspannung erreicht. Die Muskeln spannen sich unwillkürlich an und entspannen sich auch wieder. Es ist tatsächlich so, dass man keinen Muskel diesem Entspannungsreiz entziehen kann.

Und genau diese rhythmische Entspannung fehlt im normalen Tagesablauf. Eigentlich müsste man, um gesund und leistungsfähig zu bleiben, jeweils acht Stunden arbeiten, entspannen und schlafen. Aber wer macht das schon? Offenbar fällt es schwer, die kostbare Freizeit ungenutzt zu lassen.

Das »sich unter Druck setzen« bewirkt, dass auch das Arteriensystem ständig gestresst ist. Deshalb tritt in westlichen Industrieländern verstärkt das Krankheitsbild Bluthochdruck auf. In Ländern der dritten Welt ist dieses Phänomen nicht bekannt.

Zu einer neuen Leistungskultur gehört eben auch die Kunst des Regenerierens und die Fähigkeit, eine ausgeglichene Balance zwischen Berufs- und Privatleben herzustellen. Wenn Menschen mit hohem Blutdruck mäßigen Sport treiben würden, könnten Sie den Erkenntnissen der *Deutschen Liga zur Bekämpfung des hohen Blutdrucks* zufolge ihre Hypertonie im Durchschnitt um 7,5 Prozent absenken.

Fazit:

Das Trampolinschwingen auf hochelastischen, seilringgefederten Geräten ist eine sehr effektive, präventive Maßnahme, der Hypertonie entgegenzuwirken.