



Immunsystem stärken

Der Darm ist das größte Immunabwehrorgan des Menschen. Aus etwa drei Millionen unterschiedlicher Substanzen, die der Körper benötigt, müssen die richtigen für die jeweilige Zelle herausgefunden werden. Dies ist eine hochkomplexe Aufgabe.

Dem Immunsystem sollte also die größte Aufmerksamkeit gewidmet werden. Eine sehr wichtige Rolle fällt dabei der stoffwechselfördernden Bewegung zu. So kann man die Immunabwehr trainieren, schneller die wichtigen Helferzellen zu bekommen. Auch hier ist das Trampolin ein Schlüssel: Durch das Auf und Ab beim Schwingen wird der Zellinhalt im wahrsten Sinne des Wortes durcheinander geschüttelt. Man kann das mit einem Fruchtsaft vergleichen, bei dem der Bodensatz durch Schütteln in der ganzen Flasche aufwirbelnd verteilt wird.

Die Andockstellen der Zellen lassen nur das herein, was den passenden Schlüssel für den jeweiligen Rezeptor hat. Das Trampolinschwingen bewirkt eine sehr viel größere Möglichkeit, eine gute Ausbeute der vorbeiflutenden Transmitter-Substanzen (Hormone, Enzyme, etc.) zu machen.

Das Immunsystem wehrt körperfremde, schädliche Mikroorganismen ab. Dies erfordert einen unermüdlichen Prüfungsprozess: Transmitter-Substanzen werden abgetastet, genommen oder verworfen. In Bewegung funktioniert dies am besten.

Jeder Mensch unterliegt einem natürlichen Alterungsprozess, der jedoch ganz entscheidend von der Geschwindigkeit und nicht der Intensität des Stoffwechsels abhängt. Je älter man wird, desto langsamer ist der Stoffwechsel. Wer diesen also durch Training aktiviert, kann den Alterungsprozess verlangsamen.

Fazit:

Beim Schwingen auf einem hochelastischen bellicon Trampolin trainieren alle Zellen und damit auch das Immunsystem.