



## Kreislauf sanft ankurbeln

### Trampolin für Herzpatienten

Obwohl das Training auf dem Trampolin subjektiv nicht sehr anstrengend erscheint, ist es doch ein hochwirksames Herz-Kreislauf-Training, da bei dieser Trainingsform wirklich alle Muskeln mitarbeiten müssen. Das Herz-Kreislauf-System wird so dazu angeregt, Leistungsreserven aufzubauen. Ein weiterer positiver Effekt ist, dass man sich dabei kaum überfordern kann.

Während einer wissenschaftlichen Studie am Institut für Bewegungstherapie und Rehabilitation in Eutin bewegten sich 25 untrainierte Teilnehmer mit einer Pulsfrequenz von nur 110 Pulsschlägen pro Minute täglich zehn Minuten auf einem bellicon-Minitrampolin.

Nach dem Versuch wiesen die Teilnehmer nach drei Wochen bei gleichem Versuchsaufbau und gleicher Wattleistung auf einem Fahrradergometer anschließend einen signifikant niedrigeren Pulsschlag auf. Im Durchschnitt erreichten sie eine Konditionssteigerung von 14 Prozent (gemessen an der maximalen Sauerstoffaufnahme). Ihr Puls verbesserte sich von 135 Pulsschlägen beim Eingangstest auf 121 Schläge/Minute.

Das Trampolinschwingen hat selbst dann große Wirkung, wenn schon eine Schädigung am Herz-Kreislauf-System vorliegt. Selbst mit Bypässen oder nach einer Herzklappenoperation ist das Training gewinnbringend. Chefarzt Dr. Altmann von der Rehabilitationsklinik für Herzkrankte in Bad Gottleuba hat positive Erfahrungen bei der Trampolin-Therapie gemacht: »Die Patienten nutzen das bellicon sehr gern und haben das Training freiwillig zu Hause weitergeführt«, so Dr. Altmann. In der Rehabilitation stellt laut Berichten von Therapeuten eine schlechte bis mäßige »Therapietreue« bisher ein großes Problem dar. Viele Patienten scheuen sich aus Bequemlichkeit, trotz sportfachlicher Anleitung an Koronarsportgruppen teilzunehmen. Zuhause auf dem Trampolin haben sie offenbar viel weniger Probleme.

### Fazit:

Mit leichtem Schwingen auf dem Minitrampolin wird das Herz-Kreislauf-System trainiert und die Kondition deutlich verbessert. Für Herzpatienten ist es eine optimale Rehabilitationsmaßnahme.