



Verdauung beschleunigen

Adipositas vermeiden

Viele Menschen sind stark übergewichtig (adipös), da sie zuviel oder falsch essen und sich zu wenig bewegen. Die Bilanz zwischen Energieaufnahme und -verbrauch muss jedoch ausgeglichen sein. Oftmals gibt es auch Probleme mit der Verdauung und überflüssige Fette, die mangels Bewegung nicht verarbeitet werden, lagern sich im Körper an. Das wird auch als Teil des sog. »Metabolischen Syndroms« bezeichnet: Zuviel Fett wird aufgenommen und zu wenig anschließend verbrannt.

Typische Folgen von Verdauungsstörungen sind Verstopfungen, Darmaussackungen (Divertikulose) oder Hämorrhoiden. Ohne Bewegung funktioniert die Darmmuskeltätigkeit nicht gut genug. Nach dem Essen sollte man sich bekanntlich bewegen. Das Auf- und Abspringen auf dem Trampolin lässt den Darm, der eine Ringmuskulatur hat, sofort mit Bewegungskontraktionen beginnen, was wiederum die Verdauung anregt. Je schneller dies erfolgt, desto weniger kann als Fettpolster eingelagert werden. Zudem wird man nicht so müde, da ein gut arbeitender Darm nur wenig Energie verbraucht.

Ganz abgesehen davon wird beim Trampolinspringen der gesamte Stoffwechselvorgang im Körper aktiviert: Abfallprodukte werden ausgesondert, energieliefernde Proteine und immunstabilisierende Enzyme aufgenommen. Das genetisch bedingte Fließgleichgewicht (Homöostase) wird wiederhergestellt.

Fazit:

Mit dem Springen auf dem Trampolin können Sie »sechs Fliegen mit einer Klappe schlagen«:

1. Sie lagern weniger Fett ein
2. Sie helfen dem Darm, jung und elastisch zu bleiben
3. Sie bekommen keine Divertikulose
4. Sie sparen Energie
5. Sie werden frischer und leistungsfähiger
6. Sie nehmen nicht zu