

Profis raten



Susanne Burger-Egli
Podologin
SPV, Mitglied
des Zentral-
vorstands

des Schweizerischen
Podologen-Verbandes.

Eingewachsene Nägel behandeln

Eingewachsene Nägel sind nicht nur sehr schmerzhaft, sondern bergen auch ein hohes Infektionsrisiko. Manipulieren Sie deshalb nicht selbst, sondern lassen Sie sich von einer Podologin oder einem Podologen beraten und behandeln. Die Erhaltung oder Wiederherstellung eines intakten Nagels basiert nämlich auf einem delikaten Zusammenspiel zwischen dem richtigen Schneiden, der richtigen Druckverteilung des Nagels im Nagelbett und dem Tragen von angepassten Schuhen.

www.podologie.ch

Mann oh Mann

Weniger Schmerz

• Eine erstaunliche Auswirkung von Kriegserlebnissen auf den Körper haben deutsch-niederländische Forscher beim Untersuchen von Kriegsveteranen entdeckt: Menschen mit einer sogenannten posttraumatischen Belastungsstörung empfinden viel weniger Schmerz als nicht traumatisierte Personen. Veteranen empfanden es beispielsweise als deutlich weniger schmerzhaft, ihre Hand 30 Sekunden lang auf einen 40 bis 48 Grad warmen Hitzeblock zu legen als nicht traumatisierte Menschen.

Einfach wirkungsvoll

Geschmeidiges Haar

• Das Fruchtfleisch einer Avocado mit der Gabel zerdrücken. Das Mus nach dem Waschen auf die feuchten Haare geben, zehn Minuten einwirken lassen, dann auswaschen. Das in der Frucht enthaltene Vitamin E und der hohe Ölgehalt sorgen für Geschmeidigkeit.

Mehr als nur Hopfen

Für Bewegungsmuffel und für Sportler: Täglich zehn Minuten auf dem Minitrampolin hüpfen weckt die Lebensgeister und versorgt die hintersten Zellen mit Sauerstoff und Nährstoffen.

Wie schaffe ich es nur, auf dem kleinen Sprungtuch zu balancieren?» Jeannette Jaggi (43) hat Mühe mit ihrem Gleichgewichtssystem, obwohl sie Bewegungspädagogikkurse absolviert hat, «erst recht, wenn ich auf einem Bein stehen muss oder wenn der Boden wackelt». Doch im Einführungskurs von Dynamic Rebounding, was dynamisches Zurückfedern heisst, lernt sie rasch, wie man hüftbreit auf der elastischen Matte eines Trampolins steht und sich auf die Körpermitte konzentriert.

«Ein hohles Kreuz würde die Bandscheiben stauchen. Wichtig ist die aufrechte Haltung – wie wenn der Körper an einem Faden aufgehängt wäre.» Die Workshopleiterin Birgit Buschmann (43), ehemalige Schweizer Judo-Meisterin, macht's vor: Sie geht leicht in die Knie und richtet ihr Becken auf. Die Haltung ist identisch mit der im Taiji oder Qigong. Sie atmet langsam ein und aus. Und schon gehts los: «Jetzt wedeln wir wie auf der Skipiste, aber nur auf einem Bein. Der andere Fuss bleibt auf

der Matte, die Arme locker anheben.» Der Hüftschwung ist eine von 40 Übungen aus dem Lehrbuch. Die Workshopgruppe twistet locker mit, und die bunten Shirts wippen im Takt.

Das rhythmische Auf- und Abschwingen beim Rebounding kurbelt nicht nur den Blutkreislauf und das Lymphsystem an, es



Schwingen – nicht hüpfen: Jeannette Jaggi (zweite von rechts) schätzt am Rebounding-Training vor allem, dass es den Gleichgewichtssinn verbessert.

Investition für die ganze Familie

Für Einsteiger bis 80 Kilo Körpergewicht stehen bei SportXX Rebounder mit Stahlfedern und straffen Matten ab 75 Franken im Angebot. Sie eignen sich fürs Joggen und für Liegeübungen.

Wer richtig schwingen will, wählt ein Gerät mit Spezialfedern oder dicken Seilringen und einem elastischen Sprungtuch. Rebounder haben einen Durchmesser von 1 bis 1,25 Meter. **Ein Qualitätsgerät** ohne Zubehör kostet zwischen 300 und 480 Franken. Zu den **Extras gehören klappbare Beine**, Randpolster und Haltegriffe für Behinderte. Auch einige Kursanbieter verkaufen Geräte.

Kursanbieter: www.klubschule.ch (Chur, Rapperswil, St. Gallen) www.city-gym.ch (Winterthur) www.chi-zentrum.ch (Dietikon inkl. Beratung/Verkauf)

Verkauf: www.sportxx.ch, www.rebounder-shop.ch (Basel) und regionale Anbieter.



Stahlfedern



Gummiseile



aktiviert auch den Stoffwechsel. In sämtlichen Zellen entsteht ein sanfter Zug- und Druckimpuls. So werden Muskeln, Organe, Bandscheiben, Knorpel- und Knochengewebe optimal ernährt und gestärkt. Kein Wunder, bekommen viele Burnout-, Arthrose-, Herz- und Unfallpatienten dieses Training verordnet: Es lockert den gesamten Bewegungsapparat und trainiert die Muskeln schonend.

Täglich zehn Minuten

«Selbst wenn ich nur fünf bis zehn Minuten schwinge, spüre ich ein leichtes Kribbeln im ganzen Körper», sagt Jeannette Jaggi. Sie hat im Büro in ihrem Heim einen Rebounder aufgestellt, so kann ihr Freund Dominik auch in kurzen Arbeitspausen eine Trainingseinheit einschalten. «Oder wir üben zu zweit: Er darf sich auf die Matte legen, und ich mache im Stehen meine Energieübungen. Durch das Schaukeln werden sein Nacken, die Schultern und die ganze Wirbelsäule gelockert.»

Jeannette hatte früher beim Joggen trotz guter Laufschuhe regelmässig Schmerzen in den Brustwirbeln. Beim Trainieren auf dem Minitrampolin spürt sie davon nichts mehr. «Bei der ersten Partnerübung wurde mir zwar etwas übel. Doch die Kursleiterin hat mir erklärt, dass es ein gutes Zeichen sei, wenn sich im Körper Blockaden lösen. Bei mir waren es tief sitzende Verspannungen im Zwerchfell.» Selbst wenn Jeannette mal müde oder traurig ist, schwingt sie ein paar Minuten und fühlt sich danach besser. Cellulite- oder Verdauungsprobleme sind bei ihr zwar kein Thema, doch auch hier verspricht Rebounding Abhilfe.

Die Nasa hats vorgemacht

Von Astronauten weiss man, dass sie nach Weltraumflügen an Knochen- und Muskelschwund leiden. Ihren Trainingsmethoden mit dem Rebounder haben wir es zu verdanken, dass die Geräte auch in Europa bekannt wurden.

Beide profitieren: Birgit Buschmann (stehend) schwingt und aktiviert ihren Körper, Jeannette Jaggis (liegend) Wirbelsäule, Schultern und Nacken werden gelockert.



Energiefluss aktivieren

«Die Fusssohlen sind voller Nerven», erklärt Birgit Buschmann, die sich in chinesischer Medizin ausbilden liess, «darum werden beim Schwingen unzäh-

lige Akupunkturzonen stimuliert. Wer seine Hände gleichzeitig auf den Bauch, Rücken oder auf den Kopf legt, massiert weitere wichtige Meridianpunkte.» Schmerz- und Pflegepatienten erfahren Linderung. Selbst Gehörlose und Blinde oder Rentner finden ihr Gleichgewicht zurück.

Wäre Rebounding also bei hyperaktiven Kindern, Übergewichtigen oder Zuckerkranken nicht gesünder als eine reine Medikamentenkur? Birgit Buschmanns Antwort darauf: «Wenn Tiere sich nicht wohlfühlen, schütteln sie sich. Wenn Kinder sich austoben wollen, hopsen sie intuitiv auf den Betten herum. Warum sollten sich Erwachsene anders verhalten?»

Text Claudia Baltisberger

Bilder Zoé Tempest



Falsch: Hohlkreuz, durchgestreckte oder zusammengeknickte Knie (X-Beine). Die Wirbel werden beim Wippen gestaucht.



Richtig: Becken aufrichten, Kniekehlen entspannen, Scheitel, Schultern, Hüfte und Füsse bilden eine Vertikale.

Herz & Seele

Das sagt der Experte



Adrien Berthoud,

Facharzt FMH für Allgemeinmedizin in Wetzikon ist spezialisiert auf Akupunktur und chinesische Medizin.

Adrien Berthoud, wem empfehlen Sie Rebounding?

Jedem, ganz besonders aber Bewegungs- und Sportmuffeln, Übergewichtigen, Menschen mit Gleichgewichtsstörungen oder Mangelkrankheiten und Menschen mit einer angeschlagenen Psyche.

Wie hilft diese Methode beim Abnehmen?

Viele Patienten nehmen, wenn sie weniger essen, nur langsam oder gar nicht ab. Jeden Morgen zehn Minuten auf dem Rebounder wippen aktiviert den Stoffwechsel. So wird den ganzen Tag über mehr Energie verbrannt. Studien zeigen, dass bei starkem Übergewicht ein Training von vier Mal zehn Minuten pro Tag mehr bringt als 30 bis 40 Minuten am Stück. Und der Jo-Jo-Effekt wird hinausgezögert.

Was tun bei Rückenproblemen?

Viele Schmerzen entstehen durch schlaffe Muskeln, unkontrollierte

Beweglichkeit in einem Wirbelsäulenabschnitt und Verspannungen. Das Schwingen lockert die Muskulatur und tonisiert sie. Die Haltung wird stabilisiert.

Wozu nützen Augenübungen?

Gleichzeitige Augenrotationen während des Auf- und Abschwingens fördern die Raum- und Gleichgewichtssinne. Am besten mit dem Blick von rechts nach links oder von oben nach unten wandern.

Gibt es eine Altersgrenze?

Nein. Zwei meiner ältesten Patientinnen sind 91. Sie waren unsicher beim Gehen und sind gestürzt. Mit Rebounding und einer Stange zum Festhalten gewannen sie innerhalb von zwei Monaten die Gehsicherheit zurück. Die rhythmischen Bewegungen weckten den Gleichgewichtssinn.

Wann ist von Rebounding eher abzuraten?

Bei akuten Schulter-, Nacken-, Kopf- oder Lendenschmerzen sowie Ischias und Hexenschuss reagieren Patienten bei den kleinsten Erschütterungen – akute Entzündungen sollten nie in Zirkulation gebracht werden. Und bei Grippe, Ohren- und Hirnhautentzündung sowie Bronchitis. Im Fall einer Bronchitis oder Lungenentzündung kann leichtes Schwingen jedoch helfen, den Schleim zu lösen.

Was bringt das tägliche Zehn-Minuten-Training?

Durch körpereigene Endorphine (Wohlfühlhormone) entdecken träge Menschen die Lust an Bewegung und werden leistungsbereiter. Und ein kurzes Training macht mehr Spass als langes Üben.

Was ist besser, ein hartes oder ein weiches Trampolin?

Für die meisten Leute eignet sich ein Rebounder mit weicher Federung. Älteren Einsteigern bietet das härtere Trampolin aber mehr Halt. Übergewichtige brauchen ein Trampolin mit dynamischen, stabilen Federn. Dies würde sich für Leichtgewichtige oder Kinder aber als hart anfühlen.