



## Werden Sie bloss kein Couch-Potato!

Damit unser Lymphsystem effizient arbeitet, Lymphflüssigkeit abtransportiert wird und somit das Gewebe weich und geschmeidig bleibt, ist regelmässige Bewegung für Lymphpatientinnen und -Patienten äusserst wichtig. Aber gerade im Winter werden wir gerne faul - und Ausreden gibt es zahlreiche: es ist zu kalt, zu dunkel, zu nass, zu gefährlich auf gefrorenem Boden. Wir ziehen uns in die warme Stube aufs Sofa zurück, was aber für unser Lymphsystem äusserst kontraproduktiv ist.

Aus diesem Grund stellen wir Ihnen in diesem Newsletter effiziente Sportarten vor, die für „Jedermann und Jedefrau“ in jedem Alter sicher, unkompliziert und ohne Verletzungsrisiko ausgeführt werden können. In diesem Newsletter beginnen wir mit **Trampolin und Nordic Walking**.

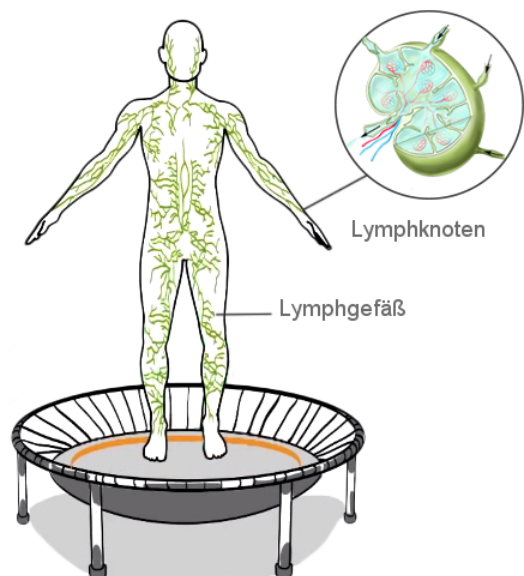
### Trampolin / bellicon®

Das Training auf dem Trampolin stärkt alle Muskelgruppen, kurbelt die Stoffwechselaktivität an und verbessert die Beweglichkeit und den Gleichgewichtssinn ohne übermässige Belastung der Gelenke. Durch **Laufen, Schwingen oder Springen auf dem Trampolin** wird die Lymphe „reaktiviert“ und via Lymphsystem wieder in den Blutkreislauf gepumpt. Das Herz-Kreislauf-System wird sanft angekurbelt und Lymphbeschwerden können reduziert werden.

Wenn Sie mit einem Trampolin-Training beginnen, starten Sie mit einfachen Schwing-Übungen. Dabei nutzen Sie die Elastizität des Trampolins und federn auf dem Gerät, ohne die Füsse von der Schwungmatte zu lösen. Auf diese Weise wird der Körper gelenkschonend und mit minimaler Belastung trainiert. Und dennoch wird die **Lymphzirkulation durch den aktivierten Pumpvorgang um ein Vielfaches gesteigert**.

Weitere Vorteile des Trampolin-Trainings:

- Sie können das Training zu Hause zu jeder Tages- und Nachtzeit absolvieren.
- Die Trainingsintensität steuern Sie selbst, da Sie im Internet gute Trainings-Anleitungen für jeden Fitness-Grad finden.
- Gelenke, Rücken und Bandscheiben werden geschont, während die Tiefenmuskulatur gestärkt und die Körperhaltung verbessert wird.



Sie können jedes gute Trampolin benützen.

Wir empfehlen Ihnen das bellicon®-Trampolin, da es anstelle von Federn mit elastischen Seilringen ausgestattet ist, welche optimal auf das Gewicht der trainierenden Person eingestellt werden können. Zudem gibt es Modelle mit Haltegriffen, welche zu erhöhter Sicherheit beitragen oder für spezielle Sprungübungen benutzt werden können. Jedes Einzelteil kann ersetzt und mit den praktischen Klapp-Beinen kann es leicht verstaut werden. Sie haben die Möglichkeit, das bellicon®-Trampolin 14 Tage kostenlos bei Ihnen zu Hause zu testen. Mehr Infos dazu finden Sie unter [www.bellicon.com](http://www.bellicon.com).

## Nordic Walking

Im Gegensatz zu den Spaziergängen, Läufen und Wanderungen, mit denen es gerne gleichgesetzt wird, ist Nordic Walking ein Ganzkörper- und Ausdauertraining, bei dem das Gehen durch den Einsatz von zwei speziellen Stöcken im Rhythmus der Schritte unterstützt wird.

Beim Nordic Walking wird fast die gesamte Körpermuskulatur beansprucht. Ausdauer, Kraft, Koordination und Beweglichkeit werden gefördert und Verspannungen gelöst. Nordic Walking verbessert die Herz-Kreislaufleistung, kräftigt die Bein-, Arm- und Oberkörpermuskulatur und stabilisiert die Wirbelsäule. **Dank Muskelkontraktionen wird der Lymphfluss positiv beeinflusst.**

Weitere Vorteile des Nordic Walking:

- Kaum Muskelkater und daher kurze Regenerationszeit
- Das Training kann beinahe überall und bei jedem Wetter ausgeübt werden.
- Das Training ist gelenkschonend, Tempo und Gehdauer können dem persönlichen Fitnesslevel angepasst werden.

Nordic Walking ist eine Bewegungstechnik, die am besten unter fachkundiger Anleitung erlernt wird. Grundlegende Merkmale des Nordic Walking sind eine aufrechte Körperhaltung, lange, raumgreifende Armbewegungen, ein flacher Einsatzwinkel des Stocks und eine an die jeweilige Situation angepasste Schrittlänge. Am besten suchen Sie sich einen Trainer/eine Trainerin in der Nähe Ihres Wohnortes, der die Technik kompetent vermittelt. Bestimmt finden Sie einen Kurs in Ihrer Region: Migros Klubschule, Rheumaliga, private Anbieter oder Sportcenter bieten Nordic Walking-Kurse an. Die Teilnahme in einer Nordic Walking-Gruppe motiviert Sie vielleicht dazu, regelmässig zu trainieren – ist jedoch nicht Voraussetzung.

Mehr Infos dazu finden Sie in dem [folgenden PDF](#).



Foto: Markus Zimmermann