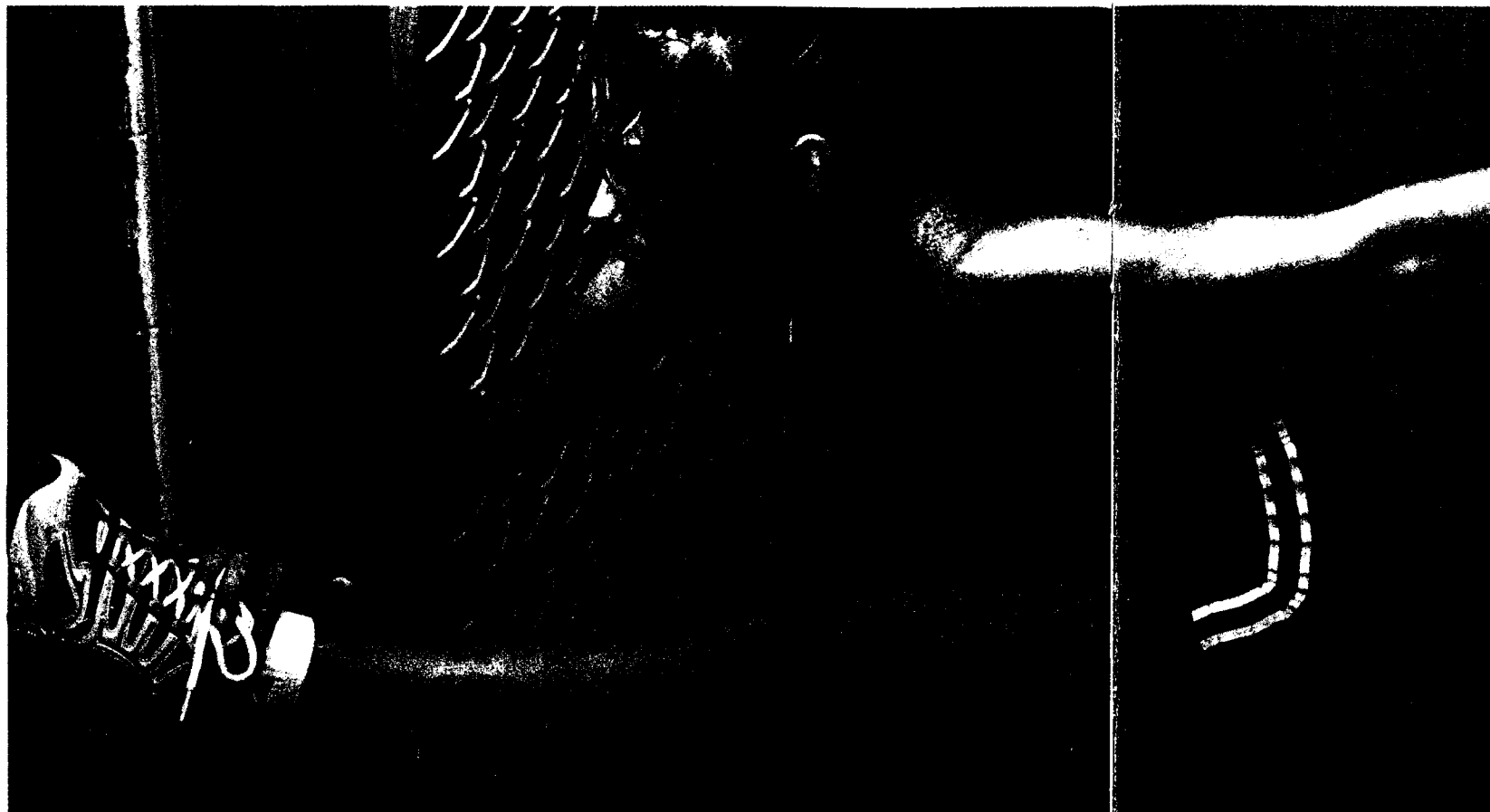


Schluss mit nutzlosen Dehnübungen!

Eine neue Untersuchung zeigt: Dehnen schützt Sportler weder vor Muskelkater noch vor Verletzungen



Dehnübungen: Bei den meisten Sportarten weder nötig noch sinnvoll

Australische Sportmediziner haben herausgefunden, dass Dehnübungen nicht vor Verletzungen schützen. Mehr noch: Sie können sogar schaden. Unumstritten bleibt aber, dass Dehnen die Beweglichkeit fördert.

Christine Frey
redaktion@pulstipp.ch

Dehnübungen sind für viele Sportler ein lästiges Muss. Dennoch tun es die meisten. Denn Experten haben uns seit Jahren eingebläut: Dehnen vor dem Sport schützt vor Verletzungen und Muskelkater.

Doch das stimmt nicht. Dehnen hat viel weniger gesundheitlichen Nutzen, als die meisten glauben. So senkt es weder das

Verletzungsrisiko, noch verhindert es den Muskelkater. Dies berichteten kürzlich australische Sportwissenschaftler im Fachblatt «British Medical Journal». Die Forscher stützten sich bei ihrer Untersuchung auf die Daten aus fünf anderen Studien.

Die australischen Wissenschaftler stehen mit ihren provokativen Thesen nicht alleine da. Auch Jürgen Freiwald, Professor für Sportwissenschaft an der Bergischen Universität in Wuppertal (D) stellt

Sinn und Zweck des Dehnens in Frage. Freiwald geht noch weiter: «Intensives Dehnen nach sportlichen Tätigkeiten kann Muskelkater nicht verhindern, sondern sogar verstärken.» Muskelkater entsteht durch kleinste Zerrungen in den Muskelfasern. Und eine zusätzliche Belastung durch starkes Dehnen könne diesen Schaden vergrössern.

Lockerer Warmlaufen ist oft sinnvoller

Für Freiwald ist auch klar, dass Dehnübungen keine Verletzungen vermeiden können. Ausnahmen bilden Sportarten, die eine hohe Beweglichkeit fordern wie Squash, Kampfsport oder Leistungsschwimmen. Hier nützt das Deh-

nen, um die Muskeln auf die Belastung vorzubereiten (siehe Kasten).

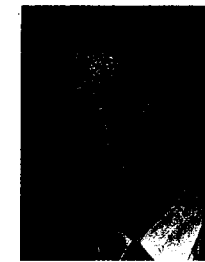
In allen anderen Fällen sei ein zehnminütiges lockeres Warmlaufen sinnvoller, so Freiwald. Dehnen

vor dem Training hilft auch nicht, die Leistungsfähigkeit zu verbessern. Im Gegenteil. Sportmediziner Freiwald stellt klar: «Dehnt man vor Sportarten, die maximale Schnelligkeit und Kraft verlangen – Sprints oder Sprünge etwa –, nimmt die Leistung sogar ab.»

Der Sportmediziner hält selbst das Dehnen zur körperlichen Regeneration nach sportlichen Höchstleistungen für nutzlos. Ist die Muskulatur nach einem intensiven Training stark übersäuert, drossle Dehnen die Durchblutung und blockiere so den Abtransport der schädlichen Milchsäure. Freiwald: «Dadurch verzögert sich auch die Erholung.» Hier empfiehlt Freiwald, der eine eigene Studie mit 78 Sportlern gemacht hat, ein lockeres Laufen zum Trainingsabschluss.

Dehnen fördert und erhält die Beweglichkeit

Unbestritten ist allerdings weiterhin: Dehnen erhält und steigert die Beweglichkeit. Genau hier liegt der grösste Nutzen des Dehnens auch für den Zürcher Sportmediziner Walter O. Frey: «Um beweglich zu bleiben, kommen wir ums Dehnen nicht herum.» In seiner Praxis be-



«Intensives Dehnen kann Muskelkater nicht verhindern, sondern sogar verstärken»

Jürgen Freiwald, Professor an der Bergischen Universität Wuppertal

gegne er viel zu oft Patienten, die unter ungenügend gedehnter Muskulatur litten, sagt der Sportarzt. Als erschreckende Beispiele nennt er 14-jährige Ruderer, die mit den Händen nur noch knapp zu den Knien greifen können, oder Hockeyspieler, die nicht mehr richtig aufrecht gehen können. «Wenn ein Sportler immer nur trainiert, ohne zu dehnen, kann er starke Schmerzen an den Muskelansätzen bekommen», warnt Frey. Für ihn ist deshalb weiterhin klar: «Beweglichkeit gehört zur Sportlichkeit und Dehnen zum sportlichen Training – und zu unserer Gesundheit.» ■

KEIN DEHNEN BEI FUSSBALL, JOGGEN UND TENNIS

Wo Dehnen Sinn macht – und wo es bessere Alternativen gibt

- **Fussball:** Dehnen nicht nötig. Für mehr Beweglichkeit können Sie die hinteren Oberschenkel, die Waden und die Hüftbeugemuskulatur kurz und dynamisch dehnen. Das heisst: mit kleinen, sanften Bewegungen immer wieder bis zur Schmerzgrenze dehnen. Sinnvoll sind ein zehnminütiges Warmlaufen und erste Übungen mit dem Ball.
- **Joggen:** Dehnen nicht nötig. Langsam loslaufen. Nach intensiven Joggen auf keinen Fall statisch dehnen. Das heisst nicht an den Schmerzpunkt dehnen und dort verharren.
- **Tennis:** Dehnen nicht nötig. Für mehr Beweglichkeit können Sie Schulter- und Brustmuskeln dehnen. Dehnen Sie nicht die Beinmuskeln, sondern laufen Sie sie warm. Sanfte Schrittabfolgen vorwärts, seitwärts und rückwärts können Knöchelverletzungen vorbeugen.
- **Squash:** Unbedingt dehnen! Squash fordert vom Sportler hohe Beweglichkeit. Dehnen Sie dynamisch, nicht statisch. Laufen Sie sich vor dem Spiel warm. Spielen Sie sich alleine und langsam ein.
- **Schwimmen:** Für Hobbyschwimmer ist Dehnen unnötig. Leistungsschwimmer – für Kraul- und Delfinschwimmen – sollten dagegen unbedingt Hüftbeuge-, Schulter- und Brustmuskulatur dehnen.