

Das zieht sich ganz schön in die Länge

Dehnen macht beweglicher und kann unseren Rücken schützen. Nur leistungsfähiger wird man dabei nicht

Anke Fossgreen

Was haben wir nicht schon alles versucht, um beweglicher zu werden: statisches Dehnen, dynamisches Dehnen, anspannen – entspannen – dehnen.

Welche Methoden die erfolgversprechendsten sind punkto Beweglichkeit, Leistungsfähigkeit oder dem Vorbeugen von Verletzungen, haben kanadische Forscher nun untersucht. Ihr Fazit: Einmal kurz nach dem Aufwärmen dehnen – also bevor der Sport richtig beginnt. Aber wichtiger sei das Dehnen zusätzlich nach dem Sport, wie das Team von der Memorial University in St. John's im Journal «Applied Physiology, Nutrition and Metabolism» schreibt.

Die Sportwissenschaftler verglichen die Ergebnisse von 125 Studien mit insgesamt über 2200 Teilnehmern, die statisch dehnten, mit 48 Studien und mehr als 1200 Freiwilligen, die dynamisch dehnten. Zudem schauten sie elf Studien mit knapp 230 Probanden an, die einer Dehntechnik mit unaussprechlichem Namen frönten: Die sogenannte propriozeptive neuromuskuläre Fazilitation (PNF) ist ver-

einfach gesagt anspannen, entspannen, dehnen.

Am deutlichsten waren die Ergebnisse zur Beweglichkeit: Alle drei untersuchten Dehnmethoden eigneten sich gleichermaßen gut, um beweglicher zu werden.

Bei der Leistungsfähigkeit kamen die Forscher zum Schluss, dass direkt nach statischem und PNF-Dehnen die Schnellkraft etwas abnahm, wohingegen dynamisches Dehnen zu einer geringen Leistungssteigerung führte. Demnach sollten Sportler vor einem Wettkampf weder statisch dehnen noch die PNF-Methode anwenden.

Ob sich mit Dehnen Verletzungen vermeiden lassen, bleibt hingegen weiterhin uneindeutig. Statisches und PNF-Dehnen scheinen insgesamt betrachtet keine Verletzungen vermeiden zu können, die durch Überanstrengung entstehen. Dafür gibt es Hinweise, dass – je nach Sportart – akute Verletzungen verhindert werden können. So benötigten zum Beispiel Kunstturner oder Hürdenläufer einen gewissen Bewegungsradius in den Gelenken, sagt Karin Albrecht, Mitbegründerin der Ausbildungsorganisation Star – School

for Training and Recreation in Zürich.

Und wie sieht es mit dem Vorbeugen von Muskelkater aus? Strecken vor dem Sport helfe nicht dagegen, sagt Albrecht. «Ein sanftes Nachdehnen scheint den Stoffwechsel jedoch günstig zu beeinflussen und somit die Regeneration der Muskeln zu beschleunigen.» Nach anstrengendem oder ungewohntem Sport solle man hingegen nicht intensiv nachdehnen. Das könnte die Mikroverletzungen, die zum Muskelkater führen, verstärken.

Yoga ist nicht für alle empfehlenswert

Die Untersuchungen der kanadischen Sportwissenschaftler sind laut Albrecht «sehr umfassend» und «ernst zu nehmen». «Mich hat allerdings überrascht, dass das statische Dehnen in der Übersichtsstudie recht gut abgeschnitten hat», sagt die ehemalige Tänzerin. Sie propagiert seit über zehn Jahren, zusammen mit Stephan Meyer vom Bundesamt für Sport in Magglingen, das dynamische Dehnen. «Die Dynamik entspricht eher der natürlichen Bewegung.» Generell

sei Dehnen immens wichtig, um die Beweglichkeit zu erhalten und Spätschäden, etwa durch zu viel sitzende Tätigkeit, zu vermeiden, betont Albrecht. Das Problem ist, dass zu viel Sitzen zu einer gebeugten Haltung führen kann, wenn die Muskeln im Rücken dauergedehnt und die in den Beinen verkürzt sind. Zudem üben wir häufig Sportarten aus, welche die Muskeln ähnlich beanspruchen: laufen, Rad fahren, Tennis spielen. «Wer sich dann nicht gescheit dehnt, verstärkt dieses Beugemuster», warnt Albrecht. Es kann später zu Rückenbeschwerden und Nackenverspannungen kommen. Wichtig sei daher, die betroffenen Muskelpartien zu strecken.

Ist es da nicht optimal, dass Yoga, der Dehnsport schlechthin, derzeit so im Trend liegt? Albrecht ist dem Yoga gegenüber zwar positiv eingestellt, empfiehlt es jedoch nicht für jeden. Diejenigen, welche die komplexen Yogaübungen in jungen Jahren beginnen, profitieren. «Menschen, die aber eher unbeweglich sind, sollten beim Yoga darauf achten, nicht die Bandscheiben und den Beckenboden zu sehr zu überfordern.»

Der Sportwissenschaftler Jürgen Freiwald von der Bergischen Universität in Wuppertal, der sowohl Fussballprofis als auch Balletttänzer berät, beruhigt die etwas steiferen Zeitgenossen: Wer nicht gern dehne, könne mehr Beweglichkeit auch durch ein gezieltes Krafttraining erreichen.

Für die anderen gilt, sich «intelligent» zu dehnen. Dazu gehört laut Albrecht, sich zu strecken – statt sich zu beugen.

Die fünf von Albrecht und Stephan Meyer definierten «Pflichtdehnbereiche» sind: die hinteren, vorderen und inneren Oberschenkel sowie der Brustkorb und die Halsregion. Insgesamt reiche es aber aus, nach dem Sport in rund sieben Minuten diese Körperbereiche zu dehnen, sagt Albrecht. Das beuge späteren Beschwerden vor, und zudem «sieht eine aufrechte Haltung einfach besser aus».

Karin Albrecht, Stephan Meyer: «Stretching und Beweglichkeit: Das neue Expertenhandbuch», Haug, 43 Fr.
Jürgen Freiwald: «Optimales Dehnen», Spitta, 49 Fr.



1. Rückwärtige Oberschenkelmuskulatur
Standbein leicht beugen, Fuss auf einen Stuhl stellen, gestreckten Oberkörper nach vorn neigen. Verstärken: Becken nach hinten kippen, Knie des gedehnten Beins strecken, Fuss hochziehen.



2. Halsmuskulatur
Beine grätschen, Arme seitlich nach unten strecken, Schultern aktiv nach unten ziehen, Hinterkopf nach oben strecken, Kopf vorn im Halbkreis von einer Seite zur anderen drehen.



3. Innere Oberschenkelmuskulatur
Beine grätschen, ein Bein gebeugt, Arm über dem gestreckten Bein stützt auf dem Boden ab, Rumpf strecken, Becken nach hinten kippen und zum gebeugten Knie schieben. Verstärkung: Fuss hochziehen.



4. Vordere Oberschenkelmuskulatur
Standbein leicht beugen, Fuss des anderen Beins nach hinten ziehen, Becken nach vorn aufrichten. Verstärken: Fuss ans Gesäss ziehen.



5. Muskulatur des Brustkorbs
Beine hüftbreit stellen, Arme nach oben (Daumen nach hinten), Oberkörper leicht nach vorn geneigt (Hüftgelenk weiter hinten als Schultern), Brustwirbelsäule strecken.

Dr. med. Online

Übermässiges Trinken

Seit einiger Zeit trinke ich wahrscheinlich etwa sieben Liter pro Tag, vor allem Wasser und Tee. Es ist wie eine Sucht. Das beunruhigt mich etwas.
Frau B.W., 36 Jahre

Übermässiges Trinken wird in der Fachsprache als «Polydipsie» bezeichnet. In der Regel müssen die Betroffenen dann auch deutlich mehr Wasser lassen («Polyurie»). Es gibt dabei viele mögliche Ursachen für eine Polydipsie. So können unterschiedliche körperliche Leiden, aber auch seelische

Erkrankungen und Störungen zu übermässigem Trinken führen. Um etwas zur möglichen Ursache sagen zu können, braucht es daher eine genaue Befragung und Untersuchung: etwa eine Blut- und Urinuntersuchung; je nach Resultat kommen dann weitere Untersuchungen dazu. Aus der Distanz ist eine Diagnose nicht möglich.

Es gibt viele Erkrankungen, die mit einer Polydipsie einhergehen können: eine unbehandelte Zuckerkrankheit zum Beispiel, Nierenerkrankungen, Hormon- oder Stoffwechselstörungen, oder auch neurologische und psychiatrische Erkrankungen. Am besten, Sie führen einmal für ein

paar Tage ein Tagebuch, in dem Sie festhalten, wann, wie viel und was Sie jeweils trinken und wann Sie Wasser lösen.

Idealerweise notieren Sie dabei auch die abgesonderten Urinmengen. Mit diesem Tagebuch sollten Sie dann aber den Arzt aufsuchen, damit man dem Phänomen einmal nachgehen kann.

Angst vor Pest in den USA

Wir planen eine Reise in die USA. Nun habe ich gehört, dass es dort Pestfälle gegeben hat. Ich mache mir daher ein wenig

Sorgen. Eigentlich dachte ich, die Pest wäre ausgerottet.
Herr St.H., 55 Jahre

Die Pest war weltweit nie ausgerottet. Die Erreger (Yersinia pestis Bakterien) schlummern nach wie vor in vielen Nagetieren. Es handelt sich also im Grunde um eine Tierkrankheit, die Übertragung auf den Menschen erfolgt entweder durch direkten Kontakt mit infizierten Nagetieren oder durch Flohstiche. Europa gilt zurzeit als pestfrei. In Afrika, Asien, Nord- und Südamerika kommen aber immer wieder einzelne Fälle und kleinere, begrenzte Epidemien von Pest-erkrankungen beim Menschen vor.

Insgesamt werden weltweit jährlich zwischen 1000 und 3000 Pestfälle gemeldet – am meisten in Afrika. Aber auch in den USA (Südwesten) hat es in den letzten Jahren immer wieder vereinzelte Fälle gegeben – im Schnitt etwa sieben pro Jahr, bei einer Bevölkerung von über 300 Millionen und Millionen von Besuchern. Insofern sind die Berichte aus den USA, wo es offenbar nach Besuch des Yosemite-Nationalparks zu zwei Erkrankungen gekommen ist, nichts Aussergewöhnliches. Das Gute aber ist, dass die Pest heute bei rechtzeitiger Behandlung keine tödliche Erkrankung mehr ist, sondern mit Antibiotika geheilt werden kann.

Dr. med. Jacqueline Buser ist Ärztin am Universitätsspital Zürich



Die Fragen und Antworten stammen im Original von der medizinischen Online-Beratung des Universitätsspitals Zürich (www.onlineberatung.usz.ch) und wurden redaktionell bearbeitet.