

Sehr geehrtes Team von Runners World.

Hier kommt noch eine Rückmeldung über einen Bericht aus der August Ausgabe. Ich habe lange überlegt, ein Artikel in der STIFTUNG WARENTEST zum gleichen Thema hat mich jetzt zum Schreiben gebracht.

Es geht um das Dehnen ab Seite 38. "Stretching sollte für Sie zum Laufen gehören wie das Schuhe-Zubinden", so schreiben Sie und ich frage, stimmt das wirklich?

Dehnen ist das statische Erreichen einer Endstellung. Gedeht werden soll eigentlich die Muskulatur und ich sehe mir auf Ihren Fotos die Fußgelenke der beiden jungen Damen an. Unsere Sehnen und Bänder sind nur zu etwa 2% dehnbar, und selbst das ist nicht erwünscht. Sehnen und Bänder sind Teil des Bindegewebes und haben eine stützende, stabilisierende Aufgabe. Wenn wir die dehnen, erhöhen wir die Verletzungsgefahr.

Die Fußgelenke sollen gerade bei Läuferinnen und Läufern möglichst stabil sein. Wer hier viel dehnt so wie abgebildet, macht seine Gelenke instabil und erhöht die Gefahr des Umknickens beim Laufen.

Eine Hundert-Meter-Läuferin wird sicherlich nicht dehnen. Sie benötigt ihren Muskeltonus, die Spannung der Muskulatur, um ihre Leistung fast explosionsartig zu bringen. Dehnt sie vorher, wird sie ihren Lauf verlieren! Sie macht vor dem Lauf Startübungen, um ihre Muskeln vorzubereiten. Ein Gewichtheber dehnt ebenfalls nicht. Auch er braucht die Muskelspannung, um den Wettkampf zu bestehen. Streckt er seine Muskeln, wird er sein gewünschtes Gewicht nicht mehr heben können. Er macht vorher die Übungen mit der leeren Hantel, die er anschließend mit Gewicht zeigen soll.

Von einer Balletttänzerin wird aus ästhetischen Gründen erwartet, dass sie einen Spagat kann. Um das zu erreichen, muss sie dehnen. Sie dehnt also aus beruflichen Gründen und nicht zur Gesunderhaltung.

Beweglich werden wir, indem wir uns bewegen. Und nicht mit Versuchen, eine möglichst weite statische Endstellung zu erreichen. Und Bewegungen können wir uns durch Gymnastik. Ich behaupte: "Gymnastik sollte für uns zum Laufen gehören wie das Schuhe-Zubinden". Gymnastik können wir im Fitnessstudio betreiben, nach einem Buch oder nach einer Video-Kassette.

Sie zeigen Dehnübungen bei Beschwerden mit der Achillessehne. Ich hatte sie und bekam sie in den Griff, indem ich mir nach einer Laufbandanalyse neue Schuhe kaufte. Mein Orthopäde hatte mir Dehnübungen bei einer gereizten (entzündeten!) Achillessehne strikt verboten!

Wie ich sehe, empfehlen Sie Dehnübungen gar mit Partnerhilfe. Hier laufen wir Gefahr, dass die eigene Körperwahrnehmung durch den Partner / die Partnerin ausgeschaltet wird. Wie wollen Sie sicherstellen, dass die stehende Dame auf Seite 42 oben immer voll konzentriert arbeitet? Passt sie einmal nicht auf, hat die liegende Dame für lange Zeit ein Problem.

Muskelkater bedeutet nach neuerer wissenschaftlicher Meinung kleinste Verletzungen der Muskelfasern. Nach einem langen Lauf oder einer schnellen Einheit werden wir sicherlich solche mikroskopisch kleinen Verletzungen haben. Das ist auch durchaus erwünscht, unser Organismus funktioniert nach dem Prinzip der Belastung und Regeneration/Erneuerung. Wenn wir einen so beanspruchten Muskel aber noch zusätzlich strecken, machen wir aus diesen erwünschten kleinsten Verletzungen unerwünschte Große. Ein warmes Bad / Dusche oder gar ein Saunagang ist hier vorzuziehen.

Dehnen ist Therapie! Gerade bei Laufanfängern wird infolge der ungewohnten Belastung schon mal eine Wade hart, sie verkrampft gar. Hier hilft vorsichtiges Dehnen, den betroffenen Muskel wieder zu lösen. Aber nicht vorher, da haben wir noch keinen Krampf, und auch nicht hinterher, dann ist es nämlich zu spät. Hier empfehle ich zu dehnen, wenn der Krampf auftritt. Wer beim Marathon bei Km 35 Krämpfe bekommt, dem hilft auch nicht Dehnen, weder vorher noch hinterher, sondern entweder besseres Training oder die Belastung an die Belastbarkeit anzugleichen, sprich langsamer zu laufen.

Zur Zeit ist Leichtathletik - Weltmeisterschaft. Egel, welche Sportart ich mir ansehe, nirgends wird gedehnt. Professor Freiwald bringt es im beiliegenden Artikel auf den Punkt: gedehnt wird in der Kreisklasse, im Leistungssport nicht. In keiner Fachliteratur über Trainingsmethodik wird Dehnen empfohlen, zumindest nicht als Stretching, sozusagen als eigene Sportart. Im Gegenteil, mir liegen Studien vor, die eindeutig gegen das Dehnen sprechen, egal ob vor dem Sport oder nachher. Es gibt aber keine Studien, die den Nutzen des Dehnen oder gar Stretching belegen würden.

Was ich hier schreibe habe ich erlernt in Bad Lippspringe bei der Ausbildung zum Lauftherapeuten sowie durch verschiedene Literatur über Trainingslehre. Unsere Dozenten am Deutschen-Lauftherapie-Zentrum in den einschlägigen Fächern Trainingslehre, Physiologie, Orthopädie und Physiotherapie arbeiten wissenschaftlich an unterschiedlichen Hochschulen.

Und ich möchte gerne eine Diskussion in Ihren Reihen anregen. Gerne auch mit mir.

Mit freundlichen Grüßen

Günther Bergs, Dipl. Lauftherapeut