

Kein Stretch mehr

Das Dehnen von Muskeln ist nicht mehr das Allheilmittel für Sportler – Dennoch kann Stretching immer noch nützlich sein

Was haben sich doch Bewegungs-bewusste jeder Couleur, Berufs-wie Freizeitsportler, abgemüht. Stretching war Pflicht, vor und nach dem Training, manchmal auch zwischendurch. Stretching erhöhe nicht nur die Beweglichkeit, sondern beuge auch Verletzungen vor, hiess es. Manchem aber dämpfte es die Freude am Sport, wenn er nur schon an das Pflichtpensum dachte.

Doch nun ist der Stress mit dem Stretching für viele Sportlerinnen und Sportler vorbei: Diverse Studien, durchgeführt seit der Jahrtausendwende, belegen die relative Wirkung des 1980 vom Amerikaner Bob Anderson lancierten Stretchings, des Dehnens der Muskulatur. Wissenschaftler haben herausgefunden, dass Stretching generell Muskelkater nicht verhindert und dass es vor dem Training oder Wettkampf nicht vor Muskelzerrungen schützt. Im Gegenteil, es erhöht während einer Stunde die Gefahr noch und mindert die Leistung, wenn Schnellkraft und Kraftausdauer in der betreffenden Sportart am wichtigsten sind.

Auch Röthlin verzichtet

Die Erkenntnis, dass Stretching den Ruf eines Allheilmittels allmählich verliert, dämmerte

Sporttreibenden sozusagen intervallmässig. Zunächst erfuhren Läufer und Walker, dass Stretching vor dem Einsatz nicht mehr viel nützte. Etwas später wurde Marathonläufern dringend abgeraten, nach den 42 Kilometern die Muskeln zu dehnen. Die kleinen Risse, die sich während des Laufs bilden, würden sich noch verstärken. Und vor drei Jahren, als in Wien einige Läuferinnen und Läufer nach dem Marathonstart mit Muskelzerrungen aufgeben mussten, führte der Arzt die Verletzungen ausdrücklich auf das Stretching vor dem Lauf zurück: Bei 10 Grad zu dehnen sei ungünstig. Nicht zuletzt verriet Viktor Röthlin vergangenen November an einem Vortrag an der Uni St. Gallen, dass er seit sieben Jahren kein Stretching mehr durchgeführt habe.

So fragt sich mancher Sportler, ob denn Stretching noch der Mühe wert sei. Wir fragten deshalb jemanden, der von Beruf Fitnesstrainer ist und selbst läuft, mal zwei Kilometer, mal zehn, mal einen Marathon, mal in acht Stunden von Goldach auf den Säntis und hinunter nach Weissbad: Markus Odermatt. Er ist ein sogenannter Streak-Läufer, einer, der während Monaten, ja Jahren, täglich läuft.

Die positive Seite des Dehnens

Odermatt selbst, 33-jährig, hat dem Stretching ebenfalls abgeschworen. Dennoch gehören solche Übungen zum Programm in seinem Fitnesszentrum in Buchs. «Ich kann Stretching für Fitness-Sportler immer noch empfehlen», sagt er. «Denn nach dem Training angewandt, bewahrt es die Flexibilität der Muskulatur. Der Muskel erholt sich besser und die Übungen auf der Matte tragen nach der Anstrengung zur Entspannung bei.»

Er, wie auch Röthlin, verzichten jedoch auf das Dehnen, weil



für sie ein verkürzter Muskel Grundvoraussetzung ist für ein zügiges Lauftempo. Ein wieder gestreckter Muskel macht für sie keinen Sinn. Röthlin betrachtet Stretching generell für vernachlässigbar für Ausdauerläufer, welche die Füsse «nur zum Laufen» und nicht auch noch für Fussball oder Unihockey benötigen. Odermatt unterscheidet zwischen Fitness- und Leistungssportlern: «Hobbyläufern, die einen Marathon in ungefähr vier Stunden absolvieren, rate ich immer noch zum Stretching, wenn auch nicht direkt nach einem Marathon, sondern erst circa 60 Minuten später.»

Joggern, die maximal vier Mal in der Woche unterwegs sind, legt Odermatt fünf Minuten sanftes Stretching nach dem Training ans Herz.

Tennisspieler, Kunstturner

Kann Stretching zum richtigen Zeitpunkt auch schädlich sein oder gilt, wenn es nichts nützt, dann schadet es auch nichts? Odermatt differenziert auch hier und zwar zwischen:

● Statischem Stretching. Hier wird der Muskel 25 bis 30 Sekunden bis an den Schmerz gedehnt und die Position gehalten. Bei dieser Version besteht keine Gefahr.

● Dynamischem Stretching. Hier wird gewippt, das heisst an den Schmerz gedehnt. Position wird gehalten und wieder etwas locker gelassen. Dieser Ablauf wird circa vier bis fünf Mal wiederholt. Hier könnte man sich bei zu heftiger Anwendung verletzen. Das

gilt auch für eine Kunstturnerin, wenn sie sich zu rasant in den Spagat bewegt.

Nicht nur für Turner, sondern auch für alle Tennisspieler betrachtet Odermatt Dehnübungen als unerlässlich, nicht zuletzt vor dem sportspezifischen Einsatz – generell in Sportarten eben, wo die Beweglichkeit eine Schlüsselrolle einnimmt. Wo jedoch Schnellkraft und Kraftausdauer gefragt sind, ist von dem «Stretching davor» abzuraten. Joggern empfiehlt Odermatt ein zehnmütiges Einlaufen.

Fredi Kurth

Mehr zu Stretching: Stretching, das Expertenhandbuch. Albrecht/Meyer/Zahner. In Zusammenarbeit mit der Eidgenössischen Sporthochschule Magglingen. Haug-Verlag

Anleitung zu Muskeltraining für jedermann: Muskel Quickies, Dieter Grabbe, BLV Buchverlag. Fr. 25.50

Krafttraining ist nicht Stretching

Wer Stretching verpönt, muss darauf achten, dass er das Kind nicht mit dem Bade ausschüttet. Die Anti-Stretching-Stimmung könnte nämlich zu Missverständnissen führen – nämlich dass es genüge, wenn ein Fussballer nur Fussball spiele, ein Läufer nur laufe und ein Schwimmer nur schwimme. So ist Aufwärmen (zum Beispiel in Form von vielseitigem Einlaufen) oder Auslaufen oder Krafttraining durchaus sinnvoll.

Für den Laien ist eine Kraftausdauer-Übung oft nicht zu unterscheiden von einer Stretching-Übung. Beim Krafttraining geht es gezielt darum, den Muskel zu stärken und nicht, ihn wieder zu strecken.

«Bei einem Marathon schlagen 4000 bis 6000 Tonnen Gewicht auf den Körper des Läufers. Gelenke und Sehnen sind massiv belastet, der Lauf geht enorm in die Knochen», sagt Markus Odermatt,

«da reicht Lauftraining allein nicht mehr aus.» Odermatt empfiehlt somit, Rumpf, Rücken- und Beinmuskulatur gezielt zu stärken. Je nach Belastung ein bis zweimal pro Woche.

Eine klassische Übung, um Rumpf und Rücken zu trainieren, sieht wie folgt aus: Sich in Bauchlage ausstrecken, Arme und Beine gleichzeitig ein paar Zentimeter vom Boden heben,

fünf Sekunden verharren, dann wieder die Extremitäten ablegen. Acht- bis zwölfmal wiederholen. Zur Vielseitigkeit gehört zudem polysportive Betätigung. Abwechslung schmeichelt dem Körper allgemein und tut der Psyche gut. Markus Odermatt fährt auch Velo und ist als Nordic-Walker unterwegs, 90 bis 95 Prozent macht allerdings das Laufen aus. (th.)



Bild: Aus Muskel Quickies

Kein Stretching, sondern eine Übung, um den Rücken zu stärken.

Das Suizid-Risiko vermindern

Studie empfiehlt bauliche Massnahmen und zurückhaltende Medienberichte

Die sogenannten Brückensuizide in der Schweiz konzentrieren sich gemäss einer neuen Studie auf zwei Dutzend Stellen. Die Initiative zur Prävention von Suizid (Ipsilon) fordert sensible Medienberichte sowie bauliche Massnahmen wie Sicherheitsnetze.

Die Daten deuteten darauf hin, dass die meisten der gefährdeten Personen nach einem verhinderten Brückensuizid nicht anderswo in die Tiefe springen würden, erklärte Studienleiter Thomas Reich von der Uni Bern. Er wertete für die Studie 475 Brückensuizide der Jahre 1990 bis 2004 aus.

23 Brücken registriert

Zwei Drittel aller Sprünge erfolgten von 23 Schweizer Brücken aus, sogenannten «Suizid Hotspots». Dabei gibt es eine geographische Konzentration in Bern, Zug, Lausanne sowie in der Ostschweiz. Insbesondere in diesen Gegenden wären die Behörden «gut beraten, geeignete Sicherungen anzubringen», folgert Reich.

Dass mit relativ einfachen Massnahmen wie höheren Geländern Menschenleben gerettet werden können, steht für ihn fest. Die Studie wurde vom Bundesamt für Strassen (Astra) unterstützt. Laut Astra-Sprecher Thomas Rohrbach werden die Richtlinien für den Brückenbau nun entsprechend der Studienergebnisse angepasst.

Vierorts sind die Kantone für den Strassenbau zuständig. Sie orientieren sich üblicherweise an den Richtlinien des Bundes.

Allerdings musste der Zuger Gesundheitsdirektor Joachim Eder feststellen, dass Suizidprävention, die etwas kostet, selbst in seinem reichen Kanton auf Widerstand stösst. «Die Erkenntnis, dass wir aktiv werden

sollten, ist jedoch gewachsen», sagte er. In Zug wurden im vergangenen Herbst zwei Brücken für eine Million Franken mit Schutzwänden versehen. Eder erklärte, dass bauliche Massnahmen allein nicht genügen, sondern in eine breite Suizidprävention eingebettet sein müssten.

Die Vertreter von Ipsilon betonten gestern an einer Pressekonferenz

die Rolle der Medien. Bereits Ende der Achtzigerjahre hatten Wissenschaftler nachgewiesen, dass eine reisserische Berichterstattung einen Nachahme-Effekt auslöst.

Mehr Suizide als Verkehrstote

Heute gehört ein sensibler Umgang mit dem Thema Suizid zum journalistischen Handwerk. Ipsilon-Geschäftsleiterin Barbara Weil verwies jedoch auf einen Fall aus der Westschweiz, wo eine Zeitung kürzlich alle Empfehlungen ignoriert und auf der Titelseite von einem «misslungenen Suizid» geschrieben hatte.

Grundsätzlich sei es wichtig, dass über Suizide berichtet und diskutiert werde, hielten die Experten fest, allerdings müssten suizidgefährdeten Personen Alternativen aufgezeigt werden. In der Schweiz sterben jedes Jahr rund 1400 Menschen durch Suizid – dies sind mehr als durch Verkehrsunfälle, Drogen und Aids zusammen. (sda)

Der Begriff «Selbstmord» ist verpönt

Die Berichterstattung über Suizide ist für Medienschaffende eine Gratwanderung. Einerseits soll das Thema nicht tabuisiert werden, andererseits gilt es, keine Nachfolge-Suizide zu provozieren.

Die Initiative zur Prävention von Suizid in der Schweiz (Ipsilon) hat deshalb Richtlinien aus dem Jahre 1994 als Leitfaden «Medien und Suizid» neu aufge-

legt. Demnach sollten Journalisten und Journalistinnen nüchtern berichten und vorsichtig mit Statistiken umgehen.

Als problematisch gelten Ausdrücke wie «erfolgreicher» oder «misslungener Suizidversuch». Besser sollte von einem «vollendeten Suizid» oder bloss von einem «Suizidversuch» die Rede sein, heisst es in dem gestern vorgestellten Leitfaden. Der

Begriff «Selbstmord» sei stigmatisierend und veraltet.

Fotos von betroffenen Personen und Schauplätzen sind gemäss «Ipsilon» ebenso zu vermeiden wie Details zum Suizid oder Spekulationen über mögliche Ursachen. Vielmehr solle auf Alternativen hingewiesen werden, Orte, an denen Betroffene hätten Hilfe finden können. (sda)

Glühbirnen heizen auch

Herkömmliche Glühbirnen spenden nicht nur Licht, sie geben auch Wärme ab. Und das primär: 95 Prozent der verbrauchten Energie wird als Wärme und nicht als Licht abgegeben. Zu diesem Schluss kommt Thomas Bogner von der Österreichischen Energieagentur. Im Haushalt würden immerhin mehr als zehn Prozent des gesamten Energieverbrauchs auf Beleuchtung entfallen.

Bogner empfiehlt somit, trotz des Heizeffekts, Sparlampen. Die Energiesparlampe übertrifft mit 66 Lumen pro Watt die herkömmliche Glühbirne (15 Lumen) bei weitem. Das Preisargument kann Bogner in den meisten Fällen nicht nachvollziehen. Es mag zwar sein, dass eine Glühbirne etwas günstiger ist. Wenn man allerdings die 1000 Stunden Lebensdauer einer Glühbirne mit den 8000 Stunden einer Energiesparlampe vergleicht, werde die Rechnung offensichtlich. (pte)

Anzeige

Nachhilfe
Einzel / in Gruppen
www.ortegaschule.ch