



Dehnen: Die Lösung für viele Probleme, oder nutzlos, vielleicht sogar schädlich?

Wenn man als Laie Informationen darüber bekommen möchte, wie das Thema Dehnen einzuschätzen ist, kann man leicht in Verzweiflung geraten. Je nachdem wen man fragt, bekommt man die unterschiedlichsten Antworten. Und natürlich liefert auch jeder seine Begründung dazu. Die häufigste Situation ist die, dass man eigentlich irgendwie im Kopf hat, Dehnen sein gut und nötig, gleichzeitig es aber nicht tut, da genaues Wissen über die Notwendigkeit und die genaue Ausführung fehlen.

Dass vor längerem ein Sport-Gesundheitsmagazin für Männer groß titelte: „Dehnen, der große Irrtum“ ist ein gutes Beispiel dafür, wie zusätzlich Verwirrung gestiftet werden kann. Diese Aussage war für viele ein Schock und verunsicherte vor allem die Teilnehmer an Gymnastikangeboten in Vereinen, Sportstudios und Volkshochschulen. Selbst Teilnehmer in unseren ChiKung-Kursen, die seit langem die wohltuenden Auswirkungen am eigenen Leib spüren wurden verunsichert und mussten beruhigt werden – so einschneidend können sich Aussagen auf Titelseiten auswirken. Auch wenn sie noch so unsinnig sind. Erst später, als ich die „Studie“ kannte (wieder eine dieser, von mir so heiß geliebten, Studien. Die tollste las ich vor einigen Jahren. Sie kam zum Ergebnis, dass Rauchen gesund ist! Und wie im Stern.de/Wissenschaft war zu lesen: Bezahlte Forscher finden Milch gesünder!), konnte ich den Teilnehmern nachvollziehbar erklären, warum die offensichtlich unwissenden Ausrichter dieser Studie zu dieser fatalen Fehleinschätzung kamen. Die dann natürlich von auflageninteressierten Redakteuren nochmals auf die Spitze getrieben wurde.

Kürzlich fiel mir wieder so ein Pamphlet in die Hände. Dort war nicht nur zu lesen, dass Dehnen nichts hilft und Muskeln prinzipiell keine Dehnung nötig haben. Der Autor verstieg sich sogar in die Behauptung, durch Dehnen könnten Schmerzen entstehen. Solche Aussagen dürfen nicht unkommentiert bleiben. Vor allem nicht, wenn sie aus ärztlicher Feder stammt, da die fast automatische Hochachtung vor ärztlicher Beurteilung dramatische Folgen haben kann. Deswegen wollen wir uns heute dieses Themas unter der Prämisse des Einsatzes unseres gesunden Menschenverstandes annehmen.

Im Bewegungsparadies wäre Dehnung unnötig

Würden wir in einem Bewegungsparadies leben, wäre das Dehnen der Muskulatur nicht notwendig. Zumindest nicht mehr, als das was Katzen oder Hunde bei uns zu Hause oder Löwen und Geparden in der freien Wildbahn morgens nach dem Aufstehen tun (würden sie das wenn es nichts bringen, oder gar zum Entstehen von Schmerzen führen würde?). Das Dehnen und Recken nach dem Schlaf dient der Wiederherstellung der vollen Geschmeidigkeit und Beweglichkeit der Muskeln, nachdem sich eine Nacht lang so genannte Eiweißbrücken in ihnen gebildet haben, die die Beweglichkeit einschränken und die nach einigen Dehnbewegungen



in die entgegen gesetzte Richtung der Schlafposition, wieder beseitigt sind. Interessant ist in diesem Zusammenhang, dass die Ausbildung dieser bewegungseinschränkende Eiweißbrücken umso mehr geschieht, je extremer der Konsum tierischer Eiweiße ist. Menschen, die solche Eiweiße in reduzierten, vernünftigen

Mengen zu sich nehmen, vor allem Vegetarier bilden diese Eiweißablagerungen deutlich weniger aus.

Ein Bewegungsparadies wäre ein Leben unter Bedingungen, die im Alltag automatisch alle Bewegungsmöglichkeiten beinhalten, für die unser Bewegungskörper konstruiert ist, weil er sich in vielen Millionen Jahren genetisch daran anpasste.

Aktuelle Situation: Tägliche Vertreibung aus dem Bewegungsparadies

Doch dieses Bewegungsparadies gibt es leider nicht mehr. Stattdessen gibt es einen Alltag, der vor allem bei uns in der „zivilisierten Welt“ viele Körperstellungen und Bewegungen für die wir konstruiert sind, nicht mehr benötigt. Gegen diese muskulären Verkürzungen, die sich dadurch im Laufe von Jahren und Jahrzehnten im Körper einnisten, ist die für eine Nacht im Schlaf reduzierte Bewegung nur ein verschwindend kleiner Hauch.

Deswegen machen sich immer größere Bewegungswiderstände im Körper breit. „Doktor, mir fällt alle Bewegung so schwer, und immer schwerer“ hören dann Ärzte von älteren Patienten und verordnen hilfsbereit Mittel zur Steigerung der körperlichen Leistungsfähigkeit. Man darf es ihnen nicht vorwerfen, sie lernen auf der Universität im Normalfall nichts anderes.

Unser Körper passt sich an alles an. Fordern wir ihn im vernünftigen Maß, wird er stärker und baut auf. Unterfordern wir ihn, wird er schwächer und baut ab. Überfordern wir ihn, finden Verletzungen je nach dem Grad der Überforderung statt. In unserer modernen Welt finden meist Unterforderungen über lange Zeiträume statt. Diese führen zum massiven Abbau der Strukturen und betreffen alle Funktionsebenen unseres Körpers. Kommen irgendwann wieder normale Belastungen oder sogar höhere, ist der Körper völlig überfordert und Verletzungen entstehen. Die Muskeln reagieren ebenso, aber viel schneller. Bei ihnen geht es vor allem um die Kraft in bestimmten Gelenkstellungen und ihre dynamische Länge. Sind die Amplituden eingeschränkt, weil die Bewegungswinkel nur zum Teil genutzt werden, oder entfallen sie ganz weil der Rumpf oder Gliedmaßen bestimmte Positionen gar nicht mehr einnehmen, so „verlernen“ die Muskeln, bestimmte Längenmaße anzunehmen. Ob das letztendlich dadurch begründet ist, dass das muskuläre Bindegewebe sich verkürzt, indem es Falten bildet, die dann verkleben und schließlich zusammenwachsen, ob kontraktile Elemente, die man neuerdings auch im Bindegewebe gefunden hat diese Verkürzung dauerhaft einstellen, oder ob eine Kombination beider Vorgänge passiert, spielt dabei keine Rolle. Das Ergebnis sind Muskeln, die nicht mehr dazu in der Lage sind, eine erforderliche Länge einzunehmen. Man könnte jetzt sagen:



Dies alles ist doch kein Problem, solange ich in meinem persönlichen Alltag klar komme. Das wäre aber eine drastische Fehleinschätzung.

Missverstandene Studienergebnisse

Lassen Sie uns untersuchen, wie die eingangs erwähnte Studie zu dem Ergebnis kam, Dehnen sei leistungsmindernd. In der Sportart „Turmspringen“ untersuchte man verschiedene Vergleichsgruppen. Unter anderem verglich man die Leistung einer Gruppe von Turmspringern, die vor ihren Sprüngen wie gewohnt keine besonderen Vorbereitungen traf mit einer Gruppe, die für diesen Vergleichstest vor den Sprüngen ein besonderes Dehnungsprogramm absolvierte. Das Ergebnis war, dass die Gruppe mit dem Dehnungsprogramm schlechter abschnitt. Daraus wurde gefolgert, dass Dehnen die sportliche Leistungsfähigkeit negativ beeinflusst, was dann in der Presse wie gewohnt als neueste Erkenntnisse und Sensation verkauft wurde, da es der Meinung und Erfahrung vieler Sportler widersprach, die zwar ebenfalls nicht oder nur unzureichend dehnten, aber eigentlich dachten, dass es für sie besser wäre, das zu tun.

Was war passiert? Ich möchte das an einem Beispiel erläutern. Stellen Sie sich vor, ein Rennfahrer würde seit längerem unwissentlich permanent mit leicht angezogener Handbremse fahren. In Rennen, beim Training, auf seinen bekannten Strecken würde er sein Fahrzeug optimal abgestimmt in den Kurven und auf freier Strecke führen. Eines Tages würde ein Techniker die Handbremse lösen, den Rennfahrer aber nicht darauf hinweisen. Können Sie nachvollziehen, dass der Rennfahrer mit großer Wahrscheinlichkeit aus der ersten Kurve fliegen würde? Erst nach Tagen oder gar Wochen könnte er mit der neuen Situation umgehen und wieder das Höchstmaß (nun ein höheres) aus seinem Wagen herausholen.

Was hat das mit unseren Turmspringern zu tun? Man muss wissen, dass jeder Muskel nach einer Kontraktion zu einer kleinen Verkürzung (Restkontraktion) neigt. Diese Verkürzung, die zunächst rein ansteuerungsbedingt ist, (Nervensystem) wird sofort „gelöscht“ wenn durch eine Gegenbewegung der vorher kontrahierte Muskel in Länge gezogen wird. Dies findet aber absichtslos und automatisch heute nur in den seltensten Fällen statt. Da die Bewegungen, egal ob im Sport, Beruf oder Hobby einseitig und spezialisiert sind und nicht ganzheitlich angelegt, kommt es im Normalfall schleichend in langen Zeiträumen zu immer ausgeprägteren Verkürzungen. Diese werden nicht bewusst wahrgenommen, da sie unmerklich in kleinsten Dosen zunehmen. Dadurch werden immer größere Gegenkräfte in den unterschiedlichsten Bewegungen aufgebaut. Die Handbremse wird Zahn um Zahn angezogen. Die Turmspringer - um bei unserem Beispiel zu bleiben - haben sich im Laufe von Jahren an ihre spezifischen körperinternen Muskelwiderstände (ihre angezogene Handbremse) gewöhnt. Absolviert solch ein Sportler nun vor seinem Sprung ein Dehnungsprogramm, dann stimmt plötzlich in seiner gewohnten Ansteuerung nichts mehr, da er ohne sich daran gewöhnen zu können Kräfte nach außen bringen kann, auf die er gar nicht eingestellt ist. Kein Wunder also, dass der Sprung nicht so gut wie gewohnt sein kann. Doch daraus den Schluss zu ziehen,



Dehnen sei leistungsmindernd und deswegen negativ einzuschätzen, ist ein schwerer Fehler.

Muskelverkürzungen, die Quelle vieler Übel

Was spricht aber nun dafür, doch zu dehnen und es nicht einfach bei der weniger oder mehr angezogenen Handbremse belassen, wenn man doch damit klarkommt weil man sich daran gewöhnt? Zunächst deswegen, weil die angezogene Handbremse bei jeder Bewegung Energie raubt, die uns dann nicht mehr für äußere Arbeit zur Verfügung steht, der Benzinverbrauch ist sozusagen permanent erhöht. Die Energie ist verloren. Das noch viel Bedrohlichere ist aber, dass die nur mit Widerstand nachgebende Muskulatur dazu führt, dass unsere Gelenke und die Wirbelsäule verschleifen. Richtig gelesen: Nur dadurch kommt es zu Verschleiß, nicht wegen Alterungs- oder Gebrauchsprozessen (Kilometerlaufleistung). Als Folge der drohenden Schädigung der Gelenkknorpel oder der Bandscheiben projiziert der Körper Schmerz wie ein Gefühl, um die schädigende

Bewegung zu verhindern. In 90 Prozent der Fälle, wegen denen Menschen mit Schmerzen den Arzt aufsuchen, handelt es sich um diese Warnschmerzen. Schädigungen, die im Umfeld dieser Schmerzen gefunden werden sind zu 90 Prozent nicht die Ursache. Die herrschende Medizinmeinung, die wegen des örtlichen Zusammenhanges irrtümlich diese Schädigungen (Bandscheibenvorfall, Gleitwirbel, Arthrose, Entzündung, Verkalkung) für die Ursache hält und sie konsequenterweise beseitigen will kann deswegen keine durchschlagende und dauerhafte Schmerzreduzierung erzielen. Die Ursache ist mit Schmerzmitteln ja nicht beseitigt. Und noch viel schlimmer: Wer die Ölkontrollleuchte ausschlägt beseitigt nicht nur das Symptom, sondern sorgt gleichzeitig dafür, dass der Motor ohne weitere Warnung kaputt gehen kann! Schmerzmittel führen also geradewegs zur Arthrose!

Die einzige ursächliche Lösung für das Problem ist das, was wir in der Kampfkunst WingTsun in der Aufforderung „Befreie dich von der eigenen Kraft“ formulieren. Nur das Normalisieren des muskulären Zustandes verhindert, dass durch die inneren Widerstände unsere Gelenkknorpel und Bandscheiben fehl belastet werden und uns als Warnung vor der drohenden Schädigung Schmerzen schicken. Gleichzeitig wird die Handbremse gelöst und alle zur Verfügung stehende Energie kann genutzt werden.

Die Lösung: Dehnung und Nutzung sämtlicher Bewegungsmöglichkeiten

Wie aber befreien wir uns von der eigenen Kraft? Indem wir wieder Bewegungen machen, die unser Körper und Gelenke benötigen, um ein Leben lang verschleißfrei und ohne Schmerzen zu bleiben. Und was können wir tun, um diesen Weg wieder zurück in die normale Beweglichkeit zu beschleunigen? Sie können sich die Antwort denken: Dehnen! Dehnung, die relativ schnell, im Verlauf von wenigen Wochen dafür sorgt, dass sich sämtliche Muskeln ohne Widerstand in die nötige Länge ziehen lassen, löst die Handbremse. Selbstverständlich muss der



Körper, der von diesen muskulären Widerständen befreit wird, sich jeweils wieder an dieses neue Bewegungsverhalten gewöhnen. Die Turmspringer aus unserem Beispiel müssten ihre Technik korrigieren und neu einschleifen. Anschließend würde ihre Leistungsfähigkeit für ihre Kunst auf ein höheres Level steigen, da ihnen mehr Energie und Beweglichkeit zur Verfügung steht.

Die oft „verordnete“ Lösung, bei Schmerzen, Unbeweglichkeiten und fehlender Bewegungsenergie die Muskeln zu kräftigen, wäre gleichbedeutend damit, das Auto, das wegen der angezogenen Handbremse zu wenig Leistung hat, mit einem stärkeren Motor auszustatten. Abgesehen davon, dass der neue Motor unnötigerweise mehr Energie verbraucht, würde die Handbremse durch die Reibung schneller kaputt gehen. Wie in diesem Beispiel führt die beispielsweise bei Rückenschmerzen oft angewendete Muskelkräftigung trotz möglicher vorübergehender Schmerzreduzierung in die Sackgasse immer extremer belasteter Bandscheiben. Irgendwann reicht dann ein kleiner Ruck (Heben mit Abrutschen), um den Kern der Bandscheibe zum Platzen zu bringen. Außerdem ist interessanterweise die höhere Leistungsfähigkeit durch Dehnung der widerstrebenden Muskulatur um ein Vielfaches leichter zu realisieren, als durch langwieriges Krafttraining. Nach meiner Erfahrung lassen sich bei den meisten Menschen, auch Sportlern mit speziellem Dehnungstraining Kraftsteigerungen von bis zu 30 Prozent, in Extremfällen sogar bis 50 Prozent erzielen! Einfach dadurch, dass die Widerstände im Körper selbst beseitigt werden. Können Sie sich vorstellen, was da wieder an

Lebensenergie zur Verfügung steht, die vorher dazu missbraucht wurde, die Gelenke und Bandscheiben zu verschleifen?

Jede Dehnung ist besser als keine!

Eine wichtige Frage ist nun natürlich, welche Art der Dehnung sich am besten eignet, um mit möglichst wenig Aufwand und Zeit schnellstmöglich ans Ziel zu kommen. Grundsätzlich kann man sagen, dass jede Dehnung besser ist als keine. Der Fehler aus Zeiten von Turnvater Jahn, wippend in die Dehnung zu gehen, muss natürlich vermieden werden. Dehnen sollte immer ein sehr ruhiges Training sein. Alles andere wäre kontraproduktiv, denn Entspannung ist Voraussetzung für den Erfolg des Dehnungstrainings. Die im ChiKung nach Liebscher- Bracht entwickelten so genannten Engpassdehnungen, die aus einem sechsstufigen Aufbau bestehen und Dehnung, Anspannung, Atmen und aktives Ansteuern in sich vereinen eignen sich hierbei naturgemäß besonders gut, da sie speziell zu diesem Zweck entwickelt wurden. Diese Engpassdehnungen der besonders verkürzten Muskeln und das darauf folgende gesunde Neuprogrammieren des Muskel-Nerv-Gehirn-Systems durch spezielle Bewegungsabläufe haben sich als die effizienteste Maßnahmenkombination herauskristallisiert. Die gesunde Neuprogrammierung ist ausschließlich durch Bewegungsdehnung, also selbst angesteuerte Bewegungen möglich. Wie auch sonst, denn in der Evolution führte genau das zum Überleben unserer Spezies und wir sind genetisch am besten daran angepasst.



Unabhängige, selbst bestimmte Menschen sind das Ziel

Das schöne daran ist, dass mit dieser Vorgehensweise alle Menschen, die die entsprechenden Dehnübungen und spezielle, alle notwendigen Bewegungsreize enthaltene Bewegungen beispielsweise in Form unserer ChiKung-Formen gelernt haben, unabhängig von Ärzten werden. Sie können die meisten der Bewegungseinschränkungen, Verspannungen und Schmerzen selbst lindern beziehungsweise werden sie diese Probleme bei entsprechender Vorbeugung nie bekommen. Wird zusätzlich die schon in anderen Artikeln beschriebene Technik der Schmerzpunktpressur durch einen in der Schmerztherapie nach Liebscher & Bracht ausgebildeten Therapeuten durchgeführt, kann die Wirkung der späteren Dehnung und Neuprogrammierung im Minuteneffekt „künstlich“ manualtherapeutisch vorweggenommen werden. Neben der Motivation des Schmerzpatienten, diesen Weg, der seine aktive Mitarbeit erfordert auch zu gehen, eignet sich diese Therapie als Akutmaßnahme und Diagnose, welche der in Frage kommenden Muskeln zu welchen Anteilen verantwortlich für den Schmerz und den Verschleiß sind. Der Therapeut wird damit zum Helfer der Patienten, der ihnen den Weg erklärt auf dem sie aus ihrer Schmerzproblematik herauskommen. Welche Auswirkungen diese gezielt eingesetzten Maßnahmen neben dem Anteil der 60 Prozent Schmerzgeplagten der Gesamtbevölkerung im Leistungssport haben und wie sehr ältere und alte Menschen von der neu gewinnbaren Beweglichkeit profitieren kann man sich mit etwas Phantasie leicht vergegenwärtigen.

Ihre Dr. Petra Bracht