

Regelmäßiges Dehnen verbessert die Beweglichkeit

Sich die Schuhe selbst zubinden, einen heruntergefallenen Schlüssel aufheben oder eine Tasse vom obersten Küchenregal holen: Wenn die Beweglichkeit im Alter nachlässt, kann es sein, dass solche Dinge im Alltag schwerer fallen. Wer aber regelmäßige Dehnübungen macht, kann seine Beweglichkeit erhalten oder verbessern. Und wann könnte man mit so einer Routine besser anfangen als in der aktuellen Urlaubszeit? Anlass für die Stiftung Gesundheitswissen, über das Thema Dehnen zu informieren, wie und wann man sich dehnen sollte und wann besser nicht. Außerdem zeigen wir konkrete Übungen, die sich ganz einfach in den Alltag integrieren lassen und sich für Menschen jeden Alters eignen.

Während Kinder oftmals sehr beweglich sind, lässt diese Flexibilität bereits ab dem 5. Lebensjahr nach. Bis zum 88. Lebensjahr büßen wir etwa die Hälfte unserer Beweglichkeit ein. In der Jugend und ab dem 61. Lebensjahr sind die Verluste dabei besonders groß. Neben der Einschränkung im Alltag kann eine reduzierte Beweglichkeit auch Gelenk- und Haltungsschäden nach sich ziehen. Wer regelmäßig Dehnübungen macht, kann seinen Körper jedoch beweglich und flexibel halten. Das gilt auch für Menschen, die weniger Sport treiben.

Wie oft und wie sollte man sich dehnen?

Damit sich die eigene Beweglichkeit spürbar verbessert, empfehlen Experten zwei Übungseinheiten wöchentlich. Einige plädieren sogar für tägliches Dehnen – beispielsweise in Form eines fünf- bis zehninütigen Stretchings nach dem Aufstehen oder vor dem Zubettgehen.

Es gibt dabei verschiedene Arten, sich zu dehnen. Für Anfänger eignet sich das sogenannte statische Dehnen. Dabei begibt man sich in eine bestimmte Position, bis es zu einem Ziehen im Muskel kommt und hält diese Stellung zehn bis 15 Sekunden lang. Dabei sollte ruhig ein- und ausgeatmet werden. Anschließend löst man die Position wieder. Andere Arten des Dehnens sollten nur nach professioneller Anleitung erfolgen. Zu diesen gehören zum Beispiel die dynamischen Dehnübungen. Sie eignen sich vor allem für Sportler. Dafür begibt man sich ebenfalls in eine Dehnposition und versucht, die Dehnung mittels kleiner federnder Bewegungen sukzessive zu erweitern.

Diese Dehnübungen sorgen für mehr Beweglichkeit:

Vor allem im Alltag stark belastete Körperstellen profitieren von regelmäßigem Dehnen. Das betrifft bei den meisten Menschen:

- Hals
- Schultergürtel
- Wirbelsäule
- Hüfte
- Knie

Eine Routine aus kleinen Übungen mit geringem Zeitaufwand kann helfen, diese Körperstellen zu entlasten und beweglich zu bleiben: [Diese Übungen für Anfänger lassen sich problemlos zwischendurch einbauen](#)

Worauf sollte man beim Dehnen achten?

Vor der Dehnübung sollten man sich kurz aufwärmen - zum Beispiel, in dem man ca. fünf Minuten lang zügig marschiert oder auf der Stelle joggt. Beim Dehnen selbst sollte man darauf achten, keine Position zu erzwingen, die man nicht halten kann. Eine Dehnübung darf niemals Schmerzen hervorrufen. Außerdem sollte nicht übermäßig an Gliedmaßen gezogen werden. Fehlt die Beweglichkeit für eine Übung, ist es ratsam, eine einfachere Variante auszuprobieren.

Wer sollte aufs Dehnen verzichten?

Dehnübungen empfehlen sich grundsätzlich für jede Altersstufe. Wer Verletzungen oder Schmerzen hat, sollte jedoch vorher mit dem Arzt sprechen. Grundsätzlich gilt zudem: Entzündete oder schmerzende Körperstellen sollten ebenso wie von Gelenkproblemen betroffene Körperteile nicht gedehnt werden. Auch Schwangeren wird vom Dehnen abgeraten.

So wirken Dehnübungen

Dehnübungen wirken auf unterschiedliche Gewebe um die Gelenke herum - zum Beispiel Sehnen, Muskeln und das Bindegewebe. Durch die Dehnung werden sie elastischer, wodurch es möglich ist, die Beweglichkeit bis ins hohe Alter zu erhalten oder wiederherzustellen.