

**Von:** Physiopark Regensburg newsletter-feedback@physiopark-regensburg.de  
**Betreff:** Newsletter Dezember - Dehnen: Fakten und Legenden, Radfahren - hält fit, schont die Gelenke, Geschenke last minute - Massage, Medizinisches Training  
**Datum:** 4. Dezember 2019 um 14:06  
**An:** Marc marc@marc-burwig.de

PR

Begleiten, statt nur behandeln - hier kommen wieder interessante Neuigkeiten vom Physiopark Regensburg

Der Newsletter wird nicht korrekt angezeigt?  
[Bitte hier klicken](#)

# Physiopark

## REGENSBURG



"gefällt mir" auf facebook:



## PHYSIOPARK NEWSLETTER

Dezember 2019

1. Dehnen: Fakten und Legenden ...
2. Radfahren - hält fit und schont die Gelenke
3. Angebot: Geschenke - auch in letzter Minute: Massage und Medizinisches Training

Haben Sie Lust, das Physiopark-Team zu unterstützen?

### WIR SUCHEN EINEN PHYSIOTHERAPEUTEN

(w/m/d) in Vollzeit

Für die physiotherapeutische Abteilung des Caritas Krankenhauses St. Josef wünschen wir uns zum 1.1.2020 Verstärkung!

[> mehr Infos](#)



### 3. Geschenke

auch in letzter Minute: Massage und Medizinisches Training.

Weihnachten steht vor der Tür und für manchen lieben Menschen fehlt noch die passende Geschenkidee. Finden Sie sich auch manchmal in dieser Situation wieder? Wir begleiten Sie - auch bei der Suche nach dem perfekten Weihnachtsgeschenk.

**Verschenken Sie Erholung, Entspannung, Wohlbefinden oder Fitness!**

Gutscheine - z. B. für eine Massage - sowie Angebote und Preise erhalten Sie an unseren Anmeldungen. Oder verschenken Sie ein Stück aktive Gesundheit, geeignet für jedes Alter: eine 10er-Karte für Medizinische Fitness in unserem Trainingsraum.

Wenn Ihnen der Trubel der Vorweihnachtszeit zuviel wird, können Sie sich natürlich auch einfach selbst beschenken: z. B. mit einer entspannenden Massage! Für eine Terminvereinbarung stehen Ihnen unsere Anmeldungen gern zur Verfügung.

**Besuchen Sie auch unsere Website:**

[www.physiopark-regensburg.de](http://www.physiopark-regensburg.de)

### Gefällt Ihnen unser Newsletter?

Empfehlen Sie ihn weiter - Familie, Freunde und Kollegen freuen sich sicherlich ebenfalls über nützliche und vielfältige Informationen zu Gesundheit, Bewegung und Beweglichkeit!

Newsletter empfehlen und weiterleiten:

<http://us2.forward-to-friend.com/forward?u=983a5b66e61523099b72fab62&id=997d970fd7&e=10bcc66e2c>



### 1. Dehnen: Fakten und Legenden ...

Für Blick in die Geschichte des Dehnens

## Ein Blick in die Geschichte des Dehnens

Das Thema Dehnen ist historisch durch verschiedene „Wellen“ gegangen. Der renommierte Experte Dr. Andreas Klee hat diese in seiner wissenschaftlichen Abhandlung 2004 folgendermaßen eingeteilt:

### Die naive Phase in den 60ern: Wippen

In der Turnbewegung wurde propagiert, dass wippende Bewegungen, also das Nachfedern, besonders effektiv sind.

### Die dogmatische Phase in den 70ern: Stretching

Wippen? Ganz schlimm! Jetzt war statisches „Stretching“ das Einzige!

### Die erste wissenschaftliche Phase in den 80ern: Dynamik

Dehnungsübungen wurden dynamischer, auch Anspannen und Entspannen kamen für das Dehnen in Frage.

### Die zweite wissenschaftliche Phase, etwa 90er bis 2000er Jahre: die Sinnfrage

Im Verlauf dieser „Welle“ wurde überhaupt nach dem Sinn von Dehnungsübungen gefragt. Der Hintergrund: man hatte festgestellt, dass Muskeldehnung gar nicht zu einer Muskelverlängerung führt ...

### Ein Muskel wird nicht länger! Aber werde ich trotzdem beweglicher?

Das klingt natürlich paradox! Aber tatsächlich muss man davon ausgehen, dass normales Dehnen über einen gewissen Zeitraum den Muskel nicht verlängert. Experimente (am Tier) zeigten, dass man einen Muskel 14 Tage 24 Stunden lang permanent in Dehnstellung halten muss, um tatsächlich einen Zugewinn an Länge zu erzielen.

Der große Gegner ist das Titin, das größte Eiweißmolekül im menschlichen Körper. Titinketten sorgen dafür, dass die einzelnen Muskelfilamente nicht zu weit auseinander gleiten.

Warum wird man aber beweglicher? Jeder weiß, dass man durch bestimmte Sportarten und Übungsprogramme beweglicher wird. Yoga, Pilates, Turnen ... alle, die diese Sportarten ausüben, sind doch besonders dehnfähig!

### Die Schmerztoleranz nimmt zu.

Heute kann man wissenschaftlich nachweisen, dass die Schmerztoleranz mit Dehnungsübungen zunimmt. Nach einiger Zeit adaptiert das Nervensystem und meldet den Dehnschmerz einfach später. Auch Zugaben von anderen Bindegewebsstrukturen, wie Gelenkkapsel, Muskelfaszien und die Nervenbeweglichkeit spielen eine gewisse Rolle.

### Dehnen oder nicht Dehnen?

Ist Dehnen noch zeitgemäß und sinnvoll? Die Antwort ist eindeutig Ja! Welche Dehnmethode praktiziert wird, ist fast egal. Es kommt vielmehr darauf an, wie und wann gedehnt wird.

### Dehnen im Sport:

Dehnen vor dem Sport kann Muskelverletzungen vorbeugen! Kurze Intervalle von einigen Sekunden und dynamisches Dehnen sind sinnvoller. Vorsicht geboten ist jedoch bei Schnelldkraft und Kraftsport: die Leistung kann bei zu starkem Dehnen abnehmen. Daher ist zu beachten, dass man kurz vor diesen Sportarten den Muskeln wieder aktiviert und anspannt.

Nach Kraftausdauer-Übungen, wobei der Laktatwert im Muskel stark ansteigt, sollte man das Dehnen nach dem Sport deutlich zeitversetzt durchführen (30 Minuten), um den Abtransport und den Stoffwechsel nicht zu stören.

### Dehnen in der Therapie:

bei akuten Muskelverletzungen hat es sich gezeigt, dass frühzeitiges leichtes Dehnen die Rehabilitation verkürzt.

Chronische Sehnenreizungen hingegen werden durch aggressives Dehnen besser!

### Wann soll man nicht dehnen?

Eine Struktur kann Dehnungen nicht vertragen: die Nerven! Bei Nervenreizungen (Bandscheibenproblemen, Nervenengungen ...) ist das Dehnen kontraproduktiv. Schon bei einer Verlängerung von 6% nimmt die Durchblutung von Nervenstrukturen spektakulär ab.

### Diese Dehnübungen vermeiden Sie besser:

ziehen Sie nie die Fußspitze in Richtung Nase, beim Dehnen der Oberschenkelrückseite.

Drehen Sie nicht den Arm nach innen, um einen „Tennisarm“ zu dehnen. Verzichten Sie auf Nackendehnungen, wobei der Kopf stark zu einer Seite gezogen wird.

Sie haben Fragen zum Thema Dehnen? Antworten und praktische Hilfe finden Sie bei uns im Physiopark!

## 2. Radfahren - hält fit und schont die Gelenke

Beim Radeln verbrennt der Körper reichlich Kalorien und die Gelenke werden wenig belastet. Außerdem ist der „Drahtesel“ als praktisches Fortbewegungsmittel beliebt und beinahe überall vorhanden. Mehr als drei Viertel aller Deutschen besitzen ein Fahrrad. Durchschnittlich sind sogar zwei Räder pro Haushalt vorhanden. Etwa ein Drittel fährt täglich oder mehrmals wöchentlich mit dem Rad, gemäß dem „Fahrrad-Monitor“ (2017).

Sie sparen Benzinkosten, verstopfen nicht die Städte und schützen das Klima: Radfahrer profitieren von jedem noch so kleinen Ausflug und mit ihnen Gesellschaft und Umwelt. In erster Linie bringen Radler jedoch ihren Körper in Bewegung. Wer regelmäßig in die Pedale tritt, stärkt die Herzfunktion, baut überschüssiges Fett ab, trainiert Muskeln und Lunge. Obendrein wirkt sich die Aktivität positiv auf die eigene Stimmung aus.

### Positive Wirkung auf die Gesundheit

Das Radfahren fordert als Ausdauersportart kontinuierlich Herz und Kreislauf, wodurch der Stoffwechsel angeregt wird. Radeln überzeugt im Vergleich mit anderen Ausdauersportarten durch einen weiteren Pluspunkt: weil das Fahrrad das Körpergewicht trägt, werden die Gelenke entlastet.

Das Radfahren ist darum besonders für übergewichtige oder ältere Menschen geeignet. Die gleichmäßige Bewegung beansprucht die Muskeln außerdem günstiger als z. B. Jogging. Wer mit etwa 15 km/h unterwegs ist, verbraucht durchschnittlich ca. 400 Kilokalorien pro Stunde. Der Kalorienumsatz variiert je nach Schwierigkeitsgrad der Tour, Gegenwind, Körpergewicht und Alter.

### So radeln Sie richtig

Experten beobachten, dass viele Menschen nicht ideal mit dem Rad unterwegs sind. So nehmen sie z. B. in hohen Gängen Tempo auf, rollen dann dahin und treten wieder ein paar Mal ins Pedal, wenn sie langsamer werden. Für die Fitness weit effektiver und gleichzeitig gelenkfreundlicher ist jedoch, einen leichteren Gang zu wählen und dafür kontinuierlich zu treten.

Die korrekte Sitzposition ist extrem wichtig. Fühlen sich Gesäß oder Intimbereich taub an, schmerzt der Nacken oder kribbeln die Handgelenke, sollte man einen Experten, z. B. einen Fahrradhändler aufsuchen. Häufig sind Lenker- oder Sattelhöhe falsch eingestellt. Auch technische Dinge wie Licht und Bremsen können hier überprüft werden, um sicher unterwegs zu sein.

Leider tragen bisher nur etwa 30 Prozent der Radler einen Helm. Dieser ist jedoch extrem wichtig, denn er schützt den Kopf bei einem Sturz. Beim Kauf sollte man auf das TÜV-Prüfsiegel achten. Radhosen haben oft eine wattierte Einlage, die das Gesäß polstert. Druckstellen und Blasen an den Händen kann mit speziellen Handschuhen vorgebeugt werden. Atmungsaktive Shirts und Jacken vermeiden einen Hitzestau und trocknen schnell. Auch bei warmen Temperaturen sollte etwas wärmere Kleidung dabei sein, etwa wegen des Fahrtwindes oder dem Auskühlen während einer Pause. Nehmen Sie genügend Getränke mit, vorzugsweise Wasser oder Fruchtsaftschorlen.

Wenn Sie länger keinen Sport getrieben haben, gehen Sie das Radeln langsam an. Holen Sie sich im Zweifel vorher grünes Licht von ärztlicher Seite.

### Besuchen Sie auch unsere Website:

[www.physiopark-regensburg.de](http://www.physiopark-regensburg.de)

### Gefällt Ihnen unser Newsletter?

Empfehlen Sie ihn weiter - Familie, Freunde und Kollegen freuen sich bestimmt ebenfalls über

nützliche und vielfältige Informationen zu Gesundheit, Bewegung und Beweglichkeit!

**Newsletter empfehlen und weiterleiten:**

<http://us2.forward-to-friend.com/forward?>

[u=983a5b66e61523099b72fab62&id=997d970fd7&e=10bcc66e2c](http://us2.forward-to-friend.com/forward?u=983a5b66e61523099b72fab62&id=997d970fd7&e=10bcc66e2c)

Copyright © 2019 Physiopark Regensburg, All rights reserved.  
Wir freuen uns sehr über Ihr Interesse an unserem Newsletter!  
**Unsere Anschrift lautet:**  
Physiopark Regensburg  
Im Gewerbepark B 20  
Regensburg 93059  
Germany

[Add us to your address book](#)

[newsletter abbestellen](#) | [meine Anmeldeinformationen ändern](#)

This email was sent to [marc@marc-burwig.de](mailto:marc@marc-burwig.de)

[why did I get this?](#) [unsubscribe from this list](#) [update subscription preferences](#)  
Physiopark Regensburg · Im Gewerbepark B 20 · Regensburg 93059 · Germany

