

## Was Dehnen (nicht) kann

Dehnen, auch als Stretching bekannt, dient dazu, den Bewegungsumfang eines Gelenks zu erhöhen, indem es die Beweglichkeit von Muskeln, Sehnen und Bändern verbessert. Die genauen Wirkmechanismen des Dehnens sind bislang noch nicht vollständig geklärt. Seit Jahren herrscht Uneinigkeit über die geeignete Art, Dauer und den richtigen Zeitpunkt des Dehnens, weshalb es bisher keine einheitlichen Empfehlungen gab. Ein internationales Team von 20 Expertinnen und Experten aus der Dehnforschung hat nun erstmals konkrete Empfehlungen formuliert.

Ziel des Dehnens ist es, das Verletzungsrisiko zu verringern, Schmerzen zu reduzieren und Muskelkater vorzubeugen. Diese positiven Effekte lassen sich jedoch auch durch Krafttraining erzielen, sofern dabei der gesamte Bewegungsradius genutzt wird. Grundsätzlich wird zwischen statischem und dynamischem Dehnen unterschieden.

Statisches Dehnen eignet sich besonders für Anfängerinnen und Anfänger und sollte idealerweise nach dem Training erfolgen, wenn die Muskulatur bereits erwärmt ist. Dynamisches Dehnen umfasst leicht federnde Bewegungen oder kontrolliertes Schwingen. Diese Technik fördert die Koordination und Durchblutung, birgt jedoch bei zu intensiver oder unkontrollierter Ausführung ein erhöhtes Verletzungsrisiko und sollte deshalb gezielt im Rahmen des Aufwärmens eingesetzt werden.

Das Forschungsteam empfiehlt, jede Dehnübung zwei Mal mit einer Dauer von jeweils fünf bis 30 Sekunden durchzuführen. Die Wahl der Dehntechnik ist dabei zweitrangig. Auf diese Weise kann die Beweglichkeit kurzfristig verbessert werden. Wer langfristig Muskelsteifigkeit entgegenwirken möchte, sollte statisches Dehnen für mindestens vier Minuten pro Muskelgruppe durchführen und dies an fünf Tagen pro Woche wiederholen.

Es ist wichtig zu beachten, dass Dehnen allein keine Haltungsveränderungen bewirkt. Für diesen Zweck ist Krafttraining sinnvoller. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt, an mindestens zwei Tagen pro Woche gezielt Muskelkräftigungsübungen durchzuführen.

Das Dehnen verbessert die Beweglichkeit und kann kurzfristig oder langfristig gegen Muskelsteifigkeit helfen. Neben den physischen Vorteilen kann Dehnen auch zur mentalen Entspannung beitragen. Ähnlich wie beim Yoga hilft es vielen Menschen, durch langsame, bewusste Bewegungen und kontrollierte Atmung zur Ruhe zu kommen und Stress abzubauen.

Ein internationales Expertenteam empfiehlt regelmäßiges, kontrolliertes Dehnen – statisch oder dynamisch – je nach Trainingsziel. Für nachhaltige Effekte sind langfristige

Routinen entscheidend, wobei Krafttraining ergänzend für Haltung und Gesundheit von großer Bedeutung ist.

Weitere Informationen zum gemeinnützigen Netzwerk »Das Saarland lebt gesund!« (DSLg) und unseren Angeboten finden Sie unter [www.das-saarland-lebt-gesund.de](http://www.das-saarland-lebt-gesund.de).



pugis\_ev



Das Saarland lebt gesund



## Weiterführende Quellen

AOK Sachsen-Anhalt. (n.d.-b). *Stretching: Schnell dehnen, langfristig beweglich bleiben*. Deine Gesundheitswelt. <https://www.deine-gesundheitswelt.de/sport-bewegung/stretching>

Bull, F., Willumsen, J., & World Health Organization. (2020). *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour* [Guidelines]. <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/336656/9789240015128-eng.pdf?sequence=1>

Takeuchi, K., Nakamura, M., Konrad, A., & Mizuno, T. (2023). Long-term static stretching can decrease muscle stiffness: A systematic review and meta-analysis. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 33(8), 1294–1306. <https://doi.org/10.1111/sms.14402>

Warneke, K., Thomas, E., Blazeovich, A. J., Afonso, J., Behm, D. G., Marchetti, P. H., Trajano, G. S., Nakamura, M., Ayala, F., Longo, S., Babault, N., Freitas, S. R., Costa, P. B., Konrad, A., Nordez, A., Nelson, A., Zech, A., Kay, A. D., Donti, O., & Wilke, J. (2025). Practical recommendations on stretching exercise: A Delphi consensus statement of international research experts. *Journal of Sport and Health Science/Journal of Sport and Health Science*, 101067. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2025.101067>

Park, D.-J., Lee, K.-S., & Park, S.-Y. (2021). Effects of Two Foot-Ankle Interventions on Foot Structure, Function, and Balance Ability in Obese People with Pes Planus. *Healthcare*, 9(6), 667. <https://doi.org/10.3390/healthcare9060667>

## Bildnachweis



<https://depositphotos.com/de/photos/dehnen.html?offset=100&qview=73388955>



<https://depositphotos.com/de/photos/dehnen-60-jahre.html?qview=9039913>



<https://depositphotos.com/de/photos/dehnen-60-jahre.html?qview=9325531>