

# Mehr als eine Frage der Beweglichkeit

Wenn die Tage kälter sind, werden die Muskeln schwerfälliger, steifer – umso wichtiger ist es, sie **REGELMÄßIG ZU DEHNEN**. Im Winter sollten wir unserem Körper gut zuhören.

VON INGO FROBÖSE

**BERLIN.** Im Winter wird unser Bewegungsradius kleiner. Wir sitzen mehr, gehen vorsichtiger, ziehen die Schultern hoch gegen die Kälte und sparen unbewusst Wege, die im Sommer selbstverständlich waren. Viele Menschen beschreiben in dieser Zeit ein ähnliches Körpergefühl: steifer Nacken, schwerere Beine, ein Rücken, der sich morgens nur widerwillig meldet. Oft wird das als altersbedingt oder unvermeidlich abgetan. Tatsächlich aber reagiert hier ein hochsensibles System auf veränderte Bedingungen. Dehnen ist in diesem Zusammenhang weit mehr als eine Frage der Beweglichkeit. Es ist ein Dialog mit dem Nervensystem.

Unsere Muskulatur ist nicht nur Kraft- oder Bewegungsorgan, sondern ein fein abgestimmtes Wahrnehmungsinstrument. In ihr sitzen spezialisierte Sensoren – die Muskelspindeln –, die permanent messen, wie lang ein Muskel ist und wie schnell er gedehnt wird. Sie melden jede Veränderung in Echtzeit an das zentrale Nervensystem. Wird ein Muskel plötzlich oder ungewohnt gedehnt,

reagieren sie reflexartig mit einer Schutzspannung. Dieser sogenannte Muskelspindelreflex bewahrt uns vor Überdehnung – macht uns im Alltag aber auch steif und vorsichtig.

Gerade im Winter ist dieses Schutzsystem besonders aktiv. Kälte, weniger Bewegung, längere Sitzphasen und ein insgesamt reduziertes Bewegungstempo führen dazu, dass Muskeln seltener in ihre volle Länge gebracht werden. Die Muskelspindeln lernen: Dehnung ist ungewöhnlich, potenziell riskant.

Die Toleranz gegenüber Längenveränderungen sinkt.

Die Folge ist nicht nur ein subjektives Steifheitsgefühl, sondern auch eine schnellere und stärkere Reflexantwort bei ungeplanten Bewegungen – etwa beim Ausrutschen, Stolpern oder hastigen Drehen.

Regelmäßiges, ruhiges Dehnen setzt genau hier an. Es verändert nicht die Anzahl der Muskelspindeln – diese ist genetisch festgelegt –, wohl aber ihre Sensibilität. Durch wiederholte, kontrollierte Dehnreize lernt das Nervensystem, dass Länge kein Alarmzustand ist. Die Muskelspindeln reagieren gelassener, die Reflexantwort wird ab-

geschwächt, die Beweglichkeit nimmt zu. Nicht, weil der Muskel mechanisch länger gezogen wird, sondern weil das Gehirn Sicherheit signalisiert bekommt.

Das erklärt, warum Dehnen mit der Zeit nicht nur beweglicher, sondern auch koordinierter macht. Bewegungen fühlen sich runder an, Übergänge weicher, das Gleichgewicht stabiler. Genau deshalb sind scheinbar extreme Bewegungen wie im Turnen oder Eiskunstlauf überhaupt möglich: nicht durch Gewalt gegen den Körper, sondern durch eine außergewöhnlich hohe Dehntoleranz und eine fein abgestimmte neuromuskuläre Kontrolle.

Wichtig ist dabei der Kontext. Dehnen entfaltet seine Wirkung nicht isoliert, sondern im Zusammenspiel mit anderen Trainingsformen. Krafttraining verbessert die Spannungsregulation der Muskulatur und schult die Muskelspindeln darin, Veränderungen differenzierter wahrzunehmen. Koordinative Übungen und Gleichgewichtstraining verfeinern die Rückmeldung über Körperposition und Bewegung. Reaktive Belastungen trainieren die Fähigkeit, auf Dehnung schnell und kontrolliert zu antworten. All diese Facetten greifen ineinander.

Im Winter jedoch kommt dem Dehnen eine besondere Rolle zu. Es wirkt wie ein Gegenpol zur jahreszeitlichen Schutzspannung. Nicht fordernd, nicht explosiv, sondern beruhigend. Wer sich regelmäßig Zeit nimmt,

Muskeln langsam in die Länge zu führen, gibt dem Nervensystem Gelegenheit, Vertrauen zurückzugewinnen. Der Körper darf loslassen, ohne die Kontrolle zu verlieren.

Dabei geht es nicht um maximale Dehnpositionen oder sportliche Ambitionen. Entscheidend ist die Qualität: langsam, gleichmäßig, ohne ruckartige Bewegungen. Der Atem wird zum Taktgeber, die Wahrnehmung zum Maßstab. Dehnen wird so zu einer Form der Selbstregulation – leise, aber wirkungsvoll.

Gerade in der zweiten Lebenshälfte zeigt sich dieser Zusammenhang besonders deutlich. Bewegungsmuster sind über Jahre gefestigt, Pausen werden länger, Warnsignale des Körpers lauter. Wer jetzt ausschließlich auf Schonung setzt, verstärkt ungewollt die Schutzprogramme des Nervensystems. Sanftes, regelmäßiges Dehnen hingegen schafft einen sicheren Rahmen, in dem der Körper neue Erfahrungen machen kann. Es erinnert Muskeln und Nervensystem daran, dass Beweglichkeit kein Risiko, sondern eine Ressource ist – auch und gerade in einer Lebensphase, in der Stabilität, Sicherheit und Selbstwirksamkeit an Bedeutung gewinnen. Es geht nicht um Leistung, sondern um Beziehung zum eigenen Körper. Ganz ruhig.

Viele unterschätzen diesen Effekt. Dabei liegt gerade hier ein Schlüssel für langfristige Beweglichkeit, Sicherheit und Wohlbe-



Unsere Muskulatur ist nicht nur Kraft- oder Bewegungsorgan, sondern ein fein abgestimmtes Wahrnehmungsinstrument. Symbolfoto: Pavel Danilyuk / Pexels

finden. Nicht als isolierte Trainingseinheit, sondern als Haltung gegenüber dem eigenen Körper: zuhören statt übergehen, reagieren statt funktionie-

ren. Genau darum geht es im Buch „Die Stimme unseres Körpers – Wie wir seine Signale besser verstehen und unsere Gesundheit schützen“.

**Zur Person:**  
Ingo Froböse ist emeritierter Professor für Prävention und Rehabilitation im Sport an der Deutschen Sporthochschule Köln.

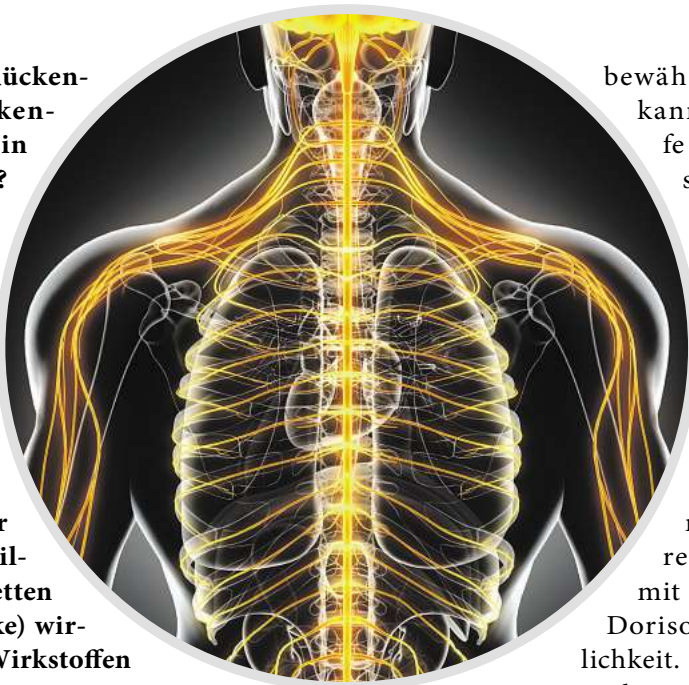
Thema Nervenschmerzen

Gesundheit

ANZEIGE

## Diese Schmerztablette bremst Schmerzen in Rücken, Nacken und Kopf aus!

**Wiederkehrende Rückenschmerzen? Nackenschmerzen, die bis in den Kopf ziehen? Sogar Migräne? Diese Beschwerden machen den Alltag von Millionen Menschen zur Qual. Vielen unbekannt: Das sind häufig Symptome von Nervenschmerzen – und hier gibt es wirksame Hilfe! Die Dorisol Tabletten (rezeptfrei, Apotheke) wirken mit speziellen Wirkstoffen diesen Schmerzen entgegen.**



Langes Sitzen, Stress oder Überlastung lösen häufig Verspannungen aus. Eine verspannte Muskulatur drückt auf einzelne Nervenstränge, die sich durch den ganzen Körper ziehen. Diese gereizten Nerven verursachen z. B. belastende Rückenschmerzen. Man spricht von Nervenschmerzen. Oftmals ziehen diese bis in den Nacken und Kopf. So können sie sogar Kopfschmerzen bis hin zu quälender Migräne hervorrufen.

**Spezielle Hilfe, spürbare Linderung**  
Die Schmerztablette Dorisol (Apotheke, rezeptfrei) vereint

- Lindert wirksam Nervenschmerzen in Rücken, Nacken und Kopf
- Zur langfristigen Einnahme bei chronischen Beschwerden geeignet
- Rezeptfrei in Ihrer Apotheke

bewährte Wirkstoffe und kann so wirksame Hilfe speziell bei Nervenschmerzen in Rücken oder Nacken sowie bei Kopfschmerzen bieten und Betroffenen wieder Hoffnung schenken.

**Das Geniale:** Während herkömmliche Schmerzmittel oftmals das Risiko schwerer Nebenwirkungen mit sich bringen, punktet Dorisol mit guter Verträglichkeit. Neben- oder Wechselwirkungen sind nicht bekannt. Daher ist die Schmerztablette grundsätzlich auch zur Anwendung bei chronischen Beschwerden geeignet.

Für Ihre Apotheke:  
**Dorisol**  
(PZN 16792925)



www.dorisol.de

## Blähbauch – was tun?

So kommt der Darm in Schwung

Unser Darm ist ein wahres Wunderwerk: Bis zum 75. Lebensjahr verarbeitet er mehr als 30 Tonnen Nahrung und ermöglicht so die Aufnahme lebenswichtiger Bestandteile wie Vitamine, Enzyme und Spurenelemente. Trotz seiner Leistungsfähigkeit ist der Darm jedoch auch hochsensibel. Bei Stress, einer ballaststoffarmen Ernährung oder mit zunehmendem Alter nimmt die Darmaktivität ab und der Transport der Nahrung im Darm gerät ins Stocken. Zusätzlich stauen sich oftmals Gase im Darm an, die sich in einem Blähbauch äußern. Doch Forscher haben mit Kijimea Regularis PLUS jetzt ein Produkt entwickelt, das Hoffnung schenkt.

**Die Verdauung auf clevere Weise aktivieren**  
Kijimea Regularis PLUS enthält Methylcellulose und Psyllium, welches die normale Funktion des Darms unterstützt, hilft, die Darmpassage zu erleichtern und einen gesunden Darm zu erhalten<sup>1</sup>. Denn es quillt im Darm auf und dehnt die Darmmuskulatur so sanft. Dadurch erhält sie den Impuls, sich wieder zu bewegen.

<sup>1</sup>Die Angabe „Hilft, die Darmpassage zu erleichtern und einen gesunden Darm zu erhalten“ bezieht sich auf einen dreimaligen Verzehr pro Tag. • <sup>2</sup>Das enthaltene Psyllium hilft, die Darmpassage zu erleichtern und einen gesunden Darm zu erhalten. Abbildung Betroffenen nachempfunden.



So kommt der Darm aus eigener Kraft in Schwung und die Verstopfung löst sich<sup>2</sup> – planbar und zuverlässig. In der Folge können auch die Gase im Darm reduziert werden, wodurch der Blähbauch zurückgeht. Außerdem enthält Kijimea Regularis PLUS über 300 Millionen Bakterien pro Portion – ein zusätzliches Plus für Ihren Darm.

**Ganz einfach zum neuen Darmgefühl**  
Kijimea Regularis PLUS lässt sich kinderleicht in den Alltag integrieren: ein- bis dreimal täglich einen Löffel des einzigartigen Granulats in ein Glas

Wasser einrühren und trinken.<sup>3</sup> Kijimea Regularis PLUS wirkt rein physikalisch und führt selbst bei langfristigem Verzehr zu keinem Gewöhnungseffekt. Auch Neben- und Wechselwirkungen sind nicht bekannt.

Für Ihre Apotheke:  
**Kijimea Regularis PLUS**  
(PZN 18788684)



www.kijimea.de