



Dehnen

Was es kann, was es nicht kann, und wie viel davon nötig ist

Beweglichkeit lässt sich durch Dehnen deutlich verbessern, das ist gut belegt. Maßgeblich ist dabei die Zeit, die über die Woche je Muskelgruppe zusammenkommt: Bei etwa **zehn Minuten pro Woche und Muskelgruppe** ist der Gewinn ausgeschöpft, mehr Zeit brachte in den Studien nichts mehr. Der Zugewinn beruht vor allem darauf, dass der Körper eine Dehnung weiter zulässt, bevor sie unangenehm wird. Der Muskel wird dabei nicht länger, die gewonnene Beweglichkeit ist aber echt und im Alltag spürbar.

Was gut belegt ist

- Regelmäßiges Dehnen verbessert die Beweglichkeit deutlich (Auswertung von 189 Studien)
- Etwa zehn Minuten pro Woche je Muskelgruppe reichen aus
- Die Verteilung über die Woche machte in den Studien keinen Unterschied
- Wer wenig beweglich ist, gewinnt am meisten
- Ruhiges Halten wirkt mindestens so gut wie Schwungdehnen oder Partnertechniken

Was Dehnen nicht leistet

- Es löst keine Verklebungen und baut das Gewebe nicht um
- Es baut keine Kraft und keine Belastbarkeit auf
- Bei Sehnenbeschwerden wirkt dosierte Belastung, nicht Dehnung
- Kurzfristig lockert es nicht besser als Warmlaufen oder eine Faszienrolle
- Stärker ziehen bringt nicht mehr

So dehnen Sie

1. **Langsam aufsuchen:** Ohne Schwung in die Position gehen, bis ein Zug spürbar wird.
2. **Mäßig dosieren:** Ein deutlicher, gut auszuhaltender Zug genügt. Schmerz ist kein Ziel und kein Maßstab.
3. **Ruhig halten:** Position halten, nicht federn und nicht wippen.
4. **Weiteratmen:** Ruhig weiteratmen, die Luft nie anhalten.
5. **Die Woche im Blick behalten:** Maßgeblich ist, was sich über sieben Tage summiert. Ob kurz und oft oder lang und selten gedehnt wurde, machte in den Studien keinen Unterschied.

Wichtige Hinweise

- Nicht kalt dehnen: am Ende einer Belastung oder nach ein paar Minuten lockerer Bewegung.
- In den ersten Tagen nach einer Muskelverletzung nicht dehnen.
- Kribbeln oder ein einschießendes Gefühl ins Bein oder in den Arm kommt von einem gereizten Nerv, nicht aus dem Muskel. Lassen Sie dann sofort nach.
- Nach einer Gelenkoperation gelten die Bewegungsgrenzen Ihrer behandelnden Praxis.

Wann ärztliche Hilfe

- Ein Arm oder Bein, das einseitig geschwollen, überwärmt oder druckschmerzhaft ist, wird nicht gedehnt und muss ärztlich abgeklärt werden.
- Bei neu auftretender Schwäche, Taubheit oder anhaltendem Kribbeln in Bein oder Arm ist eine ärztliche Untersuchung erforderlich.

Dieses Blatt dient der allgemeinen Information und ersetzt keine individuelle ärztliche Beratung, Diagnose oder Behandlung. Die genannten Übungen sind keine individuelle Therapieempfehlung; bei Vorerkrankungen, nach Operationen oder bei Unsicherheit bitte ärztlich abklären. Stand: 09/2026



Zur Vertiefung