

## STRETCHMUFFEL BESTÄRKT

# Dehnübungen vor dem Joggen schützen nicht vor Verletzung

— Wer meint, er könne sich durch Muskeldehnen vor dem Laufen vor Verletzungen schützen, irrt. Aber: Wer bereits regelmäßig stretcht, sollte diese Gewohnheit trotzdem nicht aufgeben.

Die Studie, die diese überraschenden Zusammenhänge belegt, hatte 2729 Läufer rekrutiert, die im Schnitt jede Woche mindestens zehn Meilen (entspricht gut 16 Kilometer) joggen. Die eine Hälfte (1366 Teilnehmer) sollte vor dem Lauf drei bis fünf Minuten lang Stretchübungen absolvieren, nämlich Quadriceps, hintere Oberschenkelmuskeln, Gastrocnemius und Soleus dehnen, die andere (1363) sparte sich die Mühe. Ergebnis: Das Risiko, sich beim anschließenden Laufen zu verletzen, war je-



© Kzenon / Fotolia.com

**Wer regelmäßig stretcht, sollte damit nicht plötzlich aufhören.**

weils gleich, ob für Stretcher oder Nicht-Stretcher (jeweils 16%), Männer oder

Frauen, Kurz- oder Langstreckenläufer, Jung oder Alt.

Bei den ursprünglichen Stretchmuffeln war die Aufnahme von Dehnübungen mit einer 22%igen Risikoerhöhung verbunden, bei den Stretchern, die für die Studie ihre Gewohnheit aufgaben, traten um 23% mehr Verletzungen auf. Neben dem offenbar nicht ratsamen Switch von Stretchen auf nicht Stretchen oder umgekehrt erhöhte sich das Risiko auch, wenn die Jogger Verletzungen in der Vorgeschichte oder einen hohen Body-Mass-Index hatten. **EO ■**

American Academy of Orthopaedic Surgeons (AAOS)  
(20. Februar 2011)

## DER OBSTKORB VOR DEM INNEREN AUGE

# Ernährungsumstellung: Mit Phantasie klappt's besser

— „Ab morgen esse ich mehr Obst“: Ein derart pauschal gehaltener Vorsatz ist zwar lobenswert, hat aber realistisch betrachtet wenig Chancen, in die Tat umgesetzt zu werden. Besser funktioniert ein konkreter Plan, bei dem schriftlich fixiert wird, wie man zu seiner Obstraktion kommt; und noch besser ist es, sich z. B. den genauen Weg zum Markt, den Obststand und den Griff zum Apfel vorzustellen.



**Mit Vorstellungskraft zu gesünderer Ernährung.**

In einer am kanadischen McGill's Department of Psychology durchgeführten Studie wurden 177 Studenten aufgefordert, sich das Ziel zu setzen, über einen Zeitraum von sieben Tagen mehr Obst zu essen. Dies gelang grundsätzlich zwar allen Teilnehmern, allerdings waren diejenigen erfolgreicher bei der Umsetzung, die sich

einen genauen Plan gemacht und sich den Obstkauf, die Zubereitung und den Verzehr der Früchte bildlich vor Augen geführt hatten. Ihr Konsum war doppelt so hoch wie der einer Vergleichsgruppe, bei der es nur den nackten Vorsatz gegeben hatte.

Die Visualisierungstechnik, mit der Bärbel Knäuper vom McGill's Department ar-

beitete, stammt ursprünglich aus dem Sport: So fahren z. B. Skirennläufer im Geiste die Strecke ab, um bessere Zeiten zu erzielen. Ebenso könnte Knäupers Ansatz dabei helfen, Ernährungsgewohnheiten effektiver zu ändern. **EO ■**

Knäuper B, et al. *Psychology & Health*, 2011.  
DOI:10.1080/08870441003703218

## Phyto-Forum

### Experten beraten Sie online

— Mit dem Online-Forum zur Phytotherapie bietet die „Ärzte Zeitung“ einen neuen Service. Hier können sich Angehörige medizinischer Fachkreise kostenlos mit Fragen an Experten wenden ([www.aerztezeitung.de](http://www.aerztezeitung.de)).

„Gegen alles ist ein Kraut gewachsen“ oder „dagegen ist kein Kraut gewachsen“, sagt der Volksmund. Das macht deutlich: Pflanzen und Kräuter spielen in der Heilkunst seit Jahrhunderten eine wichtige Rolle. Und auch heute haben pflanzliche Arzneien einen festen Platz in der Pharmakotherapie.

Was kann Phytotherapie leisten, wo liegen ihre Grenzen, worauf beruht die pharmakologische Wirkung pflanzlicher Präparate, auf welche Wechselwirkungen ist zu achten, wo haben sich pflanzliche Arzneimittel besonders bewährt? Zu Phytotherapeutika gibt es immer wieder Fragen – von Ärzten selbst und von Patienten an ihre Ärzte. Diese werden nun von fünf Mitgliedern der Gesellschaft für Phytotherapie beantwortet. **ÄZ ■**