

Sinn und Unsinn von Einreibungen vor der sportlichen Belastung

"Gut geschmiert ist halb gewonnen", so könnte man denken, wenn man sich unmittelbar vor einem Wettkampf umschaut. An vielen Ecken finden sich Sportler, die intensiv mit der Einreibung ihrer Beine beschäftigt sind. Ob diese Art der Vorbereitung jedoch Sinn macht, ist sehr fraglich. Unter Umständen können Einreibungen vor dem Wettkampf sogar gefährlich sein.

Durchblutungsfördernde Mittel werden als Salbe, Creme, Gel oder Flüssigkeit angeboten. Sie enthalten häufig die synthetisch hergestellte Substanz Benzylnicotinat. In seltenen Fällen kann es auch ein Extrakt aus Paprika sein. Manchmal sind außerdem ätherische Öle, deren angenehmer Geruch eine erwünschte Nebenwirkung ist, enthalten.

Das Wirkprinzip für diese Stoffe ist jedoch immer gleich. Der aufgetragene Wirkstoff dringt in die oberen Hautschichten ein und führt dort zu einer Weitstellung der Blutgefäße. Infolgedessen fließt Blut in die äußeren Bezirke des Körpers, es wird angenehm warm. Sichtbar ist dieser Vorgang an einer Rötung der Haut.

Bedauerlicherweise bekommt der Sportler häufig den falschen Eindruck, daß er bereits vollständig aufgewärmt und topfit für den bevorstehenden Wettkampf ist. Das "Aufwärmtraining aus der Tube" erreicht jedoch nicht die Muskulatur. Diese bleibt kalt, ist weniger leistungsfähig und reagiert mit größerer Verletzungsanfälligkeit.

Die positiven Effekte des aktiven Aufwärmtrainings bekommt der Sportler nicht zu spüren: Hierzu gehören beispielsweise ein Anstieg der Kontraktionsgeschwindigkeit der Muskeln und eine Zunahme der maximalen Kraft. Außerdem verursacht die aktive Erhöhung der Körpertemperatur eine Verdickung der Knorpelschichten an den Gelenkflächen, wodurch die einwirkenden Kräfte auf eine größere Auflagefläche verteilt werden. Die Gelenke werden geschont.

Einreibungen dürfen niemals das Aufwärmtraining ersetzen!

Ein weiterer negativer Effekt, der allerdings von Fachleuten immer noch diskutiert wird, ist eine mögliche Verringerung der Leistung durch erwärmende Einreibungen. Das im äußeren Bereich des Körpers zirkulierende Blut könnte der Muskulatur fehlen, und die optimale Sauerstoff- und Energieversorgung wäre nicht mehr gesichert.

Eine Auskühlung oder Unterkühlung ist bei Läufern jedoch nicht zu befürchten. Während des Laufens wird, wie jedermann weiß, ausreichend Wärme produziert, die nur langsam über die umgebende Luft abgegeben wird. Die Situation ändert sich jedoch radikal in der Schwimmdisziplin der Triathleten. Das umgebende Wasser, das ja nur ungefähr halb so warm ist wie der Körper, kann große Mengen an Körperwärme ableiten. Aufgrund der großen Wärmeleitfähigkeit des Wassers ist der Wärmeübergang mehr als 200mal größer als in Luft von gleicher Temperatur.

Achtet man jedoch auf eine gute Erwärmung durch Training und optimales Stretching, kann die Einreibung durchaus auch positive Wirkungen haben. Neben einer auflockernd wirkenden Muskelmassage sind die selbst verabreichten Streicheleinheiten auch gut für das Wohlbefinden. Die ablenkende Tätigkeit vor dem Start mag wohl auch für manchen Sportler eine gute Pflege des Nervenkostüms sein. Übertriebene Nervosität wirkt sich von einem gewissen Grad an leistungsmindernd aus. Dieses sogenannte Startfieber kann also effektiv durch Aufwärmarbeit bekämpft werden.