



Institut für Trainingsoptimierung

Dr. rer.nat. André Albrecht

Elsterweg 5  
D-38446 Wolfsburg

Tel ▶ 05361/558 558

E-Mail ▶ info@intro-wolfsburg.de

Internet ▶ www.intro-wolfsburg.de

weitere Tipps: [www.intro-wolfsburg.de](http://www.intro-wolfsburg.de) > Tipp des Monats

## Kompressionsstrümpfe und -textilien

Kompressionsstrümpfe und -textilien sind stark verbreitet und werden zur Zeit intensiv beworben. Kompressionsstrümpfe werden primär medizinisch bei zu schwachen Venen eingesetzt. Das System der Blutgefäße besteht im Gegensatz zu einem Heizungssystem im Haus nicht aus starren undurchlässigen Rohren, sondern die Blutgefäße sind zum einen elastisch, zum anderen durchlässig für Flüssigkeiten. Der Blutrückfluß aus den Beinen entgegen der Schwerkraft zum Herzen erfolgt durch die Kontraktion der Beinmuskeln, die das Blut in den Venen zum Herzen drücken. Venenklappen sorgen als Ventile dafür, daß das Blut nur in Richtung Herz fließen kann. Schwache Venen bedeuten, daß die Venenklappen in ihrer Funktion als Ventile eingeschränkt sind. Dadurch ist erstens der Blutrückfluß zum Herzen nicht optimal, zum andern sickert verstärkt Lymphflüssigkeit in das Gewebe, das zu den "dicken Beinen" führt. Dadurch dickt das Blut ein und die Thrombose-Gefahr ist erhöht.

Derselbe Effekt tritt ein, wenn die Beine lange nicht bewegt werden (langes Sitzen). Durch fehlende Muskelanspannung wird das Blut nicht Richtung Herz transportiert und Lymphflüssigkeit kann ins Gewebe sickern.

Im Sport sollen Kompressionsstrümpfe und -textilien den Rückfluß des Bluts zum Herzen und damit die Leistungsfähigkeit verbessern. Da beim Sport unter Belastung die Muskulatur aber stark arbeitet, insbesondere beim Radfahren und Laufen, ist der Rückfluß des Bluts zum Herzen auch ohne Kompressionstextilien komplett gewährleistet. Dies gilt beim Schwimmen ebenso, zudem ist durch die waagerechte Lage und den Wasserdruck der Blutfluß zum Herzen ohnehin erleichtert.

Kompressionsstrümpfe und -textilien haben ihren Sinn vielmehr in der Regeneration, z.B. auf langen Fahrten oder Flügen zum und vom Training oder Wettkampf.

**Fazit:** Regeneration Ja, Leistungssteigerung Nein.