

Kompression im Sport: kein Leistungskiller

[zur Originalnachricht mit Bild](#)

In der Medizin haben sie schon seit Jahrzehnten einen wichtigen Stellenwert: Kompressionsstrümpfe. Bei der Behandlung von Venenerkrankungen wie Krampfadern, der chronischen venösen Insuffizienz oder dem so genannten "offenen Bein" gelten die Strümpfe mit den komprimierenden Eigenschaften als die Basistherapie. Dabei wirken sie ausschließlich über ihren Druck, der an der Fessel am höchsten ist und nach oben hin abnimmt.

Der positive Nutzen der Kompressionsstrümpfe für die Durchblutung der Beine kommt nun auch Ausdauersportlern zugute. Seit einiger Zeit gibt es spezielle Sportstrümpfe auf dem Markt, die ähnlich funktionieren wie medizinische Kompressionsstrümpfe. Ihr jahrzehntelanges Knowhow aus dem medizinischen Bereich haben die Kompressionsstrumpfersteller dafür in die Entwicklung von Sportstrümpfen mit Kompression eingebracht. Der Vorteil: Diese Strümpfe werden nach dem gleichen Prinzip wie medizinische Kompressionsstrümpfe hergestellt. Der so wichtige anatomische Druckabfall von der Fessel nach oben ist sichergestellt. So wird das sauerstoffarme Blut aus den Beinen nach oben befördert. Die Muskulatur wird besser mit Sauerstoff versorgt. Ödeme werden vermieden. Der Sportler ist leistungsfähiger.

Dieser Effekt wurde mittlerweile in einigen Studien nachgewiesen. So zeigt beispielsweise die Untersuchung des Instituts für Medizinische Physik der Friedrich-Alexander Universität Erlangen-Nürnberg, dass "mit kompressiven Sportstrümpfen eine höhere Geschwindigkeit auf maximaler und submaximaler metabolischer Belastungsstufe realisiert werden" kann. Und eine Studie der Technischen Universität Dresden kommt zu dem Schluss, dass "das Optimum der Durchblutungszunahme bei einem gleichmäßigen Kompressionsdruck liegt". Beide Untersuchungen wurden mit Sportstrümpfen von CEP compression sportswear durchgeführt, einem Tochterunternehmen des seit Jahrzehnten im Bereich der Kompressionstherapie erfahrenen Unternehmens medi GmbH & Co. KG aus Bayreuth.

Vergleichbare Studien, die zu ähnlichen Ergebnissen kommen, liegen auch der Bauerfeind AG und O-motion compression and sport, einer Tochter von Ofa Bamberg GmbH, vor.

Behauptungen, wonach Sportstrümpfe mit so genannter flächiger Kompression die Leistung von Ausdauersportlern negativ beeinflussen würden, sind demnach nicht haltbar. Weder schränken Sportkompressionsstrümpfe die Thermoregulation des Körpers ein, noch mindern sie die Durchblutung oder quetschen gar die Kapillargefäße ab. Dies weist auch der Aachener Venenspezialist Professor Dr. Volker Wienert in einem aktuellen wissenschaftlichen Kurzgutachten nach.

Im Gegenteil: Befragungen von Ausdauersportlern nach ihren Erfahrungen mit kompressiven Sportstrümpfen ergaben, dass diese durchweg als angenehm empfunden werden. Das Laufgefühl mit Sportstrümpfen ist leichter, die Wadenmuskulatur lockerer. Schon bestehende Muskel- und Sehnenbeschwerden werden

verbessert.

spoteo - Sporttechnologie online

<http://www.spoteo.de/>

Kontakt: kontakt@spoteo.de