

TRAINING

Muskelkater

Wie entsteht Muskelkater?

- Körperliche Aktivität nach langer Pause
- Ungewohnte Bewegungen
- Besonders starke Belastungen
- Bei abbremsenden Belastungen (z.B. bergab laufen).

Muskelkater macht sich erst etwa 24 Stunden nach der Belastung bemerkbar und hält zwischen 3 – 5 Tagen an. Wenn die Schmerzen nicht nachlassen ist ein Arztbesuch ratsam da es sich um einen Muskelfaserriss oder eine Zerrung handeln könnte.

Was passiert im Muskel?

Die Muskelfasern werden gedehnt, dadurch reissen kleinste Eiweissstrukturen. Um diese Verletzung zu reparieren reagiert der Organismus mit einer lokalen Entzündung. Die Durchblutung wird erhöht, das zerrissene Material wird abgebaut und durch neues ersetzt.

Wie wird Muskelkater therapiert?

- Leichte Bewegungen um die Durchblutung zu fördern
- Wärme (Bad, Salbe) um die Durchblutung zu fördern
- Sanfte Massagen
- Öle einreiben (Rosmarin, Fichtennadel, Nelke, Pfefferminze...)
- Alkohol einreiben

Vorbeugung gegen Muskelkater

- Ein Muskelkater, den man für diese Bewegungsform bereits erlitten hat! Deshalb, weil eine verbesserte Koordination im Muskel stattfindet, die Muskelfasern mechanisch stärker belastbarer sind und besonders empfindliche Muskelfasern bereits zerstört sind.
- Sportliche Leistung nur langsam steigern
- Durchblutungsfördernde Salbe vor dem Training einreiben
- Mineralien die durch den Sport verloren gehen wieder ersetzen (vor allem Magnesium, Kalzium)
- Leichte, dynamische Dehnübungen vor dem Sport
- Kirschsafft trinken vor dem Sport (Wirkung noch nicht klinisch bestätigt)
- Kaffee trinken vor dem Sport (Wirkung noch nicht klinisch bestätigt)
- Aufwärmübungen können Muskelkater nicht verhindern (aber das Verletzungsrisiko)