



Der Muskelkater

Was man darüber wissen sollte

Haben Sie sich schon einmal gefragt, was man denn eigentlich unter Muskelkater versteht? Stimmt es, dass die Milchsäure schuld an ihm ist? Wir haben die beliebtesten Fragen rund um dieses spannende Thema aufgegriffen und werden interessante Fakten an den Tag legen.

Definition des Muskelkaters

Unter einem Muskelkater versteht man Muskelschmerzen, die nach dem Training, sprich ca. 8 bis 24 Stunden nach der Überbeanspruchung der Muskulatur auftreten. Die betreffenden Muskeln schmerzen bei Bewegung, sind druckempfindlich und neigen teilweise auch zu leichten Schwellungen und oder Muskelverhärtungen. Dieses Phänomen kann bis zu fünf Tage anhalten und heilt jedoch komplett aus.

Stimmt es, dass die Milchsäure für den Muskelkater verantwortlich ist?

Nein, diese Theorie ist veraltet.

Bekommt man einen Muskelkater nach jedem Training?

Nein. Normalerweise bekommt man einen Muskelkater von einer ungewohnten körperlichen Aktivität und oder von Anstrengungen. Häufige Ursachen können auch eine neue oder sehr anstrengende Übung, oder eine besonders starke Belastung, wie ein Wettkampf sein.

Welche Muskeln sind muskeltateranfällig?

Besonders anfällig dafür sind die Muskeln, die nach Abbremsbewegungen zum Einsatz kommen, wie beim Bergabsteigen, oder bei ausgesproche-

nen Ausdauerbelastungen bei Langdistanzen, wie beim Marathonlaufen.

Warum schmerzt ein Muskelkater? Was passiert dabei im Körper?

Nun, verantwortlich für die Schmerzen nach den Anstrengungen sind vor allem Mikroverletzungen, das heißt Risse in den aller kleinsten Arbeitseinheiten der Muskelfasern. In weiterer Folge kann es während dem Ausheilungsprozess auch zu Minientzündungen kommen. Diese mikroskopisch kleinen Verletzungen benötigen je nach Gesundheitszustand des Einzelnen einige Zeit, bis sie wieder zur Gänze verheilt sind. Und in dieser Zeit verspüren wir die Schmerzen in Form des Muskelkaters.

Wie lange dauert nun ein Muskelkater? Heilt er komplett aus?

Im Durchschnitt ist nach zwei bis drei Tagen der Höhepunkt des Muskelkaters erreicht. Nach spätestens fünf bis sechs Tagen sind die Mikrorisse vollständig behoben. Bei den Reparaturvorgängen kann es sogar sein, dass mehr Mikrofasern, so genannte Fibrillen, angelegt werden und der Muskel dadurch kräftiger wird. Grundsätzlich gilt, je besser Sie trainiert sind, desto schneller kommt der Muskelkater, desto schneller ist er allerdings auch wieder vorbei!

Aber wenn der Muskel kräftiger wird, soll ich dann nicht einfach weiter trainieren oder noch „härter“ trainieren?

Nein, denn das Verletzungsrisiko ist erhöht, wenn die Muskeln „verkatert“ sind. Die gewohnten

Bewegungsabläufe werden durch den Schmerz behindert, sodass man unter Umständen eine ungeschickte Bewegung macht und sich einen Muskelfasereintritt zuzieht. Des Weiteren kann es dazu kommen, dass die geschwächte Muskulatur ein Gelenk nicht mehr ausreichend stützt, wodurch es sogar zu Gelenksverletzungen kommen kann.

Ist ein Muskelkater gleich zu setzen mit einem Muskelkrampf?

Nein. Zwar führt ein Muskelkrampf ebenfalls zu starkem Schmerz, gepaart mit Schwellung und Verhärtung, jedoch tritt der meist sehr heftige Schmerz sofort ein.

Kann man Muskelprellungen von einem Muskelkater unterscheiden?

Ja. Denn Muskelprellungen schmerzen, schwellen an, schränken die Bewegung ein und es sind charakteristische Blutergüsse durch verletzte Blutgefäße ersichtlich. Insbesondere Blutergüsse treten bei Muskelkater nie auf.

Kann dehnen vorbeugend gegen Muskelkater helfen?

Hier gehen die Meinungen auseinander. Es gibt in der Fachwelt ebenso viele Befürworter wie Gegner vom Dehnen. Was jedoch auf jeden Fall vermieden werden sollte, ist das Dehnen vom kalten Muskel. Das bedeutet, entweder Sie mobilisieren und wärmen die Muskeln zuvor auf, oder Sie dehnen erst nach der sportlichen Belastung. Aus eigener Erfahrung kann ich jedem empfehlen, das Dehnen für sich selbst auszuprobieren – wenn Sie dadurch eine Verbesserung Ihres Wohlbefindens und vielleicht sogar eine Verkürzung Ihrer Regenerationszeiten feststellen können, bleiben Sie dabei.

Kann die Ernährung den Muskelkater beeinflussen?

Ein ganz klares JA! Wenn Sie Ihrem Körper zum richtigen Zeitpunkt eine ausreichende Menge Eiweiß und gute Fette zuführen, können Sie das Abklingen des Muskelkaters deutlich beschleunigen. Das Eiweiß hilft dem Körper als Baustoff die verletzten Muskelfasern schneller wieder herzustellen. Gute Fette, wie in pflanzlichen Ölen oder Fisch, wirken entzündungshemmend und bewirken dadurch ebenfalls eine beschleunigte

Regeneration. Generell gilt, je gesünder und ausgewogener Ihre Ernährung ist, desto weniger schlimm wird der Muskelkater ausfallen.

Haben nur Untrainierte oder Anfänger Muskelkater?

Leider nein. Egal wie gut Sie auch trainiert sein mögen – wenn Sie an Ihre Leistungsgrenze gehen oder eine neue Belastung ausprobieren, die Ihr Körper nicht gewöhnt ist, wird sich Ihr Körper bei Ihnen immer mit einem saftigen Muskelkater dafür bedanken.

Wertvolle Tipps:

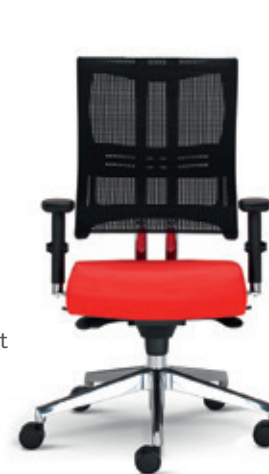
- ❑ Wärmen Sie Ihre Muskulatur vor dem Sport genügend auf. Nehmen Sie sich dafür ausreichend Zeit. Je besser sie aufgewärmt ist, desto besser funktioniert unser Körper.
- ❑ Wenn Sie schon einen Muskelkater haben, legen Sie am nächsten Tag einen Tag mit leichter Gymnastik oder Schwimmen ein. So können Sie den Abtransport der schmerzauslösenden Stoffe beschleunigen.
- ❑ Warme Entspannungsbäder mit Kampfer und Rosmarin bewähren sich als wirksame Hausmittel bei einem Muskelkater.
- ❑ Gönnen Sie sich eine entspannende Massage.
- ❑ Probieren Sie doch mal als Regenerationstag einen Wellnessstag mit Sauna/Dampfbad/Hammam oder ähnlichem aus.
- ❑ Der Klassiker, Wechselbäder, sind immer noch ein sehr populäres Mittel bei Muskelkater (3 Minuten warm, dann 20 Sekunden kalt).
- ❑ Auch durchblutungsfördernde Salben wie z. B. mit Arnika erleichtern den Muskelkater.
- ❑ Ein weiterer Klassiker bei akutem Muskelkater ist, dass man die betreffende Muskulatur mit „Franz-Brantwein“ einreibt.
- ❑ Essen Sie magnesiumreich.
- ❑ Unterstützen Sie Ihren Körper in der Regenerationsphase (=Reparaturphase) mit ausreichend Eiweiß.



Stephan Poschik

feel the energy
Diplomierter Personal Fitnesstrainer & Ernährungsberater
Tel: 0676 / 87 83 89 90
office@feeltheenergy.com
www.feeltheenergy.com

blue2



@MOTION
€ 399,- netto
€ 478,80 inkl. MwSt



MONTANA
€ 299,- netto
€ 358,80 inkl. MwSt



ORLANDO
€ 349,- netto
€ 418,80 inkl. MwSt



ERGO
€ 439,- netto
€ 528,80 inkl. MwSt

Sämtliche Bürodrehstühle sind ausgestattet mit der **EPRON Synchronmechanik** – eine hoch ergonomische Funktion, um die Körperhaltung während längerem Sitzen zu korrigieren. Damit ist gewährleistet, dass keine Verspannungen im Rücken und Halswirbelbereich auftreten.

Diese Drehstühle sind nur ein kleiner Auszug aus unserem umfangreichen Programm. Natürlich haben wir auch eine große Auswahl an Büro- und Empfangsmöbel. Wir laden Sie ein in unserem Schauraum Probe zu sitzen. Rufen Sie uns einfach an oder schreiben Sie uns ein Mail unter: office@blue2.at

blue2 - Telekommunikation- und Büroeinrichtungen GmbH

Heiligenstädter Lände 29 / 1. Stock
A-1190 Wien, Tel: + 43 (0) 1 / 890 42 95 - 0
www.blue2.at