

Mythos Muskelkater

Gerade zum Beginn der Fitness-Saison oder nach langer Sportpause droht übereifrigen Sportlern der Katerjammer.



Wer ohne Vorbereitung vom Sportmuffel zum Marathonläufer mutiert, muss sich auf Muskelkater einstellen.

Endlich aufgerafft! Die Sonne weckt den Körper aus der Winterstarre und milde Wärme verlockt auch den letzten Sofasitzer zum Outdoorsport. Doch die Muskeln reagieren nach der Premiere auf dem Tennisplatz oder der ersten langen Joggingrunde nicht selten mit einem heftigen „Kater“, weil ihnen zum Saisonauftakt einfach zu schnell zu viel zugemutet wird.

Gift für den untrainierten Bewegungsapparat sind vor allem die so genannten exzentrischen Kontraktionen. Sie treten bei Abbremsbewegungen auf, etwa beim Bergablaufen oder beim Badminton. Dabei wird ein Muskel gleichzeitig angespannt und überdehnt. Bevorzugt passiert das an der Vorderseite der Oberschenkel, es trifft aber auch Waden oder Gesäßmuskeln.

Die übermäßig starke Belastung lässt die Kraftstränge heiß laufen. Es kommt zu feinsten Verletzungen der Muskelzellen, Teile des Zellinhalts treten ins Gewebe aus. Dieser Zellmüll bindet Wasser, was dazu führt, dass das

Muskelgewebe leicht anschwillt. Drückt diese Schwellung auf die umgebenden Nerven, macht sich schon die kleinste Bewegung mit Schmerzen bemerkbar – der Kater zeigt die Krallen.

Ins Mythenreich gehört dagegen die Ansicht, dass Übersäuerung hinter den Beschwerden steckt. Die Milchsäure, die bei hohem Energieverbrauch entsteht, löst keine Mikro-Risse in den Muskeln aus. Zuviel Laktat verhindert allerdings, dass der Muskelkater rasch heilt. So ein Muskelkater kann durchaus einige Tage anhalten. David Selbach, leitender Physiotherapeut des **profelan physio teams**, warnt: „Wer jetzt keine Pause macht, sondern weiter trainiert, dem droht Schlimmeres etwa Sehnenentzündungen oder Faserrisse der Muskulatur. Sinnvoller ist es, jetzt einen Gang zurückzuschalten. Sanftes Dehnen oder ein flotter Spaziergang lockern die Muskeln wieder und fördern die Durchblutung.“

Auch Wärme unterstützt die Regeneration. Selbst Ernährung trägt dazu bei, den Katerjammer loszuwerden. Vitamin E (z.B. in Pflan-

zenölen, Nüssen) hemmt Entzündungen, die sich als Folge der Muskelschäden bilden. Obst und Gemüse, die im Körper als sogenannte Basenbildner wirken, verringern den Säuregehalt der Muskulatur.

Die beste Therapie jedoch besteht – wie immer – in cleverer Vorbeugung. Wer seine Muskeln vor dem Sport langsam auf Betriebstemperatur bringt und es dann nicht übertreibt, der reduziert das Überlastungsrisiko. Nach einem harten Training unterstützt Sauerieren mit anschließenden kalten Güssen die Durchblutung.

Das hilft den Muskeln, eventuelle Mikrorisse wieder zu kitten. Auch sanfte Massagen nach dem Sport, z.B. mit einer Massagebürste oder einem Sisalhandschuh, regen den Stoffwechsel an.

Tipp: Salben mit Arnikaextrakt helfen, direkt nach der sportlichen Betätigung angewendet, den unangenehmen Muskelkater in Schach zu halten. Aber: Die betroffenen Partien keinesfalls zu kräftig durchwalken – das lässt die Muskeln nur noch stärker miauen! ←

Was vertreibt den Muskelkater?

Bislang gibt es keine Hinweise, dass ein Muskelkater die Muskulatur dauerhaft schädigt. Er heilt in der Regel folgenlos ab. Doch wie lässt sich dieser Prozess beschleunigen?

Die Wirksamkeit verschiedener physikalischer Maßnahmen ist umstritten. Wirksam sind jedoch durchblutungsfördernde Aktionen und Wärmeanwendungen. Ebenso gilt ein moderates, kraftreduziertes Training als effektiver Schritt zur Schmerzlinderung.

Andere Therapien, wie der lokale Einsatz von Eissprays, Massagen oder sogar die Einnahme von Entzündungshemmern wurden in verschiedenen, wissenschaftlichen Studien untersucht.

So kamen Wissenschaftler zu dem Ergebnis, dass die Kombination von lokalen Kälteanwendungen, kombiniert mit einem leichten Muskeltraining, die Beschwerden im Vergleich zu einer Kontrollgruppe am ehesten positiv beeinflussen konnte. In einer weiteren Studie wurde der Effekt einer Sauerstofftherapie untersucht. Das Ergebnis: Die Besserung der Beschwerden wurde erheblich beschleunigt.



Sanfte Massagen vertreiben den Schmerz.

Auch die Wirkung von therapeutischen Massagen testeten Wissenschaftler. Nach Belastungsübungen wurde bei Versuchskandidaten jeweils ein Bein für eine halbe Stunde massiert. Nach 24 Stunden hatte sich im nichtmassierten Bein der Muskelkater signifikant ausgeprägt – anders als im massierten Bein. Hier jedoch stellten die Ärzte eine Verringerung der Schnellkraft sowie eine Abnahme der Sprunghöhe im Einbeinsprung fest.

Was heißt eigentlich Fitness?

Fitness ist längst zum modernen Zauberwort geworden. Sie verspricht Gesundheit, permanentes Wohlfühlen und ein langes Leben.



Fitness - die Basis für Vitalität und Lebensfreude

Fitness kann man nicht kaufen, ebenso wenig wie Gesundheit. Beides muss man sich erarbeiten, beides muss man pflegen. Aber was ist Fitness eigentlich? Wer seinen Alltag gut stemmen will, braucht

Kraft. Wer sein Leben auf Trab halten will, braucht Ausdauer. Wer flexibel bleiben will, muss beweglich sein. Wer alles unter einen Hut bringen will, muss koordinieren können. Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordinationsfähigkeit, das sind die vier Säulen der Fitness.

Ausdauer ist die Fähigkeit, physisch und psychisch Belastungen standzuhalten, die Körper und Geist ermüden. Sie sorgt auch dafür, dass wir uns nach den Anstrengungen rasch wieder erholen. Für den Körper ist Ausdauertraining durch Radfahren, Schwimmen, Laufen, Wandern oder Walken ein echter Gewinn. Das Herzvolumen vergrößert sich und sowohl Ruhepuls als auch Blutdruck sinken. Das Herz kann viel ökonomischer arbeiten.

Beweglichkeit oder Flexibilität ist die Fähigkeit, Bewegungen mit großer Schwingungsbreite aus eigener Kraft ausführen zu können. Beweglichkeit setzt sich aus der Dehnfähigkeit der Muskulatur, Sehnen, Bänder und Gelenkkapseln sowie der Gelenkigkeit, die von

der Struktur des Gelenks abhängt, zusammen. Beweglichkeit ist eine Grundvoraussetzung zur Umsetzung bewegungstechnischer Fähigkeiten und kann dazu beitragen, das Verletzungsrisiko zu verringern.

Kraft ist die Fähigkeit des Muskelsystems, Masse zu bewegen oder Widerstände zu überwinden. Doch schneller Kraft- und Muskelaufbau führt nicht zu allgemeiner Fitness. Viel wichtiger ist es, die drei Arten der Kraft zu trainieren: die Schnellkraft beim Sprint oder Sprung, die Kraftausdauer beim Ringen, Judo, Kanufahren oder Ski alpin und die Maximalkraft beim Gewichtheben, Kugelstoßen oder Werfen.

Koordination ist die Abstimmung gezielter Bewegungsabläufe, bei denen das zentrale Nervensystem, also Gehirn und Rückenmark, die Kontrollfunktion übernimmt. Koordinative Fähigkeiten sind Gewandtheit, Geschicklichkeit, Gleichgewichts- und Rhythmusgefühl sowie Reaktionsvermögen. Je besser die Koordination, desto leichter, präziser und ökonomischer laufen unsere Bewegungen ab. ←

pro collagen plus nach Müller-Wohlfahrt

In Ihrer Apotheke!



Diätetisches Lebensmittel mit Aminosäuren, Vitaminen, Magnesium und Zink

Zur Unterstützung der natürlichen Regeneration des Bindegewebes.

www.pro-collagen.de