

Muskelkater

Darüber, wie Muskelkater entsteht und wieder weggeht, kursieren ein paar Irrtümer und Halbwahrheiten. Was es mit dem Phänomen der schmerzenden, geschwollenen Muskeln wirklich auf sich hat:

Risse statt Säure

Entgegen der landläufigen Meinung hat Muskelkater nichts mit Übersäuerung der Muskulatur durch Laktat, das Salz der Milchsäure, zu tun. Es sind vielmehr kleinste strukturelle Verletzungen, so genannte Mikrotraumen oder einfacher gesagt winzige Risse in den Muskelfasern. Aufnahmen unter dem Elektronenmikroskop erharteten diese These.

Der Tag danach

Durch diese Risse dringt langsam Wasser in die Muskelfaser. Die Ansammlung, in der Fachsprache Ödem, braucht einige Zeit, zwischen 24 bis 36 Stunden. Aus diesem Grund tut es erst am Tag nach dem Training weh, wenn die Muskelfasern anschwellen. Dieser Dehnungsschmerz ist der Muskelkater.

Nachwehen des Rausches

Einen Kater in den Muskeln holt man sich auf die gleiche Weise wie dessen Verwandten, der im Kopf hockt – nämlich mit einem Zuviel des Guten, einem Rausch. Untrainiert sollte man weder ton-

nenweise Gewichte stemmen noch die Marathondistanz in Angriff nehmen oder einen Viertausender erklimmen.

Besser langsamer

Muskelkater entsteht dann, wenn mit zu grosser Belastung trainiert wird. Das Ziehen und die Verhärtung in

den Gliedern bedeutet also nicht, dass man besonders gut oder hart trainiert hat, sondern falsch. Gelobt ist nicht – entgegen der alten Pfadfinderweisheit – was hart macht. Und wer meint, Muskelmasse baue man via -kater auf, irrt! Schmerzlich!

Nicht dasselbe noch einmal

Der Tipp, den Muskelkater mit den selben Übungen zu bekämpfen, die ihn verursacht haben, ist für die Katz. Ebenso unsinnig sind Massagen der lädierten Teile, weil das die Muskeln nur weiter reizt. Wohltuender sind ein Whirlpool-Bad, Kühlen oder Kneipen, leichte Gymnastik, durchblutungsfördernde Salben sowie Bäder mit Rosmarin oder Fichtennadel. Die abheilende Wirkung von Sonnenblumenöl mit Johanniskraut, auf das viele schwören, ist nicht wissenschaftlich erwiesen. Hier gilt: Nützt's nix, schadets nix.

Geduld bringt Genesung

Muskelkater vergeht von selbst wieder. Haben Sie ein paar Tage Geduld, gönnen Sie sich Schonung und bauen dann Ihr Training sanft und vernünftig auf. Sie haben mehr davon – und erst noch weniger Muskelkater.

