

Liebe Bürgerinnen und Bürger,

**Gesundheit  
zum  
Mitmachen**



## **Muskelkater - Endlich einmal wieder zum Training gekommen – Juhu... Wenn nur der böse Schmerz am Tag danach nicht wäre...**

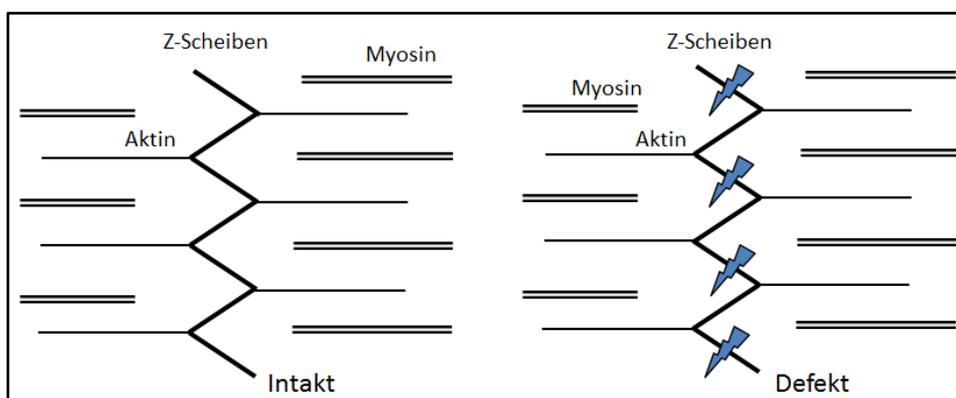
Wer kennt ihn nicht, den Schmerz nach dem Training – insbesondere nach längeren Trainingspausen. Da verfliegt die Freude über den Sport ziemlich schnell wieder. Doch was ist Muskelkater eigentlich?

Nein, eine Katze wohnt nicht im Muskel, und auch die Annahme, dass durch Sport Milchsäure gebildet wird, welche im Muskel bleibt und den Schmerz auslöse stimmt nicht.

Physiologisch besteht eine Muskelfaser aus mehreren Molekülbausteinen – insbesondere aus Aktin und Myosin, welche sich ineinander verschieben und die Kontraktion, d.h. die Anspannung des Muskels ausführen. Aktin und Myosin sind an den sogenannten Z-Scheiben verankert. Durch übermäßige Belastung kommt es nun zu Mikrorissen innerhalb dieser Z-Scheiben.

*Was kann ich dagegen tun?*

Der erste Schritt der Behandlung sollte bereits im Vorfeld der sportlichen Aktivität erfolgen: Warmmachen und Dehnen. Durch Dehnübungen lässt sich zwar der Muskelkater nicht unbedingt verhindern, Muskelzerrungen wird jedoch vorgebeugt. Wichtig ist, dass das Training nur schrittweise gesteigert wird. Beginnen sie nicht gleich mit voller Leistung, sondern steigern Sie von Trainingseinheit zu Trainingseinheit langsam die Dauer und Intensität Ihres Trainings. Ist es jedoch passiert – sie haben Muskelkater nach dem Training – hat sich Wärme, z.B. durch einen Saunabesuch oder Fango bewährt. Auch sollten Sie nicht auf ihr Training ganz verzichten bis der Schmerz vollständig verschwunden ist. Leichte Bewegung hilft dabei das verletzte Muskelgewebe zu regenerieren. Dabei sollte jedoch die Bewegung deutlich reduziert werden – ist der Muskelkater nach dem Joggen aufgetreten, dann gehen Sie am besten die Strecke flott trotz Muskelkater. Bleiben Sie auf jeden Fall aktiv.



Ihr Gesundheits-  
team

(Miriam Reiner)

**Kurz und knapp:**

Durch übermäßige Belastung entstehen Mikrorisse im Muskelgewebe – der Muskelkater. Wärme und leichte Bewegung helfen bei der Heilung