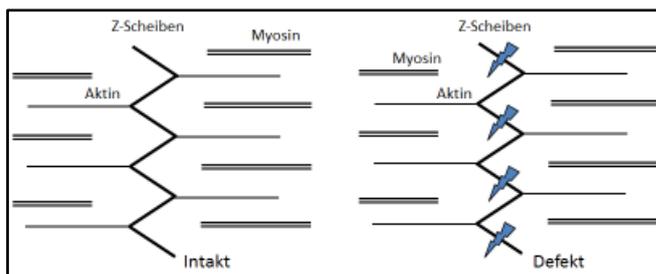


Liebe Bürgerinnen und Bürger,

Muskelkater – der Dank für sportliche Aktivitäten...

Wer kennt ihn nicht, den Schmerz am Tag nach dem Training, vor allem nach längeren Trainingspausen oder dem Ausprobieren einer neuen Sportart. Manch einer empfindet diesen als angenehm, andere wiederum als lästig. Doch was ist Muskelkater eigentlich genau und wie entsteht dieser?

Die Annahme, dass beim Sport Milchsäure gebildet wird, welche im Muskel den Schmerz auslöst, stimmt nicht. Genauso wenig, dass der Begriff mit einer Katze in Verbindung steht. Um den Muskelkater zu verstehen, muss man in die Physiologie des Menschen eintauchen. Der Muskel besteht aus mehreren Muskelfaserbündeln, welche wiederum aus mehreren Muskelfasern bestehen. Eine einzelne Muskelfaser beinhaltet verschiedene Molekülbausteine, vor allem die Filamente Aktin und Myosin. Diese verschieben sich ineinander, wenn man den Muskel anspannt. Aktin und Myosin sind in den sogenannten Z-Scheiben verankert. Bei intensiven, übermäßigen Belastungen kommt es zu Mikrorissen innerhalb dieser Z-Scheiben. Diese Mikrorisse verspürt man als Muskelkater. Wichtig zu wissen ist, dass es sich bei Muskelkater um einen normalen physiologischen Vorgang handelt, der beim sportlichen Training auftreten kann.



Muskelfaser auf molekularer Ebene

Man kann sich bereits präventiv durch dynamisches Dehnen und Warmmachen auf die bevorstehende sportliche Aktivität vorbereiten. Der Muskelkater lässt sich dadurch jedoch nicht unbedingt verhindern, wohl aber einer Muskelzerrung vorbeugen. Viel entscheidender ist die Gestaltung und der Aufbau ihres Trainings. Sie sollten die Intensität und den Umfang des Trainings schrittweise steigern. Darüber hinaus ist es wichtig entsprechende Trainingspausen zwischen 24 und 72 Stunden einzuhalten, je nachdem wie intensiv sie trainiert haben.

Ist der Muskelkater einmal da, so hat sich Wärme in Form eines Saunabesuchs oder einer Wärmflasche auf der entsprechenden Muskelregion bewährt. Entscheidend ist auch, dass sie nicht gänzlich auf ihr Training verzichten. Leichte Bewegung hilft über die Steigerung der Stoffwechselaktivität der Muskulatur bei der Regeneration. Dabei sollte die Intensität der Bewegung deutlich reduziert werden. Dem Aktivbleiben steht auch bei Muskelkater nichts im Weg, außer vielleicht der eigene Schweinehund.

Kurz und knapp:

Durch intensive, übermäßige Belastung entstehen Mikrorisse im Muskelgewebe – der Muskelkater. Wärme und leichte Bewegung unterstützen die Heilung.

Ihr Gesundheitsteam (Jonas Böhme)