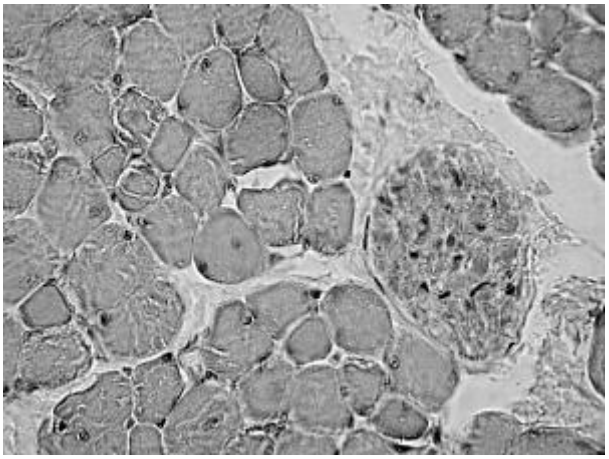
Hätten Sie es gewusst? Wissenswertes zum Muskelkater

Der Muskelkater ist ein fieser Geselle. Noch immer ist vieles über ihn unklar. Hier sagen wir, was bereits gesicherte Erkenntnisse zum Muskelkater sind.



Querschnitt eines Muskels inklusive Nervenfasern.

Muskelkater nennt man einen nach dem Training oder ungewohnter Belastung auftretenden Druck- und Dehnungsschmerz. Vermutlich wird der Muskelkater durch Flüssigkeit hervorgerufen, die Stoffwechsel-Abfälle abtransportiert - im Prinzip also Aufräum- und Reparatur-Arbeiten der Muskulatur nach dem Sport.

Wenn Sie sinnvoll trainieren und die Belastung optimal abstimmen, dann sollten Sie keinen Muskelkater bekommen. Denn Muskelkater ist ein Zeichen des Körpers für Überlastung. Daher hilft bei akutem Muskelkater auch nicht, die betroffenen Muskeln weiter zu trainieren: im Gegenteil, Ruhe und Erholung ist jetzt angesagt.

Gegen Muskelkater wirkt nicht viel. Daher achten Sie am besten darauf, dass Sie sich langsam steigern und regelmäßig trainieren. Dann geben Sie Ihrem Körper die Chance, sich rechtzeitig und auf gesunde Weise an die Belastung anzupassen.

Wenn er einmal da ist, kann man gegen den Muskelkater nicht mehr viel tun. Daher beugen Sie vor. Trainieren Sie maßvoll, trinken Sie viel Mineralwasser, essen Sie bunt, frisch und vielfältig und gönnen Sie sich nach intensivem Training auch angemessene Regenerationszeiten.

Quelle: www.klettern.de

Muskelkater hat mit Übersäuerung nichts zu tun

Muskelkater wird nicht, wie lange Zeit angenommen, von zuviel Laktat ("Übersäuerung") des Muskels verursacht, sondern von winzigen Rissen ("Mikrotraumen") im Muskelgewebe.

Muskelkater ist kein gutes Zeichen

Muskelkater ist kein "gutes Zeichen" sondern ein Zeichen dafür, dass man zuviel gemacht hat. Optimale Trainingseffekte werden vom Muskelkater verhindert.

Muskelkater - Erinnerung an ein Zuviel

Der typische Muskelkaterschmerz setzt meist mit zeitlichem Abstand ein (8 bis 24 Stunden nach dem Training), erst zum Ende der Reparaturprozesse im überanspruchten Muskel.

Muskelkater lässt sich nicht wegtrainieren

Muskelkater lässt sich nicht kurieren oder "wegtrainieren", letzteres ist sogar kontraproduktiv. Aber beschleunigen können Sie den Heilungsprozess...

Gegen Muskelkater hilft fast nichts, außer...

... die besten Maßnahmen zum Muskelkater wieder Loswerden: Alles, was die Durchblutung verbessert. Also leichter (!) Ausdauersport, sanfte (!) Massage, Wärme, Wechselbäder, Sauna, und ähnliches.

Aufwärmen gegen Muskelkater

Es ist nicht bewiesen, ob gründliches Aufwärmen Muskelkater verhindern kann. Aber: Es verhindert definitiv andere Sportverletzungen wie Zerrungen, daher ist es anzuraten.

Muskelkater trifft nicht jeden

Untrainierte bekommen mehr und leichter Muskelkater als Trainierte.

Der Muskelkater hat Hunger

Es gibt kein Heilmittel gegen Muskelkater - aber generell funktioniert der Körper besser, wenn er alle wichtigen Nährstoffe und Mineralien zur Verfügung hat. Auch Lebensmittel mit entzündungshemmenden Inhaltsstoffen wie beispielsweise Ananas oder Ingwer unterstützen den Heilungsprozess.