

Muskelkater

Um den Muskelkater ranken sich zahlreiche Irrtümer. Lange glaubte man, dass er durch eine Übersäuerung, speziell durch eine Anreicherung mit Laktat verursacht wird. Das ist aber schon lange widerlegt. Laktat hat eine Halbwertszeit von 20 Minuten. Das Brennen in der Muskulatur, z.B. nach einer intensiven Belastung wie einem 400m-Lauf, verschwindet nach kurzer Zeit.

Ein Muskelkater tritt erst nach 12-24 Stunden in Erscheinung. Durch ungewohnte Bewegungen, zu intensive Belastungen entstehen kleine Risse in den Z-Scheiben der Muskulatur. In der Folge entwickelt sich ein Reparaturmechanismus, dessen Nebenerscheinung die bekannten Muskelkaterschmerzen sind: es tritt Wasser in die Muskelfasern ein; ein Ödem entwickelt sich, das die Muskelfasern anschwellen lässt. Stoffwechselendprodukte, die durch die Reparatur entstehen, werden nach 12-24 Stunden abtransportiert. Durch den Druck der Ödeme und den Abtransport der Endprodukte werden Nerven gereizt, die dann den Schmerz auslösen.

Muskelkater ist also in keinem Fall ein Zeichen für ein gutes Training oder gar für Muskelwachstum. Es ist ein Heilungsprozess, in dessen Folge kleinste Narben im Muskelgewebe entstehen. Diese können sich auch noch in späteren Jahren als sehr störend auswirken, wenn man es im Training ständig übertrieben hat.

Um Muskelkater zu lindern, ist es ratsam, die Durchblutung anzuregen, um den Muskel gut mit Sauerstoff zu versorgen und Hilfe für den Abtransport der Stoffwechselendprodukte zu geben. Gut geeignet sind dafür leichtes Ausdauertraining, Sauna und warme Bäder. Wärme tut dem Muskel gut. Massagen dürfen nur mit sehr wenig Druck ausgeübt werden. Sie sollen lediglich den Abtransport stimulieren. Eine Lymphdrainage wäre z.B. sehr hilfreich. Auch das Einnehmen von Schüssler-Salz 7 ist eine gute Heilmethode.

Zur Vorbeugung des Muskelkaters gibt es eigentlich nur einen Tipp: ein auf die Bedürfnisse des Sportlers abgestimmtes Training OHNE Überbelastungen, langsames Steigern, schrittweises Eintrainieren neuer Bewegungen. Besonders bei exzentrischen Bewegungen (alle abbremsenden Bewegungen: Abfedern von Sprüngen, Bergabwandern, negative Bewegungen) ist Vorsicht geboten. Hier entstehen schnell Überbelastungen. Das Training sollte man spüren, wenn man trainiert und nicht noch Tage und Wochen danach.

Das heisst aber nicht, dass das Training nicht mehr intensiv sein soll. Es geht darum, dass das Training gut aufgebaut und auf jeden individuell abgestimmt werden ist. Der Muskel braucht bestimmte Reize, um sich auf die gewünschte Weise entwickeln zu können. Und ohne Fleiss kein Preis. Unregelmässiges Training führt leider durch die dann wieder ungewohnten Belastungen zu Verletzungen. Und Steigerungen sind weiterhin notwendig, damit der Muskel die notwendigen neuen, aber angepassten Reize bekommt...nur bitte moderat steigern und nicht so, dass die Muskeln zerreißen 😊 Dehnen vor oder nach dem Training beugt dem Muskelkater nicht vor. Besonders Dehnen bei schon bestehendem Muskelkater verschlimmert die Situation nur noch. Nach Studien gibt auch Aufwärmen keinen Schutz vor Muskelkater. Ist ja eigentlich auch klar, denn die Überbelastung führt zu diesen Mikrotraumen im Muskel.

Ich würde auf das Aufwärmen dennoch nicht verzichten, denn es ergeben sich mehrere Vorteile für das folgende Training.

In diesem Sinne: weiterhin ein erfolgreiches Training...ohne Muskelkater 😊