

Gesundheitstipp

MUSKEL KATER

vorbeugen und behandeln

GESUNDHEIT GANZ NAH.
WIR SIND DA.

Richtiger Umgang mit Muskelkater

Kaum jemand kennt es nicht, dieses schmerzhafte Ziehen in den Muskeln, das sich mitunter nach intensiver Bewegung einstellt. Hervorgerufen wird es nicht wie lange angenommen durch eine Übersäuerung, sondern durch winzige Verletzungen in den Muskelfasern. Diese treten auf, wenn der Muskel noch untrainiert ist oder über das gewohnte Maß hinaus beansprucht wird. Typisch für den Muskelkater ist, dass er nicht sofort, sondern erst nach ein, zwei Tagen auftritt - ihren Höhepunkt erreichen die Beschwerden meist am zweiten oder dritten Tag. Im Regelfall klingen die Schmerzen innerhalb einer Woche ohne Folgen wieder ab - sofern man die Muskeln in dieser Zeit schont und ihnen Zeit zur Heilung lässt.

Was tun bei Muskelkater?

Bitte keine Massagen! Durch das Kneten und Drücken werden die gereizten Muskelfasern zusätzlich belastet, was im schlimmsten Fall den Muskel sogar ernsthaft schädigen kann.

Ruhe und Schonung: Solange die Beschwerden anhalten, sollten die betroffenen Muskeln nicht sehr beansprucht werden. Leichte Bewegung wie z.B. Spazierengehen oder gemütliches Radfahren sind aber OK.

Wärme oder Kälte? Alles, was die Durchblutung fördert, hilft bei der Regeneration der Muskelfasern: Sauna, ein warmes Bad oder Wechsel-duschen. Bei akuten Schmerzen hilft evtl. auch Kälte. Wenn es ganz schlimm ist, können entzündungshemmende Salben, Gels oder Tabletten den Heilungsprozess unterstützen.

Zum Arzt sollten Sie gehen: bei außergewöhnlich starken Schmerzen, wenn die Probleme länger als eine Woche anhalten oder sich Blutergüsse, Beulen oder Dellen am Muskel bilden.

Damit es erst gar nicht so weit kommt, ist eine ordentliche Aufwärmphase vor dem Sport das A und O. Die richtige Kleidung und optimal auf die Sportart abgestimmte Schuhe sollten selbverständlich sein. Generell gilt: Sich auszupowern ist manchmal gut und macht den Kopf frei - aber man sollte immer die eigene Belastungsgrenze kennen und akzeptieren.