

Wenn der Muskel einen Kater hat

„Sport ist Mord“, behauptet der Volksmund, und an Tagen nach intensivem Training fühlt es sich oftmals auch tatsächlich so an. An allen Ecken und Enden zwickt und zwackt es – und das soll gesund sein?



REHA MED Michael Rüscher, MSc
Physiotherapeut und Osteopath
T 05512 2317-20
www.reha-med.at



Muskelkater ist eine natürliche Reaktion des Körpers

Tatsache ist: Muskelkater ist eine ganz natürliche Reaktion des Körpers auf jedes intensivere Training. Eine Reaktion, die uns deutlich zeigt, dass unser Körper auf das Training anspricht und sich im Sinne einer Leistungssteigerung Schritt für Schritt an die neuen Anforderungen anpasst.

Woher aber kommt die „Verkaterung“ der Muskeln? Hier ist sich die Wissenschaft noch nicht ganz einig. Früher nahm man an, der Muskel würde im Zuge des Trainings ganz einfach übersäuert. Heute sprechen jedoch gleich

mehrere Argumente gegen die Milchsäure-Variante: Erstens tritt Muskelkater vor allem bei ungeübten Sportlern auf, die sich überfordern. Die Milchsäure (Laktat) wird jedoch gleichermaßen bei Anfängern als auch bei Leistungssportlern ausgebildet. Zweitens gibt es Sportarten, bei denen automatisch sehr viel Laktat gebildet wird, etwa ein 400-Meter-Lauf. Muskelkater droht aber vor allem nach Krafttraining, bei dem nicht so viel Laktat gebildet wird. Und drittens baut sich die Milchsäure schon lange vor dem Auftreten des Muskelkaters von selbst wieder ab.

So entsteht Muskelkater: Heute nimmt man an, dass durch Überlastung des Muskels kleine Risse im Muskelgewebe entstehen. Diese Risse führen zu lokalen Entzündungen und Wasseransammlungen, und damit zum Anschwellen des Muskels. Der bekannte Dehnungsschmerz rührt von genau diesen Schwellungen her, stellt sich aber erst etwa 12 bis 24 Stunden nach der Belastung ein, wenn die im Zuge der Mikrorisse entstandenen Abfallprodukte aus dem Muskel befördert werden und dort mit den Nervenzellen in Kontakt kommen. Übrigens: Die Muskelrisse entstehen beim Bremsen von Bewegungen (zum Beispiel und insbesondere beim Bergabgehen oder Abfedern eines Sprungs) deutlich schneller als beim Beschleunigen (Bergaufgehen)!

In der Regel benötigt der Körper zwei Tage, um die Trainingsreize zu verarbeiten

Muskelkater – und jetzt?

Auf keinen Fall ist es, wie es früher propagiert wurde, ratsam „darauf- bzw. darüber zu trainieren“, also den Schmerz verbeißen und sich wie vorher zu bewegen oder gar das Training noch zu steigern. Damit meinte man den Prozess des Laktatabbaus steigern zu können. Ganz im Gegenteil erschwert und verlängert jede Beanspruchung des Muskels den Heilungsprozess. Aus diesem Grunde sollte man jede Belastung vermeiden und sich „regenerativ“ und schonend bewegen, bis der Schmerz völlig abgeklungen ist. Hilfreich sind auch warme Bäder, leichte (!) Massagen und Saunagänge.

Richtig trainieren

Aber auch ungeachtet des Muskelkaters empfehlen sich entsprechende Erholungszeiten zwischen den Trainings. Nur mit Regenerationsphasen zwischen den Trainings kann die gewünschte Leistungssteigerung erzielt werden. Der Körper verbessert bzw. entwickelt sich, indem bestimmte Muskelgruppen sich kontinuierlich stärker ausbilden.

Wer also glaubt, so viel wie möglich trainieren zu müssen, um mehr Leistung zu erzielen, irrt sich! Wenn die Regeneration fehlt, kann es sogar zu massiven Leistungseinbußen kommen, auch Übertraining genannt. Durch ein Übertraining kommt der Körper in eine Stresssituation – und dies bedeutet einen Leistungsabfall. Der Körper befindet sich dann in einer Art Notlage und baut sogar das körpereigene Abwehrsystem (Immunsystem) ab, um die wichtigsten Körperfunktionen aufrecht zu erhalten!



Als Faustregel gilt: ein Tag Training, ein Tag Pause. Bei Muskelkater sollte die Pause auf jeden Fall so lange dauern, bis die intensive Schmerzphase abgeklungen ist (in der Regel zwei Tage). Dann hat der Körper immer ausreichend Zeit, die Trainingsreize zu verarbeiten.

Und für alle, die schon langsam beim Versuch verzweifeln, ihren Körper durch Training modelgerecht zu stylen: Nicht jeder von uns kann seine Muskulatur so formen, wie es täglich bei Top-Models in den Zeitschriften zu sehen ist. Jeder hat seine eigenen Talente mit-

bekommen: Der eine kann Kopfrechnen wie kein Zweiter, der andere spielt Gitarre, ohne je Unterricht erhalten zu haben, beim Dritten reagiert die Muskulatur sofort auf das Training. Kurz gesagt: Wenn zwei Personen das gleiche Pensum trainieren, kommt am Ende doch nicht das gleiche Resultat heraus. Also verzweifeln Sie nicht an ästhetischen Vorgaben, sondern arbeiten Sie mit Spaß an Ihrer gesundheitlichen Leistungsfähigkeit!

Noch Fragen? Ich bin gerne für Sie da!
www.reha-med.at