

# MGM

MEIN GESUNDHEITSMANAGER

## DER ONLINE FITNESSKURS



### KURSSTUNDE 2 - MUSKELKATER, WAS NUN?

# MUSKELKATER

## Was ist Muskelkater?

### ALTE THEORIE

Lange ging man davon aus, dass Muskelkater eine Anhäufung von Laktat oder Milchsäure im Muskel und im Blut ist. Vllt. hast Du dies auch schon einmal gehört. Inzwischen ist man sich aber relativ sicher, dass dies nicht der Grund ist. Da z.B. das Laktat schon eine Stunde nach der Belastung vollständig aus dem Muskel und dem zirkulierenden Blut verschwunden ist.

### NEUE THEORIE

Eine völlig andere Theorie ist, dass der Muskelkater durch kleine Zerreißen, also Risse im Gewebe entsteht. Elektronenmikroskopische Untersuchungen erhärten diese Vorstellung. Durch diese Risse dringt langsam Wasser ein, so dass sich nach einiger Zeit kleine Oedeme bilden. Die Muskelfaser schwillt durch das eindringende Wasser an und wird gedehnt. Der wahrgenommene Dehnungsschmerz ist der Muskelkater.



# MUSKELKATER

Wie kannst Du Muskelkater verhindern?

Ganz einfach: Steigere vorsichtig die Intensität der körperlichen Belastung. Gehe nicht gleich von 0 auf 100.



Damit ist zum einen die kurzfristige Steigerung gemeint, d.h. innerhalb einer Trainingseinheit: Wärme Dich vor dem Sport auf und steige nicht gleich zu intensiv ein. Es kann auch nicht schaden, wenn Du Dein Training nicht abrupt beendest, sondern mit einem Abwärmen, in Form von leichten Übungen oder Dehnen.



Zum anderen solltest Du die Trainingseinheiten so gestalten, dass Du die Intensität von Trainingseinheit zu Trainingseinheit langsam steigertest.



# MUSKELKATER

Was tun, wenn Du Muskelkater hast?

-  nicht sofort wieder intensiv belasten
-  lieber niedrigere Trainingsintensitäten wählen, diese fördern den Heilungsprozess
-  ebenso heiße Bäder oder Saunagänge
-  auf Massagen verzichten
-  und ausreichend Trainingspausen einlegen

