

3.Kursstunde Muskelkater, was nun?

Was ist eigentlich Muskelkater? Welche beiden Haupttheorien gibt es hierzu?

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 - 4 gute Ratschläge

1

Trainingsintensität

Eine niedrigere Intensität kann den Heilungsprozess fördern, eine hohe Intensität ist zu vermeiden!

2

Trainingspausen

Ausreichend Trainingspausen einlegen bis kaum etwas spürbar ist und dann Ratschlag 1 anwenden!

3

Unterstützende Maßnahmen

Heiße Bäder können die Regeneration und den Schmerz verbessern, ebenso auch Saunagänge!

4

Fragwürdige Massnahmen

Auch wenn es angenehm ist, auf Massagen sollte verzichtet werden!