

## **Ursache und Vermeidung von Muskelkater**

Früher galt ein Muskelkater als Indiz für wirkungsvolles Training. Wenn man zwei Tage nach einer Trainingseinheit immer noch humpelnd die Treppe hinuntergehen mußte, war man stolz und zufrieden. Mittlerweile hat sich das Weltbild vieler Sportler gewandelt, und das zu Recht. Muskelkater wurde durch modernste Untersuchungsverfahren als Zeichen einer Minimalverletzung der Muskulatur entlarvt. Also als Überlastungsschaden, der allerdings innerhalb von wenigen Tagen wieder abklingt. Die Muskulatur besteht aus Muskelfibrillen, dünnen Fasern, die ihrerseits aus vielen hintereinander angeordneten Segmenten aufgebaut sind – vergleichbar den Waggons eines Zuges. An den „Kupplungen“ finden sich dünne Trennwände, die bei ungewohnt hohen Belastungen der Muskulatur zerstört werden können. Die Muskelzelle reagiert darauf mit einer Schwellung, die für die typischen Schmerzen bei Muskelkater verantwortlich ist. Nach wenigen Tagen sind Schwellung und Schmerzen abgeklungen und verheilt.

### **Wie kann ich Muskelkater vermeiden?**

- Regelmäßiger und abwechslungsreicher trainieren
- Vor jedem Training 5-10 Min. gut aufwärmen, danach Muskulatur kurz andehnen (2 x 8-10 Sek.)
- Ganzjährig Krafttraining durchführen  
(für Anfänger genügen schon Übungen mit dem eigenen Körpergewicht)
- Neue Sportarten langsam beginnen, zuerst gute Technik erlernen
- Beim Lauftraining Gehpausen einlegen, vorsichtig bergab laufen
- Jedes Training sanft beenden (ausgehen nach dem Laufen, ausradeln nach dem Krafttraining) danach ein Vollbad oder Wechselduschen.

Mehr Informationen über optimales Training:

Mag. Heinz Bédé-Kraut, 0676 / 40 98 393 [www.bede-kraut.at](http://www.bede-kraut.at)