

Der gefürchtete Kater...

Was hilft wirklich gegen den schmerzhaften Muskelkater?

Wer kennt ihn nicht – der fiese Muskelschmerz nach dem Training. Der typische Schmerz macht sich ein bis zwei Tage nach einer ungewohnten körperlichen Anstrengung in Form einer schmerzhaften Verspannung der betroffenen Muskelgruppe bemerkbar. In schweren Fällen können Schmerz und Funktionseinschränkung bis zu einer ganzen Woche anhalten.

Was hilft gegen den Schmerz?

Zur Behandlung von Muskelkater eignen sich alle Massnahmen, die zu einer verbesserten Durchblutung der betroffenen Muskeln führen:

- **leichte Gymnastik**
- **lockere und sanfte Massage**
- **warme Bäder**

Wärme oder Kälte?

Im Unterschied zur Sportverletzung, die in einer ersten Phase Eis verlangt, soll beim Muskelkater auch schon früh Wärme eingesetzt werden.

Lindernd aber nicht heilend

Diese Massnahmen fördern die Durchblutung und sind somit schmerzlindernd, eine messbare Beschleunigung der Heilungsprozesse lassen sich aber auch durch diese Massnahmen nicht erzielen. Diese können insgesamt mehrere Wochen dauern.

☞ **Hilft also nur abwarten bis der Körper die Mikroverletzungen vollständig repariert hat.**

Besser vorbeugen...

Zur Verhütung von Muskelkater sollte man ungewohnte muskuläre Aktivitäten (lange Läufe auf Teer, Bergablaufen, Ballspiele wie Squash) bei geringen Intensitäten beginnen, nur kurze Zeit betreiben und dosiert steigern. Ungewohnte, mit hohem Kraffteinsatz verbundene Übungen sind zu vermeiden.

Quelle: Magazin FitforLife 01/18