

Katerstimmung in den Muskeln

Längere Trainingspausen beim Sport, erste Gartenarbeiten im Frühjahr, aussergewöhnliche Tätigkeiten wie Umzüge oder Keller entrümpeln – jede ungewohnte Tätigkeit, die mit körperlicher (Über-)Anstrengung verbunden ist, kann zum Katzenjammer in den Muskeln führen.

Solange er entsteht, merkt man nichts davon. Das ist das Perfide am Muskelkater. Erst der nächste Morgen bringt die Schmerzen und Bewegungseinschränkungen in Muskeln, von deren Existenz man vorher nichts ahnte. Selbst so «normale» Dinge wie Lachen und Husten tun plötzlich weh.

Was ist da los?

Die Hauptursachen für einen Muskelkater sind ungewohnte, ungewohnt lange oder starke körperliche Tätigkeiten, die oftmals im Zusammenhang mit der Überschätzung der eigenen Belastbarkeit auftreten. Früher ging man davon aus, dass der Muskelkater durch Milchsäure (Laktat) verursacht wird, die besonders bei schnellen, viel Energie fordernden Bewegungen und hohen Belastungen in grosser Menge produziert wird. Neuere Untersuchungen zeigen jedoch, dass es bei Überbelastung zu feinen, nur unter dem Mikroskop erkennbaren Rissen in den Muskelfasern kommt. Durch diese Risse dringt langsam Wasser ein, so dass sich nach einiger Zeit (24 bis 36 Stunden) kleine Ödeme bilden. Die Muskelfaser schwillt an und wird gedehnt. Der wahrgenommene Dehnungsschmerz ist der Muskelkater. Er hat seinen Höhepunkt etwa ein bis drei Tage nach der ursächlichen Betätigung und kann bis zu einer Woche dauern.

Warum Bergablaufen Gift ist

Besonders häufig tritt die Katerstimmung in den Muskeln nach Bremsbewegungen und Abfangen des Körpergewichts wie etwa beim Bergablaufen, Treppabgehen, Hocksprüngen oder Squash-Spielen auf. Das grössere Muskelkaterrisiko beim Bergabstieg erklären Sportärzte so: Die grössten Kräfte entwickelt eine Muskelfaser nicht, wenn sie sich verkürzt, sondern wenn sie durch übermächtige äussere Kräfte gedehnt wird. Bei dieser so genannten

«exzentrischen Kontraktion» werden weniger Muskelfasern eingesetzt als bei der Muskelverkürzung. Das Körpergewicht muss beim Abstieg also von weniger Fasern als beim Aufstieg getragen bzw. abgebremst werden, so dass auf die einzelne Muskelfaser eine grössere Kraft entfällt und damit natürlich die Rissgefahr ansteigt.

Was tun?

Früher glaubte man, durch Wiederholung der verursachenden Bewegung verschwände der Muskelkater schneller. Abgesehen davon, dass es ein wenig realitätsfern ist, den Berg ein zweites Mal hochzukraxeln, nur um wieder absteigen zu können, oder alle Möbel zurückzutragen, nur um sie wieder treppab schleppen zu dürfen, würde es die Beschwerden nur verschlimmern. Heute wird empfohlen, dem Körper viel Ruhe zur Regeneration zu gönnen. Der Muskel will seine Schäden in Ruhe reparieren. Ausserordentlich wohltuend ist auch Wärme: Sauna, Entspannungsbäder mit Kräuterzusätzen wie Rosmarin oder Fichtennadeln und leichte Bewegung in warmem Wasser fördern den Heilungsprozess und lindern Beschwerden. Allerdings: erkaltet der Muskel wieder, kehrt der Schmerz häufig zurück. Durchblutungsanregend sind auch Wechselduschen (drei Minuten warm, 20 Sekunden kalt).

Ob Massagen gut tun, muss man selbst ausprobieren: viele empfinden Massagen bei Muskelkater keineswegs als reines Vergnügen, denn beim Druck auf die harten und steifen Muskeln muss man die Zähne ganz schön zusammenbeissen.

Zum Einreiben oder Auftragen gibt es viele Präparate. Sie können die Muskeln beruhigen, lockern oder deren Durchblutung fördern, sofern sie durch die Haut bis zum Inneren des Muskels gelangen. Besonders gute Erfahrungen haben Betroffene mit Arnika gemacht, etwa dem «Rheuma Gel» von A. Vogel (nicht in D), das hoch dosierte Wirkstoffe aus frischen, kontrolliert biologisch angebauten Bergarnika-Blüten enthält.

Und die Vorbeugung?

Dem Muskelkater entgehen kann man nur, indem man sich regelmässig körperlich betätigt und so seine Muskeln kontinuierlich auf Trab hält. Ist die Muskulatur untrainiert, hilft nur mässiges, aber regelmässiges Training und eine langsame Steigerung der sportlichen Leis-

tungen. Eine Binsenweisheit, die Freizeitsportler allzu oft nicht beherzigen, heisst: Die Muskulatur sollte vor dem Sport immer gut aufgewärmt werden. Dehnübungen, Training auf dem Stepper oder Joggen auf dem Laufband sind für die 10-minütige Aufwärmphase unbedingt empfehlenswert. Und lassen Sie sich nicht einreden, ein Training sei nur effektiv, wenn man hinterher Muskelkater habe.

Trotz aller Vorsichtsmassnahmen ist niemand ganz vor Muskelkater gefeit. Selbst Leistungssportler, die eine neue Bewegung einüben, sich im Wettkampf stärker als sonst ausgeben oder nach einer Ferienpause wieder mit dem Training beginnen, leiden unter schmerzenden und harten Muskeln. Wer das Training in der empfohlenen Regenerationsphase nicht ganz unterbrechen möchte, dem empfehlen Sportmediziner Fahrrad zu fahren, denn es sei eine gute Möglichkeit, die Muskeln nicht stark zu belasten, aber dennoch die Durchblutung anzuregen.

Sonst bleibt nur: abwarten

Ruhe, Wärme, Wechselduschen, Salben etc. haben nur auf die mit dem Muskelkater verbundenen Schmerzen Einfluss, nicht aber auf die Wiederherstellung der Muskelkraft, die einfach ihre Zeit braucht. Auch Vitamingaben oder die Zufuhr spezieller Aminosäuren versprechen keinen Erfolg. Zur Beruhigung aller Schmerzgeplagten: Nach heutigem Stand der Forschung heilt der Muskelkater vollständig aus. Es bleiben weder Narben noch Funktionseinschränkungen zurück.

Ingrid Zehnder

Quelle: A. Vogel's Gesundheits-Nachrichten, Teufen AR (Copyright © 2004)

Verlag A. Vogel AG

Postfach 63

CH-9053 Teufen AR

Telefon 071/335 66 66

Fax 071/335 66 88

E-Mail: info@verlag-avogel.ch

Website: <http://www.g-n.ch>