



Muskelkater

**DU KANNST DICH MORGEN SCHLECHT FÜHLEN,
WEIL DU MUSKELKATER ODER EIN SCHLECHTES GEWISSEN HAST.
DEINE ENTSCHEIDUNG!**

Bestimmt kennen Sie das auch... Sie haben Sport getrieben und am nächsten Tag verspüren sie Muskelschmerzen oder wie man umgangssprachlich sagt „Muskelkater“.

Aber woher kommt der Muskelkater und was kann man dagegen machen?

Die Muskulatur im Körper ist hauptsächlich für die Bewegung und die Stabilität zuständig. Ebenfalls sind lebensnotwendige Körperfunktionen wie die Atmung und der Herzschlag von der Muskulatur abhängig. Jeder Muskel besteht aus Aktin- und Myosinfilamenten, die das Sarkomer bilden. Die längs aneinander liegenden Sarkomere bilden die nächst größere Einheit, der Myofibrille. Gebündelte Myofibrillen formieren die Muskelfasern. Ein Bündel von Muskelfasern lässt schlussendlich ein Muskel entstehen. Wird der Körper durch Sport oder ungewohnte Bewegungen belastet, ist die Muskulatur überfordert. Vor allem Bewegungen wie das Bergab gehen, wo abstoppende Bewegungen kontinuierlich betrieben werden, führen zu Muskelkater.

Was passiert da jetzt genau im Muskel?

Wird der Muskel überfordert, entstehen durch die Belastung Mikrorisse in den Muskelfasern, die zu einer Muskelentzündung führen. Mit Hilfe von Wasseransammlungen im Muskelgewebe leitet der Körper eine Schutz- und Heilungsmaßnahme ein. Die Muskeln schwellen an und es entstehen Schmerzen – der berühmte Muskelkater.

Ein Muskelkater setzt meist 24 Stunden nach der Belastung ein. Die kleinen Verletzungen am Muskel benötigen darauf hin zwei bis drei Tage Regenerationszeit, bis wieder alles verheilt ist. Die Muskulatur hat es in der Zeit gerne ruhig und möchte wenig angestrengt werden, das heißt nur Dehnübungen, leichte Kraftübungen oder moderates Ausdauertraining. Den Muskelkater bekämpfen, ist in dem Sinne nicht wirklich möglich. Das

Gewebe benötigt seine Zeit, um sich wieder zu regenerieren und aufzubauen. Methoden wie Wärmebehandlungen, leichte Massagen, kühlende Salben und die Aufnahme von hochwertigen Kohlenhydraten und Proteinen unterstützen den Heilungsprozess der Muskulatur. Die Durchblutung in der Muskulatur wird angeregt, Wärme oder Kälte wirken schmerzlindernd und die Nährstoffaufnahme unterstützt die „Reparaturarbeit“ am Muskel.

Jetzt fragen Sie sich sicherlich, wie man sich vor einem Muskelkater schützen kann? Die Frage ist berechtigt, denn keiner hat gerne Schmerzen. Doch leider ist dies nicht möglich. Muskelkater ist die Folge von Überlastung oder ungewohnter Beanspruchung des Muskels. Es gibt keine Methode, die den Muskelkater vorbeugen kann. Wichtig ist dennoch, dass Sie Ihre Muskeln vor dem Training gut aufwärmen, damit der Muskel auf die nachfolgenden Bewegungsausführungen vorbereitet ist, denn ein aufgewärmter Muskel ist nicht so anfällig für Verletzungen, wie es ein „kalter“ Muskel ist.

**Halten Sie durch!
Ihr „Fitness im Solemar“- Team**

Haben Sie Fragen?

Dann wenden Sie sich an unser „Fitness im Solemar“- Team