



Wenn sich die Muskeln rächen – die besten Tipps bei Muskelkater

Von Rothenburg-Partner

Erstellt am 22 Jul 2014 - 09:54

Ungewohnte Belastungen wie bei der Gartenarbeit, beim Hausputz, einer langen Fahrradtour oder einem neuen Trainingsplan können zu Muskelkater führen. Ein schmerzhaftes Unterfangen, gegen das wir machtlos sind? Nein! Denn mit der Einnahme natürlicher Enzyme kann man vorbeugen.

Auch wenn anstrengende Hausarbeit und eine intensive Sporteinheit auf den ersten Blick nicht viel gemeinsam haben, verbinden sie doch zwei nicht zu verachtende Faktoren: 1. das gute Gefühl, etwas Sinnvolles für das eigene Wohlbefinden getan zu haben und 2. die unangenehmen Schmerzen an den Tagen danach. Denn ungewohnte Belastungen wie bei der Hausarbeit oder einem neuen Trainingsprogramm führen zu Muskelkater. Die Muskeln schmerzen, sind weniger belastbar und häufig druckempfindlich.

Hintergrundwissen: Wie entsteht Muskelkater?

Nicht nur für Wissenschaftler ist der menschliche Körper eine Faszination, auch uns überrascht er immer wieder mit seinen Superlativen: Wer weiß beispielsweise schon, dass jeder Mensch bis zu 650 Muskeln hat? Theoretisch können auch all diese nach einer Überbelastung weh tun. Über die Entstehung dieser Schmerzen waren sich die Experten lange nicht einig, doch heute weiß man: „Muskelkater entsteht in erster Linie aufgrund von Rissen in den sogenannten Z-Scheiben“, erklärt Ulrich Nieper, Facharzt für Orthopädie und Sportmedizin. Das sind die äußeren Abgrenzungen der kleinsten funktionellen Muskeleinheiten, der Muskelfibrillen. „Diese Verletzungen führen zu Entzündungsreaktionen, im Rahmen derer tritt Gewebewasser an den betroffenen Stellen ein und der Muskel schwillt an. Durch das entstandene Ödem wird die Muskelfaser gedehnt.“ Der Schmerz stellt sich aber in der Regel erst nach ca. 12 bis 24 Stunden ein. Das liegt daran, dass sich innerhalb der Muskelfaser keine Schmerzrezeptoren befinden. Erst wenn die Entzündungsstoffe nach einigen Stunden von der betroffenen Stelle abtransportiert werden, kommen diese in Kontakt mit Nervenzellen. Dann spüren wir Schmerzen. Diese halten sich mitunter bis zu einer Woche. „Auch wenn sie von selbst wieder abklingen, sollten sie keinesfalls auf die leichte Schulter genommen werden“, warnt der Sportmediziner. Neben einer verringerten Leistungsfähigkeit kann in schweren Fällen ein Muskelfaserriss entstehen.

Faktencheck Muskelkater: Was hilft und was nicht?

Egal, ob übermotiviert wieder ins Training eingestiegen oder die Folge von intensivem Hausputz, die Quittung dafür kommt am nächsten Tag: Muskelkater. Für Betroffene bedeutet das: Jede Bewegung, besonders nach längerem Liegen oder Sitzen, tut weh und es fühlt sich so an, als wäre man über Nacht um Jahre gealtert. Dann gibt es meist nur noch ein Ziel: Die Schmerzen schnellstmöglich wieder loswerden. Und Not macht erfinderisch. Kein Wunder, dass im Internet oder unter Freunden und Bekannten viele „Geheimtipps“ kursieren, die schnelle Linderung „garantieren“. Doch nicht alle Maßnahmen halten, was sie versprechen. Wir geben die besten Tipps bei Muskelkater und sagen, was effektiv hilft und welche Maßnahmen reine Zeitverschwendung sind.

- Pausieren oder trainieren?

Hier scheiden sich die Geister: Manche sagen, es ist besser, bei Muskelschmerzen einige Tage zu pausieren bis der Schmerz weg ist, andere sind davon überzeugt, dass ein „Gegentraining“ schnellere Linderung herbeiführt. Aus sportwissenschaftlicher Sicht ist es besser, den beanspruchten Muskeln genügend Zeit zur Regeneration zu geben. Wenn überhaupt, sollte nur ein leichtes Training in der Schmerzphase auf dem Plan stehen. Warum? Die Gefahr, dass sich die Muskelverletzung verschlimmert, ist während dieser Zeit größer.



- Massagen und Dehnübungen gegen den Schmerz?

Um es mit einem Wort zu sagen: Kontraproduktiv. Sowohl zu starkes Durchkneten bei Massagen als auch intensive Dehnübungen können zu weiteren Irritationen der bereits angeschlagenen Muskeln führen. Der Heilungsprozess wird dadurch verzögert. Erst nach fünf bis sieben Tagen, je nach Intensität der Verletzung, sollten die Muskeln wieder gedehnt oder massiert werden.

- Sauna und Wechselbäder: Gute Empfehlung?

Die Zufuhr von Wärme ist bei Muskelkater generell empfehlenswert. Egal, ob durch den Gang in die Sauna oder heiße Bäder, Wärme fördert die Durchblutung und lindert den Schmerz. Ähnlich wirken Wechselbäder, sie unterstützen ebenfalls die Regeneration.

- Kann man mit der Ernährung Einfluss nehmen?

Ja, tatsächlich kann sich die Ernährung auf die Muskelfunktionen auswirken. Denn für einen optimalen Einsatz benötigen die Muskeln viel Calcium und Magnesium. Diese Mineralien können aber nicht vom Körper selbst produziert werden, weshalb sie über die Ernährung aufgenommen werden müssen.

So lassen Sie die Katze im Sack

Gegen Muskelkater kann man vor allem mit dem richtigen Verhalten vorbeugen. Will man nach langer Pause wieder ins Training einsteigen oder generell mit Sport anfangen, sollte dies in Maßen geschehen. Erst mit der Zeit gewöhnen sich die Muskeln an die Belastung und die Trainingsintensität kann langsam gesteigert werden. Ebenso sollte bei anstrengender Hausarbeit darauf geachtet werden, dass der Körper nicht überbelastet wird. Das gilt besonders bei Bewegungen, die nicht so häufig ausgeführt werden, wie beispielsweise beim Fensterputzen. Damit es am nächsten Tag kein schmerzhaftes Erwachen gibt, sollten solche Projekte im Zweifelsfall lieber auf zwei Tage verteilt werden.

Doch manchmal lässt sich die (Über-) Anstrengung der Muskeln nicht vermeiden wie z.B. bei einem Marathon oder einer langen Wanderung – Muskelkater scheint unvermeidlich. Für diese Fälle hat der Sportwissenschaftler Ulrich Nieper einen Tipp. Er rät zur Einnahme natürlicher Enzympräparate zur Vorbeugung: „Sind Enzyme in ausreichender Menge im Körper vorhanden, unterstützen diese sofort nach der Belastung die Abheilung der kleinsten Risse im Muskelgewebe und tragen zur Regeneration bei.“ Die Folge: Der Muskelkater bleibt aus oder entsteht nur sehr schwach. Das untersucht auch eine neue Studie* an 160 männlichen Marathonläufern, die an der Universität München durchgeführt wurde.

Übrigens helfen natürliche Enzymkombinationspräparate aus der Apotheke auch bei akutem Muskelkater. Die optimal aufeinander abgestimmte und hochwirksame Kombination aus den beiden Enzymen Bromelain und Trypsin und dem Flavonoid Rutosid (in Wobenzym® plus) steuert den Verlauf der Entzündung und sorgt für eine beschleunigte Abheilung. Das Beste daran: Die natürliche Enzymkombination unterdrückt also nicht wie herkömmliche Schmerzmittel die Entzündung, sondern wirkt gegen die Ursache. Das geschieht, indem Gelenke und Muskeln besser durchblutet und somit verstärkt mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt und gleichzeitig schneller von abgestorbenen Zellresten, also den Abfallprodukten der Reparatur, befreit werden. Rutosid wirkt zusätzlich antioxidativ und unterstützt das Abschwellen des entzündlichen Muskelgewebes.

Zum Pflichttext: <http://medipresse.de/kunden/mucos/wobenzym.html> [1]

* Grabs V et al.: The effects of oral hydrolytic enzymes and flavonoids on inflammatory markers and coagulation after marathon running: study protocol for a randomized, double-blind, placebo-controlled trial. BMC Sports Sci Med Rehabil. 2014 Feb 22;6(1):8. doi: 10.1186/2052-1847-6-8.



Wenn sich die Muskeln rächen – die besten Tipps bei Muskelkater

Veröffentlicht auf medkom24 (<http://www.medkom24.eu>)

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 07:59): <http://www.medkom24.eu/node/19331>

Links:

[1] <http://medipresse.de/kunden/mucos/wobenzym.html>