

Was tun bei Muskelkater?

Tipps für die Regeneration

Ob Leistungssportler oder Hobby-Athlet, jeder kennt die Symptome nach starker Beanspruchung der Muskulatur, den Muskelkater. Die betroffene Körperregion schmerzt, die Muskeln sind druckempfindlich, fühlen sich hart und manchmal auch geschwollen an. Ein Muskelkater tritt immer dann auf, wenn die Muskeln deutlich mehr beansprucht werden als gewohnt. Wer eine Leistungssteigerung anstrebt, beispielsweise für einen Marathon, sollte sein Trainingspensum also nicht zu abrupt, sondern eher allmählich steigern, erklärt Ursula Funke, Präsidentin der Landesapothekerkammer Hessen. Tritt dennoch ein besonders starker Muskelkater auf, gibt es in der Apotheke vor Ort eine Vielzahl an Wirkstoffen, die Linderung verschaffen.

Die Symptome treten verzögert auf

Durch die ungewohnte oder übermäßige Beanspruchung entstehen im Muskelgewebe feine Risse, die zunächst nicht schmerzen. Für die Wahrnehmung der Risse fehlen innerhalb der Muskelfaser die Schmerzrezeptoren. Durch die Mikrorisse tritt langsam Flüssigkeit ins Gewebe über, sodass sich kleine Ödeme bilden, die einen Dehnungsschmerz auslösen. Zusätzlich werden entzündungsfördernde Botenstoffe ausgeschüttet, die auf Schmerzrezeptoren treffen, wenn sie aus der Zelle austreten. Diese Prozesse dauern mehrere Stunden. Manchmal tritt der Muskelkater erst 18 Stunden nach der Belastung auf.

Schonung ist angesagt

Mit einem Muskelkater fühlt man sich steif an und mag nicht intensiv trainieren. Auf dieses Gefühl sollte man hören, denn solange die Muskelgruppen mit der Regeneration beschäftigt sind, gilt es eine stärkere Belastung der schmerzenden Körperpartien zu vermeiden. Übertriebene Härte gegen sich selbst würde nicht zu einer Besserung führen. Im Gegenteil: die Leistungsfähigkeit geht zurück und es kann sogar zu Verletzungen wie Zerrungen oder Muskelfaserrissen kommen. Der Körper benötigt einige Tage, um die lädierten Muskelstränge zu reparieren. Wie lange dies dauert, hängt auch vom Alter ab.

Die Regeneration unterstützen

Während sich der Körper erholt, kann man ihn durch zahlreiche Maßnahmen unterstützen. Ein zentraler Faktor ist dabei, die Durchblutung des betroffenen Gewebes anzuregen. Deshalb ist es nicht notwendig, völlig auf Sport zu verzichten. In der Erholungsphase sollte der Schwerpunkt auf Lockerungsübungen und leichten Ausdauersport wie Schwimmen oder Radfahren gelegt werden. Auch Spaziergänge und die Sauna lindern die Beschwerden. Zudem gibt es eine Vielzahl an durchblutungsfördernden Arzneimitteln in der Apotheke vor Ort.

Kühlung oder Wärme?

Während einige Sportler die Kühlung der betreffenden Körperpartie als angenehm empfinden, schwören andere auf das Gegenteil und verwenden lieber wärmende Körnerkissen oder Wärmepflaster. Der in Wärmepflastern üblicherweise enthaltene Wirkstoff Capsaicin, ein Alkaloid

aus Paprikaarten, löst nicht nur ein Wärmegefühl aus, sondern wirkt auch schmerzlindernd. Für Athleten, die Kühlung bevorzugen, gibt es Gele z.B. mit Aloe Vera, Menthol, Rotalge, Pfefferminzöl, Teufelskralle.

Die Durchblutung fördern

Eine gute Durchblutung unterstützt den Abtransport der Botenstoffe aus dem schmerzenden Muskel. Heiße Bäder, Eisbäder und Wechselduschen regen den Stoffwechsel an. In der Apotheke vor Ort gibt es Cremes, Öle, Gele oder Roll-Ons mit natürlichen Wirkstoffen, die ebenfalls die Durchblutung steigern sollen. Dazu gehören Arnika, Campher, Pfefferminze, Eukalyptus, Lavendel, Bergamotte, Zirbelkiefer, Rosmarin und Fichtennadeln. Öle und Cremes pflegen zudem die Haut nach dem entspannenden Bad. Unabhängig davon, ob man sich für ein Gel, eine Salbe oder ein Hautöl entscheidet; alle Substanzen sollten nur leicht einmassiert werden, da zu starkes Kneten den Schaden am Muskel verstärken kann.

Stärkung des Muskels

Während der Regeneration bereitet sich der Körper darauf vor, dass er erneut vergleichbaren oder sogar stärkeren Belastungen ausgesetzt werden könnte. Im Muskelgewebe werden zusätzliche Eiweißmoleküle hergestellt, sodass die Muskelkraft nach einem überstandenen Muskelkater sogar zunehmen kann. Ein Trainingseffekt tritt also ein und der Muskel geht gestärkt aus der Belastung hervor.

Muskelkater vorbeugen

Viele Hobby-Sportler versprechen sich eine Vorbeugung von Muskelkater und Muskelkrämpfen durch die Einnahme von Magnesium als Nahrungsergänzungsmittel vor dem Training. Magnesium ist auch in Lebensmitteln enthalten, z.B. in Sonnenblumenkernen, Nüssen, Datteln, Spinat, Haferflocken und Parmesan. Wer sich ausgewogen ernährt und nur leichten Sport treibt benötigt deshalb nicht unbedingt zusätzliches Magnesium. Außerdem kann eine Überdosierung zu Durchfällen führen. Eine Menge von 250 mg Magnesium pro Tag gilt als Obergrenze für Erwachsene. Sollte bei Ausdauersportlern jedoch ein Magnesium-Mangel bestehen, kann dieser zu verminderter Leistungsfähigkeit führen und sollte deshalb ausgeglichen werden. Ein regelmäßiges Training, bei dem wochenlange Trainingspausen vermieden werden, trägt ebenfalls zur Vorbeugung von Muskelkater bei. Wer seine Leistung steigern will, sollte die Belastung in kleinen Schritten erhöhen. Zudem ist es wichtig, dass man beim Sport auch auf ausreichend Flüssigkeitszufuhr achtet. Informationen und Beratung erhält man bei seinem Apotheker und seiner Apothekerin vor Ort.

Der Landesapothekerkammer Hessen gehören rund 6.500 Apothekerinnen und Apotheker an. Der Heilberuf des Apothekers unterliegt einem gesetzlichen Auftrag. Zu den Aufgaben der Landesapothekerkammer gehören die Förderung der Fort- und Weiterbildung und die Überwachung der Einhaltung der Berufspflichten durch ihre Mitglieder.