

## Wenn der Muskel einen Kater hat

Immer noch hält sich die Theorie, dass Muskelkater durch eine lokale Anhäufung von Stoffwechselendprodukten, insbesondere der Milchsäure (Laktat) und damit verbunden entzündliche Reizungen des Gewebes verursacht wird. Neue Untersuchungsmethoden und intensive Forschungen in den letzten 20 Jahren unterstützen überwiegend die Theorie von Mikrotraumen (kleinste Verletzungen). Weiterhin stellte sich heraus, dass die Schäden erst nach ca. 6 Tagen zu erkennen sind. Die Schmerzen treten jedoch in der Regel erst am 2. Tag auf, halten 1-2 Tage an und klingen dann langsam ab. Diese Verzögerung der Schmerzen geschieht nach Expertenmeinung durch Folgereaktionen der geschädigten Muskulatur (z.B. Entzündungsreaktionen, Ödembildung) die nicht direkt nach der Schädigung, sondern zeitverzögert auftreten.

### Was darf ich tun bei Muskelkater?

- Rekom-Ausdauertraining (20-30 min. bei 60-70 % der max. Herzfrequenz)
- leichte konzentrische Muskelarbeit
- Wärmeanwendung, z.B. Sauna, Solarium, heißes Wannenbad

### Was sollte ich nicht tun?

- tiefe Massage
- intensives Muskeltraining
- exzentrische Muskelarbeit
- direkte Wiederholung der Muskulkater auslösenden Übung(en)

