

# Katerstimmung in den Muskeln

Linzer Sportmediziner gibt Tipps für den Sport im Frühling *Von Sabine Novak*

**M**it dem Frühling ist auch der Drang nach Bewegung erwacht. Doch bei allen, die es nach einer sportlichen Winterpause zu schnell angehen, folgt die Rache des Körpers auf den Fuß: Muskelkater.

**Ursache:** „Früher hat man geglaubt, die Ursache ist eine Milchsäureanhäufung (Laktat). Aber das stimmt nicht. Es handelt sich meist um kleine Muskelfasereintrisse“, sagt der Linzer Sportmediziner Jürgen Barthofer, Teamarzt der ÖSV-Skispringer. Wenn der Körper beginnt, diese Einrisse zu heilen, entsteht eine Entzündungsreaktion. Man spürt den Schmerz erst, wenn der Körper mit der Reparatur der Muskeln begonnen hat, meist etwa zwölf Stunden nach dem Joggen oder Radfahren. Besonders muskeltateranfällig sind Sportarten mit häufigen Stopp- und Antrittsbewegungen wie zum Beispiel Tennis oder Fußball. Nicht einmal gut trainierte Sportler sind bei neuen Bewegungsabläufen vor Muskelkater gefeit.

**Vorbeugung:** Aber es lässt sich einiges tun, um nach dem Sporteln nicht zu leiden. „Wer im Winter nicht gelaufen ist, sollte zuerst Kräftigungsübungen machen“, rät der Sportmediziner. Zum Muskeltraining sind beispielsweise Kniebeugen geeignet. Der Muskel sollte in zwei bis drei Zyklen belastet werden, und zwar in solcher Intensität, dass „man danach das Gefühl hat, man könnte noch ein paar machen“, sagt Barthofer: „Anschließend sollte nur mit kurzen Laufstrecken begonnen werden, auch wenn der Drang groß ist, alles niederreißen zu wollen.“ Wichtig ist auch das Aufwärmen vor dem Joggen. Von kurzen Hosen bei 10 Grad rät der Experte ab, weil der Muskel Wärme braucht. Eiweißreiche Kost macht ihn zudem weniger anfällig für den „Kater danach“. „Alles in allem sollte man den Muskel behandeln wie einen Freund“, sagt Barthofer. Sanftes Ausstreifen nach der Belastung mit einer wärmenden Salbe ist hilfreich.

**Muskeltater-Behandlung:** Mindestens ein bis zwei Tage beim Sporteln zu pausieren, ist wichtig. Ein Saunabesuch ist zudem empfehlenswert, weil Wärme den Stoffwechsel anregt. Das begünstigt die Heilung der Muskeleinrisse. „Auch milde Bewegung, etwa langsames Radfahren, tut dem Körper gut“, sagt Barthofer. Ein Muskelkater klingt meist nach ein paar Tagen wieder ab. Wenn er bis dahin nicht deutlich besser ist, sollte der Schmerz von einem Arzt abgeklärt werden.

Warum der Sportler seinen Muskelkater weniger spürt, wenn er sich bewegt, ist rasch erklärt: „Wenn ich länger sitze, kühlt die Muskulatur aus und wird steifer, daher spürt man den Schmerz beim Aufstehen mehr“, sagt der Sportmediziner.



Der Muskel braucht Wärme: Lieber noch lange Hosen anziehen. Foto: colourbox.de