



Wenn der Muskel einen Kater hat

Von Dagmar Metzger; entnommen aus „Gesundheit“

Laufen bis zum Kick. Lustvoll berauschende Erschöpfung. Und am nächsten Tag dann das scheinbar Unvermeidliche. Es zieht im Po und in den Waden. Die Muskeln im Oberschenkel schmerzen und die Beine fühlen sich steif an. Ein Zeichen von Schwäche? Auf keinen Fall. Jeder kennt den Muskelkater. Egal, ob er trainiert oder untrainiert ist. Wir wissen, woran es wirklich liegt, wenn's zwickt und reißt und fragten Experten, was man dagegen tun kann.

Muskelkater - ein Thema, über das man nicht gerne spricht. Das man vor Kollegen, selbst vor Freunden verschweigt. Muskelkater ist peinlich. Denn - so das weitverbreitete Vorurteil: "Muskelkater kriegen nur die Untrainierten, die Anfänger, die Schlaffis."

Falsch. Es kann auch Profis treffen. „Ich habe drei Tage nach meinem Deutschen Rekord 1981 bei einem 5000-Meter-Straßenlauf im italienischen Brescia mitgemacht“, erinnert sich der ehemalige

Spitzenläufer und Sportarzt Thomas Wessinghage. „Danach hatte ich mindestens 10 Tage Muskelkater in den Oberschenkeln.“

Muskelkater trotz Fitness - wie kann das passieren? „Muskelkater kommt immer dann, wenn ein Muskel mehr belastet wird, als er zum Trainingszeitpunkt verkraften kann“, erklärt Wessinghage. Also ist er doch ein Zeichen von Schwäche? „Nein! Höchstens ein Zeichen von zu großem Ehrgeiz und damit zu großer Belastung von be-

stimmten Teilen der Muskulatur.“ Schuld am Schmerz sind nämlich kleinste Verletzungen im Muskel. Die entstehen vor allem dann, wenn die Muskelfasern sich dehnen (z.B. beim Absprung), diese Dehnung aber sofort wieder abbremsen müssen (beim Aufkommen). Sie arbeiten dabei ähnlich der Federung eines Mountainbikes. Experten nennen das „exzentrische Muskelbelastung“. Typische Übungen mit vorwiegend exzentrischer Belastung: Beindrücken mit Gewichten, Kniebeugen und Bergabsteigen. Ist der Muskel wenig oder gar nicht an diese starke Belastung gewöhnt, entstehen in den Muskelzellen winzige Risse. Sie heilen zwar ohne Narben, bilden aber kleine Schwellungen, sogenannte Ödeme. Dabei gibt die Muskelzelle schmerzauslösende Stoffe ab - der Muskelkater ist da.

Direkt nach dem Sport fühlt sich die Muskulatur manchmal hart an. Die Beine zittern und ein leichtes Ziehen verrät, daß die Anstrengung sehr groß war. Das ist noch kein Muskelkater. Der kommt erst, wenn sich die Schwellungen in den Zellen aufgebaut haben, meist also einen Tag

später. Und er bleibt, bis die Mini-Verletzungen wieder verheilt sind.

Logisch, daß man die betroffenen Muskeln möglichst nicht weiter belasten sollte, wenn sie sich von den Mikroverletzungen erholen müssen. Leichte Bewegung fördert zwar das Abschwellen der Zellödeme. Aber die Formel „Zähne zusammenbeißen und dann erst recht,“ ist beim Muskelkater völlig falsch. Was heilen soll, braucht Ruhe. Unterbittliches Training trotz großer Schmerzen kann sogar zu Schlimmerem führen als zu einem simplen Muskelkater. Wer seinem Körper keine Zeit zur Regeneration gibt, riskiert Zerrungen, einen Muskelfaserriß oder sogar eine „Auflösung“ der quergestreiften Muskulatur. Der Muskelkater ist immer auch ein Warnsignal: „Stop! Beanspruchung zu hoch!“

Dennoch kein Grund zur Sorge: Wer nach einem vernünftigen Trainingsplan arbeitet, sich beim Sport aufwärmt, kommt um den Kater herum. Voraussetzung ist natürlich, sich im Turnerbund unter Aufsicht richtig zu bewegen.