

Muskelkater: So reagiert der Körper

Jahrzehntlang führte man den Muskelkater auf eine erhöhte Ansammlung von Milchsäure (Laktat) im Muskel nach ungewohnter Anstrengung zurück. Tatsächlich verursachen feinste Fasersrisse im Muskel Steife und Schmerz. Der Orthopäde Dr. Felix Söller erklärt zudem, warum ein Muskelkater sogar einen Trainingseffekt für spätere Aktivitäten hat.



Man hat eine neue Sportart ausprobiert, mal wieder eine Bergtour unternommen, stundenlang Laub im Garten gereicht oder Umzugskisten in den dritten Stock geschleppt. Bereits am nächsten Tag rächt sich die ungewohnte Beanspruchung mit ziehenden Schmerzen in den strapazierten Muskelpartien – das klassische Anzeichen für Muskelkater. „Ein

Muskelkater zeigt eine akute Überlastung des Muskels an. Er entsteht nicht sofort, sondern 18 bis 24 Stunden nach der Beanspruchung“, erklärt der Münchner Orthopäde und Sportmediziner Dr. Felix Söller.

Deshalb ist er auch leicht von einem Muskelfaserriss zu unterscheiden, bei dem die Schmerzen noch während der körperlichen Aktivität auftreten. Inzwischen weiß man,

dass der Grund für den Muskelschmerz nicht, wie lange gedacht, eine übermäßige Ansammlung von Milchsäure (Laktat) ist. „Ausgangspunkt sind vielmehr winzige Risse der sogenannten Fibrillen innerhalb der Muskelfasern, auf die der Körper mit Reparaturvorgängen reagiert“, sagt Dr. Söller. Die Folge ist eine Entzündungsreaktion: Es dringt Wasser in die Fasern ein, die

Flüssigkeit sammelt sich an, eine Schwellung entsteht. Diese Schwellung drückt nun auf die Nervenenden – der Grund für die Schmerzen. Außerdem wird der Muskel druckempfindlicher, steifer und unbeweglicher. „Die Risse verheilen vollständig von selbst wieder, und auch die Beschwerden klingen folgenlos ab“, beruhigt Dr. Söller.

Gegen die schmerzhafteste Steife hilft moderate Bewegung wie leichte gymnastische Übungen oder lockeres Joggen, wenn die Beinmuskulatur betroffen

ist. „Auch Wärme wie ein warmes Vollbad oder der Saunabesuch mildern die Beschwerden“, empfiehlt der Orthopäde. Ein Muskelkater ist spätestens nach einer Woche überstanden. Und er hat auch sein Gutes: „Die Muskeln gehen gestärkt daraus hervor: Werden sie erneut mit derselben Intensität beansprucht, sind sie schon deutlich widerstandsfähiger. Spätestens nach der dritten Beanspruchung tritt normalerweise kein Muskelkater mehr auf“, sagt Dr. Söller.

Überhaupt ist regelmäßige körperliche Aktivität die effektivste Möglichkeit vorzubeugen: „Trainierte Sportler haben nur selten Muskelkater“, so Dr. Söller. Wichtig ist, dass das Training auf einer niedrigen Intensitätsstufe beginnt und dann langsam gesteigert wird.

schae/Fotos: Shutterstock/privat



Dr. Felix Söller
Facharzt für Orthopädie
Chirotherapie & Sportmedizin
MVZ im Helios München