

Warum Ihr Muskelkater keine Massagen mag

Das Schleppen der Umzugskisten oder die tiefen Ausfallschritte im Pilates-Kurs merken wir manchmal auch Tage später noch. Ob in Oberschenkeln, Armen oder Bauch: Warum grüßt der Muskelkater - und was lässt ihn wieder verschwinden?

Ganz von vorn: Muskelkater ist ein Zeichen dafür, dass wir unseren Muskeln etwas zu viel zugemutet haben. „Ursache sind winzige Faserverletzungen und nicht, wie früher vermutet, eine Übersäuerung des Muskels“, so der Orthopäde Martin Rinio von der Gelenk-Klinik-Gundelfingen. „Die Schmerzen am nächsten Tag sind sozusagen Begleiterscheinungen des Reparatur- oder Heilungsprozesses.“

Ruhe ist die beste Medizin

Wenn es gemein in den Oberschenkeln zieht, kann man nur unter Schmerzen vom Klo aufstehen. Und bei Bauchmuskelkater machen weder Husten noch Lachen Freude. Was tun?



Klingt entspannt: Eine Massage bei Muskelkater? Was bei Verspannungen helfen kann, ist bei frischem Muskelkater eher weniger hilfreich. FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA-MAG

Damit unser Körper seinem Reparaturprogramm möglichst gut nachgehen kann, gönnen wir den Muskeln am besten Ruhe. Heißt:

- Intensives Training ist tabu. Frühestens nach zwei schmerzfreien Tagen sollte man damit einsteigen, rät Rinio

- Entspannte Spaziergänge und leichte Lockerungs- und Dehnübungen können hingegen guttun.
- Manchen hilft bei schmerzenden Muskeln Wärme, etwa in Form eines Saunabesuchs oder einer warmen Badewanne. Andere empfinden Kälte als wohltuender gegen den Schmerz.

Durchkneten? Lieber nicht!

Wer allerdings den Impuls hat, die schmerzenden Muskeln kräftig durchzukneten, verkneift ihn sich lieber. Massagen können sogar kontraproduktiv sein: Dadurch wird ein mechanischer Reiz auf die Muskeln ausgeübt, der die Faserverletzungen verstärken kann, warnt Martin Rinio.

Apropos Massagen: Sie können umgekehrt auch Auslöser für Muskelkater sein. Auch intensives Bearbeiten des Muskels kann nämlich zu winzig kleinen Rissen führen. Möglich ist laut Gelenk-Klinik Gundelfingen auch, dass sich die Muskeln als Abwehrreaktion auf ungewohnte Massagetechniken anspannen und dadurch Muskelkater entsteht.

Muskelkater hat manchmal viel Ausdauer

So schön es auch wäre: Oft bleibt Muskelkater länger ans nur einen

Tag. Er kann bis zu sieben Tage andauern, so die Stiftung Gesundheitswissen.

Wer drei Wochen nach dem Training noch ein Ziehen in den Muskeln verspürt, sollte Martin Rinio zufolge einen Arzt aufsuchen, um ernsthafte Verletzungen auszuschließen.

Was vor Muskelkater schützen kann

Vornehmen kann man sich, künftig beim Aufwärmen etwas gewissenhafter vorzugehen. Dadurch werden die Muskeln besser durchblutet und starten weniger steif ins Training. Das senkt das Risiko für Muskelverletzungen.

Ebenfalls wichtig: beim Training nicht zu übertreiben. Auch Dranbleiben lohnt sich: „Beanspruche und trainiere ich meine Muskeln regelmäßig, so reduziert sich die Wahrscheinlichkeit eines Muskelkaters erheblich“, so Rinio. (dpa)

FRISCHES FLEISCH

SCHWEINEKOTELETT AM STÜCK	SCHÄLRIPPEN VOM SCHWEIN	HÄHNCHENFLÜGEL frisch, 1 kg
4,99 / 1 kg	3,99 / 1 kg	3,59 / 1 kg
SCHWEINE-BAUCH WIE GEWACHSEN	HACKFLEISCH VOM SCHWEIN	
3,99 / 1 kg	3,69 / 1 kg	

*Geflügel frisch - Herkunft, Kl.: laut Auszeichnung

MIX Markt

Gültig von Di. 26.05.26 bis Sa. 30.05.26*

Fleischwurst "Doktorskaja" 850 g St, 1 kg = 5,64	Bratwurstschnecke "Derewenskaja scharenaja" grob, heißgeräuchert 270 g St, 1 kg = 10,71	Brühwürstchen nach schlesischem Rezept, mittelgrob, geräuchert "Kielbasa slaska extra" 100 g, 1 kg = 9,90
4,79	2,89	0,99
Geräucherte Brühwurst nach Art einer Krakauer "Monastyrskaja" 400 g St, 1 kg = 10,98	Gesalzener Speck ukrainischer Art oder Speck mit Knoblauch nach ukrainischer Art 100 g, 1 kg = 7,50	
4,39	0,75	

So LECKER bei Mix-Markt

Teigtaschen "Wareniki" mit Erdbeerfüllung 500 g Btl, 1 kg = 3,10

Teigtaschen "Krasnaja zena" mit Schweinefleischfüllung, tiefgefroren 1 kg Pack

Schankbier "Starji Melnik Mjagkoe" 4,3% vol, 0,45 L Fl, 1 L = 2,34 zzgl. Pfand 0,25

Bier "Zhygulivske" hell, pasteurisiert, 4,5% vol, oder "Obolon" hell, pasteurisiert, 4,5% vol, 2 L Fl, 1 L = 0,90 zzgl. Pfand 0,25

"HARMONY DAY" Vodka Classic oder Vodka Wheat, 40% vol, 0,7 L Fl, 1 L = 12,56

Tafel- Meerrettich oder Rote-Bete-Meerrettich 200 g Gl, 1 kg = 7,45

Buchweizen mit Dampf behandelt 800 g Pack, 1 kg = 1,99

Tosya Reis 1 kg Pack

1,55

4,19

1,05

1,79

8,79

1,49

1,69

1,59

2,19

FISCH WAREN

FORELLE, frisch 1 kg	Strömling - Hering ohne Kopf, unausgenommen, tiefgefroren, 1 kg Btl	Gesalzene Heringshappen "K kartoschke" in Öl, 210 g Dose, 1 kg = 10,24
7,99	4,55	2,15

* frische Fischware - Herkunft, Kl.: laut Auszeichnung

*Alle Artikel solange der Vorrat reicht. Für Druckfehler keine Haftung. Alle Preise sind in Euro inkl. MwSt. Abgabe nur in haushaltsüblichen Mengen. Abbildungen ähnlich. Alle Artikel ohne Deko. Diese Angebote gelten nur in dem nachfolgenden werbenden Markt.

**Mix Markt 111, Inh. Olga Reichert
Krühgarten 79, 38228 Salzgitter**

Mo - Fr: 09:00 - 19:00
Sa: 09:00 - 18:00

05341 - 2259420
www.mixmarkt.eu

Kostenlose Kundenhotline: 0800 - 325 325 325