



6 falsche Mythen über den Muskelkater

Medizin populär Ausgabe 05/2023 | Seite 24 | 3. Mai 2023
Auflage: 62.700 | Reichweite: 197.000

Salzburger Landeskliniken

FITNESS & ENTSPANNUNG

ER LÄSST SICH WEGDEHNEN

„Ist der Muskelkater schon aufgetreten, hilft Dehnen nicht um ihn wegzubringen“, warnt Sportwissenschaftler Wimmer. „Im Gegenteil, es drohen dabei sogar neue Verletzungen.“



ER WIRD DURCH ANTIOXIDANTIEN GEBESSERT

„Entzündungshemmende Antioxidantien wie Himbeeren oder Preiselbeeren zu sich zu nehmen schadet nicht, hilft aber auch nicht bei der Heilung des Muskelkaters“, erklärt Josef Niebauer.

ER LÄSST SICH WEG-TRAINIEREN

„Trainieren trotz Muskelkater bewirkt nur, dass der Schmerz durch Wärme und Bewegung quasi betäubt wird“, erklärt Sportmediziner Niebauer. „Doch im Ruhezustand kommt er wieder.“



Prim. Univ.-Prof. Dr. Dr. Josef Niebauer

„Typische Muskelkater-Symptome sind Bewegungsschmerzen mit einhergehender Steifheit und brennendem Gefühl im Muskel.“



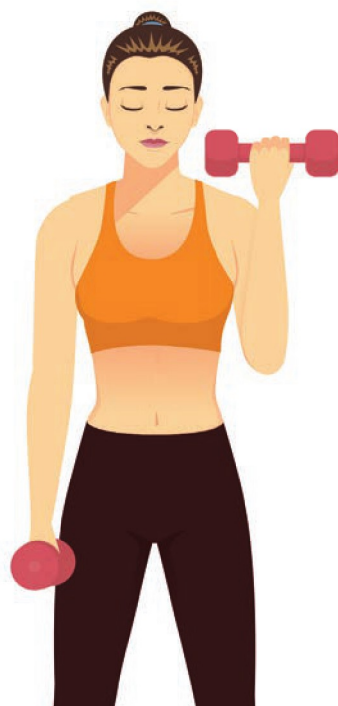
ER ENTSTEHT DURCH ÜBERSÄUERUNG

Immer noch glauben viele, dass ein Muskelkater durch zu viel Milchsäure in der Muskulatur zustande kommt. „Tatsächlich sind winzige Muskelfaserrisse die Ursache“, so Sportarzt Niebauer.

falsche Mythen über den Muskelkater

ER BEWEIST ERFOLGREICHES TRAINING

Einst galt Muskelkater gar als Beleg für effektives Training. „Stimmt nicht“, sagt Niebauer. „Er macht uns nicht stärker, sondern kostet uns durch die Heilungspause nur Trainingszeit.“



ER KOMMT NUR BEI AMATEUR*INNEN VOR

Diese These können alle Leistungssportler*innen widerlegen. „Jeder Profisportler hatte sicher schon einen Muskelkater, aber bei einem guten Trainingszustand tritt er selten auf“, weiß Günther Wimmer. □

Illustrationen: © Getty Images/solar22, ElenaMedvedeva