

Muskelkater

Das Sommerwetter lockt nach draußen: im Garten arbeiten, eine lange Fahrradtour machen, ausgiebig schwimmen oder mit Freunden kicken... was heute richtig Spaß macht, kann sich morgen in einem ordentlichen Muskelkater äußern. Das ist vor allem immer dann der Fall, wenn es eine ungewohnte Belastung ist.

So alltäglich ein Muskelkater auch ist – wie er genau entsteht, ist immer noch nicht erforscht. Eine ältere Theorie besagte, dass durch die starke Belastung vermehrt Milchsäure im Muskel entsteht, die die Beschwerden hervorruft. Eine andere Theorie führt die Beschwerden auf kleinste Blutergüsse zurück. Heute geht man davon aus, dass ein Muskelkater durch Mikroverletzungen der Muskelfasern entsteht, die zu einer Schwellung des Muskels und damit zu den lästigen Beschwerden führt.

Ein Muskelkater ist harmlos und verschwindet von selbst wieder. Allerdings sind die betroffenen Partien häufig etwas steif, druckempfindlich und nicht so belastbar wie gewohnt.

Ein Muskelkater entsteht durch ungewohnte Bewegungen und eine zu starke Belastung. Er lässt sich dann auch durch noch so gutes Aufwärmen und Dehnen nicht verhindern. Die beste Vorbeugung ist immer noch, langsam mit dem Training zu beginnen und stufenweise zu steigern. Manchmal aber lässt sich ein Muskelkater nicht verhindern – die Wanderung z.B. war länger und anstrengender als geplant. In diesem Fall helfen die folgenden Tipps, um die Beschwerden schnell wieder loszuwerden: Wärme lockert die Muskulatur und lindert die Beschwerden. Wer sich nach der Anstrengung ein warmes Bad mit durchblutungsfördernden ätherischen Ölen wie Rosmarin oder Fichtennadel gönnt und sich an-



Foto: Blende 8

■ Apotheker Dr. Lutz Engelmann

schließend noch gut mit einer entsprechenden Salbe oder mit Franzbranntwein einreibt, der hat das Möglichste getan, um dem Muskelkater entgegenzuwirken. Sehr angenehm ist auch eine Massage mit Arnikaöl. Dadurch wird ebenfalls die Durchblutung ange-regt die überlasteten Muskelfasern werden besser mit Nährstoffen versorgt und können sich schneller regenerieren. Auch leichte Bewegung hilft und beschleunigt die Regeneration. Nach zwei bis drei Tagen sollten die Beschwerden komplett verschwunden sein. Halten die Schmerzen länger als eine Woche an, sollte man auf jeden Fall vom Arzt abklären lassen, ob hinter dem vermeintlichen Muskelkater nicht doch eine Zerrung oder gar ein Muskelfaserriss steckt.

Kann man sich die Muskelschmerzen nicht durch Überlastung erklären, sollte man auch an Nebenwirkungen von Medikamenten denken. Ganz besonders cholesterinsenkende Arzneimittel führen recht oft zu Muskelschmerzen. In diesem Fall muss man sich mit dem verschreibenden Arzt in Kontakt setzen.

Ihr Apotheker

Dr. Lutz Engelmann