

## Wie werde ich ihn los – Muskelkater

Schon nach den ersten hundert Metern, einer kurzen Radtour oder kurzer körperlicher Belastung klagen Sie über Muskelkater? Dann ist dies ein Anzeichen dafür, dass Sie Ihre Muskeln überlastet haben. Zumeist kommt es nach sportlichen Aktivitäten oder Überbeanspruchung untrainierter Muskelpartien zu kleinen Rissen im Muskelgewebe und somit zum Auftreten von leichten Schmerzen. Diese Beschwerden äußern sich dann in Form eines leichten Ziehens an den Stellen, an denen eine Überbelastung stattgefunden hat. Dabei sind zumeist die Oberarme und Beine betroffen. Muten Sie daher Ihrem Körper nicht zuviel zu und beanspruchen Sie ihn nicht zu lange. Vor sportlicher Betätigung sollten Sie sich stets gründlich aufwärmen und Belastungen langsam und kontinuierlich steigern. Gönnen Sie Ihrem Körper nach größerem Kraftaufwand etwas Ruhe und legen Sie die Beine hoch, um zu regenerieren.

Wer ihn erst einmal hat, möchte ihn so schnell wie möglich wieder loswerden. Dazu gibt es viele verschiedene Möglichkeiten. Um die Muskulatur wieder zu entspannen, muss dem Körper Wärme zugeführt werden. Gönnen Sie sich dazu doch einmal ein schönes Bad, gehen Sie in die Sauna oder stellen Sie sich unter die heiße Dusche. Das entspannt nicht nur die Muskeln, sondern tut dem ganzen Körper gut. Zusätzlich können wärmende Pflaster und Salben aufgetragen werden, um die Durchblutung anzuregen. Ebenso hat sich das Einreiben mit Hausmitteln wie Franzbranntwein als bewährt erwiesen. Verzichten Sie auf Einnahme von Medikamenten, da diese den Erholungsprozess der Muskeln bremsen. Führen Sie stattdessen lieber leichte Stretch- und Dehnübungen durch, um die Muskulatur etwas aufzulockern. Sie werden sehen – nach 2 bis 3 Tagen ist der Muskelkater wie verflogen.