

**29. März 2023**

## RADIOBEITRAG als Text

**Muskelkater:****Zu viel, zu lange und ungewohnt trainiert****Anmoderation:**

Wenn die Tage wieder heller und länger werden, stürzen sich viele Menschen mit großem Elan in sportliche Aktivitäten. Meist ist dann auch der Muskelkater nicht weit. Was genau dahinter steckt, darüber hat sich Kristin Sporbeck bei Dr. Martin Roesler informiert. Er ist Arzt im AOK-Bundesverband.

Länge: 1.30 Minuten

---

**Dr. Martin Roesler:**

**Ein Muskelkater ist die Folge von winzig kleinen Verletzungen in den Muskelfasern. Das sind sogenannte Mikrotraumen, die durch ungewohnte oder besonders intensive Bewegungen entstehen. Das Ergebnis sind kleine Verletzungen in den Muskeln. In der Regel heilen die Verletzungen von selbst wieder aus. Das dauert maximal etwa eine Woche, häufig geht es auch schneller.**

**Text:**

Vor allem wer länger nicht so aktiv war, hat mit einem Muskelkater zu kämpfen, so Dr. Martin Roesler weiter. Er ist Arzt im AOK-Bundesverband.

**Dr. Martin Roesler:**

**Ein Muskelkater ist eine normale Reaktion des Körpers auf eine ungewohnte Belastung. Er erfordert keine Sportpause oder spezielle Therapie. Es ist jedoch wichtig, auf ihren Körper zu hören und auf Anzeichen von Überlastung zu achten. Wenn der Muskelkater sehr stark ist oder von Schwellungen oder anderen**

**Anzeichen einer Verletzung begleitet wird, sollten Sie eine Pause einlegen und möglicherweise ärztlichen Rat einholen.**

**Text:** Denn es könnte sich beispielsweise auch um eine Zerrung oder einen Muskelfaserriss handeln. Ansonsten kann es angenehm sein, ein warmes Bad zu nehmen. Das fördert die Durchblutung und entspannt – auch die Muskeln. Tipps zum Vorbeugen – vor allem vor schlimmeren Verletzungen – hat Arzt Roesler:

**Dr. Martin Roesler:**

**Gutes Aufwärmen zu Beginn des Trainings, die Intensität begrenzen – vor allem, wenn man längere Zeit keinen Sport gemacht hat. Wichtig sind auch Dehnungsübungen. Dehnung kann einen Muskelkater zwar nicht verhindern, aber es fördert die Beweglichkeit des Bewegungsapparats und senkt damit das Verletzungsrisiko. Am besten ist es, regelmäßig zu trainieren, sich dabei routinemäßig davor aufzuwärmen und zum Beispiel danach zu dehnen.**