

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 53 (1996)
Heft: 8: Ein Virus namens Herpes

Artikel: Soweit die Muskeln tragen
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-558170>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 28.05.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Soweit die Muskeln tragen

Werden im Sport Warnsignale durch Überlastung ignoriert, kann es zu Schmerzen und Verletzungen kommen. Muskelkater, Zerrungen und Einrisse an grösseren und kleineren Muskelpartien, Tennisarm, Verspannungen und Verhärtungen sind typische Folgen von Überbeanspruchung, die oft sogar chronisch werden.

Neulinge, besonders im fortgeschrittenen Alter, sollten sich nicht scheuen, mit kompetenten Partnern/Trainern die richtigen Bewegungsabläufe der erwählten Sportart zu erlernen und zu üben. Falsche Technik hat oftmals Langzeitschäden zur Folge, die absolut vermeidbar wären. Sportler, die nach langer Pause wieder mit dem Training beginnen, sollten nicht zu ehrgeizig sein, sondern die Sache lieber etwas gemächlicher angehen.

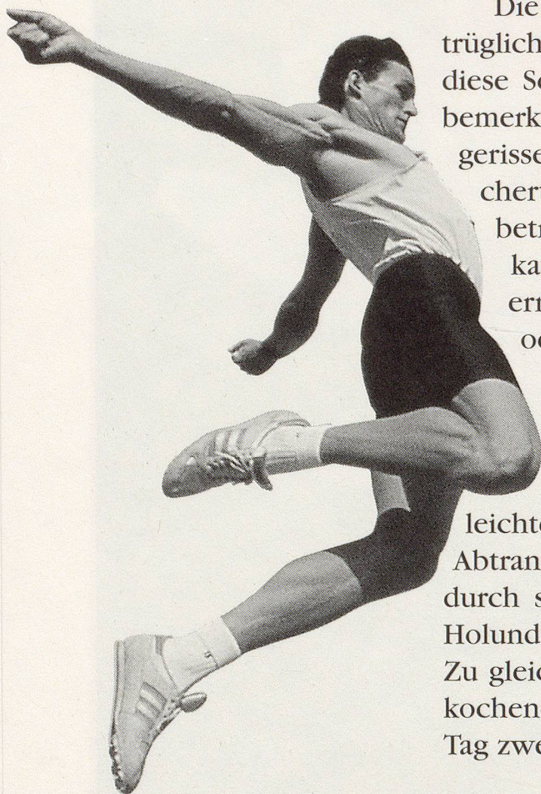
Die häufigste Komplikation bei mangelndem Training und ein untrügliches Warnsignal für Überbelastung ist der Muskelkater. Weshalb diese Schmerzen entstehen, die sich oft erst am Morgen danach bemerkbar machen, weiss man gar nicht genau. Ob kleinste Fasern gerissen oder saure Stoffwechselprodukte wie Milchsäure angereichert sind, der Muskelkater ist ein Anzeichen dafür, dass der betroffene Körperteil Schonung braucht. An sich ist ein Muskelkater harmlos und vergeht von selbst, aber er muss insofern ernst genommen werden, als er eine Vorstufe von Zerrungen oder sogar Muskelfaserrissen sein kann.

Den Muskelkater mit dem Bade ausschütten

Der Kater ist ausgesprochen wasserscheu: Entspannende, *warme* Bäder, vielleicht mit etwas Rosmarin, kombiniert mit leichter Bewegung der schmerzenden Körperteile, lindern. Der Abtransport saurer Stoffwechselschlacken wird auch beschleunigt durch sanfte Massagen oder das Trinken einer Teemischung aus Holunderblüten, Schafgarbe, Brennesseln und Ackerschachtelhalm: Zu gleichen Teilen mischen, zwei Esslöffel mit einem halben Liter kochendem Wasser übergiessen, zehn Minuten ziehen lassen, pro Tag zwei bis drei Tassen lauwarm und ungesüsst trinken.

Trinken statt (kraft)futtern

Freizeitsportler brauchen kein Spezial- und kein Zusatzfutter. Eine ausgewogene, kohlenhydratreiche Mischkost gibt genug Kraft und beugt Muskelschmerzen vor. Achten muss man dagegen auf die Flüssigkeitszufuhr. Unser Körper läuft mit Wasserkühlung: jede Muskelarbeit erzeugt Wärme, die durch Schwitzen und Verdampfen von Wasser abgeleitet wird. Der Wasserverlust muss ausgeglichen werden, doch auf den Durst kann man sich nicht unbedingt verlassen, denn er meldet sich erst, wenn bereits ein Flüssigkeitsmangel vor-



liegt. Geringe Wasserverluste bedeuten Leistungsminderung und schnelleren Herzschlag, bei mittleren Defiziten ist mit Atemnot, Schwindel und motorischen Störungen zu rechnen, bei starker Austrocknung können die Folgen fatal sein. Bei kurzfristigen Belastungen (unter einer Stunde) soll der Flüssigkeitsverlust nach dem Training mit Wasser ausgeglichen werden. Bei länger dauernden sportlichen Leistungen trinkt man mit Vorteil schon vorher und sorgt jede halbe Stunde für Nachschub von etwa zwei Dezilitern Wasser oder Mineralwasser. Bei einer sechs- bis achtstündigen Bergtour braucht der Körper mindestens drei bis vier Liter - vor, während und nach der Wanderung.

Muskelkrampf braucht Wärme

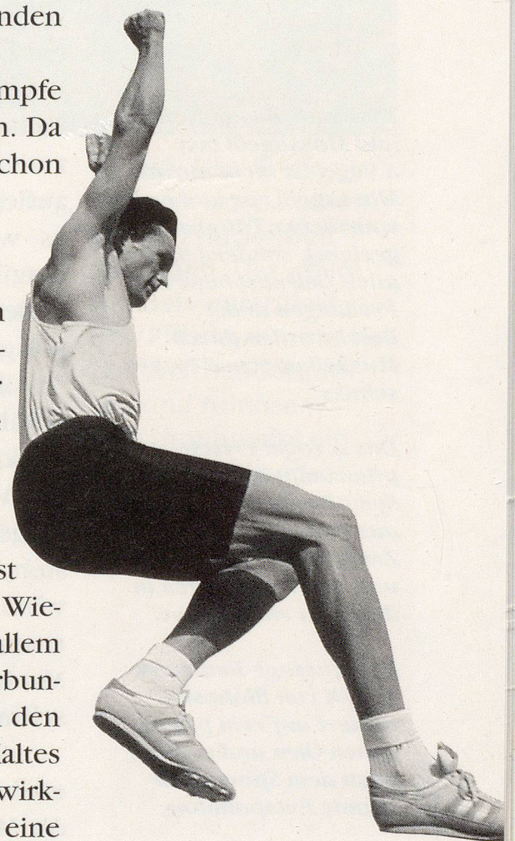
Bei einem Krampf ziehen sich die Muskelfasern an einer begrenzten Stelle so stark zusammen, dass heftige Schmerzen entstehen, die am besten sofort behandelt werden. Oft bringt schon eine vorsichtige Dehnung des betroffenen Muskels oder ein Druck mit dem Daumen auf die verkrampfte Stelle raschen Erfolg. Wärme tut gut! Kreisende Bewegungen mit der Hand, ein warmes (Teil-)Bad, das Abduschen mit warmem Wasser oder feuchtwarme Wickel bringen Entlastung. Um die Muskulatur zu entspannen, wechselt man zwischen nicht zu starken Dehnungen und Ausschütteln ab.

Neben Übermüdung ist Kälte eine häufige Ursache für Krämpfe. Der kluge Läufer baut vor, indem er bei windigem oder kaltem Wetter z.B. die Schönheit seiner Beine unter einer wärmenden Beinbekleidung versteckt. Klar, dass auch Einreiben mit kühlenden Salben oder Gels (etwa Menthol) unsinnig ist.

Vernachlässigt man beim Sport das Trinken, können Krämpfe durch Mineralmangel (Kalium, Magnesium, Kalzium) entstehen. Da gibt's nur eine Lösung: die Depots wieder auffüllen. Oft genügt schon Mineralwasser oder Fruchtsaft mit etwas Honig.

Zerrungen und Risse benötigen Kälte

Abgesehen von mechanischen Einflüssen bei kämpferischen Sportarten, liegen den meisten Muskelrissen und -zerrungen entweder eine Belastung des kalten, unvorbereiteten Muskels oder eine Überlastung des bereits erschöpften Muskels zugrunde. Die Behandlungsmethoden für Tennisellenbogen, Zerrungen (die ja kleine Risse sind) und Muskelrisse (die meist glücklicherweise nur Einrisse sind, denn zur Durchtrennung eines Muskels kommt es beim Sport höchst selten) unterscheiden sich nicht: zunächst Kälte, dann Ruhe und Entlastungsbandagen, später langsamer Wiederaufbau. Solche Verletzungen sind sehr schmerzhaft, vor allem auch bei Druck auf die betreffende Stelle. Risse sind meist verbunden mit mehr oder weniger ausgedehnten Blutergüssen, die in den ersten 24 Stunden unbedingt kalt behandelt werden sollen. Kaltes Wasser aus der Leitung ist zur Erstversorgung besser als nichts, wirksamer ist eine leichte, kreisförmige Massage mit Eiswürfeln oder eine



TENNIS

- ⊕ Vielseitige Bewegungsabläufe, schult Konzentration und Reaktionsvermögen, verbessert Schnelligkeit und Ausdauer, trainiert die gesamte Muskulatur. Sportart fürs ganze Leben, von der Jugend bis ins hohe Alter. Dem persönlichen Leistungsvermögen wird durch die Auswahl der Partner Rechnung getragen.
- Mittelmässige Verletzungsgefahr, am häufigsten sind Verstauchungen und Muskelverletzungen der Beine. Durch falsche Technik und Belastung entstehen häufig Langzeitschäden wie Tennisellenbogen, Schulter- und Wirbelsäulenprobleme.

- ⊕ Auf Sand werden die Bein- und Kniegelenke bei abrupten Stopps weniger belastet als auf harten Belägen. Eine Überforderung von Kindern kann zu irreparablen Schäden führen.

FEDERBALL

- ⊕ In jedem Alter erlernbar, kann der eigenen Fitness angepasst werden. Trainiert vor allem Gelenkigkeit, schnelle Reaktion, Balancegefühl. Kann fast überall gespielt werden und macht auch mit Kindern Spass. Geringe Verletzungsgefahr.
- In der Sportversion Badminton wird Ausdauer und eine enorme Schnelligkeit verlangt.

Überkopfschläge können zur Überlastung von Schultergelenk und Wirbelsäule führen.

TISCHTENNIS

- ⊕ Pingpong, die Freizeitvariante, ist ein Sport für jedes Lebensalter und ideal für die ganze Familie. Hält bei regelmässiger Ausübung fit, trainiert in erster Linie Beweglichkeit und Schnelligkeit. Mit dem Erfinden individueller Regeln erneuert sich der Spielreiz.
- Der Trainingseffekt für Ausdauer und Kraft ist relativ gering.
- ⊕ Verletzungen und Überlastungsreaktionen sind selten.

Toxeucal, das Einreibe- und Massageöl von A. Vogel ist nicht nur als Massageöl vor und nach sportlicher Tätigkeit geeignet, sondern lindert auch Gelenkschmerzen, Prellungen und Beschwerden durch Muskelkater und Hexenschuss.

Das A. Vogel-Frischpflanzenpräparat Symphosan N aus Beinwell wird bei Zerrungen, Prellungen und Verstauchungen in die Haut eingerieben.

Die Massage-Emulsion DUL-X von Biokosma basiert auf rein pflanzlichen Ölen und verleiht nach dem Sport wohlthuende Entspannung.

Packung mit zerstoßenem Eis. Sportmediziner empfehlen auch Salzumschläge: Kaltes Wasser mit Salz sättigen, ein Tuch in die Mischung tauchen und anderthalb Stunden ins Gefrierfach legen. Das Salz verhindert das totale Steifwerden der Kompresse, die sich dann gut um die verletzte Stelle legen lässt. Nach 20 Minuten (nicht länger, sonst können Haut und Nerven Schaden nehmen) den Umschlag entfernen und nach einigen Stunden die Behandlung wiederholen. Bewährt haben sich auch kühlende Arnikaumschläge: Zu einem halben Liter kaltem Wasser und einem achteil Liter Alkohol gibt man zwei Esslöffel Arnikatinktur. Ein Tuch eintauchen, auswringen, auflegen. Zwei Stunden lang das Tuch immer dann erneuern, wenn es warm geworden ist. Die Kälte wirkt schmerzlindernd und entzündungshemmend, und während der Behandlung sollen die verletzten Muskelpartien ruhiggestellt und nach Möglichkeit hochgelagert werden.

Wann mit isometrischen Übungen, Massagen, Gymnastik, Ultraschall- oder Kurzwellenbehandlungen begonnen werden kann, entscheidet der Therapeut. In den ersten Tagen nach dem Auftreten der Verletzung handelt es sich vor allem darum, die gezerzte oder eingerissene Muskelpartie durch einen Verband so lange zu entlasten, bis die Schmerzen abgeklungen sind. Der Entlastungsverband wird unterhalb der Zerrung begonnen und anfangs fest gewickelt, muss aber nach oben hin lockerer werden, damit in dem verletzten Muskel kein Stau entsteht. Die Heilung kann nicht zügig voranschreiten, wenn Hautstriemen anzeigen, dass die Bandage zu fest ist.

Auch *nach* einer Muskelverletzung empfiehlt sich das Tragen einer elastischen Bandage zur Vorbeugung. Und vergessen Sie nicht, die Muskeln immer langsam, aber gründlich aufzuwärmen! • IZR