

## **Mit Leichtigkeit ins neue Jahr: Muskelkater vorbeugen und schnell regenerieren**

Der Start ins neue Jahr bringt häufig gute Vorsätze mit sich, und mehr Sport gehört dabei oft zu den beliebtesten Zielen. Doch gerade nach längeren Sportpausen oder einem intensiveren Training machen sich schnell unangenehme Begleiter bemerkbar: Muskelkater und Verspannungen. Muskelkater entsteht durch ungewohnte Belastungen, die feine Risse in den Muskelfasern verursachen. Diese Mikrorisse führen zu Entzündungsreaktionen, die mit den typischen Schmerzen verbunden sind. Die Versandapotheke mycare.de hat bewährte Empfehlungen zur Vorbeugung von Muskelkater sowie zur Unterstützung der Regeneration zusammengestellt, um den Wiedereinstieg in körperliche Aktivität sowohl schmerzfrei als auch motivierend zu gestalten.

### **1. Schritt für Schritt zurück ins Training**

Ein häufiger Fehler beim Wiedereinstieg in das Training ist, sofort mit voller Intensität zu beginnen. Stattdessen sollte das Training schrittweise und in moderaten Einheiten gesteigert werden. Dies gibt dem Körper die notwendige Zeit, sich an die neue Belastung anzupassen und verhindert Überlastungen.

### **2. Aufwärmen**

Ein gezieltes Aufwärmen bereitet die Muskulatur optimal auf die bevorstehenden Anforderungen vor. Fünf bis zehn Minuten leichtes Ausdauertraining, wie lockeres Joggen oder Seilspringen, kombiniert mit dynamischen Dehnübungen, fördert die Durchblutung und trägt dazu bei, Verletzungen und Muskelverspannungen zu vermeiden.

### **3. Die richtige Technik**

Die korrekte Ausführung der Übungen ist von entscheidender Bedeutung, um unnötige Belastungen der Muskulatur und Gelenke zu vermeiden. Besonders bei neuen Sportarten oder Übungen ist es ratsam, sich eine qualifizierte Einweisung durch einen Trainer oder Experten zu holen. Selbst erfahrene Sportler sollten regelmäßig ihre Technik überprüfen, um Fehlhaltungen und Überlastungen zu verhindern.

### **4. Cool-down und Dehnen**

Ein gezieltes Cool-down nach dem Training trägt dazu bei, den Kreislauf sanft herunterzufahren und

die Muskulatur zu entspannen. Statische Dehnübungen fördern die Durchblutung und unterstützen die Regeneration. Ein strukturierter Abschluss des Trainings hilft, Muskelkater vorzubeugen und die Flexibilität zu erhalten.

### **5. Regelmäßige Pausen einplanen**

Neben der richtigen Technik spielt auch die Regeneration eine zentrale Rolle im Trainingsprozess. Zwischen intensiven Trainingseinheiten sollten mindestens 24 Stunden Pause eingeplant werden, damit die Muskeln ausreichend Zeit zur Erholung und zum Aufbau haben. Andernfalls besteht das Risiko von Überlastungen und einer verringerten Leistungsfähigkeit.

### **6. Ausreichend Hydratation und gezielte Ernährung**

Die ausreichende Flüssigkeitszufuhr ist essentiell, um den Flüssigkeitsverlust durch das Training auszugleichen und die Muskelfunktion aufrechtzuerhalten. Besonders empfehlenswert sind Wasser oder isotonische Getränke, um Elektrolyte wieder aufzufüllen. Eine ausgewogene Ernährung mit einem hohen Anteil an Eiweiß unterstützt den Muskelaufbau und fördert die Regeneration. Mineralstoffreiche Lebensmittel wie Bananen, Nüsse und Fisch tragen zur Versorgung mit wichtigen Nährstoffen wie Magnesium und Omega-3-Fettsäuren bei und helfen, Muskelkrämpfen vorzubeugen.

*„Ein leichter bis moderater Muskelkater ist kein Grund zur Sorge – im Gegenteil: Er zeigt, dass der Körper auf das Training reagiert hat und sich die Muskulatur anpasst und stärkt. Zur Prävention und Unterstützung der Regeneration können Magnesiumpräparate, Elektrolytlösungen oder isotonische Getränke hilfreich sein. Auch Multivitaminprodukte oder spezielle Präparate mit Vitamin D, Zink oder Kalium tragen dazu bei, die Muskelfunktion zu fördern und Beschwerden zu lindern. Sollte der Muskelkater dennoch auftreten, können Wärmebehandlungen und sanfte Bewegung die Regeneration beschleunigen.“*, so Martin Schulze, Apotheker und Leiter der pharmazeutischen Kundenbetreuung bei mycare.de.

**Mehr Informationen über Muskelkater finden Sie [hier](#).**

#### **Über mycare.de**

Als eine der ersten Versandapotheken Deutschlands hat mycare.de ([www.mycare.de](http://www.mycare.de)) den deutschen Markt seit 2001 nachhaltig verändert. Neben einem umfangreichen Onlineshop mit über 90.000 Arzneimitteln und Gesundheitsprodukten bietet mycare.de vielfältige Dienstleistungen zur persönlichen Gesundheitsversorgung an. In einem modernen Apothekenlabor stellt mycare.de individuelle Arzneimittel nach höchster pharmazeutischer Qualität her, darunter Rezepturen für Hormontherapien, homöopathische Mittel, Hautcremes und medizinisches Cannabis. Jede Arzneimittelbestellung wird individuell von Fachpersonal nach höchster pharmazeutischer Qualität angefertigt und geprüft. Zu den weiteren Dienstleistungen von mycare.de gehören der Arzneimittel- und Hausapotheken-Check sowie der

Tabletten-Service MEDPAC. Als regionaler Großversorger beliefert mycare.de medizinische Einrichtungen in ganz Deutschland mit Arzneimitteln, Hilfsmitteln und Verbandstoffen und sorgt zudem für die umfassende Versorgung von Patient:innen im Heimbereich. Eine persönliche Beratung erfolgt sowohl telefonisch und per E-Mail als auch an drei Apothekenstandorten in Lutherstadt Wittenberg.

**Pressekontakt:**

Pia Senkel | [pia.senkel@tonka-pr.com](mailto:pia.senkel@tonka-pr.com) | +491733702649

Julia Burcevski | [julia.burcevski@tonka-pr.com](mailto:julia.burcevski@tonka-pr.com) | +4917658851839