

## **Muskelkater im Triathlontraining: Warum Koppelreize und kumulative Belastung entscheidend sind**

In der Triathlonvorbereitung entsteht Muskelkater selten isoliert durch eine einzelne Einheit. Häufig ist er das Resultat kumulativer Belastung aus mehreren Disziplinen, insbesondere in intensiven Trainingsphasen mit hohem Wochenvolumen. Vor allem nach Koppel-Einheiten, wenn auf eine anspruchsvolle Radeinheit direkt ein Lauf folgt, reagiert die Muskulatur empfindlich. Ausschlaggebend ist daher nicht nur die Intensität einzelner Einheiten, sondern die Gesamtstruktur des Trainingsblocks. Die Versandapotheke [mycare.de](https://www.mycare.de) erklärt, welche Faktoren Muskelkater im Triathlon begünstigen und wie sich Trainingsbelastung und Regeneration besser ausbalancieren lassen.

### **1. Koppel-Einheiten progressiv integrieren**

Der Wechsel vom Radfahren zum Laufen verändert Bewegungsmuster, Schrittökonomie und muskuläre Rekrutierung deutlich. Besonders Quadrizeps, Wadenmuskulatur und Hüftstabilisatoren sind nach intensiven Radeinheiten vorermüdet. Wird die Laufbelastung in diesem Zustand zu schnell gesteigert, erhöht sich das Risiko für ausgeprägten Muskelkater. Eine schrittweise Entwicklung von Koppel-Einheiten verbessert die Belastungsverträglichkeit.

### **2. Gesamtvolumen und Intensitätsverteilung steuern**

Im Triathlon addieren sich Trainingsreize aus Schwimmen, Radfahren und Laufen. Auch wenn einzelne Einheiten moderat erscheinen, kann die Summe der Belastung zu muskulärer Überbeanspruchung führen. Wer sowohl Umfang als auch Intensität parallel steigert, überschreitet häufig unbemerkt seine individuelle Regenerationskapazität. Muskelkater wird dann zum Indikator einer strukturell zu dichten Trainingswoche.

### **3. Exzentrische Laufbelastung nach dem Radfahren berücksichtigen**

Nach längeren Radeinheiten ist die Laufmuskulatur häufig vorermüdet. Dadurch wirken exzentrische Kräfte im Bodenkontakt stärker, insbesondere im Oberschenkel und in der Wadenmuskulatur. Ergänzendes Krafttraining für hintere Muskelkette, Hüftstabilisatoren und Rumpf kann die Belastungstoleranz verbessern und wiederkehrenden Muskelkater reduzieren.

### **4. Energieverfügbarkeit als Regenerationsfaktor**

Eine unzureichende Kohlenhydrat- und Eiweißzufuhr verlängert die Regenerationsdauer und kann muskuläre Beschwerden verstärken. Gerade in intensiven Trainingsphasen mit mehreren Einheiten pro Tag ist eine angepasste Energiezufuhr entscheidend, um strukturelle Überlastungen zu vermeiden. Auch eine ausreichende Elektrolytversorgung unterstützt die normale Muskelfunktion.

### **5. Muskelkater im Triathlon richtig bewerten**

Leichter Muskelkater nach neuen oder intensivierten Trainingsreizen ist nicht ungewöhnlich. Treten Beschwerden jedoch regelmäßig im gleichen Trainingsmuster auf, sollte die Periodisierung überprüft

werden. Eine Reduktion der Intensitätsdichte oder eine gezielte Entlastungswoche kann effektiver sein als eine isolierte Anpassung einzelner Einheiten. Einseitige Schmerzen oder deutliche Leistungseinbußen sollten differenziert abgeklärt werden.

Martin Schulze, Apotheker und Leiter der pharmazeutischen Kundenbetreuung bei [mycare.de](https://www.mycare.de), erklärt, wie Sportler mit Muskelkater umgehen sollten: *„Muskelkater ist in der Regel harmlos, doch wenn die Schmerzen über mehrere Tage anhalten oder mit Schwellungen und erheblichen Bewegungseinschränkungen einhergehen, kann dies auf eine ernsthaftere Verletzung hinweisen – in solchen Fällen sollte ein Arzt aufgesucht werden. 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.“*

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

#### **Über mycare.de**

Als eine der ersten Versandapotheken Deutschlands hat mycare.de ([www.mycare.de](https://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 Patienten 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 Fiechtner | [julia.fiechtner@tonka-pr.com](mailto:julia.fiechtner@tonka-pr.com) | +49 30 403668109