

Muskelkater in der Marathonvorbereitung: Wann er normal ist und wann er ein Warnsignal wird

In der Vorbereitung auf einen Halbmarathon oder Marathon verschiebt sich die Belastungsstruktur im Training deutlich. Umfang, Intensität und spezifische Reize wie Tempodauerläufe oder profilierte Strecken führen zu einer erhöhten exzentrischen Beanspruchung, insbesondere im Quadrizeps und in der Wadenmuskulatur. Muskelkater nach intensiven Einheiten ist dabei nicht ungewöhnlich. Sportler müssen aber lernen, ihn trainingsstrategisch richtig einzuordnen. Die Versandapotheke mycare.de erklärt, welche Formen von Muskelkater im Lauftraining als adaptiver Reiz gelten und wann Anpassungen im Trainingsplan sinnvoll sein können.

1. Exzentrische Belastung im Lauftraining gezielt dosieren

Vor allem Bergabläufe und schnelle Intervalle erzeugen hohe Bremskräfte im Oberschenkel. Diese exzentrische Belastung ist ein zentraler Auslöser für Muskelkater. Wer nach einer ruhigeren Trainingsphase abrupt Intensität und Streckenprofil verändert, erhöht das Risiko deutlich. Eine progressive Integration solcher Reize ist trainingswissenschaftlich sinnvoller als plötzliche Belastungsspitzen.

2. Muskelkater als Reaktion auf neue Reize

Tritt Muskelkater nach einer neuen Trainingsform auf, etwa nach dem ersten langen Lauf über 30 Kilometer oder nach einem Intervallblock, ist dies häufig Ausdruck ungewohnter mechanischer Beanspruchung. Wiederholt sich die gleiche Einheit einige Wochen später, fällt die Reaktion in der Regel geringer aus. Dieses Anpassungsphänomen ist in der Trainingslehre gut dokumentiert. Dabei ist zu beachten, dass der Reiz nicht dauerhaft zu stark gesetzt wird.

3. Laufen trotz Muskelkater differenziert bewerten

Leichter Muskelkater schließt lockere regenerative Läufe nicht zwangsläufig aus. Intensive Tempoeinheiten oder weitere exzentrisch betonte Belastungen sollten jedoch verschoben werden. Wer versucht, intensive Trainingsreize trotz deutlicher Beschwerden durchzuführen, riskiert kompensatorische Bewegungsmuster und sekundäre Überlastungen.

4. Wiederkehrender Muskelkater als Planungsindikator

Tritt Muskelkater regelmäßig nach ähnlichen Trainingsmustern auf, liegt das Problem häufig nicht in der einzelnen Einheit, sondern in der Belastungsdichte des gesamten Mikrozyklus. Eine fehlende Entlastungswoche oder eine zu hohe Intensitätsfrequenz können die muskuläre Regeneration beeinträchtigen. In diesem Fall ist eine strukturelle Anpassung des Trainingsplans sinnvoller als isolierte Symptombehandlung.

5. Abgrenzung zu strukturellen Verletzungen

Muskelkater ist lokal begrenzt, tritt typischerweise zeitverzögert auf und verbessert sich innerhalb weniger Tage. Einseitige Schmerzen, plötzlicher Leistungsabfall oder stechende Beschwerden während der Belastung sprechen eher für eine strukturelle Verletzung und sollten differenziert abgeklärt werden.

Martin Schulze, Apotheker und Leiter der pharmazeutischen Kundenbetreuung bei 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) 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 | +491733702649

Julia Fiechtner | julia.fiechtner@tonka-pr.com | +49 30 403668109