

KENNST DU DIESE 7 LEBENSMITTEL GEGEN MUSKELKATER?

von Vera Schwaiger | 16.03.2020 | ⌚ 1 minute



Nicht nur Stretching, Aufwärmen und Cool-down sind wichtig, wenn du Muskelkater vermeiden willst. Auch die richtige Ernährung bringt's. Welche Lebensmittel helfen gegen Muskelkater oder können ihn zumindest lindern?

7 LEBENSMITTEL GEGEN MUSKELKATER

1. ROTE BETE



Der Konsum von 250 ml Rote-Beete-Saft direkt nach einem intensiven Training kann Muskelschmerzen lindern.⁽¹⁾ Rote Beete ist reich an Antioxidantien und sekundären Pflanzenstoffen. Wie wäre es mit einem **Rote-Beete-Smoothie mit Ingwer** nach dem Workout? Er fördert die Regeneration.

2. KOFFEIN



Ein Espresso vor dem Training kann deine Leistung steigern. Aber wirkt Koffein auch gegen Muskelkater? Laut Studien sind Athleten weniger anfällig für Schmerzen und Muskelkater nach dem Training, wenn sie vorher **Koffein** zu sich genommen haben.⁽²⁾

3. SAUERKIRSCHEN



Trinkst du Kirschensaft vor und nach dem Training, kannst du den Muskelkater lindern.^[3] Durch die entzündungshemmende Wirkung des Saftes und die enthaltenen Antioxidantien regenerieren sich die Muskeln schneller.

4. INGWER



Ingwer wirkt entzündungshemmend. Der enthaltene Scharfstoff Gingerol wirkt ähnlich wie der Wirkstoff in Aspirin. Isst du regelmäßig Ingwer, vor allem an Trainingstagen, kannst du so Muskelkater lindern.^[4]

5. TOMATENSAFT



Die Carotinoide in Tomatensaft können gegen Muskelkater helfen.^[5] Trink ihn am besten vor deinem Workout.

6. FISCH



Die im Fisch enthaltenen Omega-3-Fettsäuren unterstützen die Muskeln bei der Regenerierung und sorgen für einen besseren Heilungsprozess.^[6]

Du ernährst dich vegan?

Um einem Mangel an Omega-3-Fettsäuren entgegenzuwirken, solltest du diese Fettsäuren supplementieren. Es gibt mittlerweile pflanzliche Nahrungsergänzungsmittel, die aus Algen hergestellt werden. Kläre das am besten mit deiner Ärztin oder deinem Diätologen ab.

7. GRÜNER TEE



Die sekundären Pflanzenstoffe im grünen Tee (Polyphenole) regen die Durchblutung an und haben so einen positiven Effekt auf die Regeneration deiner Muskulatur.^[7]

Hast du besonders intensiv trainiert, dann probier doch diese sieben Lebensmitteln gegen Muskelkater aus. Aber vergiss nicht: **Hast du einen starken Muskelkater, solltest einen Tag Pause machen** oder eine andere Muskelgruppe trainieren. Muskeln brauchen Zeit, um sich zu erholen.



Vera Schwaiger

Vera studierte Diätologie und Psychotherapie. Sie lebt nach Einsteins Spruch: „Das Leben ist wie Fahrrad fahren. Man muss in Bewegung bleiben, um die Balance zu halten.“

[Alle Artikel von Vera Schwaiger anzeigen »](#)