

DER EXPERTENRAT

WALTER O. FREY



Untrainiert macht man mal wieder Sport – und leidet hernach an Muskelkater. Wie man diesen vermeidet oder zumindest dessen Effekte mindert, weiss Walter O. Frey (54), Sportarzt an der Uniklinik Balgrist.

Seriöses Training ist der beste Schutz

Früher glaubte man, Muskelkater entstehe durch eine Stoffwechselveränderung. Das ist jedoch falsch. Vielmehr handelt es sich dabei um eine Verletzung, genauer um kleinste Muskelfäserchen, die gerissen sind. Diese lösen eine Entzündung aus, deren Wirkung meist erst nach 24 Stunden voll zur Geltung kommt.

Ursache für einen Muskelkater sind ungewohnte Muskelbelastungen. Bei einigen Bewegungen kann es relativ schnell dazu kommen, etwa durch das Abbremsen beim Bergablaufen. Selbst geübte Sportler sind davor nicht gefeit. Generell erwischt es aber meist untrainierte Personen, die plötzlich intensiv Sport treiben.

Die beste Art, Muskelkater zu vermeiden, ist ein seriös aufgebautes Training. Es gilt, die Dauer der Belastung sowie deren Intensität langsam zu steigern. Vorsicht vor einem Wechsel von einer in eine andere Sportart. Da nun teilweise völlig andere Muskelgruppen belastet werden, kann es auch hier eine an sich fitte Person erwischen. Ein Medikament oder irgendwelche Wunderpillen zur Vorbeugung gibt es übrigens nicht.

Gelegentlich kommt es trotz besseren Wissens zu Situationen, bei denen man sich spontan zu übermässiger sportlicher Tätigkeit hinreissen lässt. Dann kann man die unerwünschten Effekte teilweise mindern, etwa indem man sich gleich nach dem Sport gut stretcht und dehnt. Ebenfalls hilfreich sind Massagen und leichte Bewegung ohne schädliche, ruckartige Belastungen. Vor allem Schwimmen oder Sprudelbäder sind zu empfehlen. Die Muskeln werden durch das Wasser feindosiert gleichmässig belastet. Zugleich hat Wasser eine Massagewirkung auf das Gewebe. Entzündungshemmende Schmerzmittel mindern den Muskelkaterschmerz kaum. In der Regel bleibt einem also nichts anderes übrig, als zwei, drei Tage die Muskelkater-Effekte durchzustehen und auf die Zähne zu beißen. **SB**



Über den Baumwipfeln muss die Freiheit wohl grenzenlos sein: Dschungelseilbahn im Braulio-Carrillo-Nationalpark in Costa Rica.

Die ganze Welt zu Gast

FESPO Morgen zieht es Ferienhungrige wieder an die viertägige Ferien- und Sportmesse nach Oerlikon.

VON GINGER HEBEL

Nach Südafrika, Tunesien und Heildland ist dieses Jahr Costa Rica Gastland an der Fespo. «Wir sind immer auf der Suche nach exotischen Destinationen, die noch nicht jeder kennt», sagt Fespo-Direktor Daniel Wyss. Costa Rica wird auch die «Schweiz Mittelamerikas» genannt. «Das Land ist klein und sicher, das schätzen viele», so Wyss. Costa Rica,



Fespo-Direktor Daniel Wyss. Bilder: PD

zwischen Panama und Nicaragua gelegen, ist begrenzt durch die Karibik- und die Pazifikküste und besticht durch eine beeindruckende Pflanzen- und Tierwelt. Abenteuerlustige können die Nebelwaldreservate von Monteverde und Santa Elena erkunden und in Gondeln durch den Regenwald schippern, Brüllaffen in Baumwipfeln fotografieren und Schmetterlingsfarmen besuchen. An der Pazifikküste locken wilde Strände mit hohen Wellen – ein Paradies für Surfer und Lebenskünstler aus aller Welt. Das grüne Costa Rica präsentiert sich an der Fespo in Halle 1. In derselben Halle findet erstmals die Sonderschau Zugreisen statt. «Zugreisen erfreuen sich wachsender Beliebtheit, denn das entschleunigte und entspannte Reisen gefällt vielen», weiss Daniel Wyss. Zudem sind viele Sonderzüge an Komfort nicht zu überbieten. Reisespezialisten informieren an der Messe über die verschiedenen Züge wie den Glacier-Express nach Zermatt und



Im Zug lassen sich wunderbar die vorbeiziehenden Landschaften geniessen, zum Beispiel im Royal Scotsman durch Schottland.



Das Gute liegt so nah: Lugano.

St. Moritz, den Zarengold von Moskau an den Baikalsee oder den Royal Scotsman Orient-Express, der die Passagiere in gemächlichem Tempo vorbei an Whisky-Destillieren durch die schottischen Highlands fährt.

Auch Lugano, die Sonnenstube der Schweiz, ist nach langer Zeit wieder an der Fespo dabei.

In den Hallen 3 und 4 sind die Mittelmeerdestinationen zu Gast sowie Deutschland mit der Autostadt Wolfsburg. Die Schweiz und Österreich stellen dort ihre schönsten Wellnesshotels vor.

In den Hallen 5 und 6 präsentieren sich die Tauchmesse und die Golfmesse. Golf- und Tauchfreaks können sich untereinander über die schönsten Golfplätze und spannendsten Tauchspots austauschen, und Einsteiger bekommen von Profis Tipps. An der Sonderschau Caravinsuisse in Halle 6 sind Freunde des gepflegten Campierens richtig aufgehoben. «Gerade Familien mieten sich gerne einen schönen Wohnwagen und erkunden damit die Schweiz und das nahe Ausland.» ■

Fespo, Messe Zürich
Öffnungszeiten: Do und Fr: 13–20 Uhr, Sa und So: 10–18 Uhr, Eintrittspreise für Erwachsene 14 Franken, Kinder bis 12 Jahre gratis
www.fespo.ch