

Zeitschrift: Mobile : die Fachzeitschrift für Sport

Herausgeber: Bundesamt für Sport ; Schweizerischer Verband für Sport in der Schule

Band: 9 (2007)

Heft: 1

Artikel: Wenn die Muskeln sauer werden

Autor: Boutellier, Urs / Sakobielski, Janina

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-991812>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 04.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Wenn die Muskeln sauer werden

Sportmedizin // Milchsäure ist lange Zeit für einige mehr oder weniger schmerzhafte Erscheinungen im menschlichen Körper verantwortlich gemacht worden. Heute nimmt man an, dass es sie in unserem Körper gar nicht gibt.

Urs Boutellier, Janina Sakobielski

► Säure ist etwas Schädliches. Wer bereits einmal mit Ameisensäure in Berührung gekommen ist, weiß um deren Wirkung. Auch die Magensäure kann sich in der Speiseröhre unangenehm bemerkbar machen und dort sogar lebensgefährliche Blutungen auslösen. Deshalb überrascht das schlechte Image der Milchsäure eigentlich nicht. Lange Zeit wurde sie für den Muskelkater verantwortlich gemacht. Dieses Gerücht hält sich übrigens bis zum heutigen Tag hartnäckig, obwohl wir inzwischen wissen, dass Mikrotraumen der Muskelfasern für den Muskelkater verantwortlich sind.

Milchsäure ist nicht Laktat

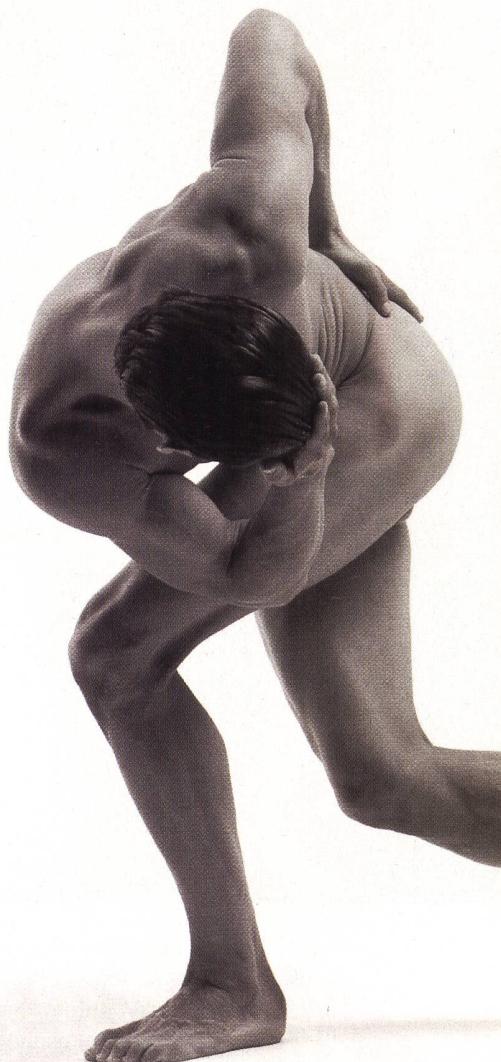
Während im deutschen Sprachgebrauch Milchsäure und Laktat in der Regel als Synonyme gebraucht wurden, unterscheidet man im englischen Sprachraum seit langem zwischen «lactic acid» und «lactate». Aus verschiedenen Gründen hat nun aber auch bei uns ein Umdenken stattgefunden. Da Milchsäure im Körpermilieu sofort in Laktat und Protonen zerfällt, gibt es sie in unserem Körper wahrscheinlich gar nicht. Wenn man weiß, dass Protonen positiv geladene Wasserstoffteilchen sind, wird klar, dass Laktat negativ geladen sein muss, also basisch und nicht sauer ist.

Endprodukt des Stoffwechsels

Aber wie entsteht Laktat im Muskel? Können die Kohlehydrate (Glukose) in der Muskulatur nicht in den Mitochondrien, den «Energiekraftwerken» in den Zellen verbrannt werden, so entsteht als Endprodukt Laktat. Gemeinsam mit einem Proton wird es dann durch die Muskelfasermembran transportiert – und dies in Richtung des Konzentrationsgradienten, d.h. dorthin, wo die Laktatkonzentration weniger hoch ist. Ist diese Konzentration im Blut tiefer als in der Muskulatur, so kann das Laktat die Muskelfaser zusammen mit einem Proton in die Blutbahnen verlassen.

Auswirkungen auf die Leistungsdagnostik

Ändert diese «neue» Sichtweise etwas in der Leistungsdagnostik? Solange Laktat und Protonen gemeinsam durch die Muskelmembran transportiert werden, wohl nicht. Man muss aber zur Kenntnis nehmen, dass die Übersäuerung – wie es der Name sagt – durch Protonen und nicht durch Laktat (und schon gar nicht durch Milchsäure) verursacht wird. Weiter sei darauf hingewiesen, dass eine erhöhte Blatlaktatkonzentration nicht zwingend auf einen Sauerstoffmangel schließen lässt. Außerdem wurde bereits vor zehn Jahren darauf hingewiesen, dass sich die tieferen Blatlaktatkonzentrationen von gut Trainierten vor allem durch eine bessere Verwertung des Blatlakts – es wird vom Körper entweder vollständig zu CO_2 und H_2O abgebaut oder in der Leber zurück in Glukose überführt – und nicht durch eine tiefere Laktatproduktion erklären lassen. //

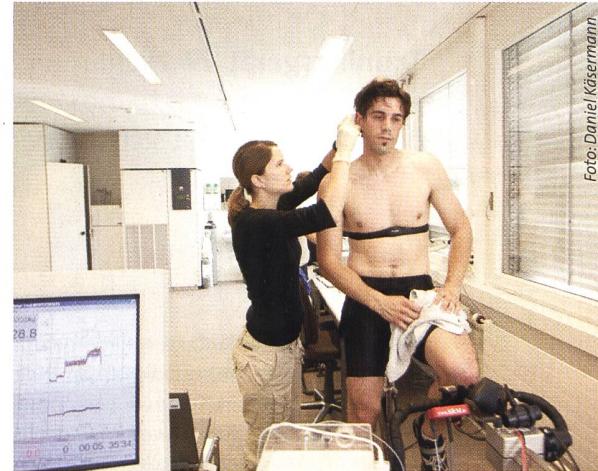


Dem Muskelkater auf der Spur

► «mobile»: Für den Muskelkater verantwortlich ist nicht die Milchsäure, sondern Mikrotraumen der Muskelfasern. Was genau ist denn beschädigt? Urs Boutellier: Es kommt zu kleinen Rissen in der Muskelfasermembran, v.a. beim exzentrischen Training. Diese Risse müssen geflickt werden, was mehrere Tage dauert. Während dieses Reparaturprozesses werden zerstörte Proteine (Eiweisse) zu kleinen Teilchen abgebaut, die osmotisch wirksam sind, d.h. es wird Wasser angezogen. Die dadurch anschwellenden Fasern schmerzen, wobei der Höhepunkt jeweils nach rund 48 Stunden erreicht wird. Eine andere Schmerzerklärung ist dies: Bei der Zerreissung von Muskelfasern werden Substanzen frei, die kleine Schmerznerven in der Umgebung der Muskelfasern reizen.

Sind die Fasern repariert, erfüllen sie ihre Funktion wieder einwandfrei. Zu irreparablen Schäden kann es beim Muskelkater nicht kommen, und es bleiben auch keine Vernarbungen oder andere Reparaturzeichen zurück.

Was muss im Bereich der Prävention beachtet werden? Man muss exzentrische Muskelkontraktionen, wie beispielsweise Niedersprungtraining, vermeiden, da es schwierig ist, die Intensität so zu dosieren, dass es gerade keine Verletzungen gibt. Allerdings ist exzentrisches Training eine sehr effiziente Trainingsart, bei der Mikrotraumen eventuell in Kauf genommen werden müssen.



Laktatstufentest auf dem Radergometer im Leistungszentrum Magglingen.

Welche regenerativen Massnahmen eignen sich am besten? Es sind keine wirklich effizienten Massnahmen bekannt, die die Reparaturzeit abkürzen würden. Als schmerzlindernde Massnahme kommt die Erwärmung der verletzten Muskulatur in Frage, in der Hoffnung, durch eine Steigerung der Durchblutung die abgebauten Proteine schneller zu entfernen. //

► Kontakt: Prof. Dr. Urs Boutellier,
Sportphysiologe ETH und Universität Zürich,
boutellier.urs@access.unizh.ch

Foto: kurvis

Wissenswert

Niedere Laktatwerte, bessere Leistung

- Bei körperlicher Betätigung steigt die Laktatkonzentration im Blut an. Anhand der Laktatleistungskurve kann der Trainingszustand des Sportlers beurteilt werden. Je später der Laktatwert bei Belastung ansteigt, umso besser ist der Trainingszustand.
- Häufige körperliche Aktivitäten im anaeroben Bereich können die aerobe Leistungsfähigkeit und Kapazität mindern und die Überlastungsgefahr erhöhen.
- Nach erschöpfenden Belastungen sind im arbeitenden Muskel maximale Laktatkonzentrationen bis zu 30 mmol/kg, im Blut bis zu 25 mmol/l gemessen worden.
- Das aus dem Muskel in die Blutbahn diffundierende Laktat wird durch die Leber, den Herzmuskel und auch durch die arbeitende Skelettmuskulatur selbst verstoffwechselt.
- Die Laktateliminierungsrate aus dem Blut beträgt etwa 0,5 mmol/l pro Minute, wobei die Normalisierung der Stoffwechselsituation schneller abläuft, wenn in der Erholungsphase körperliche Arbeit von geringer bis mittlerer Intensität (Auslaufen) geleistet wird. //

Literatur

Weineck, Jürgen (2004, 9. Auflage): Sportbiologie, S. 44–45, S. 368