Muskelkrämpfe

Muskelkrämpfe sind schmerzvolle, plötzlich auftretende, ungewollte Muskelkontraktionen, die während des Tages, während oder nach sportlicher Betätigung und auch nachts auftreten können. Krämpfe können verschiedene Ursachen haben:
- Muskeldysbalancen, verkürzte Muskulatur, Fehlstatik der Wirbelsäule
- Wassermangel, Dehydration, Schwitzen
- Elektrolytmangel (Natrium, Kalium, Magnesium, Kalzium)
- unerwünschte Nebenwirkungen von Medikamenten (Diuretika, Betablocker, ACE-Hemmer, Statine, Hormonpräparate, Neuroleptika, Clofibrat, Vincristin, Salbutamol, Opiate)
- bei Schwangerschaft, Diabetes, Störungen des Schilddrüsenstoffwechsels, peripheren Durchblutungsstörungen, Neuropathien
- bei übermäßigem Alkoholkonsum (stark erhöhte Verluste von Mineralstoffen)
- Carnitinmangel
- Schwermetall-Belastungen (z.B. Blei, das den Kalzium- und Magnesiumhaushalt stören kann)

Ernährungsempfehlungen

Kaliumreiche Nahrungsmittel (Gemüse, Obst, auch Dörrobst, Kartoffeln) können zur Vorbeugung von Krämpfen regelmäßig konsumiert werden. Nahrungsmittel, die reich an Kalzium und Magnesium (Milchprodukte, Gemüse, Obst – insbesondere auch Bananen) sind, können das Auftreten von Krämpfen ebenfalls vermindern. Durch Dehydration (Wasserverluste) verursachte Krämpfe können durch ausreichende Flüssigkeitsaufnahme (nicht nur bei warmer Witterung oder sportlicher Betätigung) verhindert bzw. kompensiert werden. Bei starkem Schwitzen können Suppen, Salzstangen usw. den Salzverlust wieder ausgleichen helfen.

Laboruntersuchungen

- Mineralstoffe, Elektrolyte (Natrium, Kalium, Magnesium, Kalzium)
- Säure-Basen-Titration nach Sander (Urin)
- Schwermetall-Screening (Haare, Urin, Blut), vor allem Blei

PRAXIS
Bei Kalzium und Magnesium kommt es auf das richtige Verhältnis an
Gerade die Mineralstoffe Kalzium und Magnesium spielen für ein optimales Funktionieren der Muskulatur eine wichtige Rolle. Kalzium ist für die Muskelkontraktion, Magnesium für die Muskelentspannung verantwortlich. Wichtig für ein optimales Funktionieren ist das Vorliegen beider Mineralstoffe in einem einigermaßen physiologischen Verhältnis (etwa 2–3 Teile Kalzium zu etwa 1 Teil Magnesium). Auch Kalium spielt für eine normale Muskeltätigkeit eine wichtige Rolle. Es agiert quasi als Türöffner für Magnesium, das mithilfe von Kalium besser in die Zelle hineingelangt.

Nährstoffempfehlungen bei Muskelkrämpfen

Nährstoff	empfohlene Tagesdosis	Kommentare
Vitamin-B-Komplex	hoch dosiert (mit Vitamin B_1, B_2, B_6, B_{12})	Verbessert den zellulären Energiestoffwechsel in den Muskeln. Kleine Studien zeigten Verbesserung auch bei nächtlichen Wadenkrämpfen.
Kalzium	1 g	Niedrige Kalziumgehalte erhöhen die Empfindlichkeit der Nerven und Muskeln und können zu Muskelkrämpfen führen. Besonders wirksam bei schwangerschaftsbedingten Beinkrämpfen.
Magnesium	300–600 mg	Magnesiummangel kann mit Krämpfen verbunden sein. Die Datenlage korreliert allerdings nicht mit der häufigen Verwendung von Magnesium bei Krämpfen.
Kalium	1 g (Kontrolle des Kaliumblutspiegels)	Niedrige Kaliumgehalte erhöhen die Empfindlichkeit der Nerven und Muskeln und können zu Muskelkrämpfen führen.
Basenmischungen	produktabhängig	Mineralsalzhaltige Basenmischungen (Kalzium, Magnesium, Kalium, Natrium, Zink) können hilfreich sein.