

Was hilft gegen Muskelkrämpfe

Nächtliche Krämpfe in den Waden

Muskelkrämpfe sind schmerzvolle, plötzliche auftretende, ungewollte Muskelkontraktionen. Diese können durch Überbeanspruchungen oder Zerrungen der Muskeln ausgelöst werden, oder als Folge einer Überreizung der Nerven, welche die betroffenen Muskeln kontrollieren. Muskelkrämpfe können auch ein Zeichen sein von Dehydratation, verursacht durch körperliche Betätigung, Arbeit in heißem Klima, oder Fieber mit unzureichender Wasserzufuhr.

Nächtliche Krämpfe in den Waden oder Füßen treten häufig auf, besonders bei älteren Personen. Sportler, Kinder in der Wachstumsphase und schwangere Frauen sind häufiger von Muskelkrämpfen betroffen. Schlechte Zirkulation mit unzureichender Blut- und Nährstoffversorgung des Muskels während der Beanspruchung kann zu Muskelkrämpfen führen.

Ernährungsempfehlungen bei Muskelkrämpfen

Krämpfe können gelegentlich ein Zeichen von Hypoglykämie (tiefer Blutzuckergehalt) sein. Die Kost von Personen, welche für Hypoglykämie anfällig sind, sollte frei von raffinierten Zuckern sein und viel Nahrungsfasern und komplexe Kohlenhydrate enthalten. Tiefe Kaliumgehalte im Körper erhöhen die Wahrscheinlichkeit von Beinkrämpfen. Personen, welche bestimmte Diuretika (wasserausscheidende Medikamente) einnehmen, scheiden mehr Kalium im Urin aus und haben ein stark erhöhtes Risiko für Kaliummangel und Muskelkrämpfe. Kaliumreiche Nahrungsmittel sollten zur Prävention von Krämpfen regelmäßig konsumiert werden.

Nahrungsmittel, die reich an *Calcium und Magnesium* sind, können das Auftreten von Krämpfen ebenfalls vermindern. Durch Dehydratation verursachte Krämpfe können durch ausreichende Flüssigkeitsaufnahme bei heißem Wetter und körperlicher Betätigung verhindert werden.

Nährstoffempfehlungen bei Muskelkrämpfen

Vitamin E kann nächtliche Beinkrämpfe und Krämpfe nach sportlicher Betätigung vermindern.

Vitamin-B-Komplex verbessert den zellulären Energiestoffwechsel in den Muskeln und reduziert die Bildung muskelverkrampfender Nebenprodukte sportlicher Betätigung.

Calcium und Magnesium: Tiefe Calcium- und Magnesiumgehalte erhöhen die Empfindlichkeit der Nerven und Muskeln und können zu Muskelkrämpfen führen. Besonders wirksam bei schwangerschaftsbedingten Beinkrämpfen.

Potassium (Kalium): Kaliummangel führt zu Muskelschwäche. Denn dieses Mineral, das eine zentrale Rolle im Stoffwechsel der Zelle spielt, ist für die Muskelfunktion notwendig. Es sorgt zudem dafür, dass Nervensignale auf die Muskulatur übertragen werden. Außerdem können die Zellen dank dieses Minerals ihren Wassergehalt sichern.

Besondere Hinweise

Muskeln neigen weniger zu Krämpfen, wenn sie durch regelmäßige, sanfte sportliche Betätigung mit vorausgehenden und nachfolgenden Dehnungsübungen bewegt werden. Tägliche Massagen der Muskeln, welche sich häufig verkrampfen, können vorteilhaft sein.

Links zu weiteren Informationen

[Liste mit alphabetisch geordneten Erkrankungen und den für eine Behandlung indizierten Wirkstoffen](https://www.naturepower.de/index.php?id=1061)
<https://www.naturepower.de/index.php?id=1061>