

## So ein Krampf

Ein Wadenkrampf ist sehr schmerzhaft und unangenehm. Tritt er nur ab und an auf, ist das meist kein Grund zur Besorgnis. Wird man aber regelmäßig davon geplagt, sollte man dies nicht als Bagatelle abtun, sondern die Ursachen vom Arzt abklären lassen.

Wie so ein Krampf genau entsteht, ist bisher noch nicht in allen Details erforscht. Fest steht aber, dass ein Ungleichgewicht der Mineralstoffe Magnesium, Calcium, Kalium und Natrium die Krampfschwelle erniedrigen kann, so dass es zu schmerzhaften Muskelkontraktionen kommt. Besonders ein Magnesium-Mangel kann zu einer solchen Übererregbarkeit führen.

Ein Wadenkrampf tritt oft nachts ohne erkennbaren Grund auf. In den meisten Fällen löst er sich durch Anwinkeln des Fußes und der Zehen innerhalb weniger Minuten wieder, weil dadurch die betroffenen Muskeln gedehnt werden. Eine häufige Ursache, insbesondere im Sommer, ist Flüssigkeits- und Mineralstoffmangel durch starkes Schwitzen und ungenügende Flüssigkeitszufuhr oder auch eine zu hohe und ungewohnte sportliche Belastung.

Treten Krämpfe allerdings häufig auf und sind von Kribbeln und Taubheitsgefühl begleitet, muss ein Arzt unbedingt die Ursache abklären. Es könnten dann auch Durchblutungsstörungen in den Beinen, ein Diabetes oder auch andere Erkrankungen dahinterstecken. Auch bestimmte Medikamente wie z.B. entwässernde Mittel, die oft auch in Verbindung mit Blutdrucksenkern eingesetzt werden oder auch Corticoide können den Elektrolythaushalt aus dem Gleichgewicht bringen. Die cholesterinsenkenenden Statine können Muskelschmerzen auslösen, ebenso eine bestimmte Antibiotika-Gruppe, die sog. Gyrasehemmer.

Sporadisch auftretende Krämpfe kann ein ansonsten gesunder Mensch durchaus selbst behan-



Foto: Blende 8

### ■ Apotheker Dr. Lutz Engelmann

deln. Mittel der Wahl ist dabei Magnesium. 350 – 400 mg sollten täglich in unserer Nahrung enthalten sein. Mit einem magnesiumhaltigen Mineralwasser und einer ausgewogenen Ernährung lässt sich dieser Bedarf meist decken. Viel Magnesium ist in Nüssen, Kürbiskernen, Vollkornhaferflocken, Bananen, Hülsenfrüchten und Milchprodukten enthalten. Während der Schwangerschaft kann aber der Stoffwechsel so verändert sein, dass dennoch ca. 250 mg zusätzlich benötigt werden. Ähnliches gilt bei hoher sportlicher oder körperlicher Belastung und starkem Schwitzen. Dann kann es aber sein, dass Magnesium allein nicht ausreicht und man besser ein Multimineralstoffpräparat mit Magnesium, Calcium und Kalium wählt. Mehr als 400 mg Magnesium, aufgeteilt in 2 Dosen sollte man nicht einnehmen, da es dann stark abführend wirkt. Am besten nimmt man es unabhängig vom Essen ein und lässt einen zeitlichen Abstand zu anderen Medikamenten. Die organischen Magnesiumverbindungen mit Citrat, Aspartat oder Glutamat werden besser aufgenommen als anorganisches Oxid oder Carbonat.

Ihr Apotheker

**Dr. Lutz Engelmann**