

Locker bleiben

Welche rezeptfreien Heilmittel helfen wirklich? Wann fragen Sie besser den Arzt? Das verrät diese Serie. Diesmal: nächtliche Wadenkrämpfe

Mit den süßen Träumen ist es schlagartig vorbei, wenn uns ein nächtlicher Wadenkrampf erwischt. Es dauert, bis sich die verhärtete Muskulatur wieder lockert. Der Krampf betrifft fast immer nur ein Bein, vorwiegend die innere Seite und das Fußgewölbe. Als Ursache kommt vielerlei infrage, wer regelmäßig heimgesucht wird, sollte den Hausarzt darauf ansprechen. Aber keine Sorge, die häufigsten Gründe sind harmlos: Überanstrengung und Mineralstoffmangel, manchmal beides gleichzeitig. Etwa wenn wir abends Sport treiben und dabei Mineralstoffe ausschwitzen. Es trifft aber auch Untrainierte, die sich ungewohnt viel bewegt haben. Personen mit gut gedehnten Muskeln werden seltener von Krämpfen belästigt. Häufig leiden Schwangere und Frauen in den Wechseljahren unter den unwillkürlichen Muskelkontraktionen in der Nacht, weil die besondere Hormonsituation zu einem veränderten Flüssigkeits- und Mineralstoffhaushalt führt. Ausgleichend wirken Präparate mit dem Mineralstoff Magnesium. Eine Studie belegt auch für Chininsulfat einen beruhigenden Effekt auf die Muskeln.

Präparat	 Magnesium-ratio-pharm 300 mg	 Magnesorot 240	 Limptar N	 Rosmarin Beinlotion	 Magnesium Diaportal 400 EXTRA
Preis*	40 Beutel 15,95 Euro	10 Beutel 16,73 Euro	30 Filmtabletten 20,55 Euro	100 ml 16,45 Euro	20 Sticks 9,75 Euro
Wirkstoff(e)	Magnesiumcitrat	Magnesiumorotat	Chininsulfat	Rosmarinöl, Auszug aus Borretsch	400 mg Magnesiumcitrat mit Magnesiumoxid
Wird empfohlen bei	intensiven Muskelanstrengungen und unausgewogener und einseitiger Ernährung	nachgewiesenem Magnesiummangel als Ursache für Störungen der Muskeltätigkeit	nächtlichen Wadenkrämpfen, zu deren Verhütung und Behandlung	Schwellungen, Wadenkrämpfen, die durch langes Stehen oder Sitzen hervorgerufen werden	bei Muskelkrämpfen, Verspannungen und erhöhtem Bedarf (durch Sport, hormonelle Schwankungen, im Alter)
Das sollten Sie beachten	Die Mikropellets brauchen keine zusätzliche Flüssigkeit mehr	Die Suspension ein- bis zweimal täglich einnehmen	Wirkt sofort nach der Einnahme krampflösend	Eine vor allem pflegende, belebende Lotion. Von unten nach oben in Richtung Herz auftragen	Ein Stick deckt den Tagesbedarf. Das Granulat direkt auf die Zunge geben

Erste Hilfe und Hausmittel: Mit einer gezielten Dehnung entspannen sich die verkrampten Muskeln am schnellsten. Dafür im Bett die Zehen in Richtung Schienbein ziehen, die Ferse wegdrücken. Manchen hilft eine leichte Massage oder ein paar Schritte zu gehen. Vorbeugen können Sie mit einem entspannenden Bad am Abend und magnesiumreicher Ernährung: Nüsse, Vollkornprodukte und Kleie enthalten besonders viel von diesem wertvollen Mineralstoff.

► Im nächsten Heft: Reizdarm



Alle Folgen finden Sie auf www.vital.de/selbstmedikation