

# Muskelkrampf

## Wenn die Muskeln streiken

Wer kennt ihn nicht, den fiesen Schmerz, wenn plötzlich die Wade oder der Oberschenkel verkrampft. Fast alle Sportler/-innen können davon ein Lied singen. Wir erklären, warum die Muskeln ab und zu streiken und was Sie dagegen tun können. **Doris Rickenbacher**

### Was ist ein Muskelkrampf?

Ein Muskelkrampf ist eine starke, ungewollte Muskelanspannung, die mit jähen und heftigen Schmerzen sowie einer Bewegungsunfähigkeit und Verhärtung des betroffenen Muskels verbunden ist. Er kann beim Menschen in jedem der über 650 Muskeln auftreten. Tennisspielerinnen und -spieler leiden am häufigsten unter Krämpfen in den Ober- und Unterschenkeln, Händen und an den Gesässmuskeln. Muskelkrämpfe können während, aber auch nach körperlichen Anstrengungen auftreten.

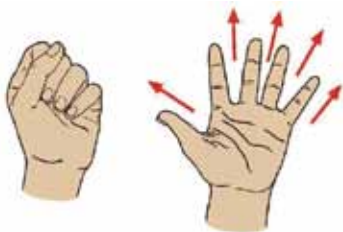
### Welches sind die Ursachen für Muskelkrämpfe?

Die Ursache von Muskelkrämpfen ist eine lokale Stoffwechselstörung des Muskels. Bei einer Störung der Blutversorgung wird der Muskelstoffwechsel beeinträchtigt. Die Muskulatur kann sich dann nicht richtig an- und entspannen. Als Schutzmechanismus bei einer Überbelastung ziehen sich die Muskelfasern kräftig zusammen. Bei dieser starken Kontraktion werden jedoch die Blutgefäße innerhalb der Muskulatur zusammengedrückt, sodass die Durchblutung weiter beeinträchtigt wird. Es entsteht ein Teufelskreis von Verspannung und allmählicher Abnahme der Durchblutung, der letztlich zu einem Muskelkrampf führt.

Die direkten Auslöser eines Muskelkrampfes sind bis heute nicht genau bekannt. Es lassen sich aber einige Faktoren aufführen, die das Auftreten eines Krampfes begünstigen:

- ein gestörter Elektrolythaushalt aufgrund eines Magnesium-, Kalium- oder Kalziummangels, meist ausgelöst durch zu einseitige Ernährung oder einer zu geringen Flüssigkeitszufuhr nach intensivem Sport
- Unzureichender Trainingszustand bzw. zu grosse sportliche Belastung: Dies führt zu einem niedrigen Zuckergehalt im Muskel sowie zu Flüssigkeits- und Salzverlust
- Krampfadern oder zu enge Schuhe: Durch die gestörte Blutzufuhr entsteht ein Sauerstoffmangel im Muskel
- Infektionen, Erbrechen und Durchfall
- Kälte
- allgemeine Müdigkeit bzw. Dauerstress
- Veränderung in der Muskulatur durch ältere Verletzungen

### Was kann ich bei einem Muskelkrampf tun?



Tritt ein Muskelkrampf ein, muss die sportliche Aktivität sofort unterbrochen werden. Dehnen Sie dann den betroffenen Muskel 10 bis 20 Sekunden kräftig in Gegenrichtung des Krampfes bzw. schliessen Sie die Finger zur Faust und öffnen Sie diese wieder ruckartig (vgl. Abbildungen).

Dadurch entsteht ein Reflex, der zu einer automatischen Entspannung der verkrampften Muskulatur führt. Lockerungsübungen und eine leichte Massage (evtl. mit Einreibungen) unterstützen den Vorgang.

Kommt es in der Folge zu erneuten Krämpfen, sollten Sie den Sport abbrechen, viel Flüssigkeit zu sich nehmen und danach zwei bis drei Tage aussetzen.

Durchblutungsfördernde, schmerz- und entzündungshemmende Salben können ebenfalls sinnvoll sein und zur Vermeidung von weiteren Krämpfen einen wertvollen Beitrag leisten.



## Wie kann ich Muskelkrämpfen am besten vorbeugen?

Die Methoden zur Vorbeugung von Muskelkrämpfen sind sehr vielfältig:

- Wärmen Sie sich vor dem Sport immer gut auf. So wird Ihre Muskulatur gut durchblutet und ausreichend mit Sauerstoff versorgt.
- Schnüren Sie Ihre Sportschuhe nicht zu eng.
- Für Sportler besteht die wichtigste Prophylaxe darin, immer genug zu trinken, um so einen Flüssigkeitsmangel zu vermeiden. Bei einem längeren Tennisspiel ist auch die Zuführung eines isotonischen Getränks für zwischendurch sehr zu empfehlen. Nach dem Sport kann auch eine Messerspitze Salz im Wasser sinnvoll sein, um den Elektrolythaushalt wieder ins Gleichgewicht zu bringen
- Auch Spitzensportler wie Roger Federer schwören auf Bananen. Das gelbe Früchtchen ist einer der grössten Magnesium- und Kalziumlieferanten. Diese Mineralstoffe sind auch reichlich in Vollkornprodukten, Nüssen, Spinatblättern und Milchprodukten enthalten.
- Wenn Sie den erhöhten Magnesiumbedarf nicht durch die Ernährung ausgleichen können, sollten Sie hoch dosierte Magnesiumpräparate aus der Apotheke stets am Abend einnehmen.
- Trinken Sie Kaffee, Cola, Schwarztee und Alkohol nur in kleinen Mengen. Denn diese Getränke sind nicht nur entwässernd, sondern führen zusätzlich auch zum Ausschwemmen der wichtigen Mineralstoffe.
- Die regelmässige Einnahme eines Basenpulvers kann ebenfalls Muskelkrämpfen vorbeugen.
- Ein Baldrianbad wirkt beruhigend und Krampflösend. Für ein Vollbad drei Esslöffel Baldriantinktur aus der Apotheke nehmen.
- Als ein bewährtes Mittel zur Vorbeugung und Behandlung von Muskelkrämpfen gilt heute in der Medizin der Wirkstoff «Chininsulfat». Gemäss neusten klinischen Untersuchungen weist dieser neben eine krampflösenden auch eine schmerzlindernde Wirkung auf. Präparate mit dem gut verträglichen «Chininsulfat» sind rezeptfrei in den Apotheken erhältlich.

## Wann muss ich wegen Muskelkrämpfen zum Arzt?

Wenn sich Muskelkrämpfe häufig ohne ersichtlichen Grund wiederholen (auch im Ruhezustand), sollten Sie einen Arzt aufsuchen, der Abklärungen im Hinblick auf einen Magnesium- oder Kalziummangel, auf Durchblutungsstörungen oder neurologische Erkrankungen trifft.



Foto: Art Seitz