

Muskelkrämpfe

Ziel: Selbsthilfe bei Muskelkrämpfen

Gründe dafür: Handlungsspielraum erweitern

Muskelkrämpfe sind schmerzhafte, unwillkürliche Kontraktionen der Skelettmuskulatur, die überwiegend die Beinmuskulatur betreffen und für Sekunden bis wenige Minuten anhalten.

Hinter solchen Krämpfen steckt vermutlich ein Problem im Zusammenspiel von Muskeln und Nerven. Muskelkrämpfe können verschiedene Ursachen haben: Treten die Schmerzen regelmäßig auf und sind sehr stark, sollten Sie zum Arzt gehen. Denn es können Symptome für Krankheiten wie Muskelentzündungen oder Nervenschädigungen sein – oder sie treten als Nebenwirkung von bestimmten Medikamenten auf.

Handelt es sich dagegen um einen akuten Krampf im Fuß, kann zum Beispiel eine (sportliche) Überbelastung, ein Mangel an Flüssigkeit und Mineralien wie Magnesium oder auch ein übermäßiger Alkoholkonsum dahinterstecken.

Regelmäßige und **moderate** Bewegung ist das beste Mittel gegen die ungeliebten Muskelkrämpfe. Ist der Schmerz akut, tut es gut, den betroffenen Muskel sanft und ohne großen Druck zu dehnen oder eine leichte Lockerungsmassage durchzuführen, beispielsweise mit einer Faszienrolle. Hilfreich ist außerdem, die Muskulatur mit einer Wärmflasche zu entspannen. Leidet man oft nachts unter den Krämpfen, tragen ein warmes Bad oder eine warme Dusche sowie eine Massage der betroffenen Stelle zur Entspannung der Muskulatur bei.

Sie können einiges selber unternehmen, um Krämpfen vorzubeugen. Viel Trinken und eine ausgewogene Ernährung stehen an erster Stelle, um Ihren Flüssigkeitshaushalt optimal zu beeinflussen. Auch der Elektrolythaushalt lässt sich über die Ernährung gut steuern. Eine entscheidende Rolle spielt hier die ausreichende Aufnahme von Magnesium und Calcium. Lebensmittel, die viel Magnesium enthalten, sind zum Beispiel Bananen, Bitterschokolade und Erdnüsse. Auch Vollkornbrot oder Brokkoli sind gute Magnesium-Lieferanten. Die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln sollten sie unbedingt mit ihrem/r behandelnden Ärzt:in absprechen.

Quelle: <https://www.msmanuals.com/de-de/profi/neurologische-krankheiten/symptome-bei-neurologischen-erkrankungen/muskelkr%C3%A4mpfe> (Abruf am: 05.07 2022)