



Institut für Trainingsoptimierung

Dr. rer.nat. André Albrecht

Elsterweg 5
D-38446 Wolfsburg

Tel ▶ 05361/558 558

E-Mail ▶ info@intro-wolfsburg.de

Internet ▶ www.intro-wolfsburg.de

Facebook ▶ www.facebook.com/introwolfsburg

weitere Tipps: www.intro-wolfsburg.de > Tipp des Monats

Muskelkrämpfe

Muskelkrämpfe können verschiedene Ursachen haben. In der Werbung wird häufig suggeriert, dass Muskelkrämpfe einfach durch Einnahme von Magnesium-Präparaten vermieden werden könnten. Dies ist jedoch keinesfalls richtig.

Um Muskelkrämpfe zu verhindern, muss die Ursache bekannt sein und dann behoben werden. Muskelkrämpfe können sowohl während der Belastung als auch danach (falsche Bewegung, nachts) auftreten.

Ursache Nummer 1 ist ohne Zweifel eine auf die sportliche Belastung *nicht richtig vorbereitete Muskulatur*. Zu einer optimalen Vorbereitung gehören Training in richtiger Intensität und Dauer sowie regenerative Massnahmen wie Stretching.

Weitere Ursachen können sein: generell (also nicht durch Sport und fehlendes Stretching) verkürzte Muskulatur, Muskeldysbalancen oder Auswirkungen aus Fehlstatiken der Wirbelsäule.

Wassermangel oder Dehydration (nicht Dehydrierung, dieser Begriff ist falsch) kann zu Krämpfen führen. Tipp: Der Urin sollte durchsichtig und nicht gelb sein.

Natriummangel ist ebenfalls weit verbreitet. Während die nicht sporttreibende Bevölkerung tendenziell eher zuviel Natrium aufnimmt, ist bei Sportlern nicht selten das Gegenteil zu beobachten.

Trainings-Tipp: natriumreiches Mineralwasser trinken, Speisen nachsalzen.

Wettkampf-Tipp: Salzstangen beim Carboloadung einsetzen: Salzstangen sind kohlenhydratreich und praktisch fettfrei, das Kochsalz beugt Krämpfen vor und bindet Wasser im Körper.

Nur bei *Magnesiummangel* ist die Einnahme von reinen Magnesiumpräparaten sinnvoll. Erst wenn die Krämpfe regelmässig auftreten, sollten Magnesiumpräparate in Erwägung gezogen werden, evtl. nach der Erstellung eines Blutbilds (Arzt). Ansonsten besteht die Gefahr, dass der Körper an einen künstlich hohen Magnesiumspiegel gewöhnt wird - bei Absetzen steigt dann die Krampfgefahr.

Wichtig: Magnesiumpräparate nicht während der Belastung nehmen. Da Magnesium auf die gesamte Muskulatur wirkt, kann dies durch Entspannung der Darmmuskulatur zu Durchfall o.ä. führen.