



# Die Gesundheitsseite

## Muskelkrämpfe



**Sie tauchen plötzlich und unkontrollierbar auf und können alle Muskeln unseres Körpers treffen. Empfehlungen, um die schmerzhaften Krämpfe aufzulösen.**

### Wie der Körper reagiert

Muskelkrämpfe sind heftige und schmerzhaft Kontraktionen eines Muskels. Sie können von wenigen Sekunden bis zu 15 Minuten oder länger dauern. Hält die Kontraktion an, sprechen wir von Verkrampfung.

Einige Muskelpartien sind besonders oft betroffen. Füsse, Waden und selbst Oberschenkel – alle Muskeln, die wir stark beanspruchen, können verkrampfen. Bei der unkontrollierten Kontraktion der Muskeln – beispielsweise von Verdauungskanal, Uterus, oder Blase – sprechen wir von Spasmen.

Auch der Muskelkater zählt zu den Muskelkontraktionen und tritt bei längerer oder intensiver physischer Anstrengung oder bei Müdigkeit ein. Der Schmerz taucht in solchen Fällen bei einigen Bewegungen auf und verschwindet nach drei oder sieben Tagen wieder.

Krämpfe können durch verschiedene Ursachen bedingt sein: Sport, Stoffwechsel oder Erkrankungen wie Durchblutungsstörungen, Diabetes, multiple Sklerose...

Auslöser: Schwangerschaft, Alter, Mangel an Mineralsalzen wie Magnesium oder Kalium (häufig bei Sportlern), Mangel an Vitamin B1, B5 oder B6, muskuläre Überanstrengung, exzessiver Alkoholkonsum oder Einnahme von Medikamenten wie Diuretika oder Betablocker.

### Was Sie tun können

#### Prävention:

- Regelmässig trinken – vor allem vor und während der Anstrengung. Trinken Sie vor allem magnesiumreiches Wasser.
- Ausgewogene Ernährung.
- Alkohol- und Kaffeekonsum einschränken.
- Regelmässig Sport treiben. Dabei geeignetes Schuhwerk tragen.
- Muskeln vor der Bewegung aufwärmen und dehnen.
- Betroffene Körperzonen massieren. Die Wirkung der Massage vor und nach der Anstrengung lässt sich mit verschiedenen Präparaten, die Ihnen Ihr Apotheker empfehlen kann, noch verstärken.
- Es ist kalt? Ziehen Sie sich warm an. Kälte fördert Muskelspasmen.
- Wenn Sie unter nächtlichen Krämpfen leiden, sollten Sie den unteren Bettbereich anheben.

### PlusTipp

Fragen Sie Ihren Apotheker: Er kann Ihnen bei Bedarf Vitaminzusatzstoffe empfehlen, bzw. Präparate auf Magnesium-, Kalzium oder Kaliumbasis. Bei Muskelspasmen von nervösen, emotiven oder depressiven Personen, heftigen und schmerzhaften Krämpfen in Waden oder Zehen... bringen verschiedene homöopathische Mittel gute Ergebnisse. Komplementärmedizinisch bietet sich auch die Phytotherapie an – in Form von Massageölen, Kapseln, Gel oder Creme und nicht zu vergessen die Aromatherapie. Ihr Apotheker empfiehlt Ihnen ätherische Öle wie Wintergrünöl, Arnikaöl, Lavendel- oder Ravintsaraöl.

Verzichten Sie auf Selbstmedikation ohne Absprache mit Ihrem Apotheker. Falls Sie in Behandlung sind, berät er Sie jederzeit gerne.

Auf [www.pharmacieplus.ch](http://www.pharmacieplus.ch) finden Sie alle pharmacieplus-Spezialitäten.

