



Foto: AdobeStock

## Muskelkrämpfe: Was hilft?

Stand: 20.09.2021 11:29 Uhr

Muskelkrämpfe im Schlaf oder beim Sport können äußerst schmerzhaft sein. Bei häufigen und heftigen Krämpfen können Medikamente, Elektrostimulation und Dehnübungen helfen - oder Gurkenwasser.

Muskelkrämpfe können gelegentlich auftreten, zum Beispiel in der Nacht oder beim Sport. Doch einige werden Nacht für Nacht von Krämpfen geplagt. Oft verformt sich dabei ein Fuß wie eine Kralle. Ein Muskelkrampf kann mehrere Minuten andauern und sehr schmerzhaft sein. Manchmal hilft eine Dehnung der Muskulatur, den Krampf zu stoppen. Wer häufig an Muskelkrämpfen leidet oder dabei starke Schmerzen verspürt, sollte einen Arzt aufsuchen.

### Ursachen für Muskelkrämpfe oft unbekannt

Muskelkrämpfe können auftreten als

- **Symptome** einer Krankheit, zum Beispiel Schilddrüsenunterfunktion, Polyneuropathie, Diabetes mellitus oder Muskelentzündung

- **Nebenwirkung** bestimmter Medikamente, etwa Cholesterinhemmer (Statine) und Blutdrucksenker. Auch Eisen, Diuretika und Betablocker können die Krampfneigung fördern.

Lange Zeit galten **Salze** (Elektrolyte) als hauptverantwortlich für die Entstehung von Muskelkrämpfen.

Doch auch das Nervensystem könnte eine wichtige Rolle spielen, insbesondere eine erhöhte Erregbarkeit der Nerven im Rückenmark. Sind diese zum Beispiel durch einen Bandscheibenvorfall oder eine Enge im Rückenmarkkanal gereizt, kommt es häufiger zu Muskelkrämpfen in den Beinen.

## Krämpfe entstehen durch Zusammenwirken von Nerven und Muskeln

Das Problem liegt vermutlich im Zusammenspiel von Nerven und Muskeln. An den Enden der motorischen Nerven findet die Reizübertragung statt, Nervenimpulse führen zum Zusammenziehen der Muskeln (Kontraktion). Kommt es zu unkontrollierten Entladungen, verkrampfen die Muskeln oder sie reagieren überempfindlich auf normale Reize.

In vielen Fällen finden Ärzte keine eindeutige Ursache der Muskelkrämpfe - und damit auch keine wirksame Therapie.

## Medikamente oft mit starken Nebenwirkungen

Bei häufigen Muskelkrämpfen mit starken Schmerzen können Medikamente helfen, die jedoch oft zu unerwünschten Nebenwirkungen führen, wie etwa das **Malaria-Medikament** Chinin.

Göttinger Forscher arbeiten an einer Therapie mit **Epilepsie-Medikamenten** gegen Muskelkrämpfe. Welches dieser Mittel im Einzelfall hilft und die geringsten Nebenwirkungen auslöst, muss bei jedem Betroffenen individuell getestet werden.

Oft wird ein Mineralienmangel, etwa zu wenig Magnesium, als Ursache für Muskelkrämpfe vermutet. Ärzte verschreiben dann häufig **Nahrungsergänzungsmittel**. Doch es fehlen Studien, die eine ausreichende Wirksamkeit belegen. Zu bedenken ist auch, dass zu viel Mineralien ebenfalls Krämpfe auslösen können, außerdem Durchfall und Herzprobleme. Wer einmal ausprobieren möchte, ob Magnesium die Krämpfe stoppt, kann testweise über zwei Wochen maximal 200 Milligramm Magnesium pro Tag einnehmen. Ist bis dahin keine Wirkung spürbar, hilft es nicht.

Mitunter verwenden Ärzte **Botox-Spritzen**, um Krämpfe auszuschalten. Doch das Mittel kann zu Lähmungserscheinungen führen.

## Elektrostimulation gegen Muskelkrämpfe

An der Deutschen Sporthochschule in Köln sind Forscher durch Zufall auf eine mögliche neue Behandlung von Muskelkrämpfen gestoßen - die Elektrostimulation. Bei Untersuchungen, ob durch Krämpfe Muskeln wachsen, bemerkten die Sportwissenschaftler, dass als Nebeneffekt die Reizschwelle für Muskelkrämpfe steigt.

Als Auslöser für Muskelkrämpfe vermuten die Forscher einen fehlerhaften Reflex im Rückenmark. Ihre Studie deutet darauf hin, dass es bei Betroffenen mit Muskelkrämpfen ein Ungleichgewicht an den Nervenzellen bestimmter Muskeln gibt - den Alpha-Motoneuronen. Diese steuern das Gehirn, dadurch erhöhen sich die Muskelkontraktionen. Wenn zu viele Informationen vom Gehirn zum Alpha-Motoneuron zurückkommen, kann ein Krampf entstehen.

Die Elektrostimulation soll Alpha-Motoneuronen unempfindlicher gegen Reize vom Gehirn machen. In einer Pilotstudie ließ sich die sogenannte Krampfschwelle tatsächlich erhöhen: Die Wirkung hielt über einen sehr langen Zeitraum an, die Häufigkeit spontan auftretender Krämpfe wurde deutlich vermindert.

## Muskelkrampf stoppen: Massieren und Anspannen

Wer nur hin und wieder unter Muskelkrämpfen leidet, kann den Krampf durch Ziehen am betroffenen Muskel unterbrechen, entweder durch passives Massieren und in die Länge ziehen mit der Hand oder, noch besser, durch aktive Übungen mit Anspannen des sogenannten Antagonisten, also des entgegengesetzten Muskels. Warme Wickel, eine Wärmflasche an der betroffenen Stelle oder ein heißes Bad entspannen die Muskulatur zusätzlich.

Entsteht der Krampf beim Sport, hilft sofortige Entlastung des betroffenen Körperteils. Bei Sportlern ist häufig ein Wasser- und Elektrolytverlust in Verbindung mit einer Überanstrengung für einen Muskelkrampf verantwortlich. Zur Vorbeugung empfehlen Sportmediziner deshalb die Einnahme von Kochsalz und das Trinken isotonischer Getränke, das Erwärmen der Muskulatur vor dem Sport und eine dem Trainingszustand angepasste Belastung.

## Dehnen kann Muskelkrämpfen vorbeugen

Bei einem Krampf dehnen die meisten Menschen instinktiv die betroffenen Muskeln. Und das hilft in aller Regel auch, den Krampf zu unterbrechen. Das Dehnen kann auch vorbeugend wirksam sein, zum Beispiel bei nächtlichen Krämpfen. Dafür wird zum Beispiel jedes Bein drei Mal für zehn Sekunden gedehnt.

## Gurkenwasser gegen Muskelkrämpfe

In einer US-Studie konnte das Trinken von Gurkenwasser die Krampfdauer fast um die Hälfte verkürzen. Gurkenwasser ist die essighaltige Flüssigkeit, in der Gurken eingelegt sind. Die Autoren empfehlen einen Milliliter Gurkenwasser pro Kilogramm Körpergewicht. Da die Wirkung sofort einsetzen soll, also lange bevor das Gurkenwasser den Magen passieren und vom Körper aufgenommen werden kann, beruht die Wirkung vermutlich auf dem sauren Geschmack im Rachen, der die Aktivität der Nervenzellen drosseln und so krampflösend wirken könnte.

<https://www.ndr.de/ratgeber/gesundheit/Muskelkraempfe-Was-hilft,muskelkrampf101.html>