

Thema: Kraft statt Krämpfe – So wichtig ist ein ausgeglichener Magnesiumhaushalt für Sportler

Beitrag: 2:00 Minuten

Anmoderationsvorschlag: Wir fühlen doch alle mit, wenn wir dabei zusehen müssen, wie ein Profi-Fußballer im Aus liegt und gegen einen Muskelkrampf kämpft: der unangenehme Schmerz, das Stechen im Bein und der harte Muskel – all das hat ja fast jeder schon mal beim Sport erlebt. Was dann hilft und was man dagegen tun kann, um die ekligen Krämpfe vielleicht komplett zu verhindern, weiß mein Kollege Mario Hattwig, hallo.

Sprecher: Vor allem bei Sportlern kommen die lästigen Krämpfe durch das Schwitzen – so entsteht ein Flüssigkeits- und Mineralstoffmangel, der dazu führt, dass übermäßig viel Magnesium verloren geht, weiß Sportmedizinerin und Ex-Profi-Sportlerin Stefanie Mollnhauer.

O-Ton 1 (Stefanie Mollnhauer, 11 Sek.): „Unsere Muskeln benötigen allerdings Magnesium um sich nach einer Anstrengung wieder zu entspannen. Liegt ein Mangel vor, führt das zu einem unkontrollierten und schmerzhaften Zusammenziehen der Muskulatur – dem Krampf.“

Sprecher: Und wenn der bekannte Schmerz sich schon ankündigt, hilft nur eins: den Bewegungsablauf ändern und einen Gang runterschalten.

O-Ton 2 (Stefanie Mollnhauer, 24 Sek.): „Beispielsweise beim Joggen die Schrittfrequenz ändern oder über den ganzen Fuß abrollen. Beim Radeln würde ich in einen leichteren Gang schalten und die Trittfrequenz erhöhen. Ist der Krampf einmal da, hilft nur Anhalten und Dehnen der betroffenen Partie. Also, beispielsweise beim Wadenkrampf die Zehen in Richtung Nase ziehen. Danach so schnell wie möglich viel trinken, am besten ein elektrolythaltiges Getränk. Später dann wäre eine Massage super.“

Sprecher: Denn egal, wie hoch die Ziele sind und wie ambitioniert der Trainingsplan aussieht:

O-Ton 3 (Stefanie Mollnhauer, 23 Sek.): „Ohne Erholungsphasen, in denen man unter anderem auch die Magnesiumspeicher wieder auffüllt, wird man immer krampfanfälliger. Mit etwas Pech führt das sogar zu einer Zerrung oder einem Muskelfaserriss. Dann ist nämlich erst mal ganz Schluss mit Training. Also: Trainingsverhalten überprüfen, Pensum und Intensität variieren, regelmäßig dehnen, Pausentage einplanen und vorbeugend den Magnesium-Haushalt ausgleichen.“

Sprecher: Das kann man zum Einen über die Ernährung erreichen – Bitterschokolade und Nüsse sind zum Beispiel echte Magnesiumbomben...

O-Ton 4 (Stefanie Mollnhauer, 31 Sek.): „Hat man allerdings regelmäßig Krämpfe, weist das schon auf einen echten Mangel hin und da hilft nur gleichmäßige Magnesiumzufuhr. Am besten eignet sich ein Magnesiumcitrat. Das kommt übrigens auch im Körper vor und wird deshalb sehr gut aufgenommen. Empfehlenswert wäre hier zum Beispiel Magnesium Diasporal 300 mg aus der Apotheke. Und noch ein Tipp für Sportler: am besten nicht direkt vor dem Training, sondern lieber über den Tag verteilt einnehmen oder auch danach.“

Abmoderationsvorschlag: Sie haben auch öfters mal mit Wadenkrämpfen zu kämpfen, und wollen endlich was dagegen tun? Mehr Infos und Tipps zum Thema finden Sie im Netz unter Diasporal.de

Thema: Kraft statt Krämpfe – So wichtig ist ein ausgeglichener Magnesiumhaushalt für Sportler

Interview: 2:24 Minuten

Anmoderationsvorschlag: Wir fühlen doch alle mit, wenn wir dabei zusehen müssen, wie ein Profi-Fußballer im Aus liegt und gegen einen Wadenkrampf kämpft: der unangenehme Schmerz, das Stechen im Bein und der harte Muskel – all das hat ja fast jeder schon mal beim Sport erlebt. Was dann hilft und was man tun kann, um die ekligen Krämpfe vielleicht komplett zu verhindern, weiß die Sportmedizinerin und ehemalige Profi-Sportlerin Stefanie Mollnhauer, hallo.

Begrüßung: „Hallo!“

1. Frau Mollnhauer, wie entsteht überhaupt so ein Muskelkrampf?

O-Ton 1 (Stefanie Mollnhauer, 26 Sek.): „Meist kommen mehrere Faktoren in ungünstiger Weise zusammen. Zum einen ein Flüssigkeitsmangel, dann muskuläre Überanstrengung und durch Schwitzen verlorene Mineralstoffe wie Natrium, was wir in Form von Kochsalz meist sowieso schon genug aufnehmen und Magnesium. Unsere Muskeln benötigen allerdings Magnesium um sich nach einer Anstrengung wieder zu entspannen. Liegt ein Mangel vor, führt das zu einem unkontrollierten und schmerzhaften Zusammenziehen der Muskulatur – dem Krampf.“

2. Das Gefühl kennt ja wahrscheinlich jeder – was ist in so einem Krampfmoment zu tun? Was hilft am besten?

O-Ton 2 (Stefanie Mollnhauer, 33 Sek.): „Ja, ich kenne das leider auch. Also, wenn der Krampf sich schon einmal angekündigt langsam machen, den Bewegungsablauf gegebenenfalls ändern. Beispielsweise beim Joggen die Schrittfrequenz ändern oder über den ganzen Fuß abrollen. Beim Radeln würde ich in einen leichteren Gang schalten und die Trittfrequenz erhöhen. Ist der Kampf einmal da, hilft nur anhalten und dehnen der betroffenen Partie. Also, beispielsweise beim Wadenkrampf die Zehen in Richtung Nase ziehen. Danach so schnell wie möglich viel trinken, am besten ein elektrolythaltiges Getränk. Später dann wäre eine Massage super.“

3. Gibt es auch Möglichkeiten, den hässlichen Attacken vorzubeugen?

O-Ton 3 (Stefanie Mollnhauer, 32 Sek.): „Ja, natürlich. Wenn man sich ständig verausgabt, fordert man seiner Muskulatur sehr viel ab und schwitzt auch mehr. Der Magnesiumverbrauch schießt in die Höhe, das ist also nicht so gut. Ohne Erholungsphasen, in denen man unter anderem auch die Magnesiumspeicher wieder auffüllt, wird man immer krampfanfälliger. Mit etwas Pech führt das sogar zu einer Zerrung oder einem Muskelfaserriss. Dann ist nämlich erstmal ganz Schluss mit Training. Also: Trainingsverhalten überprüfen, Pensum und Intensität variieren, regelmäßig dehnen, Pausentage einplanen und vorbeugend den Magnesium-Haushalt ausgleichen.“

4. Wie kann ich am besten dafür sorgen, dass ich immer ausreichend mit Magnesium versorgt bin?

O-Ton 4 (Stefanie Mollnhauer, 40 Sek.): „Zum einen kann man über die Ernährung was tun. Nüsse und tatsächlich Bitterschokolade sind gut, Weizenkleie und Kürbiskerne sind auch gute Magnesiumlieferanten. Hat man allerdings regelmäßig Krämpfe, weist das schon auf einen echten

Mangel hin und da hilft nur gleichmäßige Magnesiumzufuhr. Am besten eignet sich ein Magnesiumcitrat. Das kommt übrigens auch im Körper vor und wird deshalb sehr gut aufgenommen. Empfehlenswert wäre hier zum Beispiel Magnesium Diasporal 300 mg aus der Apotheke. Und noch ein Tipp für Sportler: am besten nicht direkt vor dem Training, sondern lieber über den Tag verteilt einnehmen oder auch danach.

Die Sportmedizinerin und ehemalige Profisportlerin Stefanie Mollnhauer über Muskelkrämpfe beim Sport und was man dagegen tun kann. Vielen Dank für das Gespräch!

Verabschiedung: „Sehr gerne, Tschüss!“

Abmoderationsvorschlag: Sie haben auch öfters mal mit Wadenkrämpfen zu kämpfen, und wollen endlich was dagegen tun? Mehr Infos und Tipps zum Thema finden Sie im Netz unter Diasporal.de

Thema: Kraft statt Krämpfe – So wichtig ist ein ausgeglichener Magnesiumhaushalt für Sportler

Umfrage: 0:30 Minuten

Anmoderationsvorschlag: Wer kennt das nicht? Da ist man gerade schön am Joggen, oder zieht gemächlich seine Bahnen im Schwimmbad, da sticht auf einmal die Wade und wird superhart – so ein Krampf kann einen fürs erste ja ganz schön in die Knie zwingen. Die Frage ist nur: Was macht man in so einem Moment am besten? Wir haben uns mal auf der Straße umgehört...

Frau: „Magnesium. Ja, das sagt man so, ne? Aber ob das wirklich ad hoc hilft?“

Mann: „Dehnung des Muskels.“

Frau: „Aufstehen und Bewegen.“

Mann: „Ja, ich würde sagen: schütteln und, ja, dehnen.“

Frau: „Dagegen treten, sag ich mal, ne? Meistens ist's ja in den Waden halt und wenn man dann aufsteht und wirklich dagegentritt, das hilft schon ganz gut.“

Mann: „Also, ich kenne auch nur dehnen und Magnesium.“

Frau: „Aufstehen und auf kalten Fußboden sich stellen. So mache ich es.“

Mann: „Ich glaube, das Bein strecken oder dehnen, wenn mich nicht alles täuscht. Bin jetzt nicht der Sportler, ich weiß es nicht ganz genau.“

Abmoderationsvorschlag: Mehr dazu erfahren Sie gleich von der Sportmedizinerin und ehemaligen Profisportlerin Stefanie Mollnhauer.



im Auftrag von

na•news aktuell
Ein Unternehmen der dpo-Gruppe