

**Thema: So erleben Ruheständler endlich ruhige Nächte – Das hilft gegen nervige Krämpfe**

**Beitrag:** 2:14 Minuten

**Anmoderationsvorschlag:** Die meisten Menschen freuen sich ja auf den wohlverdienten Ruhestand – endlich mehr Zeit für sich und seine Lieben, die Hobbys können hemmungslos ausgelebt werden und endlich, endlich kann man wieder ausschlafen. Doch gerade das ist in vielen Fällen ein Trugschluss – davon können viele Senioren ein Lied singen. Denn mit steigendem Alter werden die Nächte unruhiger. Das hat unterschiedliche Gründe, einer davon ist besonders unangenehm: ein plötzlicher Wadenkrampf! Mitten im schönsten Traum können vollkommen unvermittelt eklige Schmerzen in das untere Bein schießen, die Muskeln ziehen sich zusammen und die Wade wird steinhart. Das richtig Blöde daran: Danach fällt das Wiedereinschlafen oft genug sehr schwer. Wie das alles verhindert werden kann und die Ruheständler wieder ruhigere Nächte erleben können, verrät uns jetzt mein Kollege Oliver Heinze.

**Sprecher: Wadenkrämpfe werden oft durch einen Mineralstoffmangel verursacht – vor allem Magnesium spielt da eine wichtige Rolle, denn das ist für die Entspannung der Muskeln unverzichtbar.**

**O-Ton 1 (Dr. Kerstin Salomon, 18 Sek.):** „Bei einem Magnesiumdefizit sind dann die Muskeln stärker erregbar, was zu unkontrolliertem und schmerzhaftem Zusammenziehen der Muskulatur führt, was sich dann letzten Endes im Krampf äußert. Und gerade ältere Menschen sind dafür besonders anfällig, da es eben verschiedene Risikofaktoren für Krämpfe bei älteren Menschen gibt.“

**Sprecher: Ein Faktor ist zum Beispiel, dass der Appetit im Alter nachlässt und viele Senioren bewusst auf schwer verdauliches verzichten – aber gerade Hülsenfrüchte und Vollkornbrot sind gute Magnesiumlieferanten.**

**O-Ton 2 (Dr. Kerstin Salomon, 20 Sek.):** „Auch vergessen Senioren öfter mal zu trinken und obendrein gibt es auch gewisse Grunderkrankungen wie Diabetes, Herzrhythmusstörungen oder Bluthochdruck, die eben dann zu einem Magnesiummangel führen können. Und auch bestimmte Arzneimittel, die im Alter eingenommen werden, wie beispielsweise Magensäureblocker oder auch Antidepressiva können einen Magnesiummangel begünstigen.“

**Sprecher: Und der wirkt sich vor allem nachts aus: Im Schlaf, wenn sich die Muskeln regenerieren und Magnesium verbrauchen, kommt es schnell zum schmerzhaften Krampf.**

**O-Ton 3 (Dr. Kerstin Salomon, 29 Sek.):** „Wenn der Krampf in der Nacht auftritt, ist das Allerwichtigste, einfach mal die Wade dehnen. Das heißt, den Fuß des betroffenen Beins einfach packen und die Zehen so Richtung Knie ziehen. Man kann außerdem den Fuß auch gegen die Wand oder das Fußteil des Bettes drücken. Aufstehen, ein paar Schritte gehen, lockert letztlich die Muskulatur und fördert auch die Durchblutung. Bisschen die Wade massieren. Wärme hilft auch, beispielsweise eine Wärmflasche oder auch warmes Abduschen oder so ein heißer Wadenwickel kann in besonders schweren Fällen dann auch helfen.“

**Sprecher: Am besten hilft immer noch: vorbeugen – indem auf eine ausgeglichene Magnesiumzufuhr geachtet wird.**

**O-Ton 4 (Dr. Kerstin Salomon, 28 Sek.):** „Das geht am besten mit Magnesiumcitrat, das ist eine Magnesiumverbindung, die auch im Körper vorkommt und deshalb sehr gut aufgenommen wird und gut verträglich ist. Ich empfehle gerne Magnesium-Diasporal 300 mg, das ist ein

Trinkgranulat, das eben genau dieses Magnesiumcitrat enthält. Unter [www.diasporal.de](http://www.diasporal.de) gibt es auch weitere Informationen zu Dosierungen, Geschmacksrichtung. Dann habe ich noch einen Tipp: Achten Sie darauf, genügend zu trinken!“

**Abmoderationsvorschlag:** Sie wünschen sich auch wieder ruhigere Nächte und entspanntere Waden? Dann klicken Sie sich doch mal ins Internet: Unter Diasporal.de finden Sie alles Wissenswerte rund ums Thema!

**Thema: So erleben Ruheständler endlich ruhige Nächte – Das hilft gegen nervige Krämpfe!**

**Interview:** 3:02 Minuten

**Anmoderationsvorschlag:** Die meisten Menschen freuen sich ja auf den wohlverdienten Ruhestand – endlich mehr Zeit für sich und seine Lieben, die Hobbys können hemmungslos ausgelebt werden und endlich, endlich kann man wieder ausschlafen. Doch gerade das ist in vielen Fällen ein Trugschluss – davon können viele Senioren ein Lied singen. Denn mit steigendem Alter werden die Nächte unruhiger. Das hat unterschiedliche Gründe, einer davon ist besonders unangenehm: ein plötzlicher Wadenkrampf! Mitten im schönsten Traum können vollkommen unvermittelt eklige Schmerzen in das untere Bein schießen, die Muskeln ziehen sich zusammen und die Wade wird steinhart. Das richtig blöde daran: Danach fällt das Wiedereinschlafen oft genug sehr schwer. Wie das alles verhindert werden kann und die Ruheständler wieder ruhigere Nächte erleben können, verrät uns jetzt die Apothekerin Dr. Kerstin Salomon, hallo.

**Begrüßung:** „Hallo, grüß Sie!“

**1. Frau Dr. Salomon, warum haben gerade Senioren so viele Probleme mit Wadenkrämpfen?**

**O-Ton 1 (Dr. Kerstin Salomon, 27 Sek.):** „Oft werden Wadenkrämpfe durch einen Mineralstoffmangel verursacht. Da ist vor allem Magnesium entscheidend, denn das ist für die Entspannung der Muskulatur unverzichtbar. Bei einem Magnesiumdefizit sind dann die Muskeln stärker erregbar, was zu unkontrolliertem und schmerzhaftem Zusammenziehen der Muskulatur führt, was sich dann letzten Endes im Krampf äußert. Und gerade ältere Menschen sind dafür besonders anfällig, da es eben verschiedene Risikofaktoren für Krämpfe bei älteren Menschen gibt.“

**2. Und welche Faktoren sind das im Einzelnen?**

**O-Ton 2 (Dr. Kerstin Salomon, 36 Sek.):** „Grundsätzlich ist es so, dass über die Nahrung ja Magnesium zugeführt wird, im Alter aber oftmals der Appetit abnimmt. Zudem wird im Alter auch schwer Verdauliches eher gemieden, dazu gehören aber auch viele magnesiumhaltige Lebensmittel wie beispielsweise Hülsenfrüchte oder Vollkornbrot. Auch vergessen Senioren öfter mal zu trinken und obendrein gibt es auch gewisse Grunderkrankungen wie Diabetes, Herzrhythmusstörungen oder Bluthochdruck, die eben dann zu einem Magnesiummangel führen können. Und auch bestimmte Arzneimittel, die im Alter eingenommen werden, wie beispielsweise Magensäureblocker oder auch Antidepressiva können einen Magnesiummangel begünstigen.“

**3. Aber warum verkrampfen die Muskeln dann meistens in der Nacht?**



im Auftrag von

**na-news aktuell**  
Ein Unternehmen der dpo-Gruppe

**O-Ton 3 (Dr. Kerstin Salomon, 13 Sek.):** „Das liegt letzten Endes daran, dass der Körper ja im Schlaf regeneriert und das verbraucht Magnesium. Und zudem bewegt man sich natürlich in der Nacht weniger, was dann automatisch auch dazu führt, dass die Muskeln weniger gedehnt werden.“

**4. Was empfehlen Sie allen, die von nächtlichen Krämpfen geplagt werden?  
Welche Sofortmaßnahmen helfen wirklich?**

**O-Ton 4 (Dr. Kerstin Salomon, 30 Sek.):** „Wenn der Krampf in der Nacht auftritt, ist das Allerwichtigste, einfach mal die Wade dehnen. Das heißt, den Fuß des betroffenen Beins einfach packen und die Zehen so Richtung Knie ziehen. Man kann außerdem den Fuß auch gegen die Wand oder das Fußteil des Bettes drücken. Aufstehen, ein paar Schritte gehen, lockert letztlich die Muskulatur und fördert auch die Durchblutung. Bisschen die Wade massieren. Wärme hilft auch, beispielsweise eine Wärmflasche oder auch warmes Abduschen oder so ein heißer Wadenwickel kann in besonders schweren Fällen dann auch helfen.“

**5. Besonders schön wäre es natürlich, wenn man gar nicht mehr mit den Krämpfen zu tun hätte. Gibt es Möglichkeiten, sie ganz zu verhindern?**

**O-Ton 5 (Dr. Kerstin Salomon, 30 Sek.):** „Das fängt letztlich schon tagsüber an. Wer sich ausreichend bewegt, beugt dem schon mal vor. Am besten auch abends noch einen kleinen Spaziergang machen, das lockert die Beine. Die richtige Ernährung kann natürlich auch helfen: Nüsse, Bitterschokolade, Weizenkleie und Kürbiskerne sind sehr gute Magnesiumlieferanten. Aber eben gerade Senioren haben oftmals das Problem, dass sie die empfohlene Dosis von 300 bis 400 mg Magnesium täglich nicht erreichen. Deshalb ist das Beste eigentlich, gezielt Magnesium einzunehmen!“

**6. Und was empfehlen Sie da?**

**O-Ton 6 (Dr. Kerstin Salomon, 28 Sek.):** „Das geht am besten mit Magnesiumcitrat, das ist eine Magnesiumverbindung, die auch im Körper vorkommt und deshalb sehr gut aufgenommen wird und gut verträglich ist. Ich empfehle gerne Magnesium-Diasporal 300 mg. Das ist ein Trinkgranulat, das eben genau dieses Magnesiumcitrat enthält. Unter [www.diasporal.de](http://www.diasporal.de) gibt es auch weitere Informationen zu Dosierungen, Geschmacksrichtung. Dann habe ich noch einen Tipp: Achten Sie darauf, genügend zu trinken!“

**Die Apothekerin Dr. Kerstin Salomon über Muskelkrämpfe in der Nacht und wie man sie verhindern kann! Danke für die Informationen!**

**Verabschiedung:** „Dankeschön, gerne“

**Abmoderationsvorschlag:** Sie wünschen sich auch wieder ruhigere Nächte und entspanntere Waden? Dann klicken Sie sich doch mal ins Internet: Unter [Diasporal.de](http://Diasporal.de) finden Sie alles Wissenswerte rund ums Thema!

**Thema:** So erleben Ruheständler endlich ruhige Nächte – Das hilft gegen nervige Krämpfe

**Umfrage:** 0:22 Minuten

**Anmoderationsvorschlag:** Gerade junge Eltern freuen sich auf die Zeit der Rente – in der Hoffnung, endlich wieder Zeit für sich zu haben und vor allem: ruhige Nächte erleben zu können. Allerdings ist gerade die Sache mit den ruhigen Nächten bei Senioren gar nicht immer so einfach – viele ältere Menschen beklagen sich über schlechteren Schlaf und fühlen sich morgens gar nicht mal besonders ausgeruht. Gründe gibt es dafür ganz unterschiedliche – wir haben uns mal auf der Straße umgehört.

**Frau:** „Ja, einmal vielleicht, dass man auf Toilette muss.“

**Mann:** „Wadenkrämpfe!“

**Mann:** „Dass ich irgendein Problem nochmal bearbeiten muss. Das wäre eine Möglichkeit.“

**Frau:** „Wenn man Sorgen hat, genau. Kann man nicht gut schlafen. Also, bei mir kann das schon was ganz Alltägliches sein.“

**Mann:** „Vollmond! Ich schlafe schlecht, wenn Vollmond ist.“

**Frau:** „Wadenkrämpfe!“... andere Frau ergänzt: ... „Ich zum Beispiel stehe dann auf, nehme eine halbe Schlaftablette, die ich gar nicht nehmen wollte...“

**Abmoderationsvorschlag:** Wir haben es gehört – vor allem fiese Wadenkrämpfe rauben den Senioren häufig den Schlaf. Was dagegen hilft, verrät uns gleich die Apothekerin Dr. Kerstin Salomon.