

Pressemitteilung

16.09.2019

Experteninterview: So erleben Ruheständler endlich ruhige Nächte

So erleben Ruheständler endlich ruhige Nächte

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.

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

Diese werden oft durch Mineralstoffmangel verursacht – vor allem Magnesium ist für die Entspannung der Muskeln unverzichtbar. Bei einem Defizit sind die Muskeln erregbarer – das führt zu unkontrolliertem und schmerzhaftem Zusammenziehen der Muskeln: einem Krampf. Gerade ältere Menschen sind dafür besonders anfällig, da bei ihnen verschiedene Risikofaktoren für Krämpfe auftauchen können.

Und welche Faktoren sind das im Einzelnen?

Oft nimmt ja der Appetit im Alter ab, schwer Verdauliches wird vermieden – dazu gehören aber auch viele magnesiumhaltige Lebensmittel wie Hülsenfrüchte oder Vollkornprodukte. Auch vergessen Senioren oft zu trinken, das führt zu einem Flüssigkeitsmangel und leiden an einigen Grunderkrankungen wie Diabetes, Herzrhythmusstörungen oder Bluthochdruck, die echte Magnesiumräuber sind. Natürlich begünstigen auch manche Medikamente wie Magensäureblocker oder Antidepressiva den Magnesiummangel.

Aber warum verkrampfen die Muskeln dann meistens in der Nacht?

Das kann unter anderem daran liegen, dass der Körper im Schlaf regeneriert – das verbraucht Magnesium und kann einen Mangel hervorrufen. Außerdem bewegt man sich ja nachts weniger, dadurch werden die Muskeln automatisch weniger gedehnt.

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

Die Wade dehnen: Fuß des betroffenen Beins packen und die Zehen Richtung Knie ziehen, man kann den Fuß auch gegen das Fußteil des Bettes oder die Wand drücken. Aufstehen und ein paar Schritte gehen das lockert die Muskulatur und fördert die Durchblutung. Massieren, eine Wärmflasche, warmes Abduschen oder ein heißer Wadenwickel helfen in besonders schweren Fällen.

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

Das fängt schon tagsüber an: wer sich ausreichend bewegt, beugt schon mal vor, am besten abends noch einen kleinen Spaziergang einplanen, der lockert die Beine. Die richtige Ernährung kann auch helfen: Nüsse, Bitterschokolade, Weizenkleie und Kürbiskerne sind gute Magnesiumlieferanten, aber gerade Senioren haben oftmals Probleme, die von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung empfohlene Dosis von 300 bis 400 mg zu erreichen. Deshalb sollten sie besser gezielt Magnesium einnehmen!

Und was empfehlen Sie da?

Das geht am besten mit Magnesiumcitrat, dies kommt auch im Körper vor und wird deshalb sehr gut aufgenommen und ist gut verträglich. Ich empfehle daher gern Magnesium-Diasporal 300 mg, das enthält dieses Magnesiumcitrat und ist ein Trinkgranulat – unter www.diasporal.de gibt es auch alle Informationen zu Dosierungen und Geschmacksrichtungen. Und noch ein Tipp gerade für Senioren: Achten Sie darauf, genügend zu trinken, am besten ein magnesiumhaltiges Mineralwasser, da schlagen Sie gleich mehrere Fliegen mit einer Klappe!

Informationen über Magnesium im Internet unter: www.diasporal.de

Pressekontakt

Protina Pharmazeutische GmbH

Andrea Beringer

Leitung Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

Adalperostr. 37

D-85737 Ismaning

Fon: +49 (0)89 996553-138 - Fax: +49 (0)89 963446

Mobil: +0049 (0) 176 10 140 140

E-Mail: beringer.andrea@protina.de - Web: www.protina.de