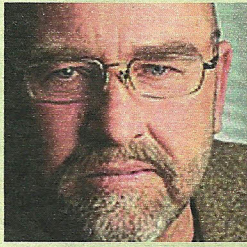


Univ. Prof. Dr. Sepp Porta
Vizepräsident der österr.
Magnesiumgesellschaft



Hilfe bei nächtlichen Wadenkrämpfen

Meistens passiert es in der Nacht: Die Wade zieht sich plötzlich zusammen und ein stechender Schmerz durchfährt das Bein. Viele von uns haben das bereits erlebt – denn nächtliche Wadenkrämpfe sind ein weit verbreitetes „Volksleiden“. Die Ursachen dafür können sehr unterschiedlich sein. Fest steht, dass Krämpfe in den Waden vor allem in der warmen Jahreszeit auftreten und manchmal durch zu geringe Flüssigkeitszufuhr ausgelöst werden. Am häufigsten ist jedoch ein Magnesium- oder Kaliummangel dafür verantwortlich.

Unser Körper braucht Magnesium und Kalium: Diese Hochleistungsmineralstoffe sind überall dort von Bedeutung, wo das Herz sowie Nerven- oder Muskelzellen viel Energie umsetzen müssen. Neueste Untersuchungen haben bewiesen, dass eine kombinierte Gabe von Magnesium und Kalium sinnvoll ist, da Personen mit zu wenig Magnesium meist auch einen Kaliummangel aufweisen. Die tägliche Zufuhr von Magnesium und Kalium ist daher Voraussetzung für eine normale Funktion der Muskelzellen.

Wadenkrämpfe bzw. Krämpfe nach körperlicher Beanspruchung können durch die zusätzliche Aufnahme von Magnesium und Kalium gut behandelt werden. In der Apotheke gibt es Brausegranulate, die beide Wirkstoffe ideal kombinieren und oft weitere wertvolle Inhaltsstoffe wie L-Carnitin und Biopolyphenole aufweisen. L-Carnitin spielt im Fettstoffwechsel, bei der Regeneration der Muskulatur sowie bei der Übersäuerung von Muskelzellen eine entscheidende Rolle. Zusammen mit Biopolyphenolen wie OPC wirkt es zudem gegen freien Radikale, die vermehrt bei Muskelkrämpfen entstehen. Am wirkungsvollsten ist die Einnahme entsprechender Präparate am Abend, ergänzt durch eine weitere Einnahme am Tag.