

Muskelkrämpfe

Die häufigste **Ursache** der Muskelkrämpfe ist der Flüssigkeits- und Salzverlust beim Training an warmen Tagen; dies resultiert in einen Wasser- und Elektrolytenmangel in der Muskulatur und damit in eine Beeinträchtigung des lokalen Stoffwechsels. Ein unzureichender Trainingszustand begünstigt das Auftreten dieses Problems. Bei zu starken bzw. anhaltenden Belastungen entstehen mikroskopische Verletzungen, die zu einem kräftigen Zusammenziehen der kleinen Muskelfaser führen. Dadurch wird die lokale Durchblutung eingeschränkt, die muskuläre Energieproduktion beeinträchtigt und der oben genannte Teufelskreis entsteht. Das Ergebnis ist wieder ein Muskelkrampf. Ein Muskelkrampf kann auch einige Stunden nach intensiver körperlicher Belastung bzw. beim Schlafen auftreten. In diesem Falle weisen die Beschwerden auf leichtes Übertraining bzw. auf einen Mangel an Mineralien (vor allem Magnesium) hin. Anhaltende, wiederkehrende Muskelkrämpfe können auch Zeichen einer lokalen Durchblutungsstörung (wie z. B. bei einem Gefäßverschluss) sein.

Die beste **Behandlung** des Muskelkrampfes besteht aus der Prävention. An sehr warmen Tagen sollte man auf ausreichende Flüssigkeitseinnahme vor, während und nach dem Training achten; ferner können Athleten, die zu Muskelkrämpfen neigen, nach Rücksprache mit dem Hausarzt regelmäßig Magnesium zu sich nehmen. Man muss auch Überbelastungen vermeiden, die Muskulatur durch ein regelmäßiges Dehnungsprogramm geschmeidig halten und sich genügende Pausen zwischen den Trainingseinheiten gönnen.

Mehr Informationen über optimales Training und richtige Ernährung:
Mag. Heinz Bédé-Kraut, www.bede-kraut.at