

GUTE PILLEN – SCHLECHTE PILLEN

Unabhängige Informationen zu Ihrer Gesundheit

Ohne Einfluss der Pharmaindustrie. Ohne Werbung.

Pressemitteilung 13. Oktober 2014

Nächtliche Wadenkrämpfe

Besser ohne Chinin

Wer nachts einen Muskelkrampf in Wade, Fuß oder Oberschenkel verspürt, ist meist entsetzt und ratlos. Vor allem beim ersten Mal. Der ziehende Schmerz kann sehr heftig sein – bis er plötzlich wieder verschwindet. Und weil dieser nächtliche Stress viele betrifft, widmen sich Boulevard-Zeitschriften gern dem Thema, werden angeblich lindernde Mittelchen mit Magnesium oder Chinin stark beworben. *Gute Pillen – Schlechte Pillen* stellt fest: Ob Magnesium wirklich hilft, ist wissenschaftlich nicht erwiesen. Chinin birgt zudem viele unerwünschte Wirkungen, sodass es aus Sicherheitsgründen demnächst verschreibungspflichtig wird.

Neben einigen Krankheiten und bestimmten Medikamenten können Muskelkrämpfe viele Ursachen haben: Vielleicht wurden die Muskeln tagsüber sehr strapaziert oder sie sind schlecht durchblutet. Auch Alkohol steht unter Auslöserverdacht.

Viele Betroffene kaufen sich Nahrungsergänzungsmittel, die Magnesium enthalten. Doch eine Auswertung mehrerer Studien zeigt, dass deren Nutzen eher unwahrscheinlich ist. Gut zu wissen: Der Magnesiumbedarf lässt sich zum Beispiel in Form von Vollkornbrot, Bananen oder Cashew-Nüssen einfach decken.

Zur Wirksamkeit von Chinin gibt es einige (zum Teil nicht veröffentlichte!) Studiendaten, die belegen sollen, dass es Krämpfe leicht drosseln kann. Doch hier ist zu beachten, dass die Studien von Pharmafirmen stammen. Objektivität ist also fraglich. Hinzu kommt, dass Chinin unerwünschte Wirkungen hat, die lebensbedrohlich sein können, weil sie das Herz-Kreislauf-System betreffen. Chininhaltige Mittel gibt es daher bald nur noch auf Rezept.

GPSP-Tipp: Was tun gegen nächtliche Muskelkrämpfe? Hier ein paar Anregungen.

Dehnübungen: Wer vor dem Schlafengehen drei Minuten Gymnastik macht, um die Beinmuskeln zu dehnen, kann die Zahl der Krämpfe pro Nacht um fast ein Drittel senken. Dazu gibt es verlässliche Studienergebnisse.

Alkohol und Alkoholfreies: Wer weniger oder keinen Alkohol zu sich nimmt, schläft oft besser. Gleiches gilt, wenn tagsüber ausreichend Alkoholfreies getrunken wird.

Bauchschläfer: Sie sollten ihre Füße nicht auf dem Fußrücken ablegen (Spitzfußstellung), sondern ans Matratzenende rutschen, um dort die Füße runterhängen zu lassen. Eine Stellung, die auch so mancher Rückenschläfer während des Krampfes sehr schätzt.

Mehr zu den Studien, den auslösenden Krankheiten sowie Arzneimitteln finden Sie im Originalartikel <http://gutepillen-schlechtepillen.de/pages/archiv/jahrgang-2014/nr.-5-sept.okt.-2014/naechtliche-muskelkraempfe.php>

Die Veröffentlichung dieser Mitteilung ist kostenlos unter Angabe der Quelle www.gutepillen-schlechtepillen.de oder **Gute Pillen – Schlechte Pillen** 5/2014. Über Rückmeldung oder Beleg freuen wir uns.

Redaktion **Gute Pillen – Schlechte Pillen**

August-Bebel-Str. 62

D-33602 Bielefeld

Redaktion@GP-SP.de

www.gutepillen-schlechtepillen.de

Gute Pillen - Schlechte Pillen ist ein Gemeinschaftsprojekt von: DER ARZNEIMITTELBRIEF, arzneitelegramm, Arzneiverordnung in der Praxis und Pharma-Brief.

Alle beteiligten Zeitschriften sind Mitglied der International Society of Drug Bulletins (ISDB).

Herausgeber: Gute Pillen, Schlechte Pillen - Gemeinnützige Gesellschaft für unabhängige

Gesundheitsinformation mbH, Bergstr. 38A, 12169 Berlin, HRB 98731B Amtsgericht Berlin-Charlottenburg, Geschäftsführer: Wolfgang Becker-Brüser, Jörg Schaaber, Dr. Dietrich von Herrath. Steuernr. 27/603/52625