

Die Versuchsteilnehmer hatten in einer dreiminütigen Übung ihre Muskulatur in Wade und hinterem Oberschenkel gedehnt. Insgesamt ist die Wirksamkeit einer Behandlung von Muskelkrämpfen ohne Medikamente allerdings noch unzureichend untersucht.<sup>5</sup>

### Kein Alkohol und weitere Tipps

Noch gibt es kaum Therapien, die bei Muskelkrämpfen eindeutig wirksam sind. Im Alltag empfiehlt es sich daher, all das zu vermeiden, was die Erregbarkeit der Muskulatur erhöht: Beim Alkohol kürzer treten oder ganz darauf verzichten. Viel Flüssigkeit ist wichtig. Außerdem sollte die Muskulatur nicht zu stark in ungewohnter Weise belastet werden.

Auch bei der Schlafposition lässt sich vorbeugen: Bauchschläfer sollten es vermeiden, die Füße

gestreckt auf dem Fußrücken abzulegen (Spitzfußstellung), denn durch die Überstreckung kann die Muskulatur verkrampfen. Tipp: Wer auf dem Bauch schläft, sollte ans Matratzenende rutschen und die Füße hängen lassen, um Muskelkrämpfe zu vermeiden.

Wer Medikamente einnimmt, die Muskelkrämpfe begünstigen können, kann mit seinem Arzt oder seiner Ärztin über Alternativen sprechen. Wichtig ist auch, dass Grunderkrankungen, die sich möglicherweise hinter den Muskelkrämpfen verbergen, richtig erkannt und behandelt werden.

Obwohl nicht bewiesen ist, dass Magnesium bei Wadenkrämpfen hilft, wird es in der Regel gut vertragen und kann als Therapie ausprobiert werden. Dazu muss man nicht unbedingt ein Nahrungsergänzungsmittel kaufen (Tages-

kosten ca. 0,50 € bei 600 mg): Die Menge, die zur Vorbeugung empfohlen wird, lässt sich ganz einfach in Form von Vollkornprodukten, Haferflocken, Gemüse, Hülsenfrüchten und Nüssen aufnehmen. Eine Banane zum Beispiel liefert gut 100-150 mg Magnesium und 100 g Cashewnüsse enthalten etwa 250 mg. Von Chininsulfat-Präparaten ist abzuraten: Das Risiko schwerer unerwünschter Wirkungen steht hierbei nicht im Verhältnis zum Nutzen.

- 1 Garrison SR u.a. (2012) Cochrane Database of Systematic Reviews; Issue 9. Art. No.: CD009402.
- 2 El-Tawil S u.a. (2010) Cochrane Database of Systematic Reviews; Issue 12. Art. No.: CD005044.
- 3 [www.limptar.de/der-wirkstoff-chininsulfat.html](http://www.limptar.de/der-wirkstoff-chininsulfat.html) (Aufruf 5.8.2014)
- 4 Hallegraef JM u.a. (2012) J. Physiother.; 58, S. 17
- 5 Blyton F u.a. (2012) Cochrane Database of Systematic Reviews; Issue 1. Art. No.: CD008496.
- 6 DER ARZNEIMITTELBRIEF (2013) 47, S. 89

## Cranberries verhindern Blasenentzündungen nicht

Ob als Saft, getrocknete Beeren oder in Kapseln verpackt: Viele Frauen hoffen, sich mit Cranberry-Produkten vor Blasenentzündungen schützen zu können. Die Werbung suggeriert das. Wie GPSP schon früher berichtet hat (2/2012, S. 4), fehlen ausreichende Belege für eine solche Wirksamkeit. Eine neue Gesamtauswertung<sup>1</sup> von bereits durchgeführten Studien bestätigt das.<sup>2</sup>

### AUFGEFRISCHT

Der angebliche Nutzen von Cranberries wurde bisher meist mit antibakteriellen Effekten unter Laborbedingungen begründet. Inhaltsstoffe der Beeren sollen verhindern, dass sich die Erreger in den Harnwegen ansiedeln und vermehren. Allerdings hält die Wirkung vermutlich nur maximal acht Stunden an. Um einen Effekt zu erzielen, müsste man rein theoretisch mindestens zweimal täglich 0,3 Liter Cranberrysaft trinken. Soweit die Theorie.

Nun haben Wissenschaftler 13 Studien mit über 2.400 Teilnehmerinnen und Teilnehmern analysiert, in denen verschiedene Cranberry-Produkte mit der Einnahme von Placebos, mit Trinken von

Wasser oder Abwarten ohne therapeutische Maßnahmen (Intervention) verglichen wurden. Das Ergebnis: Cranberries konnten Blasenentzündungen nicht besser abwehren als die anderen Interventionen. Die roten Beeren sind den Studien zufolge also nicht zur Vorbeugung geeignet.

Die aktuelle Auswertung macht außerdem klar: Was im Labor gefunden wird, ist längst keine Basis für eine effektive Behandlung.

- 1 Jepson RG u.a. (2013) JAMA 310, S. 1395
- 2 DER ARZNEIMITTELBRIEF (2014) S. 7