

Wadenkrämpfe – Schutz durch Magnesium

Magnesium gehört zu den lebensnotwendigen Elementen. Für viele Stoffwechselfvorgänge spielt Magnesium z.B. als Kofaktor von mehr als 300 Enzymen eine Schlüsselrolle. Sämtliche energieabhängigen Vorgänge in unserem Organismus würden ohne Magnesium nicht funktionieren. Außerdem reguliert Magnesium die Reizübertragung auf Muskeln und Nerven und gewährleistet somit das reibungslose Funktionieren des gesamten Muskelapparates.

Daher ist eine Unterversorgung von Magnesium eine Hauptursache für unangenehme Wadenkrämpfe und Verspannungen, die meistens in der Nacht auftreten.

Magnesium – Baustein des Lebens

In der Natur kommt Magnesium in Form von Verbindungen vor allem im Gestein der Erdkruste, aber auch im Meerwasser und als Farbstoff Chlorophyll in allen grünen Pflanzen vor.

Der menschliche Organismus enthält etwa 26 g Magnesium, der größte Teil davon (60 %) ist in den Knochen gespeichert und trägt zur Knochenfestigkeit bei. Außerdem dient Magnesium zur Stabilisierung von Zellwänden und ist an der Freisetzung von Hormonen und Botenstoffen beteiligt.

In pflanzlichen und tierischen Lebensmitteln kommt Magnesium zwar weit verbreitet vor, jedoch variiert der Gehalt beträchtlich. Vor allem Hülsenfrüchte, grünes Blattgemüse und Getreideprodukte weisen einen hohen Magnesiumgehalt auf. Auch Heil- und Mineralwässer dienen als Magnesiumquelle.

Wussten Sie,
dass erst 9 Bananen pro Tag
Ihren Magnesiumbedarf decken?



Weitere Folgen von Magnesiummangel können sein:

- Kopfdruck, Schwindel, Benommenheit,
- Konzentrationsschwäche, Nervosität,
- inneres Zittern, Migräne
- Hinterkopfschmerz:
- Krämpfe der Muskulatur im Bereich von
- Gesicht, Nacken, Schultern und gesamter
- Wirbelsäule
- Herzrhythmusstörungen
- Krämpfe im Magen-Darmbereich,
- Übelkeit, Erbrechen
- Krämpfe der unteren Harnwege,
- Krämpfe im Bereich des Uterus
- Taubheitsgefühl der Hände
- Oberschenkel- und Wadenkrämpfe
- Fußsohlen- und Zehenkrampf, Taubheitsgefühl

Die tägliche Magnesiumzufuhr eines erwachsenen Menschen sollte abhängig von Alter und Geschlecht nach der Empfehlung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung ca. 300 - 350 mg betragen.

Dieser Bedarf kann über die Ernährung oft nicht gedeckt werden. Durch den abnehmenden Magnesiumgehalt unserer Nahrungsmittel und den bei der industriellen Weiterverarbeitung und Zubereitung auftretenden Magnesiumverlust entstehen häufig Magnesiummangel-Situationen.

Bestimmte Lebensumstände wie Stress und einseitige Ernährung (z.B. Diäten, Fast Food) können die Magnesiumverluste erhöhen. Aber auch schwangere, Senioren und besonders Sportler haben einen erhöhten Magnesiumbedarf.

Ausreichend Magnesium beim Sport

Die hohe körperliche Belastung im Sport begünstigt Magnesiumverluste, die primär durch eine gesteigerte Schweißproduktion hervorgerufen werden. Vor allem bei hoher Umgebungstemperatur und Luftfeuchtigkeit sind die Flüssigkeitsverluste (bis zu 2 Liter pro Stunde) beträchtlich.

Als weitere Ursachen für ein Magnesiumdefizit kommen der erhöhte Magnesiumverbrauch durch einen beschleunigten Stoffwechsel sowie eine gesteigerte Magnesiumausscheidung über die Niere hinzu. Vor allem Ausdauersportler weisen daher häufiger einen Magnesiummangel auf als Personen, die keinen Ausdauersport betreiben.

Es ist daher für Sportler besonders wichtig, die entstandenen Magnesiumverluste in der Regenerationsphase auszugleichen, um schon vor Beginn der sportlichen Aktivität ein Magnesiumdefizit zu vermeiden.

Bei unzureichender Magnesiumversorgung kann schnell ein Magnesiummangel entstehen, der sich durch eine neuromuskuläre Übererregbarkeit äußert. Dabei können vermehrt Muskelzuckungen und Muskelkrämpfe auftreten, die Anfälligkeit für Muskelverspannungen und Muskelfaserrisse sowie Zerrungen steigt.

Magnesiumcitrat mit hoher Bioverfügbarkeit für den Körper

Für die Magnesiumaufnahme im Körper ist neben der Dosierung auch die Art der Magnesiumverbindung entscheidend. Sie sollte eine hohe Bioverfügbarkeit aufweisen. Magnesiumcitrat, die organische Magnesiumverbindung mit der vergleichsweise höchsten Bioverfügbarkeit. Magnesiumcitrat wird besonders gut vom Körper aufgenommen und führt schnell zu einem deutlichen Anstieg der Magnesiumkonzentration im Blut.

Mein spezieller Tipp:

MAGNESIUM-EINNAHME AM BESTEN NACH DEM SPORT!

Entsprechend der Therapieempfehlung der WHO sollten täglich 300 mg Magnesium eingenommen werden. Bei dem Produkt Magnesium-Diasporal® 300 direkt, Direktgranulat mit Magnesiumcitrat sind keine Umwandlungsprozesse im Körper nötig, da bereits gelöstes Magnesium vorliegt. Dadurch gelangt mehr Magnesium in die Muskeln und löst Krämpfe und Verspannungen.

Immer mehr Menschen reagieren allergisch oder mit Unverträglichkeiten auf verschiedene Inhaltsstoffe. Deshalb verzichtet Diasporal soweit möglich auf die Verwendung Allergie auslösender Hilfsstoffe wie künstlicher Süß-, Farb- und Konservierungsstoffe, Laktose und Gluten.

Praktisch für unterwegs: Magnesium-Diasporal® 300 direkt löst sich direkt im Mund. Ganz ohne Wasser.



Mein weiterer Tipp:

Bei nächtlichen Wadenkrämpfen Magnesium-Diasporal ca. 30 Minuten vor dem abendlichen Zubettgehen einnehmen! Die Magnesium-Depots werden gefüllt und gleichzeitig unterstützt die beruhigende Wirkung von Magnesium den Einschlafprozess.

Hochwertige Magnesiumprodukte mit Magnesiumcitrat erhalten Sie rezeptfrei in der Apotheke - weitere Informationen unter www.diasporal.de.

Den passenden Live-Gesundheitstipp mit vielen praktischen Tipps zu diesem Thema finden Sie auch unter: [center.tv Köln: Gesundheitstipp](http://center.tv/Köln/Gesundheitstipp)

Ihre Jutta Doebel