



KRÄMPFE? NICHT IMMER FEHLT MAGNESIUM!

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

Eine plötzliche Bewegung im Schlaf, die Muskeln ziehen sich rhythmisch zusammen, die Wade schmerzt, in der Sekunde ist man hellwach. Muskelkrämpfe sind, je nach Dauer und Intensität der Attacke, unangenehm bis unerträglich.

Magnesium: Viele Präparate sind wirkungslos

Der typische nächtliche Wadenkrampf, der durch Bewegung und Wärme besser wird, ist fast immer auf ein Magnesiumdefizit zurückzuführen. Er könnte leicht behoben werden. Doch allein das Wissen, dass Magnesium hilft, bringt viele noch nicht entscheidend weiter. Denn die angebotenen Magnesiumpräparate haben entscheidende Schwächen: Sie sind schlecht aufnehmbar und verursachen dann meist Durchfall anstatt den Mangel zu beheben. Dafür bekommt man sie auf Rezept oder billig im Supermarkt. Besonders trifft das auf die sehr schlecht und nur zu einem kleinen Prozentsatz verwertbaren Carbonate zu. Daher sollte man vor dem Kauf einen Blick auf das Etikett werfen. Besser geeignet sind Mineralstoffpräparate aus Citraten (z. B. *Micro Base*), die an sich schon eine höhere Aufnahme rate haben oder die *Sango Meeres Koralle*, deren Mineralstoffe bereits aktiviert (ionisiert) vorliegen und deshalb gut aufnehmbar sind.

KRÄMPFE KÖNNEN VERSCHIEDENE URSACHEN HABEN. WENN MAN MAGNESIUM SCHON ERFOLGLOS AUSPROBIERT HAT, SOLLTE MAN ZUMINDEST WEITERE LÖSUNGSANSÄTZE KENNEN.

Kolloidales Magnesium am besten aufnehmbar

Außerdem ist noch etwas in Zusammenhang mit Magnesiumpräparaten zu bedenken. Herkömmliche Mineralstoffpräparate sind immer Verbindungen. Sie müssen im Körper erst gelöst werden, um verwertet werden zu können. Dazu benötigt der Körper den jeweiligen Gegenspieler. Im Falle von Magnesium ist das Kalzium. Mineralstoffmischungen sollten daher Kalzium und Magnesium im Verhältnis 2 zu 1 enthalten, damit das Magnesium überhaupt gelöst werden kann. Sogenannte Monopräparate, also eine Magnesiumverbindung allein, wirkt oft aufgrund mangelnder Lösbarkeit nicht. Das effektivste Magnesium-Präparat ist kolloidales Magnesium, etwa *kolloidales Magnesiumöl*, das man nur auf der Haut auftragen muss. Es benötigt keinen Gegenspieler, da es keine Verbindung mehr ist, sondern bereits so vorliegt, wie es die Zelle direkt nutzen kann. Der Körper muss jeden Mineralstoff, auch aus der Nahrung, erst zu einem Kolloid aufspalten, damit die Zelle damit versorgt werden kann. Einzige Ausnahme ist Quellwasser, das neben Verbindungen auch Kolloide enthält. Viele Heilwässer haben deshalb so großartige Wirkungen!

Bei Kalzium- oder Kaliummangel: Krämpfe tagsüber

Magnesiummangel tritt durch hohen Stresslevel, starkes Schwitzen oder in der Schwangerschaft verstärkt auf. Außerdem gibt es noch einen interessanten Zusammenhang zur Übersäuerung. In erster Linie verwendet der Körper das basische Kalzium, um anfallende Säuren schnell zu neutralisieren. Erst wenn nicht genügend Kalzium aufgrund der erhöhten Anforderung an den Säure-Basen-Haushalt da ist, werden die ebenso basischen Mineralstoffe Kalium oder Magnesium zur Neutralisation herangezogen. Magnesiummangel kann also auch entstehen, wenn bereits Kalziummangel vorliegt! Krämpfe sind hier sehr wahrscheinlich. Denn nicht nur

Magnesiummangel, auch Kalzium- oder Kaliummangel führt zu Krämpfen! Die Krämpfe treten aber eher tagsüber auf. Durch Kalziummangel kommt es zu einer Übererregbarkeit der Nerven und Muskeln. Die Einnahme von herkömmlichen Mono-Magnesiumpräparaten wirkt sich dann doppelt ungünstig aus, da Kalzium auch noch zum Aufschließen des Magnesiums benötigt wird.

Vitamin D-Mangel - selten erkannt, doch häufig die Ursache

Ein weiterer häufiger Grund für Krämpfe ist Vitamin D-Mangel. Verdächtig muss sein, wenn die Krämpfe im Sommer nachlassen, vorausgesetzt natürlich, man geht überhaupt regelmäßig in die Sonne. 60-90 % Prozent der chronischen Schmerzpatienten haben Vitamin D-Mangel. Dabei kommt es auch häufig zu



Symptomen wie schwache Muskeln (vor allem in den Oberschenkeln), Schmerzen in Knochen und Muskeln, nächtlichen Wadenkrämpfen, die durch Magnesium nicht besser werden, Muskelzucken, Schmerzen im Rücken und Nacken, nachts schlimmer werdend und bei Anstrengung. Vitamin D (z. B. aus *Champignon*) kann der Schlüssel zur Schmerzfreiheit sein. Geduld muss man aber haben, denn etwa vier bis sechs Wochen wird es schon dauern, bis ein starker Vitamin D-Mangel ausgeglichen ist.

Krillöl mit Astaxanthin, Vitamin D und Vitamin K2 kann besonders hilfreich sein bei Muskelkrämpfen, denn nicht nur das enthaltene Vitamin D, sondern auch sein Astaxanthin wirkt regenerierend und schmerzlindernd auf die Muskulatur.

Eisenmangel zeigt sich an mehreren Blutwerten

Vermutet man einen Eisenmangel als Ursache der Krämpfe, nutzt es nichts nur die Ferritinwerte zu betrachten. Aufschlussreich sind alle eisenrelevanten Werte: Transferritinsättigung, Ferritin, Hämoglobin, Erythrozyten, CRP und - besonders wichtig - die sogenannten „M-Werte“ MCH, MCHC, MCV. Oft erkennt man Eisenmangel überhaupt nur an ein, zwei erniedrigten M-Werten!!

Menstruationskrämpfe sind bei Eisenmangel besonders heftig und bessern sich etwa schnell mit *Eisen-Chelat*, einer nebenwirkungsfreien und äußerst wirkungsvollen Eisenquelle. Übrigens kann auch Krillöl bei Menstruationskrämpfen helfen, entspannt es doch die glatte Muskulatur. Pflanzenhormone wie etwa *Rotklee mit Yams* balancieren die Hormone und sind ebenso oft hilfreich gegen Menstruationskrämpfe. Aber man sollte, wie immer wenn man wirklich Hilfe sucht und nicht nur irgendetwas probieren möchte, energetisch austesten, damit man auch zum richtigen Mittel greift.

Vitamin B-Mangel zeigt sich am Augenlid

B-Vitamine werden ähnlich wie Magnesium bei Stress sehr schnell verbraucht.

In nervenaufreibenden Zeiten kann man relativ rasch einen Vitamin B-Mangel bekommen. Da die Muskulatur dann verstärkt zu Krämpfen neigt, ist es wichtig zu wissen, dass ein bestimmtes Symptom - das Zucken des Augenlides - ein meist untrügliches Zeichen für einen Vitamin B-Mangel ist. Er wird schnell mit *Vitamin B-Komplex aus Quinoa* ausgeglichen - eine besonders gut aufnehmbare Vitamin B-Quelle, da der pflanzliche Komplex im

Unterschied zu einem synthetischen B-Komplex neben den acht bekannten B-Vitaminen auch noch Co-Faktoren bietet, die für die Aufnahme entscheidend sind.

Krämpfe durch Gendefekt oder Nahrungsmittelunverträglichkeit

Ein Gendefekt der Niere, das Gitelman-Syndrom, führt zu Krämpfen. Es zählt zu den seltenen Erkrankungen und kommt bei einem von 100.000 Menschen vor. Häufiger und beängstigend heftig treten Krämpfe auch bei Nahrungsmittelunverträglichkeiten auf. Betroffene berichten von schmerzhaften Krämpfen, oft nicht nur im Magen-, Darmbereich, sondern am ganzen Körper und gleich von stundenlanger Dauer. Was kann derartig schlimme Beschwerden auslösen? Leider nahezu alles von der Milch über Getreide (Gluten!) bis hin zu Süß- oder Farbstoffen wie etwa Gummibärchen, Cola, Malzbier, Fruchtsäften oder Sirup. Auslöser können auch histaminhaltige Nahrungsmittel sein wie Tomaten, Fisch oder Sauerkraut. Durch energetisches Testen kommt man sehr schnell auf den Auslöser. Allergietests bringen hier übrigens nichts. Denn mit den üblichen IgE-Tests werden nur echte Allergien und keine Nahrungsmittelunverträglichkeiten erfasst. Um weniger anfällig zu sein, kann eventuell eine Sanierung der Darmschleimhaut mit dem *Heridium Vitalpilz* und der *Akazienfaser* helfen – das Meiden der unverträglichen Nahrungsmittel ist trotzdem wichtig.

Weitere Ursachen und was man dagegen tun kann

Im Akutfall soll man den Muskel in die andere Richtung belasten, also gegen die Richtung, in die er krampft. Man nennt das "Gegenspannen". Chronische Krämpfe kann man durch falsches Verhalten noch verschlimmern. Alkohol, Beruhigungsmittel und viele Schmerzmittel senken etwa die „Krampfschwelle“.

Krämpfe können außerdem auch an der glatten Muskulatur der Organe auftreten, etwa bei einer Entzündung wie Blasen-, Nieren-, Darm- oder Gallenblasenentzündungen. Sehr gute Entzündungshemmer aus der Natur und damit krampfhemmend sind etwa *Weihrauch* oder alle Vitalpilze wie *Reishi* (vor allem für Leber und Lun-

ge), *Cordyceps* (vor allem für Niere, Blase und Lunge) *Agaricus blazei murrill* und *Coriolus* (vor allem für Lunge und Bauchspeicheldrüse) oder *Heridium* (vor allem für Magen, Darm, Gehirn und Nerven). Der *Heridium* regt den Nervenwachstumsfaktor an und „repariert“ Nerven, ist deshalb auch bei Polyneuropathien oder Neuroborreliose wirksam. Neuroborreliose kann zu massiven Krampfanfällen führen. Sie übersäuert den Organismus, daher sind begleitend basische Mineralstoffe wie Kalzium, Kalium oder Magnesium von großem Wert. Gegen die Borrelien selbst ist die

Artemisia annua zusammen mit *Moringablatt* ratsam.

Bei Fieber kann es ebenso zu Krämpfen kommen. Da wurden mit *Baobab* Pulver gute Erfahrungen gemacht. Bis der Arzt eintrifft, kann der Fieberkrampf des Kindes schon wieder vorüber sein. Bei Asthma bronchiale hilft die natürliche Schwefelverbindung *MSM* die verkrampften Lungenbläschen zu entspannen. Es leistet auch bei verspannter Muskulatur gute Dienste wie auch der *Sternanis*, der ebenfalls krampf lösend wirkt. ✂

