

# Senf gegen Krämpfe: Hilft der Draisaitl-Trick?

Wenn Krämpfe im Anmarsch sind, schluckt Eishockey-Star Leon Draisaitl schon mal vorbeugend eine kleine Portion Senf aus der Tüte. In einem Interview bei Eurosport sagte der Kapitän der deutschen Olympia-Auswahl: „Senf ist total gut gegen Krämpfe.“

Doch ehe alle Hobbysportler nun die Senfregale im Supermarkt plündern: Ist etwas dran an der Wunderwirkung des Scharfmachers für müde Muskeln?

Die in Senf enthaltene Essigsäure soll die Durchblutung der belasteten Muskulatur anregen und damit vorbeugend sein. Die Studienlage dazu ist allerdings dünn. In einem Fachartikel in der Zeitschrift „Journal of Athletic Training“ aus dem Jahr 2022 schrieben die Autoren, dass es zur Wirksamkeit von Senf gegen Krämpfe bislang nur anekdotische Hinweise gebe.

Das muss aber nicht heißen, dass es dem Einzelnen nicht hilft. So sei das auch bei Magnesium, auf das besonders viele Menschen zum Vorbeugen von Muskelproblemen schwören, sagt der Orthopäde Christian Sturm von der Medizinischen Hochschule Hannover.

„Ich kenne keine Studie, die bewiesen hat, dass Magnesium gegen Krämpfe hilft oder ihnen



Aua, Wadenkrampf! Vorsichtiges Massieren und Dehnen kann dann erste Linderung bringen.

FOTO: SILVIA MARKS/DPA-MAG

vorbeugt“, so der Mediziner. „Aber viele Menschen sagen, dass es ihnen hilft – man kann es ausprobieren.“

## Wenn es dem Muskel zu viel wird

Krämpfe sind nach Sturms Worten eine Überlastung des Muskels, bei der viele Faktoren eine Rolle spielen. Was dagegen fast

immer helfe: Dehnung. Sturm sagt: „Der Muskel neigt viel weniger zum Krampfen, wenn er geschmeidig gehalten wird.“

Gerade im Leistungssportbereich werde Dehnen kontrovers gesehen, so der Experte. Denn durch das Dehnen werden die Muskelfasern gestreckt, sodass die Muskelspannung nicht mehr maximal ist. Aber Hobbyathleten

tun gut daran, sich beim Sport zu dehnen, rät er.

Beim Dehnen wichtig: Die Muskeln sollten schon etwas warm sein.

Beim Joggen etwa sei es empfehlenswert, den ersten Kilometer langsam anzugehen. Erst wenn der Muskel warm und gut durchblutet ist, sollte man ihm und den Bändern hohe Leistung

abverlangen, erklärt Sturm. Dann kann man die Belastung steigern und die nächsten Kilometer schneller laufen. Nach dem Sport dann in Ruhe alle belasteten Muskelgruppen dehnen, um Krämpfen vorzubeugen, rät er.

## Lieber das Training beenden

Und wenn es doch mal krampft? Dann sollte man sein Sporttraining abbrechen. Wärme, eine sanfte Massage, lockere Bewegungen und sanftes Dehnen können helfen, den Muskel zu entspannen. Außerdem ratsam: Getränke mit Salz und Kohlenhydraten.

Natürlich kann man dann auch etwas Senf zu sich nehmen. Der Bericht im „Journal of Athletic Training“ sah beim Senf zwar nur anekdotische Hinweise auf eine Wirksamkeit gegen Krämpfe, verwies aber im gleichen Kontext auf Versuche mit Gewürzgurkenwasser. Das habe bei Krämpfen eine deutlich schnellere Linderung gebracht als reines Wasser. Ein möglicher Grund könnte demnach sein, dass der in der Gurkenlake enthaltene Essig einen Reflex auslöst, der die Krampfaktivität hemmt.

Leon Draisaitl lässt auf Senf zur Vorbeugung von Krämpfen jedenfalls nichts kommen: „Es wirkt am besten, meiner Meinung nach“, sagte er. (DPA)

## Asbest in Spiel- und Bastelsand? – Was Eltern wissen sollten

Er sieht toll aus, wird als „Rainbow Sand“, also Regenbogen-sand, verkauft – aber auch als „Magic Sand“, „Glow Art Sand“ oder mit „Montessori-Sand-tischen“ ausgeliefert. Eltern sollten gefärbten Sand aus China aber sicherheitshalber nicht mehr zum Spielen oder Basteln mit ihren Kindern oder zum Dekorieren der Wohnung verwenden, rät die Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen.

Grund dafür: in Australien und Neuseeland, aber auch in den Niederlanden und Belgien wurden in zahlreichen gefärbten Sandspielprodukten Asbestfasern nachgewiesen. Werden sie eingeatmet, können sie Krebs erzeugen. Normaler Spielsand für Sandkästen im Freien ist nicht betroffen.

## Vermutlich Sand aus Gruben, in denen Asbest natürlich vorkommt

Bei den Funden scheint es sich den Verbraucherschützern zu-



Verbraucherschützer raten vorsorglich davon ab, Sandspiel-Produkte für den Innenbereich zu verwenden, bis sicher geklärt ist, ob diese Asbest enthalten oder nicht. FOTO: DANIEL KARMANN/DPA/DPA-MAG

folge um Produkte aus China zu handeln. Sie vermuten: Die Ursache für die Belastung mit Asbest liege wahrscheinlich da-

rin, dass der gefärbte Sand aus Gruben stammt, in denen Asbest natürlich vorkommen kann. Es sei nicht vorhersagbar, welche

Produkte vielleicht betroffen sind und welche nicht, da die Asbestbelastung sich von Charge zu Charge unterscheiden könne.

Die Verbraucherschützer raten vorsorglich davon ab, solche Sandspielprodukte für den Innenbereich zu verwenden, bis sicher geklärt ist, ob diese Asbest enthalten oder nicht.

## Was soll man mit bereits gekauftem Spielsand tun?

Die Verbraucherzentrale empfiehlt, mit bereits gekauftem Spielsand folgendermaßen vorzugehen:

- Unbedingt zu vermeiden, die Stäube des Sandes einzuatmen.
- Noch geschlossene Verpackungen gar nicht erst zu öffnen.
- Der Sand sollte nicht mit einem Haushaltsstaubsauger aufgesaugt werden.
- Wenn Teppiche oder Polster verunreinigt sind, von denen sich der Staub nicht feucht ab-

wischen lässt, sollte ein Spezialsauger der Klasse H verwendet werden.

- Wenn der Sand bereits entnommen wurde, sollte man eine dicht sitzende FFP2-Maske, Putzhandschuhe und eine Schutzbrille anziehen und den Sand vorsichtig nass mache, etwa mit einer mit Wasser und einem Tropfen Spüli gefüllten Blumenspritze. So kann der Sand nicht mehr stauben und man kann ihn anschließend mit nassen Lappen aufwischen. Danach sollte Sand inklusive Handschuhe und Maske in reißfeste Plastikbeutel, Dosen oder Eimer luftdicht verschlossen werden.
- Dann heißt es: Untersuchungsergebnisse abwarten. Wenn sich herausstellt, dass das Produkt asbesthaltig ist, muss es als asbesthaltiger Abfall entsorgt werden. Dazu erkrankt man sich beim Abfallentsorger. (DPA)