

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 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 ge-



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

FOTO: SILVIA MARKS/DPA-MAG

schmeidig 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 Kilome-

ter 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 glei-

chen 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)

NEUAUSRICHTUNG BEI ABAZI BAU – STÄRKER, EFFIZIENTER, ZUKUNFSORIENTIERT

Abazi Bau übernahm die Bötel Tief- und Straßenbau GmbH

Zum 1. Januar 2026 übernahm die Abazi Bau GmbH, mit Sitz in Gifhorn, die Bötel Tief- und Straßenbau GmbH aus Schönewörde. Durch diesen Zusammenschluss bündeln wir unsere langjährige Erfahrung und Fachkompetenz in den Bereichen Außenanlagen, Pflasterarbeiten sowie im Tief- und Straßenbau.

Gemeinsam können wir größere Projekte realisieren und unseren Kunden ein deutlich breiteres Angebot bieten. Die Zusammenarbeit stärkt unsere regionale Präsenz und vereint die Kompetenzen beider Unternehmen optimal. So entstehen effizientere Abläufe und höchste Qualität aus einer Hand – mit noch mehr Leistungsstärke in allen Projektgrößen.

Andreas Bötel bleibt weiterhin Teil des Teams und wird künftig als Bauleiter und Prokurist der Abazi Bau GmbH tätig sein. Seine umfangreiche Erfahrung und Expertise bleiben damit vollständig erhalten.

Mit dieser neuen Struktur stellen wir uns gemeinsam zukunftssicher auf und setzen ein starkes Zeichen für die Bauwirtschaft in der

Region Gifhorn, Wolfsburg, Braunschweig, Peine, Celle, WF, SZ.

