



Wadenkrämpfe treten häufig nachts auf. Sie sind zwar nicht gefährlich, können aber einen hohen Leidensdruck auslösen. Foto: Hermes Arzneimittel/Getty Images/Daria Kulkova

07.10.2025 10:15 CEST

## Endlich wieder durschlafen ohne Muskelkrämpfe

Nächtliche Muskel- und Wadenkrämpfe können sehr belastend sein und einen erholsamen Schlaf verhindern. Oft steckt ein Magnesium-Mangel dahinter, der in Deutschland recht weit verbreitet ist. Eine magnesiumreiche Ernährung ist deshalb wichtig, um Krämpfen gezielt vorbeugen zu können. Besteht bereits ein manifester Mangel, werden hochdosierte Präparate wie das neue Biolectra<sup>®</sup> MAGNESIUM 486 mg INTENS Trinkpulver empfohlen. Das apothekenpflichtige Arzneimittel mit dem angenehm fruchtigen Orangen-Mango-Geschmack lässt sich einfach einnehmen und hilft zusätzlich, die

**tägliche Trinkmenge zu unterstützen. Damit ist es gerade für ältere Menschen mit vermindertem Durstgefühl eine gute Wahl.**

Eben noch entspannt im Tiefschlaf liegend, sitzt man schon im nächsten Moment mit heftig schmerzender Wade hellwach im Bett: Muskelkrämpfe können die Nachtruhe empfindlich stören. Zwar ist der Spuk meist nach wenigen Minuten vorbei, aber die Ruhe ist erst einmal hin. Und selbst, wenn das Wiedereinschlafen gelingt, geht das Spiel oft mit dem nächsten Krampf von vorne los. Besonders häufig betroffen sind ältere Menschen und Schwangere. Doch grundsätzlich können die ziehenden Schmerzen jeden plagen, oft auch tagsüber während oder nach schweißtreibendem Sport.

### **Magnesium-Mangel ist weit verbreitet**

Die Ursache kann in einer schlechten Nährstoffversorgung liegen: „Der Muskelkrampf ist das bekannteste Symptom eines Magnesium-Mangels“, erklärt dazu der Gießener Ernährungswissenschaftler Professor Gunter Eckert. In Deutschland komme eine Unterversorgung mit dem wichtigen Mineralstoff recht häufig vor: „Epidemiologische Daten zeigen, dass drei bis zehn Prozent der Allgemeinbevölkerung und bis zu 30% Prozent der Typ-2-Diabetiker an einem Magnesium-Mangel leiden“, so Eckert.

### **Gesund essen, Mängel gezielt ausgleichen**

Wichtige Magnesiumquellen sind zum Beispiel Vollkornprodukte, Mineralwasser, Kerne und Samen (Mandeln, Sonnenblumenkerne, Leinsamen), Hülsenfrüchte, grünes Blattgemüse (Spinat, Mangold, Salate, Kohl), Fisch und Bitterschokolade. Diese Lebensmittel sollten regelmäßig auf dem Speiseplan stehen. Besteht bereits ein manifester Mangel, wird ein gezielter Ausgleich mit hochdosierten Präparaten empfohlen. Genau hier setzt das neue, Arzneimittel Biolectra® MAGNESIUM 486 mg INTENS Trinkpulver an. Es wird ganz einfach einmal täglich in 200 bis 300 Millilitern Wasser eingenommen, sprudelt nicht und überzeugt mit angenehm fruchtigem Orangen-Mango-Geschmack. Zusätzlich hilft es, die tägliche Trinkmenge zu unterstützen, und kommt damit gerade den Bedürfnissen von älteren Personen mit verringertem Durstgefühl entgegen.

### **Bedarf und Versorgung checken**

Nicht nur eine zu geringe Zufuhr, sondern auch ein erhöhter Bedarf kann zu einem Magnesium-Mangel führen. Wer viel Sport treibt, häufig im Stress ist, an Diabetes oder Migräne leidet, sollte deshalb besonders gut auf seine Mineralstoffversorgung achten – Magnesium-Checks zu Bedarf, Status und Verzehr finden sich unter [www.biolectra-magnesium.de](http://www.biolectra-magnesium.de). Bei begründetem Verdacht auf einen Mangel sollte stets ärztlicher Rat eingeholt werden. Dabei können auch andere Ursachen für wiederkehrende Muskelkrämpfe wie neurologische Erkrankungen, Nierenprobleme oder Diabetes erkannt beziehungsweise ausgeschlossen werden.

Weitere Informationen unter [www.biolectra-magnesium.de](http://www.biolectra-magnesium.de)

**Biolectra® Magnesium 486 mg intens Trinkpulver Orangen-Mango-Geschmack.**

**Anwendungsgebiete:** Nachgewiesener Magnesiummangel, wenn er Ursache für Störungen der Muskeltätigkeit ist (neuromuskuläre Störungen, Wadenkrämpfe). **Hinweise:** Enthält Natrium, Sorbitol und Saccharose. **Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke.**

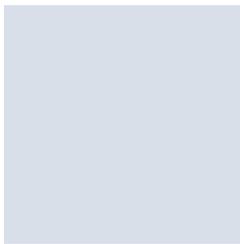
Stand 07/2021

---

HERMES ARZNEIMITTEL ist einer der führenden Anbieter von hochwertigen Präparaten für die Selbstmedikation in Deutschland. Seit über 110 Jahren widmen wir uns als mittelständisches Traditionsunternehmen mit Sitz in Pullach i. Isartal der Gesundheit und dem Wohlbefinden der Menschen. Auf so viel Erfahrung aufbauend, können wir ein Sortiment von bekannten Markenprodukten wie Biolectra, doc, Aspecton, Betaisodona und ANTI BRUMM bieten, die höchsten Qualitätsansprüchen und neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen entsprechen. Unsere Expertise, unsere Sorgfalt und unsere Verlässlichkeit machen uns zu einem geschätzten Partner der Apotheken.

Mehr unter [www.hermes-arzneimittel.com](http://www.hermes-arzneimittel.com)

## Kontaktpersonen



**Lisa Arnold**

Pressekontakt

PR Managerin

[lisa.arnold@hermes-arzneimittel.com](mailto:lisa.arnold@hermes-arzneimittel.com)

+49 89 / 79 102 20 232