

Natürliche Helfer gegen Muskelkrämpfe

Drei effektive Lebensmittel mit klaren Anweisungen

Diese PDF ist ein Produkt von
Coach Pat Performance



1. Bananen: Der Kalium-Lieferant

Warum Bananen helfen: Bananen sind reich an Kalium, einem essenziellen Elektrolyten, der eine zentrale Rolle bei der Muskelkontraktion spielt. Kalium sorgt für das Gleichgewicht des Zellmilieus und verhindert übermäßige Nervenimpulse, die zu Krämpfen führen können.

Vor dem Training:

- **Wann:** 30 bis 60 Minuten vor dem Training.
- **Menge:** Eine mittelgroße Banane (ca. 120 g).
- **Warum:** Sorgt für einen stabilen Kaliumspiegel und liefert Energie durch natürliche Kohlenhydrate.

Während des Trainings:

- **Wann:** Nur bei längerem Training über 90 Minuten.
- **Menge:** Maximal eine halbe Banane.
- **Warum:** Schnelle Energiequelle und Auffüllen der Kaliumreserven.

Nach dem Training:

- **Wann:** Direkt nach dem Training.
 - **Menge:** Eine mittelgroße Banane.
 - **Warum:** Hilft, den Kaliumhaushalt wiederherzustellen und Muskelkrämpfen vorzubeugen.
-

2. Magnesiumreiche Mandeln

Warum Mandeln helfen: Magnesium ist essenziell für die Muskelentspannung und verhindert überaktive Nervenimpulse, die Krämpfe auslösen können. Ein Mangel an Magnesium führt häufig zu erhöhter Muskelspannung und damit zu Krampfanfällen.

Vor dem Training:

- **Wann:** 1 bis 2 Stunden vor dem Training.
- **Menge:** 20–30 Mandeln (ca. 25 g).
- **Warum:** Optimiert den Magnesiumspiegel und beugt Muskelkrämpfen vor.

Während des Trainings:

- **Wann:** Nicht empfohlen.
- **Warum:** Mandeln sind schwer verdaulich und könnten während des Trainings Beschwerden verursachen.

Nach dem Training:

- **Wann:** Innerhalb von 30 Minuten nach dem Training.
 - **Menge:** 10–15 Mandeln (ca. 15 g).
 - **Warum:** Füllt die Magnesiumspeicher wieder auf und unterstützt die Muskelregeneration.
-

3. Wasserreiche Wassermelone

Warum Wassermelone hilft: Dehydration ist eine der häufigsten Ursachen für Muskelkrämpfe. Wassermelone bietet nicht nur eine hohe Wasserzufuhr, sondern liefert auch wichtige Elektrolyte wie Kalium und Magnesium.

Vor dem Training:

- **Wann:** 30 Minuten vor dem Training.
- **Menge:** Etwa 200 g Wassermelone.
- **Warum:** Hydriert den Körper und bereitet die Muskeln optimal auf Belastung vor.

Während des Trainings:

- **Wann:** Bei längerem Training alle 30 Minuten.
- **Menge:** 100 g Wassermelone oder ein paar Stücke.
- **Warum:** Hält den Flüssigkeitshaushalt stabil und beugt Dehydration vor.

Nach dem Training:

- **Wann:** Direkt nach dem Training.
 - **Menge:** 200–300 g Wassermelone.
 - **Warum:** Füllt den Wasserhaushalt auf, liefert Elektrolyte und unterstützt die Regeneration.
-

Fazit

Bananen, Mandeln und Wassermelone sind nicht nur schmackhafte Lebensmittel, sondern auch wirksame natürliche Helfer gegen Muskelkrämpfe. Durch ihre reichhaltigen Nährstoffe wie Kalium, Magnesium und Wasser unterstützen sie den Körper sowohl vorbeugend als auch im akuten Fall. Eine gezielte Integration dieser Lebensmittel vor, während und nach dem Training optimiert die Muskelgesundheit und verbessert die sportliche Leistung nachhaltig.