

Hausmittel im Leistungssport

Sportler-Berichte über Senf und Gurkenwasser bei Krämpfen – **GEHEIMER PROFITIPP ODER MYTHOS?**

VON HEIDI BECKER

TRP-REZEPTOREN IM MUND

BERLIN. Nicht nur Leistungssportler kennen das Problem: Beim Tennis, beim Joggen oder im Fitnessstudio zieht es plötzlich in der Wade, der Muskel verhärtet sich, jeder Schritt tut weh. Ein Krampf. Während Freizeitsportler meist versuchen zu dehnen oder einfach abzuwarten, greifen manche Profis zu ungewöhnlichen Mitteln. So erklärt Eishockey-Star Leon Draisaitl im Eurosport-Interview, er esse auf der Bank Senf, sobald sich ein Krampf ankündigt. Der Tennisspieler Carlos Alcaraz wurde bei den Australian Open 2026 beobachtet, wie er im Medical Time-Out Gurkenwasser trank – angeblich wegen eines Krampfes.

Doch können Senf oder Gurkenwasser tatsächlich helfen? „Es gibt ein paar anekdotische Berichte, dass das wirken kann“, sagt die Ernährungswissenschaftlerin Anja Carlsohn. Studien hätten versucht, diesen Effekt zu überprüfen – mit widersprüchlichen Ergebnissen. Manche Untersuchungen deuteten demnach darauf hin, dass stark gewürzte oder saure Substanzen die Dauer eines Krampfes minimal verkürzen könnten, andere fänden keinen Effekt. „Die Evidenzlage ist uneinheitlich“, so Carlsohn.

Hinzu komme: „Ein Muskelkrampf dauert in der Regel nur wenige Sekunden bis Minuten – und hört oft von selbst wieder auf“. Wer in diesem Moment Senf esse oder Gurkenwasser trinke, könne den natürlichen Verlauf leicht mit einer Wirkung des Hausmittels verwechseln. „Das ist ein bisschen schwierig mit Ursache und Wirkung“, erklärt die Professorin für Ernährungswissenschaft und Sporternährung.

Hinter Senf oder Gurkenwasser könnte man einen Elektrolyt-Effekt vermuten – schließlich enthalten beide Lebensmittel Natrium. Doch aus Sicht der Expertin ist das unwahrscheinlich. „Die Elektrolyte kommen in dieser kurzen Zeit noch gar nicht im Organismus an“, erklärt sie. Bis Natrium im Magen aufgenommen und im Körper verteilt sei, vergehe deutlich mehr Zeit, als ein akuter Krampf normalerweise dauere.

Als mögliche – bislang nicht eindeutig bewiesene – Erklärung wird Carlsohn zufolge ein anderer Mechanismus diskutiert: sogenannte TRP-Rezeptoren in der Mundhöhle. Sie reagieren auf scharfe oder saure Reize. „Die Überlegung ist, dass dieser sen-

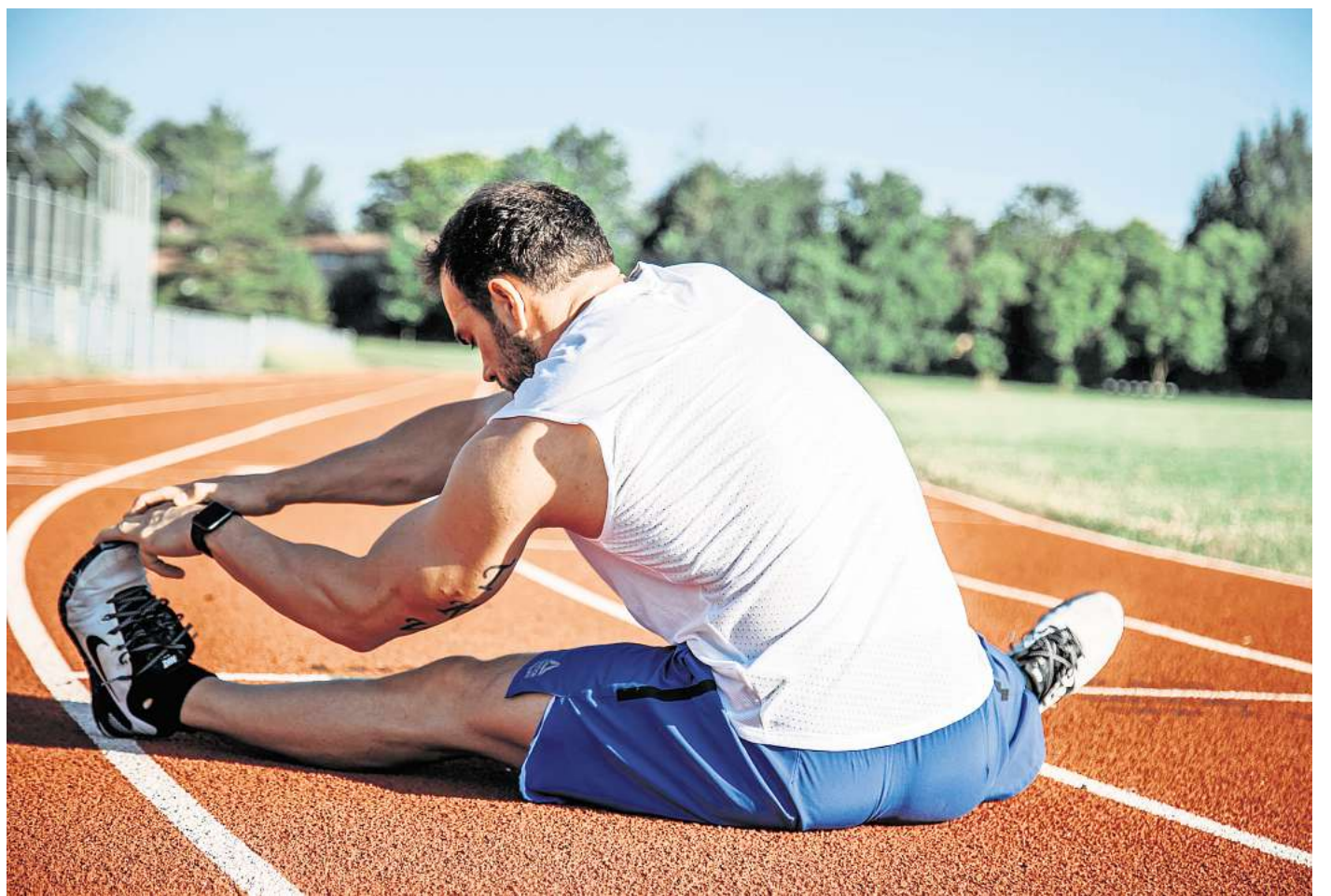
spielt, ist jedoch nicht abschließend geklärt.

ÜBERFORDERUNG EINZELNER MUSKELGRUPPEN

Auch aus sportmedizinischer Sicht steht weniger der Mineralstoffhaushalt als vielmehr die Ermüdung der Muskulatur im Vordergrund. „Belastungsbedingte Muskelkrämpfe sind nach heutigem Stand in erster Linie ein neuromuskuläres Ermüdungsphänomen“, sagt Hans-Georg Predel, Leiter des Instituts für Kreislaufforschung und Sportmedizin an der Deutschen Sporthochschule Köln. Wenn ein Muskel unter extremer Belastung die hemmende Kontrolle verliere, steige seine Erregbarkeit – es komme zur unwillkürlichen Dauerkontraktion. Elektrolytverschiebungen könnten diesen Prozess zwar verstärken, stünden Predel zufolge aber nicht im Zentrum.

Warum es selbst Top-Athleten trifft? „Im Wettkampf bewegen sich selbst hervorragend trainierte Athletinnen und Athleten oft über dem Bereich, den sie im Training realistisch simulieren können“, erklärt Predel. Ein Krampf sei deshalb häufig kein Zeichen schlechter Vorbereitung, sondern Ausdruck einer akuten situativen Überforderung einzelner Muskelgruppen. „Die wichtigste Stellschraube ist nicht das ‚Nachsalzen‘, sondern die spezifische Ermüdungsresistenz der wettkampfrelevanten Muskulatur“, sagt Predel. Wer Belastungsspitzen trainiere, senke das Risiko deutlich – ganz ausschalten lasse es sich jedoch nie.

Und auch bei Senf oder Gurkenwasser sieht der Mediziner keinen klassischen Mineralstoff-Effekt: „Wenn Senf oder Gurkenwasser helfen, dann wohl kaum wegen der Mineralstoffe, sondern primär wegen starker



Effektiver als Hausmittel: Dehnen und gutes Aufwärmen der Muskeln.

Symbolfoto: Alora Griffiths / Unsplash

sensorischer Reize im Mund-Rachen-Raum. Das ist eher Neurophysiologie als Hausmittel-Magie.“

LEICHTES, VORSICHTIGES DEHNEN

Ein weiterer verbreiteter Mythos: Muskelkrämpfe entstehen vor allem durch Magnesiummangel. „Das wird total überschätzt“, sagt Carlsohn. Solange kein ausgeprägter Mangel vorliege, spiele Magnesium bei akuten belastungsbedingten Krämpfen kaum eine Rolle. Auch eine zusätzliche Einnahme im Moment des Krampfes löse

das Problem nicht. Stattdessen handelt es sich meist um ein Zusammenspiel mehrerer Faktoren. Intensive Belastung, Ermüdung der Muskulatur und mitunter Elektrolytverschiebungen durch starkes Schwitzen. „Meistens ist das ein komplexes System“, so die Expertin. Carlsohn räumt direkt mit einem weiteren Gerücht auf: Wer viel trinkt, bekommt keine Muskelkrämpfe. „Nur mehr zu trinken, reicht nicht aus – zumal Wasser selbst keine Elektrolyte enthält“.

Was also tun, wenn der Muskel plötzlich dichtmacht? Zunächst sollte die Belastung beendet werden. Leichtes, vorsich-

tiges Dehnen der betroffenen Muskulatur kann helfen, die Kontraktion zu lösen. In den meisten Fällen verschwindet der Krampf nach kurzer Zeit von selbst. Treten Krämpfe regelmäßig an derselben Stelle auf, empfiehlt Carlsohn eine sportärztliche Abklärung.

REINER PLACEBOEFFEKT?

Und Senf oder Gurkenwasser? Empfehlen würde Carlsohn es nicht ausdrücklich. „Ich würde jetzt aber auch nicht dringend davon abraten“, sagt sie. Ein Löffel Senf sei in der Regel unproblematisch. Von regelmäßi-

gem Gurkenwasser-Konsum rät sie im Freizeitbereich eher ab – wegen des hohen Salzgehalts und möglicher Auswirkungen auf den Blutdruck. Wer im Wettkampf dennoch darauf setzt, könne es ausprobieren. „Der Placeboeffekt ist ja auch etwas.“

Langfristig bleibt jedoch entscheidend, was ohnehin gilt: eine ausgewogene Ernährung, ausreichende Flüssigkeitszufuhr, gute Trainingssteuerung und ein angepasstes Aufwärmen, so die Expertin. Einen hundertprozentigen Schutz vor Muskelkrämpfen gibt es nicht – weder im Fitnessstudio noch im Profisport.



Störche, Aquarelle und Überlebenstraining

Ausflugstipp: Saisonstart im Naturpark Steinhuder Meer – Vielfältiges Programm macht Natur erlebbar

REGION HANNOVER. Mit den ersten wärmeren Tagen kehrt rund um das Steinhuder Meer wieder Leben in Wege, Moore und Uferlandschaften ein. Der Naturpark startet in die Saison 2026 – und der Veranstaltungskalender ist so dicht gefüllt wie selten zuvor. Mehr als 50 Angebote zwischen März und De-

zember laden dazu ein, die Landschaft zu entdecken, Neues zu lernen oder einfach Zeit draußen zu verbringen.

Auch die beiden zentralen Ausstellungen haben wieder ihre Türen geöffnet. Die Naturpark-Scheune in Steinhuder Meer empfängt von Mittwoch bis Sonntag jeweils von 12 bis 17 Uhr, ab Mittwoch, 1. April, zusätzlich mittwochs und donnerstags. Die Ausstellung erzählt die Geschichte der Moore vom Handtorfstich über den industriellen Abbau bis zur Renaturierung. Der Eintritt in beide Häuser ist frei.

Uhr Besucherinnen und Besucher. Interaktive Stationen zeigen dort die Lebensräume von Meerbruch und Wald. Im Kinobereich folgt eine Dokumentation heimischer Tierarten wie Fischadler oder Sumpfschildkröte durch die Jahreszeiten. Auch das Naturpark-Haus am Mardorfer Ufer ist geöffnet – zunächst von Freitag bis Sonntag jeweils von 12 bis 17 Uhr, ab Mittwoch, 1. April, zusätzlich mittwochs und donnerstags. Die Ausstellung erzählt die Geschichte der Moore vom Handtorfstich über den industriellen Abbau bis zur Renaturierung. Der Eintritt in beide Häuser ist frei.

NÄCHTLICHE WANDERUNGEN UND WISSENSVERMITTLUNG

Draußen im Gelände beginnt parallel ein vielseitiges Programm. Zu den auffälligsten Angeboten gehören zwei lange Nachtwanderungen rund um das Steinhuder Meer. Outdoor-Trainerin Brinja Weiglein führt Teilnehmende auf einer 31 Kilometer langen Strecke durch die Dunkelheit. Für die Touren in der Nacht von Sonnabend, 28. März, auf Sonntag, 29. März, sowie von Sonnabend, 19. September, auf Sonntag, 20. September, sind Ausdauer und Trittsicherheit gefragt. Wer sich darauf einlässt, erlebt das Gebiet fernab des Tagestrubels – unter Sternenhimmel und mit ganz anderen Geräuschen aus der Natur.

Praktische Fähigkeiten stehen bei einem Survival-Kurs mit Naturpark-Ranger Hauke Zirfas im Juni im Mittelpunkt. Dabei geht es um Fragen, die in freier Natur plötzlich wichtig werden können: Wie lässt sich ohne Feuerzeug ein Feuer entfachen? Welche Pflanzen liefern essbare Nahrung? Und wie entstehen



Das Naturpark-Haus mit seiner Ausstellung „Vom Torfabbau zum Klimaschutz – Moore im Wandel ihrer Funktion“ ist bei freiem Eintritt geöffnet.

Foto: Claus Kirsch, Christian Stahl



Abendstimmung: Bei einer naturkundlichen Führung unter dem nächtlichen Sternenhimmel werden rund 31 Kilometer zurückgelegt.

Foto: Bernd Wolter

Kindsein heißt: fürs Leben lernen. Nicht für Essen arbeiten.

kindernothilfe.de/kindsein

DZI Spenden-Siegel

aus Brennnesseln haltbare Seile? Ebenfalls neu sind Termine zum sogenannten Nature Journaling. Unter Anleitung der Naturpark-Mitarbeiterinnen Dagmar Schmidt und Anja Fischer halten Teilnehmende Eindrücke aus der Landschaft zeichnerisch oder schriftlich fest. Drei Termine sind für April, Juni und September vorgesehen.

Der neue Ranger im Team, Uwe Halbach, widmet sich bei seinen Exkursionen der Bestimmung von Bäumen und Sträuchern. Im Laufe des Jahres zeigt er, wie sich Arten an Blättern, Knospen oder Rinde erkennen lassen. Gleichzeitig geht es um Fragen der Klimastabilität von Wäldern und um den Einfluss verschiedener Baumarten auf den Bodenwasserhaushalt.

Wer das Gebiet lieber auf zwei Rädern erkundet, findet ebenfalls mehrere geführte Touren. Rolf Kirchner steuert mit Gruppen unter anderem Storchennester an, besucht die historische Steinhuder-Meer-Bahn und die Windmühle Paula oder führt zur Teichwirtschaft Poggenha-

gen. Die Termine verteilen sich über die Monate von April bis September.

NATURERLEBNISSE FÜR FAMILIEN

Auch Familien gehören zur Zielgruppe vieler Veranstaltungen. Waldpädagogin Sina Kruse organisiert Bastelaktionen für Kinder in Begleitung. Am Mittwoch, 11. März, dreht sich alles um den Specht: Die Kinder lernen den Vogel kennen und bauen Klanghölzer, mit denen sich das typische Trommeln nachahmen lässt. Am Osteronntag, 5. April, entstehen Mooshasen und geflochtene Körbe. Einen Tag später, am Ostermontag, 6. April, widmet sich eine Sonderausstellung im Naturpark-Haus Mardorf dem Biber. Biber-Expertin Holger Machulla beantwortet Fragen zu Lebensweise und Bedeutung der Tiere.

Ein weiteres Familienangebot verbindet Umweltbildung mit einer Geschichte: Beim Workshop „Folgen wir Flipsi“ am Dienstag, 24. März, begleiten

Kinder im Kindergarten- und Grundschulalter ein Eichhörnchen durch den Naturpark und erfahren dabei, wie Müll vermieden und Ressourcen geschont werden können.

Auch künstlerische Perspektiven auf die Landschaft sind Teil des Programms. Malbegleiterin Tanja Repenning organisiert in den Oster-, Sommer- und Herbstferien Aquarellkurse. Ausgangspunkt ist jeweils eine Exkursion im Naturpark. Motive werden unterwegs fotografiert oder skizziert und später als Aquarell umgesetzt.

Der Naturpark wird darüber hinaus auch außerhalb seines Gebietes präsent sein. Während der Landesgartenschau in Bad Nenndorf informiert er von Montag, 13. Juli, bis Sonntag, 19. Juli, im Pavillon der Regionen über Landschaft, Projekte und Angebote.

Das vollständige Programm mit allen Terminen, Preisen und Anmeldeöglichkeiten ist online abrufbar: naturpark-steinhudermeer.de