



Muskelkrämpfe – Ursachen und schnelle Hilfe

Besonders in der Nacht wird er besonders gefürchtet: der Muskelkrampf. Er tritt vermehrt nach körperlicher Anstrengung auf und kann den Schlaf durchaus sehr schmerzhaft unterbrechen. Aber was passiert eigentlich im Muskel während eines Krampfes und was sind die Ursachen für diesen nächtlichen „Überfall“?

Für diese Regenerationsprozesse benötigt der Körper vor allem **Mineralstoffe** wie beispielsweise Calcium, Kalium und Magnesium, welche als Zentralatome für **Enzyme** verwendet oder zur Auffüllung der **Depots** in Muskeln und anderen Strukturen genutzt werden.

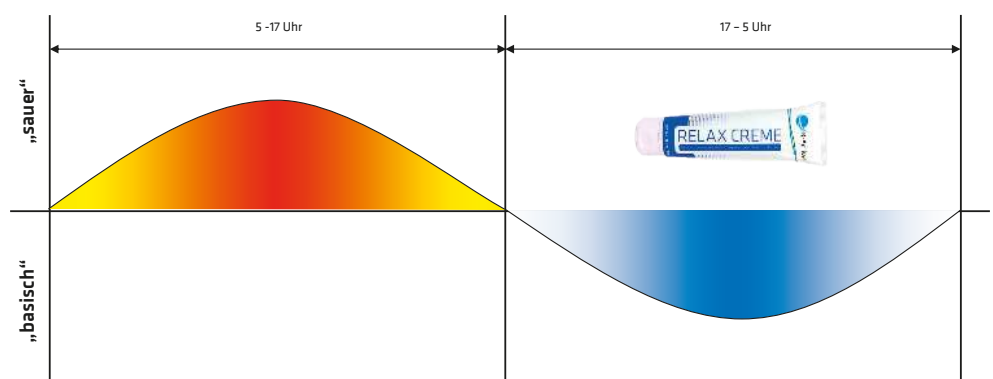
Das Problem der heutigen Zeit ist, dass durch die **industrialisierte Herstellung**

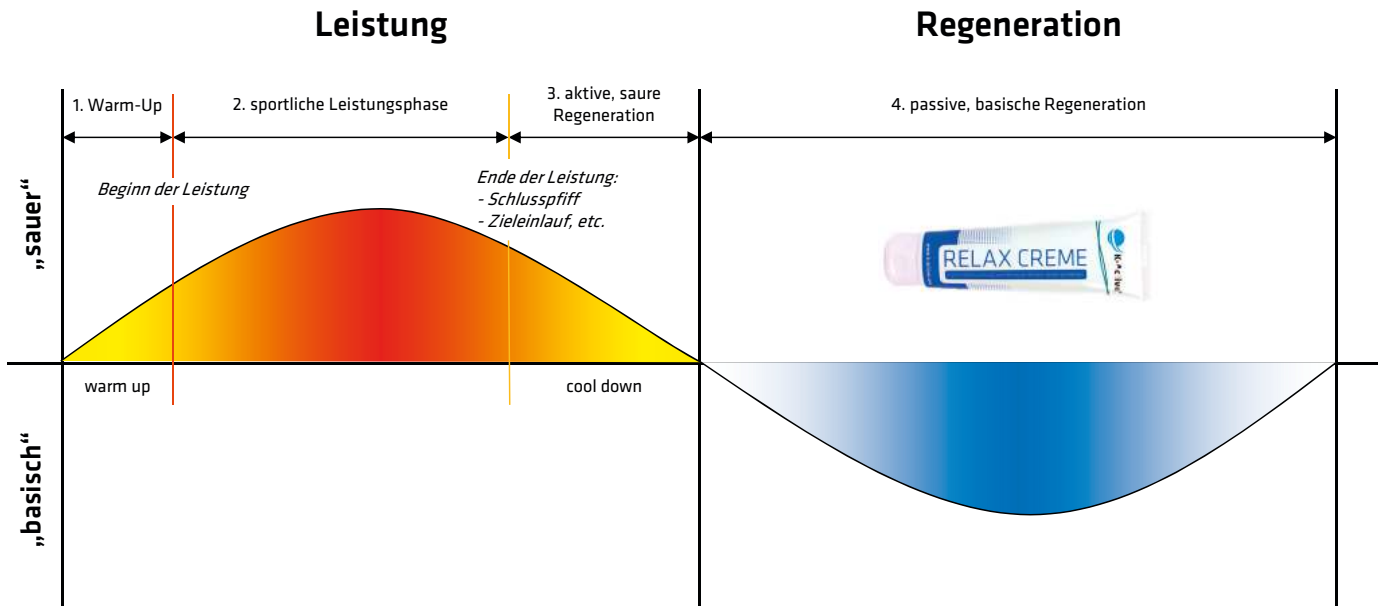
der Lebensmittel oft nicht mehr genügend Spurenelemente sowie wichtige Mineralstoffe in Obst oder Gemüse enthalten sind. Auf der anderen Seite ist der Verbrauch dieser durch die hektische und stressige Lebensweise sehr angestiegen somit hat sich in vielen Fällen ein **entsprechender Mangel** mit seinen negativen Folgen entwickelt. Im Körper spielt sich alles

Entwicklungsgeschichtlich sind wir tagsüber aktiv: wir verbrauchen Energie, leeren Depots in den Zellen und belasten oder überlasten Strukturen. Die Ruhephase in der Nacht hingegen dient dem Körper dazu, diese Probleme wieder zu beheben. Während der unterschiedlichen **Schlafphasen** versucht der Körper Defizite zu beseitigen und baut neue Strukturen wieder auf, um **fit und leistungsfähig** in den neuen Tag zu starten.

Tag = Leistung = Sympathikus

Nacht = Regeneration = Parasympathikus





nach der Wertigkeit eines Prozesses für den Lebenserhalt ab. Herrscht im Körper ein Mineralstoffmangel und werden diese Stoffe zum Beispiel in der Leber benötigt, dann wird dieses Organ vor einem Muskel versorgt. Das bedingt, dass sich nicht die nötige Konzentration an Mineralstoffen in den Muskelzellen befindet. Durch diesen Mangel können sich die sogenannten **Muskelfilamente Aktin und Myosin** nicht mehr voneinander lösen und es kommt zu einem schmerzhaften Krampf.

Hauptsächlich sollte die Vermeidung dieses Mangels durch eine **ausgewogene Ernährung** erfolgen. Es besteht aber auch die Möglichkeit, dem Körper akti-

vierte Mineralstoffe über die Haut anzubieten. Durch die geladenen Ionen ist es möglich die Hautbarriere zu überwinden, um dem Muskelstoffwechsel zur Verfügung zu stehen.

Gemäß dem **Tagesrhythmus** empfehlen wir die **K-Active® Relax Creme** nach 16 Uhr aufzutragen, teilweise 2-mal verabreicht, da in der Zeit der Regeneration und der Parasympathikusaktivität die Stoffe benötigt werden.

Im Verlauf der **sportlichen Belastung** ist es sinnvoll, dem Körper die **K-Active® Relax Creme** in der basischen Regeneration (siehe Bericht Leistungs- und Regenerationszyklus auf unserer Homepage) zur Verfügung zu stellen.

Nutzen Sie diese einfache Möglichkeit sich vor Krämpfen zu schützen und somit Ihren Körper gesund und leistungsfähig zu halten!

Weitere Informationen zu Spurenelementen und Mineralstoffen unter:

k-active.com/k-active-vitality-line

Hier geht's direkt zur K-Active® Relax Creme:



Vertrieb der K-Active®-Produkte:

K-Active Europe GmbH
Frohnradstraße 2
DE 63768 Hösbach
Telefon: +49 (0) 6021 62998-100
E-Mail: vertrieb@k-active.com

