

Leiden Sie häufig unter (nächtlichen) Muskelkrämpfen?

Hintergrund

Muskelkrämpfe sind sehr schmerzhaft und treten oft plötzlich auf, sei es nach körperlicher Anstrengung, während der Arbeit oder im Schlaf. Bis zum heutigen Tag sind die genauen Ursachen und Entstehungsmechanismen von Krämpfen nicht abschließend geklärt. Viele Menschen sind betroffen, doch es gibt bislang keine verlässlichen Methoden zur Vorbeugung. Das Institut für Sportwissenschaft der Goethe-Universität erforscht innovative Ansätze, um Muskelkrämpfe zu reduzieren. In dieser Studie soll die Wirksamkeit eines neuromuskulären Elektrostimulationstrainings (NMES), das bequem zu Hause durchführbar ist, mit der Einnahme von Magnesiumpräparaten verglichen werden.

Ablauf der Studie

- **Dauer:** 16 Wochen
- **4 Laborbesuche:** Sie müssen innerhalb der 16 Wochen nur 4 Mal zu uns in Labor kommen:
 - Einführung (Woche 1)
 - Eingangsuntersuchung & Zuteilung in eine der Studiengruppen (Woche 5)
 - Messung nach 4 Wochen Intervention (Woche 9)
 - Abschlussmessung nach weiteren 6 Wochen (Woche 16)
- **Hausanwendung:** Durchführung der NMES-Therapie oder Einnahme von Magnesium

Wer kann teilnehmen?

- **Alter:** 18 - 69 Jahre
- **Regelmäßige Muskelkrämpfe (etwa 1/Woche)**
- Keine schwerwiegenden gesundheitlichen Einschränkungen (z. B. akute Herzerkrankungen, Nierenprobleme, neurologische Erkrankungen, Verletzungen der unteren Extremität innerhalb der letzten 6 Monate)

Vorteile der Teilnahme

- Mögliche Linderung Ihrer Muskelkrämpfe
- Einblick in neueste Forschungsansätze

Die Teilnahme ist freiwillig und kann jederzeit beendet werden. Ihre Daten werden anonymisiert und gemäß der Datenschutzgrundverordnung verarbeitet.

Falls Sie Interesse an einer Teilnahme haben, oder noch weitere Informationen benötigen sollten, schreiben Sie gerne eine E-Mail an:

skutschik@sport.uni-frankfurt.de