

Kategorien: Klettertechnik und -training

Muskelkrämpfe beim Klettern



Entstehung, Abhilfe und Vorbeugung bei Krämpfen

Im Rückblick betrachtet verbinden sich meine Erinnerungen an Muskelkrämpfe beim Klettern meistens mit erlebnisreichen Klettertagen. Da ist z. B. der [Sportklettertag in Arco](#) zu meinen Anfangszeiten als wir im Zuge eines "Half-Dome-Days" 23 Sportkletterrouten an einem Tag begingen (weil die [Regular-Nordwest-Route](#) des Half Dome im Yosemite-Valley 23 Seillängen hat) und meine Kletterpartnerin am Abend in der Pizzeria wegen der Unterarmkrämpfe ihre Pizza nicht mehr schneiden konnte. Oder ich denke an die [Tissi-Route](#) an der heißen Südwand des Torre Venezia in den Dolomiten, wo ich die letzten beiden Seillängen zusammenhängte und mir einen brutalen Seilzug baute, so dass ich beim Nachsichern Oberarmkrämpfe bekam. Oder mir fällt die 27-Seillängen-Route [Kolosseum an der Kleinen Halt](#) ein, die vor allem aus Plattenkletterei besteht und wo ich im Abstieg Krämpfe in den Zehen bekam. Muskelkrämpfe kennt vermutlich jeder Sportler, aber die Krampfanfälligkeit ist individuell sehr unterschiedlich und nicht in jeder Sportart sind die Auswirkungen gleich, bzw. helfen die selben Vorbeugesmaßnahmen. Daher möchte ich in diesem Artikel speziell aufs Klettern eingehen und einige persönliche Erfahrungen beim Umgang mit Muskelverkrampfungen beisteuern.



Ungewohnt anhaltende Belastung der Zehen- und Wadenmuskulatur in langen Plattenkletterrouten kann zu Krämpfen führen.
Entstehung von Krämpfen

Ein Muskelkrampf ist eine außer Kontrolle geratene Kontraktion eines oder mehrerer Muskeln. Beim Sport treten Krämpfe meist direkt während oder nach einer starken Muskelanspannung auf oder erst einige Zeit nach einer länger andauernden Belastung. Die genauen Ursachen und Mechanismen, wie Muskelkrämpfe entstehen sind umstritten, bzw. können vielfältig sein. Mit Sicherheit liegt es nicht immer (nur) am gerne bemühten "Magnesiummangel", wobei aber der Flüssigkeits- und Elektrolythaushalt besonders bei Krämpfen während und nach dem Ausdauersport die häufigste Ursache sein dürfte. Ebenso spielt aber der Trainingszustand und die Flexibilität der Muskulatur in Verbindung mit Intensität und Dauer der Belastung eine Rolle, genauso wie der individuelle Muskeltonus und psychische Faktoren (z. B. Angst oder Stress) Auswirkungen darauf haben wie jemand zu Muskelkrämpfen neigt. Manchmal reicht aber schon eine sehr ungewohnte Belastung oder Körperposition, um einen Krampf zu bekommen.



Ein ausgeglichener Elektrolyt- und Flüssigkeitshaushalt ist das A und O bei der Vorbeugung vor Krämpfen.

Umgang mit Muskelkrämpfen während des Kletterns

Im Gegensatz zu einem Wadenkrampf auf dem Fußballplatz kann eine schmerzhafte Verkrampfung im Oberarm zehn Meter über der letzten schwindligen Sicherung in einer alpinen Klettertour durchaus gefährlich werden. Vor allem bei langen Alpentouren kommen wirklich bedrohliche Krämpfe meist nicht ohne Vorwarnung, sondern kündigen sich durch erste leichte "Zuckungen" an. Dann ist es wichtig, sich in eine möglichst gesicherte Position zu begeben, am besten an den nächsten Standplatz. In der Folge ist eine längere Pause von 20-30 Minuten ratsam, in der man elektrolythaltige Getränke zu sich nimmt und ein paar Bissen isst. Währenddessen sollte man die betroffenen Muskelgruppen regelmäßig leicht bis mäßig dehnen und evtl. auch die Gegenmuskulatur abwechselnd leicht anspannen und dehnen. Was in dieser Phase m. M. nach nichts bringt, sind isolierte Magnesiumgaben ohne Flüssigkeitszufuhr. Hat man einen plötzlichen, akuten und

schmerzhaften Krampf hilft das passive Dehnen der betroffenen Muskulatur (also den entsprechenden Muskel "in die Länge ziehen"), um den Krampf erst einmal wieder loszuwerden.

Vorbeugung vor Muskelkrämpfen

Grundsätzlich ist eine systematisch trainierte Muskulatur deutlich weniger anfällig für Krämpfe. Ebenso beugt regelmäßiges Dehnen der Krampfanfälligkeit vor. Besonders muskuläre Dysbalancen äußern sich in Extremsituationen oft in Muskelverkrampfungen.

Desweiteren ist ein ausgeglichener Flüssigkeitshaushalt wichtig. Was den Mineralstoffhaushalt angeht, gehen die Meinungen auseinander, besonders zum Magnesium. Nach neueren Untersuchungen wird im Ausdauersport überproportional viel Magnesium mit dem Urin ausgeschieden. Wer also deutlich mehr trinkt, als er schwitzt (heißt, wer in einer ganztägigen Klettertour mehrmals die Büsche gießt und mehrere Liter trinkt), sollte zusätzlich Magnesium zuführen. Allerdings braucht das Magnesium mehrere Stunden bis Tage, um bis in die Zellen zu gelangen. Es ist daher ratsam spätestens am Vortag einer großen Klettertour oder eines harten Sportklettertages eine Zusatzgabe [Magnesium](#) von etwa 300-400 mg zu nehmen. Bei mehrtägigen Unternehmungen ist besonders auf eine mineralstoffreiche Ernährung und Flüssigkeitsversorgung zu achten, ergänzt durch eine tägliche oder zweitägige Zusatzportion Magnesium.

Mineralstoffreich bedeutet dabei aber nicht, dass man unbedingt ein sog. "isotonisches Sportgetränk" benötigt, um den Bedarf zu decken. Normales Leitungswasser enthält in der Regel ausreichend Mineralstoffe, oft sogar mehr, als viele [teuer im Supermarkt verkaufte "Mineralwässer"](#). Fruchtsaftschorlen, alkoholfreies Bier oder Tee sind daher gut geeignete Getränke, die in Kombination mit einer abwechslungsreichen Kost normalerweise ausreichen, um alle nötigen Elektrolyte aufzunehmen. Nur bei besonders großer Hitze und/oder wenn man viel mineralstoffarmes Regen- oder Schmelzwasser trinkt kann man zusätzlich mit speziellem Elektrolytpulver oder Mineralstofftabletten (v.a. Magnesium, aber auch Natrium und Kalium) ergänzen und so der Krampfanfälligkeit vorbeugen. Oft hilft es aber bereits, seine Speisen stärker zu salzen und zu würzen als gewohnt.

Ähnliche Beiträge
