04.05.2026

Muskelschmerzen und -zuckungen



Symbolbild, Bild von Birgit auf Pixabay

Muskelzuckungen im Liegen bei Entspannung

Seit einigen Monaten habe ich verstärkt Probleme mit meiner Beinmuskulatur. Sie schmerzt oft ohne große Anstrengung, so als hätte ich eine große Wanderung gemacht. Ein inneres Brennen.

Und wenn ich mich hinlege, um zu entspannen, führt das oft zu unwillkürlichen spontanen Muskelzuckungen.

Ich habe es mit *__Nervus-Vagus-Stimulation__* versucht und auch

mit *__einfachen Magnesiumpräparaten__* aus dem Drogeriemarkt.

Im Austausch in einer Selbsthilfegruppe vor Ort und auch bei facebook wurde ich dann aufmerksam, und zwar:

a) auf Magnesium-Komplex-Präparate

Magnesium ist nicht gleich Magnesium. Und die Verschiedenen Formen, in denen Magnesium verfügbar ist (chemisch kenne ich mich da überhaupt nicht aus), wirken auch unterschiedlich, auf Muskulatur, Nerven, etc.! Deshalb wurde mir empfohlen, dass ich unbedingt hochwertige und hochdosierte Magnesium-Komplex-Präparate nutzen sollte. Habe ich gemacht; half auch etwas, aber nicht so richtig.

b) Auf die Menge kommt es an!

Dann wurde ich bei facebook darauf aufmerksam, dass ich es vielleicht höher dosieren sollte.

• Ich hatte bislang nur eine Tablette genommen und dann auch nur dann, wenn ich bereits die Muskelzuckungen hatte.

Da ich groß und ziemlich gewichtigt bin, habe ich auf *__zwei Kapseln__* erhöht.

– Vor dem zu Bett gehen

Ferner wurde ich darauf hingewiesen, dass ich es schon vor dem Zubettgehen nehmen solle.

Das habe ich dann auch gemacht: **Doppelte Dosis und vor dem Zubett-Gehen**

Und ich spüre eine Verbesserung.

Zwei Nächte in Folge hatte ich keine Muskelschmerzen und auch keine -zuckungen mehr.

Da ich mich aber die letzten beiden Tage relativ geschont

habe, muss ich nun mal schauen, wie es aussieht, wenn ich wieder in einer übliche Tagesbelastung komme.

Ich wollte euch dieses nur mal mitteilen; vielleicht ein Hinweis auch für andere Betroffene.