

Magnesium bei nächtlichen Beinkrämpfen wirkungslös

[September](#); 9: CD009402

r -- Roguin Maor N, Alperin M, Shturman E et al. Effect of magnesium oxide supplementation on nocturnal leg cramps: a randomized clinical trial. JAMA Intern Med 2017 (1. Mai); 177: 617-23

[\[LINK\]](#)

Zusammenfassung: Anne Witschi

Bis zu sechzig Prozent aller Erwachsenen leiden unter nächtlichen Muskelkrämpfen der Beine. In den meisten Fällen lässt sich keine spezifische Ursache eruieren. Das nebenwirkungsbehaftete Chinin gilt zurzeit als der einzige Wirkstoff, dessen Wirksamkeit – wenn auch nur anhand von Studien mässiger Qualität – belegt ist. Für das bei uns häufig eingesetzte Magnesium gibt es kaum Evidenz. Die hier vorgestellte israelische Doppelblindstudie wurde mit Magnesium-Oxid durchgeführt, da dieses besser in die Zellen eindringt als Magnesium-Citrat. Aufgrund der intrazellulären Wirkung von Magnesium geht man nämlich davon aus, dass die Konzentration in den Zellen entscheidender ist als die Plasmakonzentration. 94 Erwachsene im Alter von über 21 Jahren, die innerhalb der letzten zwei Wochen mindestens vier dokumentierte nächtliche Beinkrämpfe erlitten hatten, wurden (nach einer initialen Beobachtungsphase von 2 Wochen) für 4 Wochen entweder mit Magnesium-Oxid (einmal täglich 865 mg vor dem Zubettgehen) oder Placebo behandelt. Primär interessierte die Häufigkeit nächtlicher Beinkrämpfe, als sekundäre Endpunkte galten deren Dauer und Intensität sowie die Änderung von Schlaf- und Lebensqualität.

Da bei einer Zwischenauswertung (ursprünglich angestrebte Stichprobengrösse: 220 untersuchte Personen) klar wurde, dass Magnesium dem Placebo eindeutig nicht überlegen ist, wurde die Studie frühzeitig abgebrochen. Zwar nahm in beiden Gruppen die Häufigkeit von Beinkrämpfen in der Behandlungsphase (verglichen mit der vorangehenden Beobachtungsphase) leicht ab, was höchstwahrscheinlich auf den Placebo-Effekt zurückzuführen ist. Zwischen den beiden Gruppen hingegen gab es während der Behandlungsphase keinen Unterschied. Dasselbe galt auch für alle sekundären Endpunkte.

Die in der Schweiz zur Therapie von Muskelkrämpfen zugelassenen oralen Magnesium-Präparate enthalten meist Magnesium-Citrat, das sich gegen Muskelkrämpfe ebenfalls als nicht wirksam erwiesen hat. (1) Magnesium-Oxid ist in Magnesia S. Pellegrino® enthalten, welches nur als Laxativum zugelassen ist. Nicht nur bei medizinischem Personal, sondern auch in der breiten Schweizer Bevölkerung ist die Verwendung von Magnesium bei Muskelkrämpfen sehr etabliert. Aufgrund dieser gut «gepowerten», randomisierten Studie muss möglicherweise ein Umdenken stattfinden.

Zusammengefasst und kommentiert von Anne Witschi

[1 Garrison SR, Allan GM, Sekhon RK et al. Magnesium for skeletal muscle cramps. Cochrane Database Syst Rev 2012 \(12.](#)