



Wadenkrämpfe Was tun?

Etwa die Hälfte der Deutschen kennt diese, oftmals in der Nacht auftretenden Schmerzen. Auch bei intensiver sportlicher Betätigung oder Schwimmen im kalten Wasser können diese krampfartigen Muskelschmerzen auftreten. Die Muskulatur zieht sich schlagartig zusammen und entspannt sich nicht wieder, man spürt einen messerscharfen, anhaltenden Schmerz. Dieser kann sehr stark sein. Die Krämpfe betreffen vor allem die Wadenmuskeln, aber auch die Muskeln, die für die Beugung der Zehen verantwortlich sind.

In bestimmten Situationen können Wadenkrämpfe auch lebensgefährlich sein, man denke nur daran, wenn Krämpfe beim Schwimmen in tiefen Gewässern oder beim Skifahren auftreten. Bei Auto- und Motoradfahrern kann es infolge von Wadenkrämpfen zu Unfällen kommen.

Mitunter genügt es im Moment des Krampfes das Bein zu strecken und die Zehen auf eine feste Unterlage zu stemmen. Aber das behebt die Ursache nicht. Ursachen für Wadenkrämpfe können ganz verschieden sein. So kommen Gefäß-, Nerven- oder Stoffwechselerkrankungen als Auslöser in Frage. Zuerst denken viele aber an einen Magnesiummangel.

Aber unsere Ernährung in Deutschland ist so ausgewogen, dass täglich genügend Magnesium zugeführt werden kann. Besonders magnesiumreich sind Vollkornprodukte, Haferflocken, Nüsse und Schokolade.

Woher dann der Mangel? Starkes Schwitzen, auch beim Sport oder in der Sauna, chronisches Erbrechen oder chronischer Durchfall sowie mangelhaftes Trinken (häufiger mit fortgeschrittenem Alter) können die Ursachen für einen Mangel an Magnesium sein. Auch der Missbrauch von Abführmitteln kommt als Ursache in Frage. Mit der Flüssigkeit gehen dem Körper Mineralien verloren, darunter vor allem Natrium-, Magnesium- und Kaliumsalze. Das führt zu einem Ungleichgewicht des Mineralstoffhaushaltes und zu Störungen überall dort im Körper, wo Elektrolyte für bestimmte Funktionen wichtig sind, also in Gefäßen, Muskeln und Herz. Deshalb sind Sportler und Saunagänger gut beraten, wenn Sie nach dem Schwitzen ein Glas Mineralwasser trinken. Bei längeranhaltendem Erbrechen oder Durchfall ist das Trinken einer bilanzierten Elektrolytlösung sehr wichtig. Eine Polyneuropathie, ausgelöst durch Diabetes mellitus oder auch Alkoholismus kommt als Ursache für Wadenkrämpfe ebenso in Frage, wie die Nebenwirkung bestimmter Medikamente z.B. bestimmter Diuretika.

Auch Schwangere leiden häufig an Wadenkrämpfen. Erste Hilfe ist oftmals ein bloßes Massieren des Muskels oder ein Aufstemmen des Fusses und Strecken des Beins. Vorbeugend kann auch Magnesium eingenommen werden (200mg-400 mg/Tag). Auch regelmäßige Fussgymnastik, Massagen und Wärme- oder Kälteanwendungen beugen vor.

Kommt es aber häufig zu Wadenkrämpfen, so ist der ärztliche Rat einzuholen und die Ursachen sind gemeinsam mit dem Arzt zu suchen.