



Nächtliche Wadenkrämpfe



SA, 17. 5.,
17.05 Uhr,
ORF 2

Bewusst
gesund

Es ist mitten in der Nacht, Sie schlafen friedlich, bis Sie plötzlich ein extrem schmerzhafter Krampf weckt. Meist betroffen sind die Wade oder die Zehen. Nach wenigen Sekunden bis Minuten ist der Spuk auch schon wieder vorbei. Kennen Sie dieses Szenario? Unwahrscheinlich ist das nicht, denn rund 40 Prozent der Bevölkerung sind betroffen. Das Alter spielt kaum eine Rolle. Sehr wohl aber die Tätigkeiten untertags. Ein klassischer Fall: Wer tagsüber viel Sport treibt, kann nachts von einem Wadenkrampf geweckt werden. Besonders die Wade ist krampfanfällig, da sie viel beansprucht wird. Genauso können aber Teile des Fußes oder die Zehen miteinbezogen sein.

Auslöser sind somit oft Bergwandern, Radfahren oder Schwimmen. Gerade beim Schwimmen kommen drei ungünstige Faktoren zusammen: Man spreizt den Fuß von sich und spannt damit die Wade fast durchgehend an. Schwimmen geht man meist an heißen Tagen, hat zuvor viel geschwitzt und damit oft wichtige Salze und Spurenelemente vermehrt ausgeschieden. Drittens lockert kühles Wasser die Muskeln nicht, eher das Gegenteil ist der Fall. Ein Wadenkrampf im Wasser kann Betroffene folglich verständlicherweise in eine gefährliche Situation bringen. Nicht immer treten Waden- und Zehenkrämpfe also erst in Ruhestellung auf.

Meist harmlose Ursache. Die häufigste Ursache ist ein Mineralstoffmangel. Hier fehlt es dem Körper – oft durch Schwitzen, Durchfall oder aufgrund einer Schwangerschaft (höherer Bedarf) – an Magnesium, Kalzium, Kalium oder Natrium. Dieser Mangel kann zu Störungen im Elektrolythaushalt des Körpers führen, wodurch

die Erregbarkeit der Muskeln gestört wird und es zu Wadenkrämpfen kommen kann. Aber auch zu viel Alkohol, Flüssigkeitsmangel oder das falsche Schuhwerk können daran schuld sein. Meist sind diese Krämpfe also zwar schmerzhaft, aber harmloser Natur. Treten sie aber regelmäßig auf, stören sie die Nachtruhe oder sogar den Tagesablauf und vergehen sie nicht rasch wieder von alleine, ist unbedingt der Hausarzt aufzusuchen. Denn dahinter können dann auch schwerwiegendere Erkrankungen des Nervensystems, der Nieren, Schilddrüsen oder Muskelkrankheiten stecken.

Aber was ist ein Krampf eigentlich? Spezielle Rezeptoren, sogenannte Muskelspindeln, empfangen Signale der Nervenzellen und lösen eine Kontraktion, also eine Verkürzung und damit Anspannung einzelner Muskeln oder ganzer Muskelgruppen aus. Ohne dieses Zusammenziehen des Muskels wäre Bewegung undenkbar. Löst sich die Anspannung jedoch nicht mehr, handelt es sich um einen Krampf.



„MEIST SIND NÄCHTLICHE
WADEN- UND ZEHEN-
KRÄMPFE HARMLOS.“

Effektive Hilfe. Während harmloser Krämpfe kann man sich meist selbst Abhilfe schaffen – etwa durch Dehnen des Unterschenkels. Ziehen Sie die Zehen Richtung Knie und drücken Sie die Ferse in den Boden. Auch ein leichtes Massieren der verkrampten Muskulatur kann entspannen, da auf diese Weise die Durchblutung gefördert wird. Zudem empfiehlt es sich, vorbeugend nach Sport oder sonstiger mit Schwitzen verbundener Anstrengung, die Mineralsalzspeicher mit isotonischen und elektrolythaltigen Getränken, insbesondere Magnesium, aufzufüllen. Das kann ein alkoholfreies Bier oder ein Glas Orangensaft mit einer Prise Salz sein. Besonders ältere Menschen, die von nächtlichen Krämpfen geplagt werden, sollten vor dem Schlafengehen einige Minuten Dehnen. ■