

Danke an unser Mitglied Anette für diesen Beitrag.

Da viele von uns unter diesen nächtlichen Wadenkrämpfen leiden, habe ich Material gesammelt und hoffe, dass vielleicht für den einen oder anderen neue Informationen und etwas Hilfreiches dabei ist.

### **Definition:**

In medizinischen Texten älteren Datums wird der Wadenkrampf auch unter der Bezeichnung **Krampus-Syndrom** aufgeführt

Bei einem Wadenkrampf zieht sich ein Muskel oder eine Muskelgruppe schmerzhaft zusammen, ohne sich wieder zu entspannen. Dies betrifft meist die Wadenmuskeln, kann sich auch auf jene Muskeln ausbreiten, die für die Beugung der Zehen verantwortlich sind. Das Zusammenziehen eines Muskels wird in der Fachsprache Kontraktion genannt. Im Falle eines Krampfes ist diese Kontraktion typischerweise tonisch, d.h. dauerhaft. Diese Verkrampfung geht mit einer tastbaren Verhärtung

Warum sich plötzlich einzelne Muskelgruppen in der Wade zusammenziehen und dann nicht mehr entspannen, konnte bisher nicht genau geklärt werden. Viele Menschen haben schon einmal Wadenkrämpfe erlebt, wenn sie sich sportlich verausgabten oder im kalten Wasser schwammen. Besonders lästig sind nächtliche Wadenkrämpfe, die so stark sein können, dass sie den gesamten Schlafrythmus durcheinander bringen.

Schätzungen gehen davon aus, dass etwa 40 Prozent der Deutschen zumindest gelegentlich an Wadenkrämpfen leiden. Die Häufigkeit nimmt besonders in den Sommermonaten zu.

Etwas vereinfacht lassen sich bei den Wadenkrämpfen drei verschiedene Arten unterscheiden:

- der gelegentlichen Wadenkrampf, für den sich keine genaue Ursache finden lässt, der unversehens auftritt wie z.B. ein Schluckauf
- Wadenkrämpfe, die ein Warnzeichen für eine zugrunde liegende Erkrankung sind. In Frage kommen Gefäß-, Nerven- oder Stoffwechselerkrankungen
- eine weitere Art der Wadenkrämpfe tritt auf, wenn der innere Flüssigkeits- und Mineralstoffhaushalt aus dem Gleichgewicht geraten ist. Dafür gibt es ganz verschiedene Ursachen: Erbrechen, Durchfall, Missbrauch von Abführmitteln oder vermehrtes Schwitzen in den Sommermonaten. Mit der Flüssigkeit gehen dem Körper auch Kalzium und Magnesium verloren. Fehlen diese Elektrolyte, ist das Muskelgewebe leichter erregbar und es entsteht eine erhöhte Krampfbereitschaft.

Wenn Wadenkrämpfe regelmäßig auftreten, dann sollte ein Arzt aufgesucht werden. In der Regel werden dann Magnesiumpräparate verschrieben. Ist jedoch eine tieferliegende Erkrankung die Ursache für die Krämpfe, wird natürlich die Grundkrankheit behandelt.

## **Ursachen:**

- Magnesiummangelsyndrom

Ein Magnesiummangelsyndrom kann den ganzen Körper betreffen und zahlreiche Symptome erzeugen. Ein derartiger Mangel wird selten diagnostiziert, da ein Magnesiummangel nur in einem Muskel oder einem Organsystem vorliegen kann, auch wenn der gemessene Magnesium-Gehalt im Blut normal ist. Die häufigsten Ursachen für ein Magnesiummangelsyndrom sind:

- starkes Schwitzen
- vermehrter Bedarf an Magnesium, besonders in der Schwangerschaft, bei starker körperlicher Belastung (u.a. Leistungssport), aber auch bei allgemeinem Dauerstress
- erhöhte Ausscheidung von Körpersalzen, weil wasserausscheidende Medikamente (Diuretika) oder Abführmittel eingenommen werden
- chronisches Erbrechen und chronischer Durchfall
- Stoffwechselstörungen wie z.B. Schilddrüsenerkrankungen oder Diabetes
- einseitige Ernährung, langes Hungern, aber auch Diäten
- chronischer Alkoholmissbrauch
- mangelndes Trinken (besonders häufig bei alten Menschen)

## **Gefäßkrankungen**

Nächtliche Fuß- und Wadenkrämpfe können auch in Krampfadern (Varikose) ihre Ursache haben. Patienten mit Krampfadern klagen außerdem über Müdigkeits-, Schwere- und Spannungsgefühl in den Beinen, abends schwellen oft die Knöchel an. Typischerweise nehmen die Beschwerden bei warmem Wetter, in den Abendstunden oder nach langem Sitzen oder Stehen zu.

In seltenen Fällen sind Wadenkrämpfe ein Symptom bei einer Thrombose der tiefen Becken- oder Beinvenen sein.

Aber auch bei einer Verschlusskrankheit der Arterien, wie z.B. dem Raucherbein, können Wadenkrämpfe vorkommen. Das typische Symptom dieser so genannten peripheren arteriellen Verschlusskrankheit (PAVK) ist der Schmerz, der nach einer längeren Gehstrecke auftritt und zum Stehenbleiben zwingt.

## **Neurologische Erkrankungen**

Chronischer Diabetes, Alkoholismus, Zecken-Borreliose - das sind einige Beispiele für Erkrankungen, die zu einer so genannten Polyneuropathie führen. So bezeichnet die Medizin eine Störung mehrerer peripherer Nerven. Periphere Nerven sind vereinfacht erklärt, jene Leitbahnen, die Arme und Beine mit Nervenimpulsen versorgen und vom Rückenmark ausgehen. Eine Polyneuropathie zeigt sich durch Sensibilitätsstörungen und Lähmungserscheinungen im Unterschenkelbereich, die charakteristischerweise symmetrisch beide Beine betreffen. Wadenkrämpfe können zusätzlich auftreten.

## **Einnahme von Medikamenten**

Wadenkrämpfe sind auch als Nebenwirkung bei der Einnahme bestimmter Medikamente bekannt. Dies betrifft besonders die Entwässerungsmittel (Diuretika), Chemotherapeutika, Lithium, Cimetidin und Beta 2-Sympathomimetika. Auch Patienten, die aufgrund von Nieren-Erkrankungen regelmäßig zur Dialyse müssen, berichten über häufige Wadenkrämpfe.

## **Symptome**

- plötzlich einsetzender messerstichtartiger Schmerz
- Verhärtung der Wadenmuskeln. Manchmal wandert der Krampf bis in den Fuß, so dass sich die Zehen zur Fußsohle hin zusammenziehen
- erhebliche Bewegungseinschränkung im Unterschenkelbereich

## **Diagnose**

Die Diagnose kann in den meisten Fällen bereits aufgrund der typischen klinischen Symptomatik gestellt werden. Sollten die Schmerzen länger anhalten, müssen andere Ursachen wie z.B. Thrombose oder Muskelverletzungen ausgeschlossen werden, da diese eine ähnliche Symptomatik hervorrufen können. Bei hartnäckigem Wiederauftreten von Wadenkrämpfen sollte nach den Ursachen geforscht werden, um diese ggf. gezielt behandeln zu können.

## **Therapie**

### **Erste Hilfe bei Wadenkrämpfen**

Bei Muskelkrämpfen aller Art hilft es, den Muskel zu dehnen. Wer von einem Wadenkrampf geplagt wird, versucht am besten, die Zehen zu umfassen und sie in Richtung des Schienbeins zu ziehen. Eine andere Möglichkeit besteht darin,

umherzulaufen und dabei fest auf den Boden aufzutreten. Einigen Menschen hilft es auch, sich die Wadenmuskulatur zu massieren; andere schwören dagegen auf die entspannende Wirkung einer warmen Dusche. Es ist wichtig darauf hinzuweisen, dass ein plötzlicher heftiger Schmerz in der Wade auch andere Ursachen als einen Krampf haben kann, so z.B. kann auch eine Thrombose oder ein Muskelfaserriss dafür verantwortlich sein. Sollte der Schmerz nicht relativ schnell wieder verschwinden, ist zur weiteren Abklärung unbedingt ein Arzt aufzusuchen.

Im Übrigen kann man auch vorbeugen. Zum Beispiel mit Dehnübungen. Stellen Sie sich in gut einer Armlänge Abstand vor eine Wand, stützen Sie sich ab. Dann werden die Arme langsam gebeugt, der Oberkörper geht zur Wand, aber die Knie bleiben gestreckt und die Fersen ganz auf dem Boden! Das zieht dann in den Waden. Die Dehnung sollten Sie etwa eine halbe Minute lang halten. Diese Übung können Sie dreimal täglich machen.

## **Hausmittel**

### **Beinwell- und Arnikasalbe**

Obige Beinwellwurzelsalbe findet auch hier wieder ihre sinnvolle Anwendung. Sie fördert die Durchblutung, ebenso wie Arnikasalbe oder -öle, die auch bei Quetschungen und Prellungen sowie Blutergüssen und Wadenkrämpfen helfen. Als Tee kann man Buchweizenkraut zubereiten, indem man 2 Teelöffel davon mit 1 Tasse kochendem Wasser übergießt, 10 Minuten ziehen lässt und abseiht. Mehrmals täglich ein Tasse trinken.

### **reichlich Flüssigkeitszufuhr**

Also, wenn Sie nachts Krämpfe haben, trinken Sie genug Flüssigkeit: eineinhalb Liter am Tag. Außerdem sollten Sie magnesiumreiche Lebensmittel bevorzugen: Milch, die meisten Gemüsearten, Kartoffeln, Bananen, Vollkornprodukte, auch getrocknete Aprikosen.

### **Schlafhaltung**

Und auch durch die Schlafhaltung können Sie vorbeugen. Wenn Sie auf dem Bauch schlafen, sollten Sie nachts im Bett die Füße über das Ende der Matratze hinausragen lassen. In Rückenlage stützen Sie sich am Fußende ab. Auch Wärme, eine Wärmflasche zum Beispiel tut vielen gut. Und wenn der Krampf mal da ist, ziehen Sie die Zehen an, auch festes Auftreten hilft. Aber dann ist die Nachtruhe schon im Eimer.

**Wärme** wirkt entspannend auf die Muskulatur

**Kalte Umschläge** lindern die Schmerzen

### **Allgemeine krampflösende Wirkung**

Im Gegensatz zum Verdauungstrakt behandelt man allgemeine Muskelkrämpfe und -verspannungen, z.B. der Nacken- und Rückenmuskulatur beim Arbeiten vor dem Computer, durch äußerliche Anwendung -z.B. in der Form von Massageöl - von römischer Kamille

### **Ärztliche Maßnahmen**

Kommt ein ansonsten gesunder Mensch zum Arzt und klagt über Wadenkrämpfe, so wird der Arzt im Regelfall keine aufwendige Diagnostik betreiben, denn die ist teuer und zeitintensiv. Eher wird er sich für einen Therapieversuch mit Magnesium-Tabletten entscheiden und abwarten, ob damit die Beschwerden verschwinden.

Normalerweise werden dazu zwischen 200 mg und 400 mg Magnesium eingenommen. Bei einer derartigen Dosierung ist die Behandlung mit Magnesium in der Regel nebenwirkungsfrei bzw. -arm. Eine langfristige Einnahme sollte jedoch mit dem behandelnden Arzt abgestimmt werden. Vorsicht ist geboten, wenn die Nierenfunktion gestört ist. Werden am selben Tag noch andere Arzneimittel, vor allem Eisen-, Natriumfluoridpräparate oder Tetrazykline eingenommen, so sollte dies zeitlich versetzt zum Magnesium geschehen.

Treten Wadenkrämpfe jedoch sehr oft, z.B. jede Nacht auf, muss die genaue Ursache für die Wadenkrämpfe abklärt werden. Besteht ein Verdacht, dass eine Gefäßerkrankung vorliegt, werden Röntgen- und Ultraschalluntersuchungen durchgeführt. Legen Vorerkrankungen und weitere Symptome nahe, dass eine Polyneuropathie die Ursache sein könnte, erfolgt eine Überweisung zu einem Neurologen. Wenn die Wadenkrämpfe nur das Symptom einer tieferliegenden Erkrankung sind, richtet sich die Therapie nach der Grunderkrankung.

## **Komplikationen**

Ein Wadenkrampf kann in bestimmten Situationen gefährlich, ja sogar lebensgefährlich werden:

Tritt ein derartiger Krampf beim Schwimmen, vor allem im Meer oder Seen auf, kann es zu Panikreaktionen mit der Gefahr des Ertrinkens kommen.

Beim Skifahren können schwere Stürze die Folge sein.

Bei Autofahrern oder Motorradfahrern kann es in Folge eines Krampfes zu Unfällen kommen.

Beim Flaschentauchen ist die mögliche Gefährdung durch Wadenkrämpfe so groß, dass der richtige Umgang damit sogar Teil der Ausbildung ist.

## **Prophylaxe**

Viele Menschen, die regelmäßig von Wadenkrämpfen heimgesucht werden, entwickeln ihre eigenen Strategien, um den Verspannungen vorzubeugen, das sind vor allem: regelmäßige Fußgymnastik, Wärme- oder Kälteanwendungen oder auch Massagen. Andere Betroffene schwören dagegen auf die Nackenrolle, die sie sich beim Schlafen dann unter das Knie legen, dies zeigt jedoch nur, dass die Muskeln dringlich gedehnt werden müssen.

Auf lange Sicht gesehen ist es wichtig, in der täglichen Ernährung auf Lebensmittel zurückzugreifen, die viel Magnesium enthalten. Besonders magnesiumhaltig sind z.B. Vollkornprodukte, Haferflocken, Nüsse, Schokolade und einige Mineralwasser. Außerdem sollten Betroffene auf das Rauchen verzichten und übermäßigen Alkoholgenuss meiden. Auch auf Abführmittel sollte verzichtet werden, da sie dem Körper Wasser und Mineralstoffe entziehen. Eine ausgewogene ballaststoffreiche Ernährung ist in der Regel genauso effektiv und vom medizinischen Standpunkt aus betrachtet in den meisten Fällen dringend zu bevorzugen.

Im Übrigen kann man auch vorbeugen. Zum Beispiel mit Dehnübungen. Stellen Sie sich in gut einer Armlänge Abstand vor eine Wand, stützen Sie sich ab. Dann werden die Arme langsam gebeugt, der Oberkörper geht zur Wand, aber die Knie bleiben gestreckt und die Fersen ganz auf dem Boden! Das zieht dann in den Waden. Die Dehnung sollten Sie etwa eine halbe Minute lang halten. Diese Übung können Sie dreimal täglich machen.

Quellen:

Medicine-Worldwide

Br-Online