

Eine Information Ihrer
JOHANNES STADT APOTHEKE

Nicht selten ist ein Magnesium-Mangel schuld an den schmerzhaften Krämpfen.
Ihre Apothekerin

Mag. Pharm. Eva Brucker



Richtig vorbeugen, rasch handeln

Kampf dem Wadenkrampf

Wadenkrämpfe sind schmerzhaft und vor allem nachts eine Qual.
Was hilft vorbeugend – und was im Akutfall?

Der reißende Schmerz im Unterschenkel, der sich manchmal bis in die Füße fortsetzt und die Zehen zum Verkrampfen bringt, lässt viele nachts aus dem Schlaf hochschrecken: Wadenkrämpfe machen Menschen aller Altersgruppen zu schaffen, Frauen sogar häufiger als Männer.

Die Betroffenen sind oft ratlos, wissen nicht, wie sie sich im Akutfall verhalten sollen oder was sie vorbeugend gegen den nächtlichen Spuk tun können. Die Beschwerden können unterschiedlichste Ursachen haben: So können die Krämpfe unter anderem auch durch beginnende Venenleiden (Krampfader), durch eine Überforderung der Muskeln bei ungewohntem Sport, durch Durchblutungsstörungen, etwa bei Diabetes, oder bei einer Reizung von Nervenwurzeln an den Bandscheiben ausgelöst werden. Aber auch Medikamente wie Kortison oder Diuretika und Nieren-, Schilddrüsen- oder Magen-Darm-Erkrankungen können schuld sein. Allerdings dürften hierzulande am

häufigsten Störungen des Elektrolyt- und Mineralhaushalts die Ursache für nächtliche Krämpfe sein – genauer gesagt: ein Magnesium-Mangel.

Auf zum Arzt!

Treten Wadenkrämpfe immer wieder und besonders hartnäckig auf, sollten sie unbedingt ärztlich abgeklärt werden. Sind sie die Begleiterscheinung einer anderen Erkrankung, muss diese behandelt werden. Ist ein Magnesium-Mangel die Ursache der Krämpfe, sollten Betroffene mit dem Arzt und Apotheker klären, ob die Einnahme eines hoch dosierten Magnesium-Präparates sinnvoll ist. Auch die Umstellung der Ernährung auf besonders magnesiumreiche Nahrungsmittel wie Hülsenfrüchte, Spinat, Kartoffeln, Vollkornbrot, Haferflocken, Nüsse, Milch und Käse kann die Neigung zu Krämpfen reduzieren.

Bei Krankheiten, bei denen ein Magnesium-Mangel nahe liegt – etwa bei Nierenerkrankungen mit hohen Mineralstoffverlusten, bei Magen-Darm-Erkrankungen, bei denen die Aufnahme von Nähr- und Mineralstoffen herabgesetzt ist, oder bei chronischen Durchfällen – kann der Arzt Magnesium verordnen.

Erste Hilfe beim Krampf

Bei plötzlichem Auftreten eines Wadenkrampfs hilft es meist, die Zehen zu umfassen und den Fuß in Richtung Schienbein zu ziehen. Ebenfalls möglich: Rasch aufstehen, umherlaufen und die Füße dabei fest auf dem Boden aufsetzen. Linderung versprechen darüber hinaus auch eine Wadenmassage, eine warme Dusche oder das Umwickeln der Wade mit einem feucht-warmen Handtuch.

Um Wadenkrämpfe künftig zu vermeiden, hat sich vorbeugend regelmäßige Fußgymnastik bewährt. Auch Wärme- oder Kältebehandlungen, vor allem Kneipp'sche Güsse, können helfen. Der Verzicht auf Koffein (Kaffee, Tee, Colagetränke), Nikotin und vor allem Alkohol kann ebenfalls vorbeugend wirken. Da Krämpfe auch von einer unzureichenden Durchblutung der Muskulatur ausgelöst werden können, sollten Betroffene unmittelbar nach den Mahlzeiten anstrengende körperliche Betätigung meiden. Denn nach dem Essen fließt das Blut hauptsächlich in den Verdauungstrakt und steht für die Durchblutung der Muskulatur nur begrenzt zur Verfügung.

Kneipp'sche Güsse können Wadenkrämpfen vorbeugen.



Foto: Kneipp®

Unsere Empfehlung
für Sie:

