

# ALPTRAUM WADENKRAMPF

**Schmerzhafte nächtliche Wadenkrämpfe?**  
Informationen & Unterstützung für mehr  
Lebensqualität im Alltag



GUTE-NACHT-  
WADENKRAMPF.DE



CA. **2,8** MIO.

Ca. **2,8 MIO. MENSCHEN** leiden deutschlandweit unter schmerzhaften nächtlichen Wadenkrämpfen<sup>1</sup>

# EINLEITUNG

## **Sie als Betroffene/Betroffener wissen es am besten:**

Schmerzhafte nächtliche Wadenkrämpfe können sehr belastend sein. Die mitunter extremen und langanhaltenden Schmerzen machen die Nacht zur Qual und an erholsamen Schlaf ist nicht zu denken. Schon am Abend kommt die Angst vor der nächsten Nacht auf. Erschwerend kommt hinzu, dass Wadenkrämpfe in der Gesellschaft oft nicht als ernsthafte Erkrankung wahrgenommen werden und viele Betroffene sich nicht ernstgenommen fühlen. Doch Sie sind nicht allein! Ca. **2,8 Millionen Menschen in Deutschland** erleiden einmal oder mehrmals pro Monat extrem schmerzhafte nächtliche Wadenkrämpfe – manche sogar mehrmals pro Nacht!<sup>1</sup>

In dieser Broschüre haben wir wichtige Informationen und hilfreiche Tipps zu nächtlichen Wadenkrämpfen zusammengetragen, die Sie im Alltag unterstützen können. Denn nächtliche Wadenkrämpfe sind eine ernstzunehmende Erkrankung, keine Lappalie!

<sup>1</sup> Potenzialanalyse Wadenkrämpfe der GfK im Auftrag von Klosterfrau, Online Interviews mit n=3.711 Teilnehmern, Herbst 2017.



# INHALT

1. Wie entsteht ein Wadenkrampf?	3
2. Welche Ursachen haben Wadenkrämpfe?	5
3. Folgen von Wadenkrämpfen	11
4. Selbsthilfe	12
5. Gesunde Rezepte	19
6. Tipps für den Arztbesuch	23
7. Machen Sie den Selbsttest!	25
8. Serviceangebote	28

# 1. WIE ENTSTEHT EIN WADENKRAMPF?

Für die Bewegungen eines Muskels sind die Muskelfasern verantwortlich. Ziehen sie sich zusammen, verkürzt sich der Muskel – entspannen sie sich, verlängert sich der Muskel wieder. Bei einer beabsichtigten Muskelbewegung sendet das Gehirn über die Nerven einen Reiz, durch den die Muskeln zum Zusammenziehen (Kontraktion) angeregt werden. Bei einem Wadenkrampf tritt ein **unbeabsichtigter Nervenreiz** in der Wadenmuskulatur auf. Der Muskel zieht sich dabei zunächst teilweise, dann ganz zusammen und kann dabei sehr stark schmerzen. Die betroffene Muskulatur ist tastbar **verhärtet** und meist **bewegungsunfähig**.

## ARTEN VON WADENKRÄMPFEN

Bei Wadenkrämpfen unterscheidet man je nach Ursache zwischen drei Arten von Krämpfen.



### **Idiopathische Krämpfe:**

Idiopathisch bedeutet, dass etwas ohne erkennbare Ursache entsteht. Die Ursache kann bei idiopathischen Krämpfen nicht nachgewiesen werden.

**Paraphysiologische Krämpfe:**

Hier liegt meist ein Ungleichgewicht der Mineralstoffe (u. a. Magnesium, Calcium, Natrium) vor. Die Krämpfe treten gelegentlich auf, während der Schwangerschaft oder nach sportlicher Betätigung.

**Symptomatische Krämpfe:**

Sie sind ein Begleitsymptom verschiedener Erkrankungen (u. a. Erkrankungen von Nervensystem, Herz, Muskeln oder Stoffwechsel).



## 2. WELCHE URSACHEN HABEN WADENKRÄMPFE?

Wie bereits erwähnt, können Wadenkrämpfe verschiedene Ursachen haben. Dies kann zusätzlich für Unsicherheit, Angst und Frust sorgen. Die häufigsten Ursachen haben wir hier für Sie zusammengestellt.

### VORERKRANKUNGEN DER GEFÄßE

Vorerkrankungen der Gefäße werden manchmal von einem erhöhten Risiko für nächtliche Wadenkrämpfe begleitet. Zu diesen Vorerkrankungen zählen z. B.



**Thrombose der tiefen Beinvenen**



**chronische Durchblutungsstörungen**



**Krampfadem in den Waden**

Die Muskelkrämpfe können als Begleiterscheinungen dieser Gefäßkrankheiten auftreten. Für eine Diagnose ist es dabei wichtig festzustellen, ob die Muskelkrämpfe nur in der Wade oder auch noch in anderen Regionen auftreten.





## NERVEN- UND MUSKEL- KRANKHEITEN

**Erbliche Nerven- und Muskelerkrankungen** (z. B. primäre Myopathie, amyotrophe Lateralsklerose, Polyneuropathien etc.) können in seltenen Fällen der Auslöser für Wadenkrämpfe sein. Bei Muskelkrankungen ist die **Funktionalität** des Muskels **gestört** oder **eingeschränkt**, es kann zu Muskelschwäche, Muskelabbau, Schmerzen, Versteifung und Krämpfen kommen.

Auch **Funktionsstörungen der Nerven** haben Auswirkungen auf die Muskelaktivität und können die **Muskelfasern reizen**.



## ALKOHOL

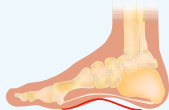
Bei übermäßigem Alkoholkonsum können nächtliche Wadenkrämpfe aufgrund einer **Störung des Wasser- und Salzhaushalts** verursacht werden. Alkohol entzieht dem Körper Flüssigkeit und Mineralstoffe, so dass das Gehirn nicht ausreichend mit Blut versorgt wird und die Übertragung der Muskelreize gestört ist. Liegt ein langjähriger Alkoholmissbrauch vor, sind die Krämpfe auch ein mögliches Zeichen für eine Schädigung der Nerven.



## ORTHOPÄDISCHE PROBLEME

Die Wadenmuskulatur gehört zur Gruppe der Skelettmuskeln. Diese ermöglichen die aufrechte Haltung und die Bewegung des Körpers.

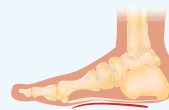
Es kann zu Wadenkrämpfen kommen, wenn etwa **Fehlhaltungen oder Erkrankungen des Skeletts** vorliegen. Ursachen hierfür können beispielsweise **Bewegungs- bzw. Funktionseinschränkungen der Wirbelsäule** (z. B. Bandscheibenvorfall, Skoliose etc.) **oder Fußfehlstellungen** (z. B. Plattfuß, Hohlfuß etc.) sein.



Gesunder Fuß



Senkfuß



Plattfuß



## STÖRUNG DES HORMONHAUSHALTES UND STOFFWECHSELERKRANKUNGEN

Erkrankungen von Organen, die eine entscheidende Rolle in der **Regulation des Mineral- und Flüssigkeitshaushalts** des Körpers spielen, können Wadenkrämpfe zur Folge haben. Zu den Stoffwechselerkrankungen/Störungen des Hormonhaushaltes, die Muskelkrämpfe verursachen können, gehören u. a.

**Diabetes mellitus**

**Niereninsuffizienz**

**Hypothyreose (Schilddrüsenunterfunktion)**



## STÖRUNG DES ELEKTROLYTHAUSHALTES

Ein **starker Flüssigkeitsverlust** (z. B. durch Sport) oder eine **zu geringe Flüssigkeitszufuhr** können zu einem **Ungleichgewicht der Mineralstoffe** im Körper führen. Dadurch werden die Nervensignale gestört und unkontrollierte Impulse entstehen. Die Folgen können Muskelkrämpfe sein. Dabei können die Krämpfe sowohl in der Wade als auch in anderen Bereichen des Körpers auftreten. Ursache für einen solchen Flüssigkeitsverlust, mit einem Elektrolytmangel als Folgeerscheinung, können Durchfall, Erbrechen, chronisch entzündliche Darmerkrankungen (z. B. Morbus Crohn und Colitis ulcerosa) oder auch starkes Schwitzen (z. B. beim Sport) sein.



## MINERALSTOFFMANGEL

Für die Muskelarbeit (Zusammenziehen und Entspannen der Muskeln) sind Mineralstoffe – u. a. Magnesium und Calcium – notwendig, da sie an der normal ablaufenden Reizweiterleitung von den Nerven auf die Muskeln beteiligt sind. Gerät dieses Zusammenspiel durch einen Mangel aus dem Gleichgewicht, können Krämpfe und Verspannungen die Folge sein. Ein erheblicher **Magnesiummangel liegt jedoch nur bei 10% der erwachsenen Bevölkerung vor.**<sup>2</sup> Trotz eines normalen Magnesium-Plasmaspiegels kann es zu Muskelkrämpfen, z. B. Wadenkrämpfen, kommen, weil zum einen in den Körperzellen ein latenter Magnesiummangel vorliegen kann, zum anderen neben der Versorgung des Körpers mit Mineralstoffen weitere Faktoren, wie eine ausgewogene Nährstoffzufuhr, für eine normale Muskelarbeit von Bedeutung sind.

### Mineralstoffmangel durch Sport

Sportler können häufiger an Wadenkrämpfen leiden. Ursache dafür kann der erhöhte Flüssigkeitsverlust durch das starke Schwitzen während des Sports sein, wodurch ein Ungleichgewicht des Mineralstoffhaushaltes entstehen kann. Besonders beim Ausüben von Ausdauersport kann es zu Muskelkrämpfen kommen, wenn der Mineralstoffhaushalt nicht entsprechend durch genügend Flüssigkeitsaufnahme ausgeglichen wird.

## Mineralstoffmangel durch eine verringerte Aufnahme

Nicht nur eine erhöhte Ausscheidung von Magnesium im Schweiß oder Urin, sondern auch eine verringerte Aufnahme im Dünndarm kann zu einer Mangelsituation führen. Die Aufnahme in den Körper (Resorption) ist z. B. gestört bei Reizdarmsyndrom (Colon irritabile), Durchfall, chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen und Kurzdarmsyndrom.<sup>3</sup>



### Was die Magnesiumwerte aussagen

Die Magnesiumwerte im Körper werden in Millimol pro Liter gemessen. Von einem normalen Magnesiumwert spricht man bei 0,75 bis 1,1 mmol/l (1,7 bis 2,7 mg/dl).

**Ein Magnesiummangel liegt vor bei Werten unter 0,7 mmol/l.**



## MEDIKAMENTENNEBENWIRKUNGEN

Auch Nebenwirkungen von Medikamenten können die Entstehung von Muskelkrämpfen begünstigen. Bei den folgenden Medikamenten sind Wadenkrämpfe oder Krämpfe in anderen Körperregionen als Nebenwirkung möglich:

### **Cholesterinsenker**

**hormonelle Verhütungsmittel  
wie die Pille oder die Hormonspirale**

**Arzneimittel gegen Bluthochdruck wie  
Calciumkanalblocker, Beta-Blocker,  
ACE-Hemmer oder Diuretika**

**Beta-2-Agonisten (β2-Mimetika;  
bronchienerweiternde Mittel bei Asthma)**

**Chemotherapeutika etc.**

<sup>3</sup> Lamprecht G et al. Universitätsmedizin Rostock Zentrum für Innere Medizin Abteilung Gastroenterologie und Endokrinologie. Kurzdarmsyndrom Informationsbroschüre 2010 gastro.med.uni-rostock.de (Abgerufen am: 15.09.2021).

### 3. FOLGEN VON WADENKRÄMPFEN

Nächtliche Wadenkrämpfe können ein Alptraum sein: Die abrupten Unterbrechungen der Nachtruhe können zu Schlafstörungen führen und noch Stunden nach einem Krampfereignis können die entsprechenden Muskelbereiche schmerzen.

**Weitere Folgen sind u. a.**



**erhöhte  
Sturzgefahr**



**Schlafmangel und dadurch Risiko-  
erhöhung für Hypertonie (Bluthoch-  
druck) und Adipositas (Übergewicht)**



**Tagesmüdigkeit, in der Folge  
Erschöpfung z. B. am Steuer/  
im Straßenverkehr**



**Leistungsabfall im  
Arbeitsalltag**



**psychische Belastung  
(Gedanken an die nächste  
Nacht)**

# 4. SELBSTHILFE

Was kann gegen Wadenkrämpfe helfen? Je nach Ursache können bei gelegentlich auftretenden Wadenkrämpfen Dehnübungen und Hausmittel erfolgversprechend sein. Sie können ohne viel Aufwand zu Hause probiert werden. Einen Versuch ist es wert, selbst einige Hilfsmittel auszuprobieren, um herauszufinden, was den Schmerz in der Wade lindern kann.

## ÜBUNG 1: ANZIEHEN DER ZEHEN



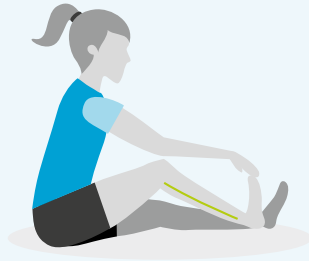
Keine Hilfsmittel erforderlich



Dauer: ca. 3–4 Minuten



Wiederholen Sie es bei jeder Seite 10- bis 12-mal



1

Setzen Sie sich mit **geradem Oberkörper und gestreckten Beinen** auf und stützen Sie sich mit den Händen ab. **Strecken Sie die Knie durch**, so dass diese möglichst aufliegen.

2

**Strecken Sie die Fersen nach vorn und ziehen Sie die Zehen in Richtung Nase.** Die beuge-seitige Muskulatur des Oberschenkels wird nun gedehnt.

3

**Intensivieren** Sie die Übung bei Bedarf, indem Sie das Knie etwas beugen und mit der **Hand die Zehen in Richtung Nase ziehen.**

Alle Dehnübungen gibt's auch als Videos. Dazu einfach den QR-Code einscannen und direkt mitmachen!



## ÜBUNG 2: ABSENKEN DER FERSE



Hilfsmittel: Treppe, Bordstein oder ein Gegenstand, den man als Podest nutzen kann (z. B. ein Buch)



Dauer: ca. 3–4 Minuten



Wiederholen Sie es bei jeder Seite 10- bis 15-mal



1

**Stellen Sie sich mit beiden Füßen auf eine Treppenstufe und lassen Sie eine Ferse am Stufenende absinken.** Neigen Sie dann den Oberschenkel leicht nach vorn und beugen Sie das Knie des Standbeins.

2

**Senken Sie nun die Ferse am Stufenende möglichst tief ab,** so dass Zug auf die Wadenmuskulatur entsteht.

3

**Stützen Sie sich dabei auf das Knie der Gegenseite.** So können Sie die Dehnung der Wadenmuskulatur variabel dosieren.

## ÜBUNG 3: ZURÜCKSETZEN DES BEINS



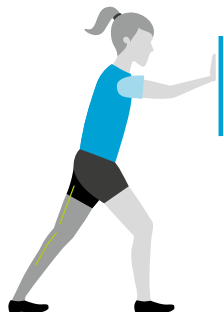
Hilfsmittel: eine Wand



Dauer: ca. 3–4 Minuten



Wiederholen Sie es bei jeder Seite 10-mal



1

Stellen Sie sich mit ca. 1 Meter Abstand vor eine Wand. Lehnen Sie sich vor und stützen Sie sich mit den Händen dagegen. **Halten Sie den Oberkörper gerade und schieben Sie das betroffene Bein nach hinten.**

2

**Lassen Sie das zurückgesetzte Bein gestreckt** und dehnen Sie auf diese Weise die Wadenmuskulatur. Achten Sie dabei darauf, dass **die Fersen im Kontakt mit dem Boden bleiben.**

3

Variieren Sie das Ausmaß der Dehnung über den **Beugungsgrad des gegenüberliegenden Kniegelenks und der Ellenbogengelenke.** Halten Sie die Dehnung etwa 10 Sekunden.



# HAUSMITTEL



## Bewegung

Bei Ruhe und in der Nacht sind meistens die Wade oder der Fuß von Krämpfen betroffen. Tritt der Krampf im Liegen auf, versuchen Sie aufzustehen und ein Stück zu gehen. Durch die Bewegung wird die Durchblutung angeregt und der Krampf wird langsam gelöst.



## Massieren

Eine Massage der krampfenden Wade kann den Schmerz lindern. Die Muskulatur wird dabei gelockert und die Durchblutung angeregt, so dass der Wadenkrampf langsam nachlässt. Massieren Sie die betroffene Muskelpartie so lange, bis Sie eine Linderung verspüren – das können auch mal 15 Minuten sein. Wichtig ist, dass die Massage Ihnen guttut und nicht zusätzlich schmerzt.



## Wechselduschen

Brausen Sie Ihre Waden abwechselnd mit warmem und kühlem Wasser ab. Beginnen Sie zunächst mit warmem Wasser und wechseln Sie dann die Temperatur. Durch das warme Wasser werden die Gefäße geweitet, während sie sich anschließend mit dem kalten Wasser wieder zusammenziehen. Wiederholen Sie die Warm-kalt-Variationen mindestens 3-mal und halten Sie die jeweilige Temperatur für etwa 1 Minute. Die Muskeln werden durchblutet und entkrampfen.



### Wadenwickel

Warme Wadenwickel helfen dabei, verkrampte Muskeln zu lockern und die Kontraktionen zu entspannen. Dafür ein Handtuch in warmes Wasser halten, auswringen und die betroffene Stelle damit umwickeln. Entfernen Sie das Handtuch, sobald es abgekühlt ist. Bei Bedarf das Ganze nochmal wiederholen, bis eine Linderung eintritt. Durch die Wärme erweitern sich die Blutgefäße und die Muskeln können entkrampfen. Nutzen Sie nicht kaltes Wasser, denn kalte Wickel haben eine temperatursenkende Wirkung die dazu führt, dass sich die Gefäße verengen.



### Heißes Bad

Ein heißes Bad hilft dabei, die Muskulatur zu lockern. Besonders abends vor dem Zubettgehen sollten die Muskeln entspannt werden, um Krämpfen vorzubeugen. Ein Badezusatz mit Salz z. B. aus dem Toten Meer kann diesen Effekt noch fördern.

# TIPPS ZUR VORBEUGUNG

## Muskel trainieren

Eine regelmäßige Beanspruchung und ein gezieltes Training der krampfenden Muskulatur können dabei hilfreich sein, Muskelkrämpfe zu verhindern.

Wer unter wiederkehrenden Wadenkrämpfen leidet, kann Sportarten ausprobieren, die Muskulatur und Gelenke auf schonende Weise trainieren. Dazu zählen u. a.



Yoga  
oder  
Pilates



Radfahren



Spazierengehen



gezielte  
Kräftigungsübungen  
der Muskulatur





### Das richtige Schuhwerk

Auslöser der Wadenkrämpfe können auch **falsches Schuhwerk** oder eine **Fehlstellung der Füße** sein, da dies zu einer erhöhten Belastung der Muskulatur führen kann. Hier können z. B. orthopädische Einlagen Abhilfe schaffen, um Fußfehlstellungen zu korrigieren. Bei den Schuhen sollte darauf geachtet werden, dass sie nicht zu klein oder zu eng sind.



### Ausreichend Wasser trinken

Bei zu geringer Flüssigkeitszufuhr kann die Mineralstoffkonzentration in ein Ungleichgewicht geraten und die Nerven senden unkontrollierte Impulse an die Muskelzellen. Die Folge sind Muskelkrämpfe, die in den Waden oder anderen Körperregionen auftreten können. Eine ausreichende Flüssigkeitsaufnahme ist also wichtig, um den Körper optimal zu versorgen. Ein erwachsener Mensch sollte **ca. 1,5 Liter Wasser am Tag** trinken, bei sportlicher Betätigung oder warmen Temperaturen etwas mehr.

## Nährstoffreiche Ernährung

Um Muskelkrämpfen vorzubeugen, ist u. a. eine ausgewogene Ernährung wichtig, damit die Zufuhr lebenswichtiger und vor allem für die Muskeln essenzieller Nährstoffe und Mineralien wie Magnesium und Natrium gewährleistet ist. Achten Sie dabei auf eine vielseitige und ausgeglichene Ernährung, z. B. mit



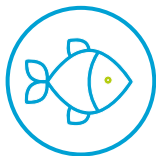
### reichlich Vollkornprodukten

(z. B. Haferflocken und Vollkornbrot)



### frischem Obst und Gemüse

(z. B. Bananen; sie enthalten viel Kalium und Vitamin B)



### ungesättigten Fettsäuren

(z. B. in Olivenöl, Fisch und Nüssen)



# 5. GESUNDE REZEPTE

Wir haben für Sie ein paar gesunde Rezepte zusammengestellt. Diese sind nicht nur reich an Nährstoffen, sondern auch ganz schnell und einfach zuzubereiten. **Guten Appetit!**



## Selbstgemachtes Müsli

- 250 g Haferflocken
- 25 g Sonnenblumenkerne
- 25 g Sesam
- 25 g Mandeln

Um Ihrem Müsli noch ein wenig Süße und einen fruchtigen Geschmack zu verleihen, können Sie auch frische Früchte wie Himbeeren, Ananas oder Kiwi dazugeben, denn neben Nüssen ist Obst ebenfalls reich an Magnesium.



## Powerdrink zum Frühstück

- 1 Banane
- 2 TL Honig
- 2 EL Dinkelflocken
- 400 ml Milch
- 2 TL Mandeln, gemahlen
- 2 TL Kakaopulver

Die Banane schälen und zusammen mit den anderen Zutaten in einen Mixer geben. Auf höchster Stufe mixen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Starten Sie gut in den Tag!



## Bananenbrot mit Nüssen

- 3 Bananen**
- 135 g Hafermehl**
- 90 g geriebene Mandeln**
- 50 g Kokosöl, geschmolzen**
- 75 g Ahornsirup**
- 1 EL Chiasamen**
- 5 EL Wasser**
- 1 TL Vanille-Extrakt**
- 1 TL Backpulver**
- 1/2 TL Natron**
- 1 Prise Salz**
- 1 Handvoll gehackte Nüsse (z. B. Walnüsse)**

Die Chiasamen in einer kleinen Schüssel mit dem Wasser verrühren und für 15 Minuten quellen lassen. Den Backofen auf 175 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen und eine 20 cm lange Kastenform mit Backpapier auslegen.

Die Bananen schälen und mit einer Gabel zu Brei verarbeiten. Den Bananenbrei mit Kokosöl, Ahornsirup, den Chiasamen und Vanille-Extrakt mixen. Nun das Hafermehl, geriebene Mandeln, Backpulver, Natron und Salz hineingeben. Verrühren, bis ein schöner Teig entsteht. Zum Schluss die gehackten Nüsse hineingeben. Den Teig in die Backform füllen und glattstreichen. Auf mittlerer Schiene etwa 45 bis 50 Minuten backen. Wichtig: die Stäbchenprobe nicht vergessen!



### Putensalat mit Mandeln

- 500 g Putenfilets**
- 1 EL Öl**
- 1/2 Bund Lauchzwiebeln**
- 60 g Mandelkerne**
- 1/2 Bund Petersilie**
- 230 g griechischer Sahnejoghurt**
- 100 g Crème fraîche**
- Saft von 1 Zitrone**
- Zucker, Salz und Pfeffer**

Lauchzwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Die Mandeln grob hacken. Die Petersilie waschen und fein hacken.

Das Fleisch in Öl ca. 4 Minuten von jeder Seite anbraten, anschließend mit Salz und Pfeffer würzen und abkühlen lassen. Für die Soße Joghurt, Crème fraîche und Zitronensaft miteinander verrühren und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Zum Schluss das Fleisch grob zerpflücken und unter die Soße rühren. Jeweils 1 EL Lauchzwiebeln, Mandeln und Petersilie zum Bestreuen mischen und beiseitestellen. Den Rest mit dem Fleisch verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken und mit dem Mandel-Lauchzwiebel-Mix bestreuen.





### Mandel-Aioli

**150 g Mandeln (geschält)**

**125 ml Wasser**

**3 Knoblauchzehen**

**Saft einer halben Zitrone**

**5 EL Olivenöl**

**3 EL Rapsöl**

**Salz und Pfeffer**

Die geschälten Mandeln mit Wasser begießen und abgedeckt 2–3 Stunden quellen lassen. Den Knoblauch schälen, fein hacken und gemeinsam mit dem Zitronensaft und dem Öl zu den Mandeln mit dem Wasser hinzufügen. Anschließend alles mit dem Pürierstab oder einer Küchenmaschine so lange mixen, bis eine Creme entsteht. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken – fertig!

**Tipp:** Vor dem Servieren 20 Minuten abgedeckt im Kühlschrank ziehen lassen!

## 6. TIPPS FÜR DEN ARZTBESUCH

„**Mit einem Wadenkrampf zum Arzt**“, das klingt für den einen oder anderen vielleicht etwas übertrieben und so wird zunächst mit einem **Hausmittel** versucht, die Krämpfe in den Griff zu bekommen. Doch bei schmerzhaften nächtlichen Wadenkrämpfen ist der **Gang zum Arzt durchaus gerechtfertigt**. Nur der Mediziner kann mit weiterführenden Untersuchungen die **mögliche Ursache** herausfinden und **effektive Behandlungsmöglichkeiten** empfehlen.

### DAS ARZT-PATIENTEN-GESPRÄCH

Ein ausführliches Arztgespräch ist die Grundlage der Diagnostik. Mit Fragen zu Ihrem Allgemeinbefinden, zu möglichen **Grunderkrankungen** oder außergewöhnlichen körperlichen Belastungen (wie z. B. beim Sport) ist eine Eingrenzung der Ursache Ihrer Wadenkrämpfe möglich. Anhand des Gesprächs kann der Arzt ggf. weitere Untersuchungen anordnen, um eine eindeutige Diagnose zu stellen und eine gezielte Behandlungsmethode gegen die Muskelkrämpfe zu finden.





### Welcher Arzt kann helfen?

Erster Ansprechpartner bei nächtlichen Wadenkrämpfen ist Ihr Hausarzt. Dieser ist in der Regel mit Ihrer Krankengeschichte, eventuell vorliegenden Grunderkrankungen und den Medikamenten, die Sie einnehmen, vertraut. Möglicherweise wird er Sie an einen Facharzt überweisen, wenn eine weiterführende Diagnostik, also zusätzliche Untersuchungen, notwendig ist. Dabei kann es sich um einen Facharzt für Neurologie handeln, wenn er eine Nervenstörung vermutet, bei Muskelerkrankungen oder Sportverletzungen kann ein Orthopäde ergänzend zu Rate gezogen werden.

## WELCHE INFORMATIONEN BRAUCHT IHRE ÄRZTIN/IHR ARZT?

Ihre Ärztin/Ihr Arzt wird einige Fragen stellen, um die jeweilige Ursache für die Wadenkrämpfe zu ermitteln. Daher kann es für Sie hilfreich sein, sich auf das Gespräch vorzubereiten. So müssen Sie bei ihren/seinen Fragen nicht lange überlegen, sondern haben die Antworten gleich parat.

**Sie sollten Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt z. B. möglichst genau schildern,**

- wann und wie oft die Wadenkrämpfe auftreten**
- wie lange die Krämpfe anhalten**
- welche Muskeln sich genau verhärten**
- was Sie bereits gegen Ihre Wadenkrämpfe unternehmen**



Sollten in Ihrer Familie bereits Wadenkrämpfe vorkommen, teilen Sie auch dies Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt mit. Selten kann eine **erblich bedingte Nerven- oder Muskelstörung** der Auslöser für die Wadenkrämpfe sein. Teilen Sie Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt auch mit, ob Sie und, falls ja, welche Medikamente Sie zu sich nehmen.

Auch körperliche Aktivitäten, Trink- und Ernährungsgewohnheiten sowie Alkohol- und Tabakkonsum können nächtliche Krämpfe begünstigen. Daher ist es wichtig, dass Sie Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt besondere Gewohnheiten und Auffälligkeiten mitteilen.

## 7. MACHEN SIE DEN SELBSTTEST!

### Wadenkrämpfe verstehen und einschätzen

Mit diesem Selbsttest erhält Ihre Ärztin/Ihr Arzt **mehr Informationen zu den möglichen Ursachen** Ihrer nächtlichen **Wadenkrämpfe**. Die Ergebnisse können Ihnen als Grundlage für das Gespräch mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt dienen und bei der Eingrenzung der Ursache helfen. Einfach den Fragebogen rechts ausfüllen und Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt geben.

Name

1. Wie schmerzhaft sind Ihre Wadenkrämpfe auf einer Skala von 1–10?



2. Wie häufig haben Sie nächtliche Wadenkrämpfe?

pro Nacht

pro Woche

3. Treiben Sie Sport oder schwitzen Sie stark durch eine hohe körperliche Belastung?



Ja



Nein



Nicht sicher

4. Sind Sie schwanger?



Ja



Nein

5. Sind bei Ihnen eine Gefäßerkrankung, Stoffwechselerkrankung oder ein orthopädisches Problem bekannt?

5a. GEFÄßERKRANKUNG:



Thrombosen der tiefen Beinvenen



Krampfadern



Chronische Durchblutungsstörungen



Andere: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



5b. STOFFWECHSELERKRANKUNG:

- Diabetes mellitus     Niereninsuffizienz     Schilddrüsenunterfunktion

Andere: \_\_\_\_\_

---

5c. ORTHOPÄDISCHES PROBLEM:

- Spreizfuß     Spitzfuß     Spinalstenose  
 Senkfuß     Skoliose     Bandscheibenvorfall  
 Gelenkverschleiß

Andere: \_\_\_\_\_

---

6. Nehmen Sie noch andere Medikamente ein?  Ja     Nein  
Wenn ja, welche Medikamente?
- 

7. Wie stark leiden Sie unter Schlafmangel, Konzentrationsmangel und Stress aufgrund der nächtlichen Wadenkrämpfe?



8. Haben Sie schon Dehnübungen zur Linderung der Schmerzen ausprobiert?

Ja     Nein

9. Haben Sie schon Magnesium ausprobiert?  Ja     Nein  
Wenn ja, konnte es Ihnen helfen?  Ja     Nein

# 8. SERVICEANGEBOTE

Auf unserer Webseite [gute-nacht-wadenkrampf.de](http://gute-nacht-wadenkrampf.de) finden Sie weitere Informationen und Materialien zum Download, die Sie bei Ihrer Therapie und im Alltag unterstützen können.

Einfach QR-Code einscannen und folgende Materialien herunterladen:



- **Checkliste** zur Vorbereitung des Arztbesuchs
- **Schmerztagebuch** zur Dokumentation Ihrer Krämpfe
- Flyer „**Dehnübungen im Griff**“ mit den wichtigsten Dehnübungen
- **Erfahrungsbericht einer Betroffenen**, die durch eine erfolgreiche Therapie ihre Wadenkrämpfe in den Griff bekam





## Über „Gute Nacht Wadenkrampf“:

„Gute Nacht Wadenkrampf“ ist eine Initiative der Cassella-med GmbH & Co. KG. Sie hat sich zum Ziel gesetzt, Betroffenen, die unter schmerzhaften nächtlichen Wadenkrämpfen leiden, umfassend mit Informationen und Hilfe zur Seite zu stehen.

Darüber hinaus ist es ihr Anliegen, dieses Thema in der Öffentlichkeit präsenter zu machen. Seit 2020 ist die Initiative „Gute Nacht Wadenkrampf“ Fördermitglied der Deutschen Schmerzliga e. V.