

Gesundheitstipp

WADEN KRÄMPFE

vorbeugen und
behandeln

GESUNDHEIT GANZ NAH.
WIR SIND DA.

Wadenkrämpfe vorbeugen und behandeln

Den einen trifft es beim Sport, den anderen in der Nacht: Wadenkrämpfe können jederzeit auftreten und mitunter sehr schmerzhaft sein. Meist ist ein Magnesiummangel die Ursache - dieser kann jedoch sehr unterschiedliche Gründe haben, z.B. während der Schwangerschaft, nach Alkoholkonsum, durch Mangelernährung oder zu geringe Flüssigkeitszufuhr.

Was tun im akuten Fall?

Bei einem akuten Wadenkrampf gilt es, den Muskel möglichst schnell wieder zu entspannen. Dehnen Sie Ihre Wade, indem Sie Ihre Zehen mit den Händen Richtung Oberkörper ziehen und die Ferse in die entgegengesetzte Richtung drücken. Zusätzliche Wärme hilft bei der Entspannung des Muskels (z.B. ein Gästehandtuch mit heißem Wasser tränken und auflegen). Eine leichte Massage der Wade regt die Durchblutung an und hilft ebenfalls, den Muskel schneller zu entkrampfen.

Kann man vorbeugen?

Je nach Ursache der Wadenkrämpfe helfen vorbeugend:

- gesunde, magnesiumreiche Ernährung und ausreichende Flüssigkeitszufuhr (beim Sport ggf. isotonische Getränke)
- regelmäßiger, moderater (Ausdauer-)Sport
- flache, bequeme und gut passende Schuhe
- warme Fuß- oder Wannenbäder
- bei nächtlichen Wadenkrämpfen evtl. Schlafposition ändern

In aller Regel sind Wadenkrämpfe harmlos und verschwinden schnell wieder. Sofern sie sich jedoch häufen oder sehr lange anhalten, ist eine Abklärung beim Arzt sinnvoll.