

Wadenkrämpfe - das steckt dahinter



Wadenkrämpfe – das steckt dahinter

- Wadenkrämpfe kennt fast jeder – plötzlich zieht ein stechender Schmerz durch den Muskel und er krampft. Meist ist der Spuk schnell wieder vorbei - aber was steckt dahinter? Erfahren Sie hier mögliche Ursachen für die schmerzhaften Muskelkrämpfe.

Verhärtung des Muskels

- Bis heute hat die Wissenschaft nicht geklärt, was genau bei einem Muskelkrampf passiert. Rein physiologisch kommt es bei einem Muskelkrampf zu einer Anspannung des Muskels ohne anschließende Entspannung. Dadurch verkürzt er sich und fühlt sich hart an. Bis sich der Muskel wieder löst, tut es oft sehr weh. Hilfreich ist es, das Lösen zu beschleunigen, indem man versucht, den Muskel zu dehnen oder zu massieren.

Dehydrierung

- Sehr oft liegt der Grund der Muskelkrämpfe in einem Ungleichgewicht der Elektrolyte und des Wasserhaushalts. Das ist zum Beispiel bei Durchfall, Erbrechen, durch Medikamente oder entzündliche Darmkrankheiten schnell der Fall. Nicht zuletzt dehydriert man natürlich auch, wenn man stark schwitzt oder schlicht zu wenig trinkt. Letzteres könnte zum Beispiel bei älteren Leuten mit wiederholten Muskelkrämpfen eine wichtige Rolle spielen: Sie empfinden oft nur noch wenig Durst.

Zu wenig Magnesium

- Ein gängiger Rat bei Wadenkrämpfen lautet: „Iss mehr Magnesium“. Tatsächlich löst ein Mangel des Minerals Muskelkrämpfe aus. Ein Defizit kann zum Beispiel durch eine einseitige Ernährung, Diäten aber auch Alkoholismus oder Nierenerkrankungen auftreten. Aber auch Schwangere haben einen erhöhten Bedarf an Magnesium, dem nicht alle gerecht werden. Einen Versuch, den Krämpfen mit Magnesiumtabletten zu begegnen, ist also einen Versuch wert.

Extreme Belastung

- Der Klassiker neben den nächtlichen Wadenkrämpfen ist der Muskelkrampf bei extremer sportlicher Belastung. Besonders gefürchtet ist er beim Schwimmen, dort kann er zu schweren Unfällen führen. Man vermutet, dass bei Betroffenen ebenfalls ein Ungleichgewicht von Elektrolyte und Wasser herrscht. Sportler sollten deswegen immer auf ausreichende Flüssigkeit und Elektrolyte achten.

Schilddrüsenunterfunktion

- Manchmal ist das Problem aber nicht so einfach zu beheben, etwa weil eine ernsthafte Erkrankung dahinter steckt. Bei wiederholtem Auftreten von Muskelkrämpfen lohnt sich zum Beispiel ein Check der Schilddrüse. Zwar ist das Symptom bei einer Schilddrüsenunterfunktion nicht besonders häufig, kann aber trotzdem vorkommen.

Krampfadern

- Gelegentlich ist die Ursache für die Beschwerden auch in den Gefäßen zu finden. Krampfadern können zu Wadenkrämpfen führen, auch wenn das Symptom nicht unbedingt typisch für die Bindegewebsschwäche ist. Klassisch ist eher, dass sich die Beine unnatürlich warm anfühlen und jucken.

Diabetes mellitus

- Bei Diabetes-Patienten ist vor allem vor Diagnosestellung der Stoffwechsel ziemlich durcheinander. Unter anderem leiden die Betroffenen unter starkem Durst und müssen sehr viel Urinieren. Das wirkt sich negativ auf den Elektrolythaushalt aus. Die Folge: schmerzhaftes Wadenkrämpfe. Wer also unter nächtlichen Wadenkrämpfen leidet und öfter als früher Wasserlassen muss, sollte seinen Blutzucker kontrollieren lassen.

Kranke Nieren

- Wichtiger Dreh- und Angelpunkt des Elektrolythaushaltes sind die Nieren. Nierenversagen oder Nierenschwäche können sich deswegen als Krämpfe bemerkbar machen. Das kann zum Beispiel bei Menschen, die schön länger Diabetes haben, als Folge der Zuckerkrankheit auftreten.

Muskelkrankheiten

- Die Ursache für die Schmerzen kann aber auch im Muskel selber begründet sein. Es gibt verschiedene, zum Teil erbliche Krankheiten, die die Muskelstränge betreffen. Allerdings sind sie eher selten. Dazu gehören zum Beispiel Amyotrophe Lateralsklerose (ALS), Crampus-Faszikulationssyndrom oder das Brody-Syndrom.

Medikamente

- Es gibt eine Reihe von Medikamenten, die zu Muskelkrämpfen führen können. Dazu zählen unter anderem Cholesterinsenker mit dem Wirkstoff Fenofibrat, Blutdrucksenker oder sogar hormonelle Verhütungsmittel. Hier lohnt es sich einmal mit dem behandelnden Arzt zu sprechen, ob es Möglichkeiten gibt, Alternativen auszuprobieren.