

19. August 2015

RADIOBEITRAG als Text

Wadenkrämpfe: Schmerzhaft, aber meist harmlos

Anmoderation:

Wadenkrämpfe schlagen oft ein wie ein Blitz. Sie sind zwar sehr schmerzhaft und unangenehm, doch zumeist harmlos und gut zu behandeln. Dennoch sollte Betroffene die Ursachen für die Muskelkrämpfe erkunden. Mehr dazu von Kristin Sporbeck.

Länge: 1.54 Minuten

Dr. Astrid Maroß:

Wadenkrämpfe treten häufig beim Sport oder nach sportlicher Anstrengung auf oder auch nachts. Manchmal reicht aber auch schon ein schlecht sitzender Schuh, falsches Auftreten oder kaltes Wasser, um die Muskeln zu verhärten...

Text:

...sagt Dr. Astrid Maroß, Ärztin im AOK-Bundesverband. Auch ältere Menschen haben häufiger mit Wadenkrämpfen zu tun, denn bei ihnen verkürzen sich die Muskeln und die Muskelmasse lässt nach. Gezielte Dehnungsübungen können da vorbeugen. Der Grund, warum die Muskeln verkrampfen, ist oft ein Mangel an Magnesium.

Dr. Astrid Maroß:

Es ist so, dass Muskeln für das Anspannen und Entspannen unter anderem Kalzium und Magnesium brauchen aber auch andere sogenannte Elektrolyte, wie Natrium und Kalium. Und fehlt es an Magnesium, dann ist das Gleichgewicht, das die Muskelzelle für Anspannung und Entspannung braucht, gestört und es kommt eben zu Verspannungen und Krämpfen.

Text: Während der Schwangerschaft kann es ebenfalls zu Magnesiummangel und damit zu Wadenkrämpfen kommen. Selten sind ernste Erkrankungen wie Diabetes, Schilddrüsenbeschwerden oder Nierenerkrankungen die Ursache. Auch ein gestörter Wasser-Salz-Haushalt des Körpers, etwa durch sehr starkes Schwitzen, zu wenig Flüssigkeitszufuhr, Durchfall, Erbrechen oder Alkoholmissbrauch, kann dazu führen, dass die Muskeln sich verkrampfen. Dr. Maroß:

Dr. Astrid Maroß:

Wenn die Krämpfe immer wieder auftreten, dann sollte man natürlich einen Arzt befragen. Grundsätzlich sollte man seine Ernährung überprüfen, um ausreichend Magnesium und Kalzium zu sich zu nehmen. Bei erhöhtem Verbrauch kann es da natürlich sinnvoll sein, Magnesiumpräparate einzunehmen. Aber wie so oft, ist auch hier ausgewogene Ernährung und regelmäßiges Muskeltraining durch Bewegung das beste Rezept.

Text: Bei einem Muskelkrampf macht man übrigens meist instinktiv das Richtige, um den Schmerz zu lindern: Man dehnt den Muskel in die entgegengesetzte Richtung.