**Nächtliche Wadenkrämpfe – lästig, aber meistens harmlos**

**Regelmäßige Bewegung kann vorbeugen**

**(Juni 2016) Wohl nahezu jeden hat es schon einmal erwischt: Ein nächtlicher Wadenkrampf beendet schmerzhaft Schlaf und schöne Träume. Glücklicherweise endet der Spuk meistens so schnell wie er gekommen ist. Die SIGNAL IDUNA hat dazu ein paar wissenswerte Fakten zusammengestellt.**

Von einem Krampf spricht man, wenn sich Muskeln oder Muskelgruppen unwillkürlich zusammenziehen. Häufig tritt dieser Effekt in der Unterschenkelmuskulatur auf. Nächtliche Wadenkrämpfe sind zwar schmerzhaft und lästig, aber zumeist harmlos und rasch wieder vorbei. Häufig erinnert am nächsten Morgen noch ein leichtes Ziehen an das schlafstörende Erlebnis, ähnlich einem Muskelkater.

Zwar sind besonders ältere Menschen und Schwangere von dem Phänomen geplagt. Doch prinzipiell ist niemand gegen die nächtlichen Störenfriede gefeit. Sehr häufig ist ein aus dem Gleichgewicht geratener Wasser-Mineralstoff-Haushalt die Ursache. Hat man etwa nach körperlicher Betätigung stark geschwitzt, verliert man mit der Flüssigkeit Mineralstoffe, die auch eine wichtige Rolle bei der Muskelkontraktion spielen. Ältere Menschen, die sich zu wenig bewegen und zu wenig trinken, werden ebenfalls häufiger von nächtlichen Wadenkrämpfen heimgesucht. Manchmal tritt so ein Krampf aber auch einfach nur deswegen auf, weil man über längere Zeit ungünstig gelegen hat.

Wer sich regelmäßig bewegt, ausgewogen ernährt und ausreichend trinkt, kann bereits wirkungsvoll vorbeugen. Experten empfehlen dazu älteren Menschen, vor dem Zubettgehen ein paar Minuten lang Dehnübungen zu absolvieren. Wenn einen ein Wadenkrampf peinigt, hilft als Linderungsmaßnahme, die Zehen bei gestrecktem Bein und durchgedrückter Ferse in Richtung Schienbein zu ziehen. Hartnäckig hält sich die Aussage, dass Magnesiumpräparate Wadenkrämpfen vorbeugen könnten, was aktuellen Studien zufolge aber wohl eher nicht zutrifft.

Sind die Wadenkrämpfe außergewöhnlich häufig, langanhaltend und schmerzhaft oder mit Taubheitsgefühlen oder gar Lähmungserscheinungen verbunden, sollte auf jeden Fall ein Arzt ernstere Ursachen ausschließen.