Hausarztpraxis Dr. med. Dietmar Kurz
Hausärztliche Innere Medizin · Diabetologie · Notfallmedizin
Trinkbornstr. 47 · 64291 Darmstadt-Wixhausen

Patienteninformation
Tel. 0 61 50 / 98 00 28
praxis@hausarzt-dr-kurz.de · www.hausarzt-dr-kurz.de

Nächtliche Wadenkrämpfe

Plötzliche, schmerzhafte Verkrampfungen der Wadenmuskulatur in der Nacht sind sehr häufig – vor allem mit zunehmendem Alter, in der Schwangerschaft und nach ungewohnter Belastung. Meist steckt keine Erkrankung dahinter. Ein Krampf dauert Sekunden bis wenige Minuten; danach kann die Wade noch einige Zeit schmerzen. **Das Wirksamste ist regelmäßiges Dehnen.**

Was hilft im akuten Krampf?

- **Gegendehnen:** Bein gestreckt halten und die Fußspitze kräftig zum Körper ziehen – mit der Hand oder einem Handtuch.
- Oder aufstehen, die Ferse fest auf den Boden drücken und ein paar Schritte gehen. Danach sanft massieren, Wärme.

Übungen zur Vorbeugung (täglich, besonders vor dem Schlafengehen)

- **Wand-Dehnung:** Mit beiden Händen an der Wand abstützen, ein Bein weit nach hinten stellen, Ferse am Boden, Knie gestreckt. Hüfte nach vorn schieben, bis Sie einen Zug in der Wade spüren. 30 Sek. halten, 3 × je Seite.
- **Treppenstufe:** Mit dem Vorfuß auf eine Stufe stellen (am Geländer festhalten), Fersen langsam nach unten sinken lassen, 20–30 Sek. halten.
- **Im Bett:** Im Sitzen mit gestreckten Beinen ein Handtuch um den Vorfuß legen und den Fuß sanft zu sich ziehen, 30 Sek. halten.

Regelmäßiges Dehnen über mehrere Wochen verringert die Häufigkeit der Krämpfe nachweislich – bitte durchhalten.

Das können Sie außerdem tun

- Bettdecke locker lassen, damit die Füße nicht in Spitzfußstellung gedrückt werden; ggf. ein Kissen am Fußende quer unter die Decke legen.
- Tagsüber in Bewegung bleiben. Ausreichend trinken (1,5–2 Liter), besonders bei Hitze, Sport oder Durchfall; abends wenig Alkohol und Kaffee.
- Ausgewogen essen: Magnesiumreich sind Vollkornprodukte, Haferflocken, Nüsse, Hülsenfrüchte, Bananen, grünes Gemüse und magnesiumreiches Mineralwasser.
- **Manche Medikamente** können Krämpfe begünstigen (z. B. Entwässerungstabletten, Cholesterinsenker, einige Asthma-Sprays). Bitte **nicht eigenmächtig absetzen**, sondern mit uns besprechen.

Rezeptfrei erhältlich (Apotheke, Drogerie)

Wofür?	Wirkstoff	Hinweis zur Anwendung
Vorbeugung (Versuch)	Magnesium (z. B. 250–300 mg täglich)	Über 4–6 Wochen ausprobieren; hilft nicht jedem. Kann Durchfall verursachen. Nicht bei eingeschränkter Nierenfunktion ohne Rücksprache

Magnesium erhalten Sie günstig auch in Drogerien (z. B. dm, Rossmann) und im Supermarkt.

Bitte kommen Sie in die Praxis bzw. rufen Sie uns an, wenn …

- Ein Bein ist geschwollen, gerötet, überwärmt oder schmerzt dauerhaft – Verdacht auf Thrombose, **bitte am selben Tag**
- Muskelschmerzen oder -schwäche mit dunklem (braunem) Urin, besonders unter Cholesterinsenkern
- Krämpfe auch tagsüber, in anderen Muskeln, mit Muskelzucken, Taubheit, Lähmungen oder Muskelschwund
- Wadenschmerzen beim Gehen, die nach einer bestimmten Strecke auftreten und im Stehen vergehen
- Sehr häufige Krämpfe trotz Dehnübungen, bekannte Nieren-, Schilddrüsen- oder Lebererkrankung, Diabetes oder Schwangerschaft

Außerhalb der Sprechzeiten: Ärztlicher Bereitschaftsdienst 116 117 · Im Notfall: 112

Diese Information ersetzt nicht das ärztliche Gespräch. Bitte beachten Sie die Packungsbeilage. Bei Schwangerschaft, Stillzeit, Kindern, Vorerkrankungen oder Dauermedikation fragen Sie vor der Einnahme bitte uns oder Ihre Apotheke. Angaben für Erwachsene · Stand 11/2026