

25. Oktober 2017

## RADIOBEITRAG als Text

### **Was ein Krampf: Wenn die Wadenmuskeln verspannen**

#### **Anmoderation:**

Wadenkrämpfe sind meist sehr schmerzhaft und überkommen einen spontan ohne Vorwarnung. Davon betroffen sind vor allem Sportler, Schwangere und Senioren. Welche Ursachen es für Wadenkrämpfe gibt und was man dagegen tun kann, darüber hat sich Kristin Sporbeck informiert.

Länge: 1.50 Minuten

---

**Text:** Einen spontanen Wadenkrampf kennt fast jeder. Aber woher kommt so etwas und was kann man dagegen tun? Anja Debrodt, Ärztin im AOK-Bundesverband, erklärt:

#### **Anja Debrodt:**

**Meist sind die Ursachen harmlos – dazu gehören Überanstrengung, Übermüdung, vorübergehender Flüssigkeitsverlust und Mineralstoffmangel wie er zum Beispiel bei Durchfall oder Erbrechen auftreten kann. Auch zu enges Schuhwerk kann zu lokalen Durchblutungsstörungen und so zu Krämpfen führen.**

**Text:** Normalerweise gibt das Gehirn den Auftrag, wenn sich Muskeln zusammenziehen sollen – darauf folgt die Entspannung. Bei einem Krampf fehlt diese Phase, die Anspannung löst sich nicht mehr und

der Muskel verkrampft. In manchen Fällen ist es besser, zum Arzt zu gehen, so Ärztin Debrodt.

**Anja Debrodt:**

**Treten die Krämpfe sehr häufig auf, sind lang anhaltend und lassen sich nur schwer lösen, sollte man zum Arzt gehen. Treten zusätzlich Symptome wie Lähmungserscheinungen, Taubheitsgefühl und Kribbeln, Schmerzen und Schwellungen auf, ist es wichtig, zum Arzt zu gehen, denn dabei kann sich auch einmal eine schwerwiegendere Ursache hinter dem Geschehen verbergen. Zu den möglichen Gründen gehören Durchblutungsstörungen, neurologische Erkrankungen, Diabetes oder auch eine Fußfehlstellung.**

**Text:** Meist treten die Wadenkrämpfe spontan auf. Auf die Schnelle helfen ein paar einfache Handgriffe.

**Anja Debrodt:**

**Gegen einen spontanen Krampf hilft das Dehnen des Muskels. Dazu zieht man die Fußspitze leicht Richtung Schienbein. Danach kann man die Wade leicht massieren, um den Muskel zu lockern. Dabei streicht man den Muskel sanft aus. Grundsätzlich hilft Fußgymnastik und vor dem Sport, die Muskeln zu lockern und langsam aufzuwärmen. Außerdem sollte man immer ausreichend trinken und gerade, wenn es besonders warm ist, darauf achten, sich ausreichend mit Mineralsalzen zu versorgen.**