

# Nächtliche Pein

**Wadenkrämpfe** in der Nacht können extrem schmerzhaft sein und den Schlaf stören. Die Ursachen sind vielfältig und reichen von orthopädischen Problemen bis hin zu Durchblutungsstörungen.

**G**rundsätzlich kann es jeden treffen: Nächtliche Wadenkrämpfe (Crampi nocturna) sind weit verbreitet und zählen zu den häufigsten Gesundheitsproblemen. Oft leiden ältere Menschen unter den Beschwerden, die Hälfte der über 60-Jährigen ist betroffen und ihre Lebensqualität ist folglich enorm beeinträchtigt. Neben den oben genannten Ursachen sind Alkohol- und Nikotinkonsum oder Überbelastungen der Muskulatur für die Symptome verantwortlich, aber auch Diabetes mellitus, mechanische Auslöser oder Medikamente kommen als Gründe in

Betracht. Zu den Arzneimitteln, die Muskelkrämpfe hervorrufen, gehören Betablocker, Calciumantagonisten, Cholinesterasehemmer, Statine, Diuretika oder Betasympathomimetika.

**Kampf dem Krampf** Um bei Crampi nocturna Erste Hilfe zu leisten, dehnt man das krampfende Bein, drückt es möglichst durch und spannt regelmäßig den Antagonisten an. Die aktuelle Leitlinie der Deutschen Gesellschaft für Neurologie weist darauf hin, dass lediglich die Wirksamkeit von Chinin ausreichend nachgewiesen ist. Dennoch wird dazu geraten, bei Wadenkrämpfen zunächst mit

Magnesium zu therapieren, da der Mineralstoff ein günstiges Nebenwirkungsprofil aufweist – eine Behandlung ist auch in der Schwangerschaft möglich. Wichtig für den Therapieerfolg bei Magnesiummangel ist, dass die Einnahme über mindestens vier Wochen stattfindet, um die Speicher zu füllen. Empfehlen Sie Kunden am besten Präparate mit Magnesiumcitrat, denn die Verbindung ist gut bioverfügbar.

**Zweite Wahl** In schweren Fällen wird in der Leitlinie second line die Verabreichung von Chinin empfohlen und zwar nur zur Therapie von Krämpfen, die

sehr häufig und besonders schmerzhaft sind. Außerdem sollten behandelbare Ursachen ausgeschlossen worden sein und nicht-pharmakologische Maßnahmen die Beschwerden nicht ausreichend lindern können.

Die Dosierung beträgt eine Tablette (200 Milligramm) täglich über einen Zeitraum von vier Wochen, danach genügt alle zwei Tage eine Tablette. Der Wirkstoff zeigt unabhängig von der Art der Entstehung der Krämpfe seinen Effekt und verfügt zudem über analgetische Eigenschaften. Die regelmäßige Einnahme schützt prophylaktisch vor weiteren Wadenkrämpfen, allerdings dauert es bis zu vier Wochen, bis sich deren Häufigkeit reduziert. Mit der Einnahme von Chinin sind verschiedene, schwere Nebenwirkungen, die vor allem Blutbildveränderungen, insbesondere die Thrombozytopenie, betreffen, assoziiert. Kontraindikationen sind Tinnitus, Herzinsuffizienz und -Rhythmusstörungen sowie Vorschädigungen des Sehnervs. Bei Behandlungsbeginn sind EKG-Kontrollen notwendig, da Chinin eine QT-Intervall-Verlängerung auslösen kann, die Substanz zählt zu den Antiarrhythmika.

**Tipps für den Alltag** Regelmäßige Bewegung soll helfen, nächtlichen Wadenkrämpfen vorzubeugen. Empfehlen Sie Ihren Kunden, täglich spazieren zu gehen, Rad zu fahren oder im moderaten Tempo zu joggen. Es ist sinnvoll, die Waden- und Oberschenkelmuskulatur vor dem Zubettgehen zu dehnen, um die Häufigkeit und Ausdehnung der Krämpfe zu reduzieren. ■

Martina Görz,  
PTA, M.Sc. Psychologie und  
Fachjournalistin



© venusphoto / iStock / Getty Images