

Nächtliche Wadenkrämpfe

Gegen nächtliche Wadenkrämpfe gibt es keine gesicherten medizinische wirksamen Maßnahmen. Um die Erregbarkeit der Muskulatur zu senken wird jedoch folgendes empfohlen:

- Alkoholverzicht am Abend
- Ausreichende Trinkmenge
- Elektrolytzufuhr durch die Nahrung
- Vermeiden ungewohnter körperlicher Anstrengungen
- Regelmäßige abendliche Dehnübungen von Fuß- und Unterschenkel- und Oberschenkelmuskulatur
- Ein Therapieversuch mit Magnesium (600mg) kann unternommen werden, auch wenn die Wirksamkeit nicht belegt ist.
- Ggf. reicht eine magnesiumreiche Ernährung aus (Vollkornprodukte, Haferflocken, Gemüse, Hülsenfrüchte und Nüsse).
- Ggf. Absetzen/Umsetzen von verursachenden Medikamenten: Diuretika, Statine (CSE-Hemmer) , Antihypertensiva (Telmesartan), Asthmaspray (Betamimetika), Antidepressiva (Citalopram, Fluoxetin, Sertralin, Lithium), Pregabalin (Lyrica), Lansoprazol, Antidementiva (Reminyl, Aricept, Exelon), Cetiricin, Celecoxib (Celebrex), Ciprofloxacin
- Andere Medikamente sollten wegen möglicher Nebenwirkungen (Chininsulfat /Limptar N) oder fehlendem Wirksamkeitsnachweis (Diltiazem, Gabapentin, Carbamazepin, Baclofen) vermieden werden.