

## Wadenkrämpfe – unsere treuen Begleiter

alle kennen sie und keiner mag sie – die Wadenkrämpfe, die einen plötzlich heimsuchen, höllisch schmerzen und einen glücklich machen, wenn sie nachlassen. Im besten Falle weiß man, dass man sich im Sport verausgabt und alles für das Team gegeben hat und nun der Anstrengung Tribut zollen muss.

In der Regel ist ein Wadenkrampf ein sicheres Anzeichen für eine übermüdete Muskulatur und einen Mineralstoffhaushalt, dem wichtige Bausteine wie Magnesium und Kalium fehlen. Daneben kann dies auch dem Schreibtischtäter passieren, der nach einer genussvollen Winterpause seine verkürzten und untrainierten Muskeln wieder in Bewegung setzt. Mit fortschreitendem Alter verkürzen sich die Muskeln und deren Masse nimmt ab, nur regelmäßige Bewegung steuert dagegen. Nimmt man dann noch zu wenig Flüssigkeit und Mineralstoffe zu sich, erhöht sich das Risiko, auch ohne übermäßige Bewegung Krämpfe zu erleiden. Die Liste möglicher Ursachen ist leider noch länger und liest sich nicht gut: hormonelle Veränderungen, Durchblutungsstörungen, Probleme mit dem Rückgrat und den dort verlaufenden Nerven, die Nebenwirkungen verschiedener Medikamente. Sind auch andere Körperpartien betroffen, einhergehend mit Schmerzen, Schwellungen und Taubheitsgefühlen, kann die Ursache auch schwerwiegender sein, z.B. Diabetes oder eine chronische Nierenschwäche. Also, wenn Wadenkrämpfe nicht nur nach einem harten Match auftreten, sondern häufiger, diese lange anhalten und sich nicht lösen, sollte man einen Arzt konsultieren.

Neuere Forschungsergebnisse belegen, dass Mineralstoffe im Knochen gespeichert und bei Beanspruchung auch schnell wieder bereitgestellt werden. Ist ein Knochen jedoch in seiner Dynamik eingeschränkt – z.B. durch Vernarbung, Fehlbelastung oder schlechtere Durchblutung durch Platten bzw. Nägel - kann er nicht ausreichend Mineralstoffe ausschütten und es treten lokal vermehrt Krämpfe auf. Somit stehen in der Osteopathie die Mobilisierung und direkte Behandlung der Knochen im Fokus, um diese in Position und Dynamik zu optimieren.

Liegt man also nach einem harten Match nachts im Bett und wird durch einen Wadenkrampf wach, so ist von einer übermäßigen und einseitigen Belastung der Muskeln auszugehen. Auslöser können aber auch übermäßiger Alkoholgenuß, der durch einen Harndrang unseren Körper entwässert, Schwangerschaft oder auch nur eine ungünstige Schlafposition sein.

Um die nächtliche Erfahrung eines Muskelkrampfes zu vermeiden, können ein paar einfache Tipps helfen:

- Zu empfehlen ist während und nach dem Training zu trinken. Bestenfalls Mineralwasser mit Kalzium, Kalium, Natrium und Magnesium – oder ein isotonisches, alkoholfreies Weizenbier bei Mimmo
- Krämpfe sind auch Schutzreflexe vor ungewohnter Belastung. Trainiere ausgiebig, aber gönne Deinem Körper Ruhephasen. Bewegungsmangel dagegen führt zu Rückenschmerzen, Stoffwechselerkrankungen und Herzproblemen, langes Sitzen auch zu Durchblutungsstörungen und so schließlich zu Bein- und Wadenkrämpfen.
- Eine Aufwärmphase ist ein guter Schutz. Sie dient dazu, den Kreislauf und die Durchblutung in Fahrt zu bringen, damit die Muskeln mit ausreichend Nährstoffen versorgt werden können. Ohne Aufwärmen steigt der Nährstoffbedarfs in den beanspruchten Muskeln sprunghaft an.
- Geschmeidige Muskeln krampfen seltener. Dehne die Muskeln regelmäßig und beuge einer Verkürzung durch Bewegungsfaulheit vor!
- Wichtig ist die optimale Position der Knochen und Gelenke damit keine Fehlbelastung der Muskulatur auftritt.
- Zu guter Letzt gilt: der Körper braucht guten Input. Wer sich abwechslungsreich und mit frischer Kost ernährt, macht erstmal sehr viel richtig. Eine leckere Pizza nach dem Match ist wunderbar, aber es darf dann auch an normalen Tagen Obst, Gemüse und Frisches vom Markt sein.

In diesem Sinn wünsche ich Euch eine unverkrampfte und erfolgreiche Tennissaison - und wenn mal ein Krampf kommen sollte, dann als Belohnung für ein hartes und hoffentlich erfolgreiches Match!