



Wadendehnen vor dem Schlafen

Drei Minuten abends gegen nächtliche Wadenkrämpfe

Wer nachts von Wadenkrämpfen geweckt wird, kann mit wenigen Minuten Dehnen vor dem Zubettgehen etwas erreichen. In einer Studie an Erwachsenen über 55 Jahren traten nach sechs Wochen täglichen Dehnens rund 1,2 Krämpfe pro Nacht weniger auf als ohne Dehnen, und die Krämpfe waren weniger schmerzhaft. Die Gesamtevidenz dazu gilt als begrenzt sicher. Realistisches Ziel ist deshalb: seltener und schwächer, nicht krampffrei.

Im Krampf: sofort dehnen

Fußspitze bei gestrecktem Knie kräftig in Richtung Körper ziehen und halten, bis der Krampf nachlässt. Hilfreich ist auch, aufzustehen und das Gewicht auf das gestreckte Bein zu verlagern. Das beendet den Krampf am schnellsten und ist ohne Risiko.

Das Abendprogramm

- 1. Wade im Stand:** Gesicht zur Wand, Handflächen in Brusthöhe an der Wand. Ein Bein vor, Knie gebeugt; das andere zurück, Knie gestreckt. Beide Füße bleiben ganz am Boden. Das vordere Knie weiter beugen, bis der Zug in der hinteren Wade spürbar wird. Rumpf gerade, Fersen am Boden.
- 2. Oberschenkelrückseite im Stand:** Vor einen Stuhl an der Wand stellen, eine Ferse auf die Sitzfläche, dieses Knie ganz gestreckt. Aus der Hüfte nach vorn neigen, Rumpf gerade.
- 3. Wenn Stehen schwerfällt:** Im Sitzen, beide Beine gestreckt, Zehen mit beiden Händen greifen, aus der Hüfte nach vorn neigen, Fußspitzen zum Körper ziehen.

So dosieren Sie

- Bis zu einem **deutlichen, gut auszuhaltenden** Zug, nicht bis zum Schmerz
- **10 Sekunden** halten, dann zurück
- **Dreimal** je Übung, 10 Sekunden Pause dazwischen
- Beide Beine in **unter drei Minuten**
- **Unmittelbar** vor dem Zubettgehen, täglich
- Ruhig weiteratmen, die Luft nie anhalten

Wichtige Hinweise

- Nach **sechs Wochen** bewerten. Ändert sich nichts, können Sie es weglassen.
- Der Krampf tut heftig weh, richtet aber keinen Schaden an.
- **Magnesium** ist bei nachgewiesenem Mangel sinnvoll. Ohne Mangel ist die Studienlage uneinheitlich; als risikoarmer Versuch vertretbar, als sichere Lösung nicht.
- Ausreichend trinken, besonders bei Hitze und Sport.

Wann ärztliche Hilfe

- Eine einseitig geschwollene, überwärmte oder druckschmerzhaft Wade muss umgehend ärztlich abgeklärt werden. Dehnen Sie dann nicht.
- Bei zunehmender Kraftlosigkeit, Lähmung oder wachsender Taubheit im Bein ist eine ärztliche Untersuchung erforderlich.
- Krämpfe mit sichtbarem Muskelschwund oder Zuckungen am ganzen Körper gehören ärztlich abgeklärt.
- Tritt abends in Ruhe ein **Drang auf, die Beine zu bewegen**, und geht dieser dem Krampf voraus, steckt oft eine andere Ursache dahinter. Sprechen Sie das ärztlich an.

Dieses Blatt dient der allgemeinen Information und ersetzt keine individuelle ärztliche Beratung, Diagnose oder Behandlung. Die genannten Übungen sind keine individuelle Therapieempfehlung; bei Vorerkrankungen, nach Operationen oder bei Unsicherheit bitte ärztlich abklären. Stand: 09/2026



Zur Vertiefung