



# Unterschätztes Leiden – Wadenkrampf

Eine Patienteninformation der Deutschen Schmerzliga e. V.



Deutsche  
Schmerzliga e. V.



Der besseren Lesbarkeit halber verwenden wir in dieser Broschüre nur die männliche Version von Arzt, Therapeut o. Ä. Selbstverständlich sind immer auch die Frauen gemeint, auf deren Verständnis wir hoffen.

**Verantwortlich für den Inhalt dieser Broschüre ist die Deutsche Schmerzliga e. V.**

Die hier dargestellten Inhalte dienen ausschließlich der neutralen Information und allgemeinen Weiterbildung. Sie stellen keine Empfehlung oder Bewerbung der beschriebenen oder erwähnten diagnostischen Methoden, Behandlungen oder Arzneimittel dar. Der Text erhebt weder einen Anspruch auf Vollständigkeit noch kann die Aktualität, Richtigkeit und Ausgewogenheit der dargebotenen Information garantiert werden. Der Text ersetzt keinesfalls die fachliche Beratung durch einen Arzt oder Apotheker und er darf nicht als Grundlage zur eigenständigen Diagnose und Beginn, Änderung oder Beendigung einer Behandlung von Krankheiten verwendet werden. Konsultieren Sie bei gesundheitlichen Fragen oder Beschwerden immer den Arzt Ihres Vertrauens!

# Unterschätztes Leiden – Wadenkrampf

Eine Patienteninformation der Deutschen Schmerzliga e. V.

# Inhalt

<b>Vorwort</b>	6	<b>Selbsthilfegruppen</b>	23
<b>Wie entsteht ein Wadenkrampf</b>	9	<b>Positive Gedanken</b>	24
<b>Irrwege - Leidenswege</b>	10	<b>Ihre Vorteile als Mitglied im Überblick</b>	25
<b>Das Arzt-Patienten Gespräch</b>	11	<b>Mitgliedsantrag</b>	26
<b>Schmerzen messen, aber wie?</b>	12		
<b>Dokumentieren Sie hier die nächsten sechs Krampfnächte</b>	14		
<b>Eine angenehme Schlafumgebung schaffen</b>	15		
<b>Interview: „Dein Leben wird ein Krampf“</b>	17		
<b>Hast Du noch weitere Tipps zur Vorbeugung?</b>	19		
<b>Was Ihnen zusätzliche hilft</b>	20		
<b>5 Tipps</b>	22		

## Vorwort

Wir alle kennen

- Weltmeisterinnen/Weltmeister, die im Ziel nach ihrem Triumph erschöpft und von Wadenkrämpfen geplagt zu Boden sinken,
- Fußballerinnen/Fußballer, die -egal ob in der Kreis klasse C oder in der Bundesliga- sich mit Waden-/ Muskelkrämpfen auf dem Rasen wälzen,
- Partnerinnen/Partner, die nachts vor Wadenkrampf-Schmerzen laut schreiend aus dem Schlaf schrecken etc.

Viele von uns wissen aus eigener Erfahrung was nächtliche Wadenkrämpfe bedeuten.

2,8 Millionen Menschen erleiden ein oder mehrmals pro Monat extrem schmerzhafte nächtliche Wadenkrämpfe - manche sogar mehrmals pro Nacht!


Die Folgen dieser Schmerzattacken gehen weit über den gestörten Nachtschlaf hinaus. Oft kreisen schon tagsüber die Ge-

danken rund um den nächtlichen Terror, beginnt die Betruhe mit der Befürchtung, gar Angst, einen nächtlichen Wadenkrampf zu erleben. Spätestens dann denken und sagen wir ironisch ... „Na dann gute Nacht“. Der durch die Schmerzattacken gestörte Nachtschlaf führt zu vermehrter Tagesmüdigkeit, körperlichen und geistigen Leistungseinschränkungen, seelischer Belastung. Gleichzeitig wird die Fähigkeit der Verarbeitung körperlicher und mentaler Belastungen durch den Nachtschlaf gestört, akkumulieren verschiedenste Faktoren und übersteigen irgendwann auch die individuelle Leistungsgrenze.

Aufbauend auf den Erfahrungen und den Gesprächen mit den zahlreichen Ratsuchenden u.a. am Schmerztelefon der Deutschen Schmerzliga und den Erfahrungen aus den Patienten-Aktionen der Deutschen Schmerzliga zum nächtlichen Wadenkrampf vom Frühsommer des vergangenen Jahres haben wir für Sie in dieser Broschüre vielfältige Informationen zum Krankheitsbild des nächtlichen Wadenkrampfs zusammengetragen. Gleichzeitig enthält sie zahlreiche praxiserprobte Tipps und nützliche Hinweise von betroffenen Schmerzpatienten.

Mit dieser bestimmt auch für Sie informativen Broschüre, wünschen wir Ihnen für Ihre Gesundheit alles Gute.

Für den Vorstand



Günter Rambach

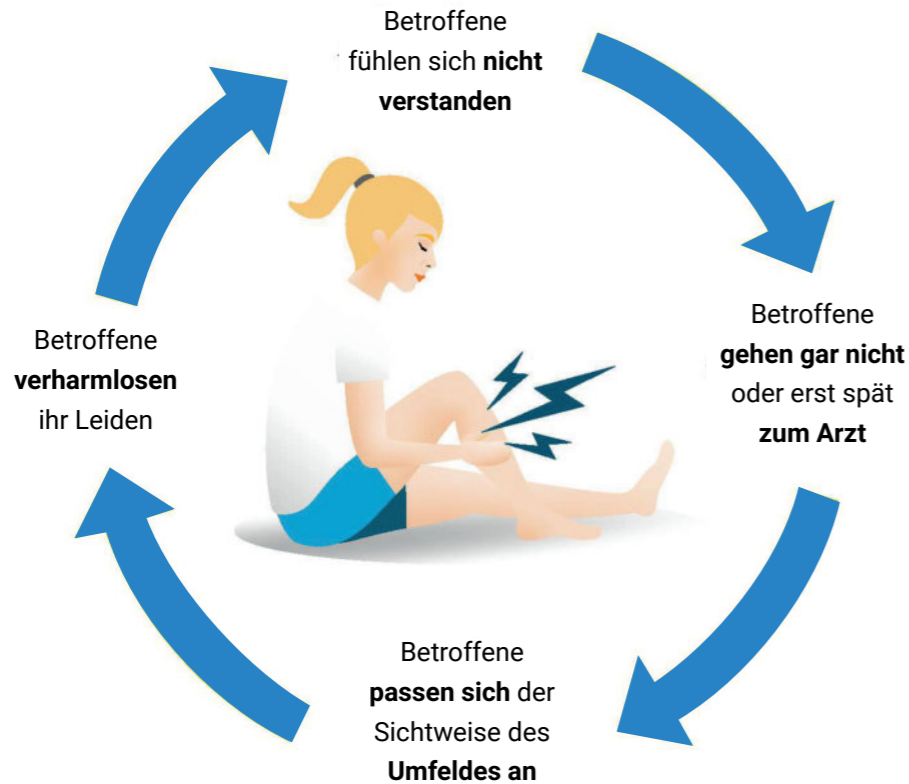
(Vizepräsident der DSL e. V.)

### Die Deutsche Schmerzliga e. V.

**Die Patientenorganisation für Menschen mit chronischen Schmerzen, wurde 1990 -vor über 30 Jahren!- von Patienten und Ärzten gegründet. Die DSL e. V. hat das Ziel, die Lebensqualität von Menschen mit chronischen Schmerzen zu verbessern. Nutzen Sie unsere Hilfsangebote!**



Als Betroffener wissen Sie es am besten: Schmerzhafte nächtliche Wadenkrämpfe können sehr belastend sein. Die mitunter extremen Schmerzen machen die Nacht zur Qual. An erholsamen Schlaf ist nicht zu denken, im Gegenteil: Das Bett als Sinnbild für Ruhe und Entspannung wird zum Ort der Ängste und der Verzweiflung. Schon am Abend kommt die Angst vor der nächsten Nacht und vor dem nächsten Krampf auf. Erschwerend kommt die Tatsache hinzu, dass Betroffene häufig von ihrem Umfeld nur wenig Verständnis und Unterstützung erwarten können. Denn Wadenkrämpfe werden allzu oft als „Lappalie“ angesehen. Das aber sind sie ganz und gar nicht!



## Wie entsteht ein Wadenkrampf

Muskelkrämpfe (medizinisch Crampi oder Crampus-Syndrome, bisweilen seitens Ärzten auch als (Muskel-)Spasmus, Mehrzahl: (Muskel-)Spasmen beschrieben) können sowohl tagsüber (z. B. bei bestimmten Aktivitäten), aber auch abends im Bett, beim Einschlafen oder mitten in der Nacht auftreten. Bei den typischen nächtlichen Muskelkrämpfen ziehen sich die Muskeln häufig vorne oder seitlich am Schienbein (im Bereich der Wade), gerne aber auch an der Fußsohle und/oder an den Zehen zusammen.

Ursächlich sind die schmerzhaften Wadenkrämpfe Folge zweier gegensätzlicher Fehlentwicklungen: entweder überfordern Wadenschmerzgeplagte ihre Muskulatur, oder sie unterfordern sie. Zusätzliche Faktoren sind Fehlbelastungen bestimmter Muskeln (wie sie z. B. bei Gelenkproblemen im Bereich von Knie- und/oder Sprunggelenken oder Fußfehlstellungen wie z. B. Senk- oder Spreizfüßen auftreten können), Durchblutungsstörungen und Nervenschädigungen sowie Flüssigkeits- und Mineralstoffmangel (Mangel an Magnesium und Kalium, etwa bei starken Durchfällen oder Erbrechen), hormonelle und stoffwechselbedingte Einflüsse (Schwangerschaft, Schilddrüsenunterfunktion) sowie Medikamentennebenwirkungen (z. B. durch Abführmittel, Bluthochdruckmedikamente, Verhütungsmittel, etc.).

## Mögliche Gründe für schwere nächtliche Wadenkrämpfe:

- **Vorerkrankungen der Gefäße**
- **Orthopädische Probleme**
- **Stoffwechselerkrankungen**
- **Nerven- und Muskelkrankheiten**
- **Alkohol**
- **Störung des Hormonhaushaltes**
- **Störung des Elektrolythaushaltes**

Beschreiben Sie dem Arzt Ihre Schmerzen möglichst genau! Verharmlosen Sie dabei nicht: Wo tut es weh? Wie stark schmerzt es? Wie fühlt sich der Schmerz an? Seit wann, wie häufig und bei welcher Gelegenheit tut es weh? Ist es tagsüber oder nachts schlimmer? Welche Faktoren beeinflussen Ihre Wadenkrämpfe?

Typischerweise nehmen Muskel-/Wadenkrämpfe mit fortschreitendem Alter zu. Ursache hierfür sind Abnahme und Umbau (vor allem Verkürzung) der Muskulatur. Hinzu kommen einseitige Ernährung, eine zu geringe Trinkmenge sowie die mit dem normalen Alterungsprozess

## Wie entsteht ein Wadenkrampf

(Fortsetzung)

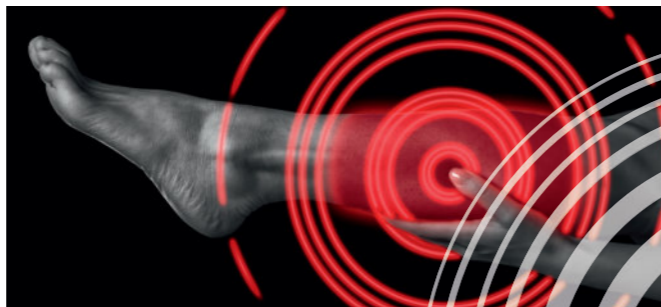
zess verbundenen typischen Veränderungen von Stoffwechsel und Hormonhaushalt, Durchblutungsstörungen sowie statische Probleme durch den Alterungsprozess von Knochen und Gelenken.

Nicht immer lässt sich für diese peinvollen Muskelkrämpfe eine eindeutige Ursache finden. Wenn diese sogenannten idiopathischen (Waden-)Krämpfe nicht zu oft auftreten, sich nach kurzer Zeit (z. B. durch/nach Dehnübungen) wieder legen, besteht meist kein Grund zu Sorge. Treten diese Krämpfe jedoch über einen längeren Zeitraum gehäuft oder in Serien auf, werden die einzelnen Ereignisse länger und sprechen sie zunehmend schlechter auf sonst/anfänglich wirksame Gegenmaßnahmen an, zeigen sich die Krämpfe nicht mehr nur in den Waden und im Fuß, sondern auch in anderen Bereichen und kommen noch andere Beschwerden hinzu (wie z. B. krampfabhängige Gefühlsstörungen, Missempfindungen, Taubheitsgefühle und Schmerzen oder Schwellungen), so sollte eine medizinische Abklärung zum Ausschluss von Stoffwechsel- (Diabetes mellitus, Schilddrüse, Nebenniere) und Nierenerkrankungen, chronischen Magen-/Darminfektionen sowie bestimmten Nerven- und Muskelkrankheiten erfolgen. Hierfür ist zunächst der Hausarzt zuständig, der ggf. ergänzend geeignete Fachärzte hinzuzieht.

## Irrwege - Leidenswege

Viele Betroffene, die unter schmerzhaften nächtlichen Wadenkrämpfen leiden, greifen zunächst zur Selbstbehandlung. Das ist nachvollziehbar, da mit Dehnübungen und Magnesiumaufnahme einfache und praktikable erste Behandlungsversuche gegeben sind.

Allerdings wird häufig von unzureichenden Behandlungserfolgen berichtet – vielleicht haben auch Sie dies bereits festgestellt. Aufgrund der Begrenztheit ihrer Handlungsmöglichkeiten und der ausbleibenden Verbesserung ihres Zustands entsteht bei den Betroffenen auf Dauer ein Gefühl der Ausweglosigkeit. Die oft daraus resultierende Resignation steht dann einer weiteren Suche nach einer wirklich wirksamen Hilfe im Weg.



## Das Arzt-Patienten Gespräch

Wichtig für den Erfolg einer medizinischen Behandlungsbasis ist ein ausführliches Arzt-Patienten-Gespräch. Der Arzt wird Sie detailliert befragen, daher sollten Sie gut vorbereitet Ihre Schmerzen darstellen können.

Wo, seit wann und bei welcher Gelegenheit treten die Wadenkrämpfe auf und wie stark sind diese?

Schmerzhafte nächtliche Wadenkrämpfe können verschiedene Ursachen haben. Häufig lässt sich auch gar keine zugrundeliegende Ursache identifizieren. Für Betroffene ist es deshalb wichtig, auch Behandlungsmöglichkeiten zu nutzen, die ursachenunabhängig wirken.





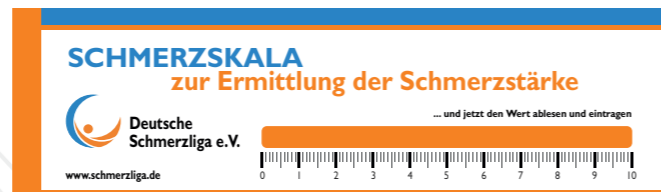
Die etablierte medizinische Behandlung schmerzhafter nächtlicher Wadenkrämpfe sieht folgende Maßnahmen vor:

- Regelmäßige Dehnung verkrampfender Wadenmuskulatur
- Behandlungsversuch mit Magnesium
- Ärztliche Behandlung ggf. mit verschreibungspflichtiger Medikation

## Schmerzen messen, aber wie?

Damit Ihr Arzt Ihnen die für Sie optimale Therapie verordnen kann, ist es wichtig, dass Sie ihn bei der Therapie unterstützen. Denn keiner kennt Ihren Schmerz so gut wie Sie selbst! Am besten funktioniert das, indem Sie Ihre Schmerzen messen und dokumentieren. Zusätzlich sollten Sie notieren, wie es Ihnen mit der Therapie geht. Mit dieser Dokumentation kann der Arzt Ihre Schmerzen besser nachvollziehen und Sie optimal behandeln. Auch sieht er dadurch, wie gut Sie die Therapie vertragen.

Um Ihre Schmerzstärke zu erfassen, hilft Ihnen eine Schmerzskala. Dies ist ein zehn Zentimeter langer Schieber, auf dem Sie zwischen den Punkten »Kein Schmerz« und »Stärkster Schmerz« einstellen, wie stark Ihr Schmerz ist. Je stärker Sie ihn empfinden, desto weiter schieben Sie den orangefarbenen Schieber in Richtung »Stärkster Schmerz«. Auf der Rückseite können Sie dann Ihre aktuelle Schmerzstärke auf einer Skala von 0 (»Kein Schmerz«) bis 10 (»Stärkster Schmerz«) ablesen.



## Checkliste für das Arzt-/Patientengespräch:

- Familiäre Veranlagung für Wadenkrämpfe
- Bisherige bzw. vorhandene Erkrankungen (z. B. Niere- oder Darmerkrankungen, Stoffwechselerkrankungen, orthopädische Probleme)
- Sonstige Beschwerden (z. B. häufiges Auftreten von Durchfall, Kopfschmerzen, Rückenschmerzen, starke Müdigkeit o. Ä.)
- Bisherige Operationen
- Einnahme von Medikamenten (z. B. Antibabypille, Cholesterinsenker, Beta-Blocker)
- Bewegungsverhalten (Wie viel Zeit am Tag verbringe ich im Sitzen, Stehen, Laufen, Liegen?)
- Sportliche Aktivitäten (Sportart, Häufigkeit)
- Ernährungsgewohnheiten (z. B. Obst, Gemüse, Milch- und Vollkornprodukte, tägliche Trinkmenge, Durchführung einer Diät)
- Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln (z. B. Vitamine und Mineralstoffe)
- Tabakkonsum
- Alkoholgenuss (Wie häufig trinke ich Alkohol und in welcher Menge?)

## Dokumentieren Sie hier die nächsten sechs Krampfnächte

1

Datum

Längste Krampfdauer  < 1 min  
 1-5 min  
 > 5 min

Anzahl der Krämpfe

Schmerzintensität (Höhepunkt)

Schlafqualität

Magnesium eingenommen?  
 Ja  Nein

2

Datum

Längste Krampfdauer  < 1 min  
 1-5 min  
 > 5 min

Anzahl der Krämpfe

Schmerzintensität (Höhepunkt)

Schlafqualität

Magnesium eingenommen?  
 Ja  Nein

3

Datum

Längste Krampfdauer  < 1 min  
 1-5 min  
 > 5 min

Anzahl der Krämpfe

Schmerzintensität (Höhepunkt)

Schlafqualität

Magnesium eingenommen?  
 Ja  Nein

4

Datum

Längste Krampfdauer  < 1 min  
 1-5 min  
 > 5 min

Anzahl der Krämpfe

Schmerzintensität (Höhepunkt)

Schlafqualität

Magnesium eingenommen?  
 Ja  Nein

5

Datum

Längste Krampfdauer  < 1 min  
 1-5 min  
 > 5 min

Anzahl der Krämpfe

Schmerzintensität (Höhepunkt)

Schlafqualität

Magnesium eingenommen?  
 Ja  Nein

6

Datum

Längste Krampfdauer  < 1 min  
 1-5 min  
 > 5 min

Anzahl der Krämpfe

Schmerzintensität (Höhepunkt)

Schlafqualität

Magnesium eingenommen?  
 Ja  Nein

## Eine angenehme Schlafumgebung schaffen

### Maßnahmen für einen guten Schlaf

Eine Grundvoraussetzung für guten Schlaf ist eine angenehme Umgebung und Atmosphäre im Schlafzimmer:



Ein **bequemes Bett** und eine **hochwertige Matratze** sind wichtig – eine falsche, unpassende Matratze oder eine unbequeme Liegeposition können Wadenkrämpfe begünstigen.



Auf die Temperatur achten: Die optimale **Raumtemperatur** zum Schlafen beträgt etwa **18 °C**.



Die **Bettdecke** sollte weder zu dick noch zu dünn sein und eine **gemütliche, frische Bettwäsche** sorgt dafür, dass man sich wohlfühlt.



Das **Schlafzimmer sollte abgedunkelt** sein, damit der Schlaf nicht von zu viel Lichtzufuhr gestört wird.

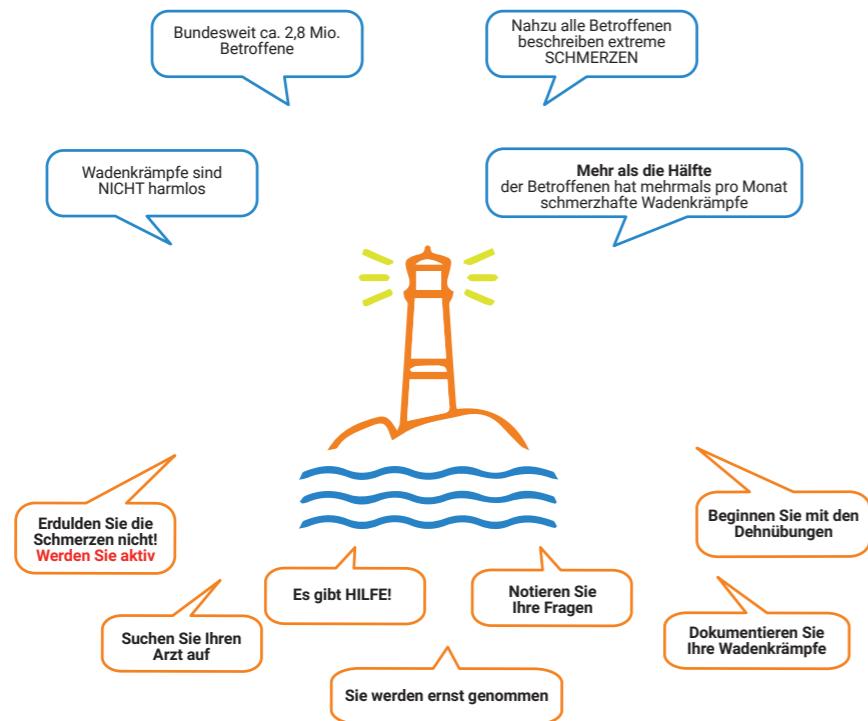


**Vor dem Zubettgehen** sollte das Schlafzimmer **gelüftet** werden.



Auf **Fernseher, Computer, Smartphones und Tablets** sollte nach Möglichkeit **verzichtet** werden.





## Interview: „Dein Leben wird ein Krampf“

**Wie zahlreiche Betroffene in Deutschland litt auch Tanja S. (49) aus Schönberg jahrelang unter nächtlichen Wadenkrämpfen. Im Interview berichtet sie von ihrer Geschichte.**

**Wie schlimm waren Ihre Wadenkrämpfe und wie regelmäßig traten sie auf?**

Meine Wadenkrämpfe würde ich auf einer Skala von eins bis zehn als zehn bezeichnen. Anfangs traten sie vereinzelt auf, später vier bis sechs Mal die Woche. In schlimmsten Zeiten beherrschten sie mich jede Nacht.

**Welche Maßnahmen haben Sie während eines Krampfes oder vorbeugend unternommen?**

Lange Wechselduschen und Einreiben mit Franzbranntwein, Wadenwickel, Dehn- und Stretchübungen und vor allem immer wieder den Fuß „überstrecken“. Oft war das Gefühl, einen Gegenschmerz erzeugen zu wollen, so groß, dass ich das Bein mit aller Kraft gegen die Zimmerwand gepresst habe.

Nur um sich selber zu beruhigen, dass es noch größere Schmerzen geben könnte. Zudem habe ich Magnesium probiert.

**Haben Sie durch die Wadenkrämpfe Auswirkungen auf Ihren (Arbeits-) Alltag gespürt?**

Ja, leider sehr viele und schwerwiegende. Als unser Sohn kleiner war, konnte ich an vielen Dingen nicht aktiv teilnehmen, weil die Angst vor dem nächsten Krampf immer gegenwärtig war. Dinge im Alltag, die für jede Mutter normal sind, waren unmöglich. Viele Freundschaften gingen auseinander, weil ich häufig nicht so spontan sein konnte. Ich habe eine Stelle aufgeben müssen, da ich damals noch nicht in der Lage war, über diese Krankheit zu sprechen. Wenn ich wegen schlafloser Nächte am nächsten Tag müde und unkonzentriert war, reagierte man mit Unverständnis. Ich habe mich in ein Schneckenhaus verzogen und wurde immer einsamer.

## Interview: „Dein Leben wird ein Krampf“

(Fortsetzung)

### Wie waren Ihre Erfahrungen mit Ihrem Umfeld – wurde Ihre Leidenssituation ernst genommen?

Leider herrscht bei den meisten Leuten Unverständnis. Es fällt sowieso schwer, offen darüber zu reden, da es für die meisten Menschen im Umfeld keine Erkrankung bzw. kein ernstzunehmendes Problem ist.

Man bekommt immer nur zu hören, wem es alles schlechter gehe. Betroffene leiden so unsagbar, werden häufig belächelt und nicht ernst genommen.

Das habe ich zu oft erlebt. Diese Krämpfe passieren in der Wade, doch nehmen sie ungefragt Raum in deinem ganzen Leben ein. Dein Leben wird ein Krampf.

### Wie geht es Ihnen heute?

Es geht mir heute sehr gut.

Ich habe kaum noch Beschwerden. Zwei Monate nach dem ersten Auftreten meiner Krämpfe habe ich meinen Hausarzt aufgesucht. Anfangs dachte ich ja, die Wadenkrämpfe hätten einen belanglosen Auslöser – wie z. B. falsches Schuhwerk, zu wenig Dehnen nach dem Sport oder ein Mineralstoffmangel. Es hat dann auch etwas gedauert, Ursachen wie z. B. orthopä-

dische oder neurologische Gründe für die schmerzhaften Wadenkrämpfe auszuschließen.

Doch nach einigen Gesprächen konnte mein Arzt mir mit weiteren Therapieoptionen helfen.

### Was möchten Sie anderen Betroffenen mit auf den Weg geben?

Sie sind nicht alleine.

Es gibt andere, denen es auch so geht. Ich bin froh, dass ich heute keine Angst mehr davor habe, offen darüber zu sprechen.

Doch das hat gedauert.

Betroffene sollten nicht zu lange warten und ihren Arzt frühzeitig aufsuchen. Außerdem finde ich es wichtig, dass verstärkt über dieses wichtige Thema aufgeklärt wird.

## Hast Du noch weitere Tipps zur Vorbeugung?



Ja, z. B.

- Ausdauersport wie Schwimmen, Joggen oder Radfahren
- täglich leichte Massagen der krampfenden Wade
- Wechselduschen in warm-kalt-Variationen
- Warme Wadenwickel

Weitere Tipps finden Sie unter:  
[www.gute-nacht-wadenkrampf.de](http://www.gute-nacht-wadenkrampf.de)

## Was Ihnen zusätzliche hilft

Schmerz ist nicht nur eine körperliche, sondern auch eine psychische Belastung. Schmerzpatienten ziehen sich häufig aus ihrem sozialen Umfeld zurück. Alles dreht sich nur noch um den Schmerz. Um das zu verhindern, ist neben einer medikamentösen Schmerztherapie auch die innere Einstellung des Patienten wichtig.

Versuchen Sie, sich vom Schmerz abzulenken und ihn nicht Ihr Leben dominieren zu lassen.

Versuchen Sie, das zu tun, was Ihnen Freude bereitet und unterstützen Sie die medikamentöse Therapie mit begleitenden Maßnahmen wie z. B. Dehnübungen.

### Übung 1 Anziehen der Zehen



- 1 Setzen Sie sich mit geradem Oberkörper und gestreckten Beinen auf und stützen Sie sich mit den Händen ab. Strecken Sie die Knie durch, so dass diese möglichst aufliegen.
- 2 Strecken Sie die Ferse nach vorn und ziehen Sie die Zehen in Richtung Nase. Die beugseitige Muskulatur des Oberschenkels wird nun gedehnt.
- 3 Intensivieren Sie die Übung bei Bedarf, indem Sie das Knie etwas beugen und mit der Hand die Zehen in Richtung Nase ziehen.

Keine Hilfsmittel erforderlich  
Dauer: ca. 3 – 4 Min.  
Wiederholen Sie jede Seite 10- bis 12-mal.

### Übung 2 Absenken der Ferse



- 1 Stellen Sie sich mit beiden Füßen auf eine Treppenstufe und lassen Sie eine Ferse am Stufenende absinken. Neigen Sie dann den Oberkörper leicht nach vorne und beugen Sie das Knie des Standbeins.
- 2 Senken Sie nun die Ferse am Stufenende möglichst tief ab, so dass Zug auf die Wadenmuskulatur entsteht.
- 3 Stützen Sie sich dabei auf das Knie der Gegenseite. So können Sie die Dehnung der Wadenmuskulatur variabel dosieren.

Hilfsmittel: Treppe, Bordstein oder ein Gegenstand, den man als Podest nutzen kann (z. B. ein Buch)  
Dauer: ca. 3 – 4 Min.  
Wiederholen Sie jede Seite 10- bis 15-mal.

### Übung 3 Zurücksetzen des Beins



- 1 Stellen Sie sich mit ca. einem Meter Abstand vor eine Wand. Lehnen Sie sich vor und stützen Sie sich mit den Händen dagegen. Halten Sie den Oberkörper gerade und schieben Sie das betroffene Bein nach hinten.
- 2 Lassen Sie das zurückgesetzte Bein gestreckt und dehnen Sie auf diese Weise die Wadenmuskulatur. Achten Sie dabei darauf, dass die Fersen im Kontakt mit dem Boden bleiben.
- 3 Variieren Sie das Ausmaß der Dehnung über den Beugungsgrad des gegenüberliegenden Kniegelenks und der Ellbogengelenke. Halten Sie die Dehnung etwa 10 Sek.

Hilfsmittel: eine Wand  
Dauer: ca. 3 – 4 Min.  
Wiederholen Sie jede Seite 10-mal.

Ausführliche Erklärvideos mit Prof. Dr. med. Oliver Tobolski finden Sie unter [www.gute-nacht-wadenkrampf.de](http://www.gute-nacht-wadenkrampf.de)

## 5 Tipps

### Wie Sie im Alltag mehr Lebensqualität gewinnen können

#### Tipp 1

##### Beweglich bleiben

Legen Sie kürzere Strecken zu Fuß oder mit dem Fahrrad zurück, benutzen Sie lieber die Treppe als den Aufzug. Bleiben Sie in Bewegung, ohne Ihren Körper zu belasten

#### Tipp 2

##### Überlastung vermeiden

Bei Bewegungsschmerzen sollten Sie Entlastungsmöglichkeiten für Ihren Körper suchen: Nutzen Sie für Ihre Einkäufe einen Einkaufswagen statt eines Korbs. Wenn möglich, transportieren Sie schwere Taschen lieber mit dem Auto, dem Rad oder einem Trolly. Vermeiden Sie bei der Gartenarbeit eintönige Tätigkeiten über Stunden und tragen Sie lieber zwei kleine Gießkannen statt einer großen.

#### Tipp 3

##### Über Freizeit und Beruf sprechen

Besprechen Sie mit Ihrem Arzt, welche Hobbys und Freizeitaktivitäten, aber auch berufliche Tätigkeiten für Sie geeignet sind. Suchen Sie beispielsweise das Gespräch mit Ihrem Arbeitgeber. Viele Unternehmen bieten Programme zur Gesundheitsförderung an, von denen Sie und Ihr Arbeitgeber profitieren können.

#### Tipp 4

##### Verspannung gegengen

Körperliche Verspannungen können überall im Alltag entstehen. Achten Sie auf eine dynamische Sitzhaltung beim Fernsehen, Lesen und vor allem im Büro. Ihr Arbeitsplatz sollte ergonomisch mit höhenverstellbaren Tischen und Stühlen ausgestattet sein. Stehen Sie häufiger auf, wechseln Sie die Sitzposition und nutzen Sie die Pausen für einen Spaziergang.

#### Tipp 5

##### Medikamente regelmäßig einnehmen

Damit Ihre Schmerztherapie die gewünschte Linderung bewirkt, nehmen Sie Ihre Schmerzmedikamente regelmäßig ein. Erst eine ausreichende Schmerzlinderung sorgt dafür, dass die Nachtruhe erholsam ist und Sie tagsüber konzentrationsfähig bleiben.

## Selbsthilfegruppen

### Gemeinsam gegen den Schmerz

Fühlen Sie sich mit Ihren Schmerzen allein gelassen oder nicht verstanden?

Oft akzeptieren Außenstehende Ihre Situation, können Sie aber selten nachvollziehen. Beistand und Gesprächspartner können Sie in Selbsthilfegruppen finden. Sie helfen Ihnen, durch gemeinsame Aktivitäten neue Freundschaften zu schließen und mehr Lebensqualität zu gewinnen.

- Viele Mitglieder in Selbsthilfegruppen haben das Ziel, ihr Leben wieder bewältigen zu können und die eigene Isolation zu überwinden. Wie gehen andere Betroffene mit den Schmerzen um? Welche nützlichen Tipps können Ihnen den Alltag erleichtern?
- Der Erfahrungsaustausch mit anderen Schmerzpatienten und Angehörigen hilft, gemeinsam die Schmerzkrankheit und die damit verbundenen psychischen Probleme zu bewältigen. Treffen Sie sich mit anderen Betroffenen. Gehen Sie gemeinsam ins Museum oder organisieren Sie einen Kaffeemittag. Das hilft, sich von den Schmerzen abzulenken.

- In der Selbsthilfegruppe erhalten Sie jede Menge Informationen. Zum Beispiel zu Therapiemöglichkeiten, Ärzten, Kliniken, aber auch zu sozialrechtlichen Fragen.
- Die Deutsche Schmerzliga e. V. unterstützt Sie bei der Suche nach einer Selbsthilfegruppe. Auch wenn Sie selbst aktiv werden und eine eigene Gruppe gründen möchten, sind Sie bei der Deutschen Schmerzliga e. V. genau richtig.
- Die Deutsche Schmerzliga e. V. möchte die Versorgung und Lebensqualität von Menschen mit chronischen Schmerzen verbessern. Wir sind ca. 3.000 Mitglieder. Unser Schmerztelefon ist für alle Interessierten MO - FR in der Zeit von 9:00 – 12:00 Uhr unter der Tel.-Nr. 069 / 20 019 019 erreichbar. Für Berufstätige bieten wir montags in der Zeit von 18:00 – 20:00 Uhr eine Schmerztelefonzeit unter der Nr. 06201 / 6 04 94 15 an. Weitere Informationen finden Sie auf unserer Homepage unter [www.schmerzliga.de](http://www.schmerzliga.de)

## Positive Gedanken

### Wie Sie im Alltag mehr Lebensqualität gewinnen können

Die seelische Verfassung eines Menschen wirkt sich auch immer auf seinen Gesundheitszustand aus. Für Schmerzpatienten bedeutet das: Positive Gedanken und das Vertrauen in die eigene Kraft können das Schmerzempfinden beeinflussen und Lebensfreude wieder herstellen. Mit den folgenden Tipps steht der Schmerz nicht mehr im Mittelpunkt des Alltags:

- Lernen Sie, mit Ihrem Schmerz umzugehen, damit dieser nicht Ihr Leben bestimmt. Kämpfen Sie nicht ständig gegen den Schmerz. So können Sie Ihre Energien auf Aktivitäten richten, die Ihnen gut tun.
- Wenden Sie sich, so gut Sie können, auch weiterhin den schönen Dingen des Lebens zu und versuchen Sie, Stress zu vermeiden. Die Sonne genießen, einen ausgedehnten Spaziergang in der Natur machen oder mit den Kindern spielen – das ändert Ihre Wahrnehmung, schafft Ablenkung und führt zu mehr Gelassenheit. So rückt der Schmerz ein Stück weit in den Hintergrund.

- Sorgen Sie für Entspannung, z. B. mit autogenem Training, einem Wohlfühlbad, einem Buch oder Ihrer Lieblingsmusik. Das wirkt sich positiv auf den Schmerz aus und vertreibt negative Gedanken.
- Sammeln Sie Ihre Glücksmomente und notieren Sie Ihre persönlichen positiven Erlebnisse, wie z. B. einen schönen Museums- oder Konzertbesuch, in einem Tagebuch.
- Gestalten Sie Ihre Freizeit mit Gleichgesinnten in den Selbsthilfegruppen der Deutschen Schmerzliga e.V. Gemeinsame Aktivitäten und Gespräche helfen, die eigenen Schmerzen besser zu akzeptieren, zu verarbeiten und Lebensfreude zurückzugewinnen.
- Nutzen Sie psychologische Unterstützung im Rahmen Ihrer Schmerztherapie. Psychotherapeuten arbeiten oft eng mit Schmerztherapeuten zusammen. Sie helfen Patienten, sich von Ängsten und Sorgen zu lösen, Selbstvertrauen zu gewinnen und wieder positiv zu denken.

## Ihre Vorteile als Mitglied im Überblick

### Von, mit und für Schmerzpatienten

- Rat und Hilfe am Schmerztelefon  
Mo - Fr: 9.00-12.00 Uhr, Tel.: 069 / 20 019 019  
Mo + Mi: 18.00-20.00 Uhr, Tel.: 06201 / 60 49 415  
(außer an Feiertagen)
- Interessenvertretung chronisch Schmerzkranker in Öffentlichkeit und Politik

### IHRE VORTEILE ALS MITGLIED IM ÜBERBLICK:

- Telefonische Sprechstunde mit Schmerztherapeuten
- Telefonische Sprechstunde mit einem Rechtsanwalt zu sozialrechtlichen Fragen
- Tatkräftige Unterstützung regionaler Selbsthilfegruppen (Gründungsberatung, Materialien, Fördermittel, Qualifizierung)
- Kooperation mit der ärztlichen Partnerorganisation „Deutsche Gesellschaft für Schmerzmedizin e. V.“

### Hilfe in Ihrer Nähe

- Anschriften von Schmerztherapeuten, Schmerzkliniken und regionalen Selbsthilfegruppen
- Regionale Patientenveranstaltungen mit Schmerzexperten

### Bestens informiert

- Homepage, Schmerzliga-Magazin, Newsletter
- Informationsbroschüren



Deutsche Schmerzliga e.V.  
 Russelsheimer Str. 22 / Haus A  
 60326 Frankfurt am Main

Per eMail an: [info@schmerzliga.de](mailto:info@schmerzliga.de)

### Beitrittserklärung

Ja, ich werde Mitglied zum \_\_\_\_\_.20\_\_\_\_\_.

Vorname \_\_\_\_\_ Nachname \_\_\_\_\_  
 Straße \_\_\_\_\_ PLZ/Ort \_\_\_\_\_  
 Telefon \_\_\_\_\_ eMail \_\_\_\_\_  
 Geb.-Datum \_\_\_\_\_ (freiwillige Angabe)

- Ich gehöre einer Selbsthilfegruppe der Deutschen Schmerzliga an: \_\_\_\_\_  
 Ich möchte in einer Selbsthilfegruppe mitarbeiten oder eine Gruppe gründen.  
 Meine Adresse darf an regionale Selbsthilfegruppen der Deutschen Schmerzliga e.V. weitergegeben werden.

### Einzugsermächtigung:

- Mitgliedsbeitrag: 40,00 € pro Kalenderjahr  
 Beitrag für Mitglieder in Selbsthilfegruppen der DSL e.V. 30,00 € pro Kalenderjahr  
 freiwilliger Mitgliedsbeitrag \_\_\_\_\_ (mind. 40,00 € pro Kalenderjahr)

Ich erteile Ihnen hiermit eine Einzugsermächtigung. Die Einzugsermächtigung kann ich jederzeit widerrufen. Sollte das Konto nicht gedeckt sein, besteht für das Geldinstitut keine Verpflichtung zur Einlösung.

IBAN Nr.: \_\_\_\_\_

Ort/Datum: \_\_\_\_\_ Unterschrift: \_\_\_\_\_

Anschrift: Deutsche Schmerzliga e. V.  
 Russelsheimer Str. 22 / Haus A  
 60326 Frankfurt am Main

E-Mail: [info@schmerzliga.de](mailto:info@schmerzliga.de)  
 Internet: [www.schmerzliga.de](http://www.schmerzliga.de)  
 IBAN Nr. DE77 5005 0201 0000 829463  
 Frankfurter Sparkasse

Mit freundlicher Unterstützung:  
 Gute Nacht Wadenkrampf  
[www.gute-nacht-wadenkrampf.de](http://www.gute-nacht-wadenkrampf.de)

Eine Initiative der Cassella-med GmbH & Co. KG  
 Gereonsmühlengasse 1, 50670 Köln  
 Telefon: 0800 1652-200, Telefax: 0800 1652-700, E-Mail: [dialog@cassella-med.eu](mailto:dialog@cassella-med.eu)  
 Ein Unternehmen der Klosterfrau Healthcare Group

Der Inhalt dieser Broschüre entspricht der aktuellen Lehrmeinung und wurde mit großer Sorgfalt entwickelt. Gleichwohl kann keinerlei Gewähr für die Vollständigkeit, Aktualität oder inhaltliche Richtigkeit der dargestellten Informationen übernommen werden. Diese Broschüre oder Auszüge dieser Broschüre dürfen nicht ohne schriftliche Einwilligung der Deutschen Schmerzliga in irgendeiner Form mit elektronischen oder mechanischen Mitteln reproduziert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden. Alle Rechte vorbehalten.

Quellenangaben Fotos:

Titel: © MCM Klosterfrau Vertriebsgesellschaft mbH; S. 8: © MCM Klosterfrau Vertriebsgesellschaft mbH; S. 10: © Remains-istockphoto.com; S. 11: [pixabay.com/de/](http://pixabay.com/de/) ; S. 15: © MCM Klosterfrau Vertriebsgesellschaft mbH; S. 20/21: © MCM Klosterfrau Vertriebsgesellschaft mbH;



## **Deutsche Schmerzliga e. V.**

Rüsselsheimer Straße 22 / Haus A  
60326 Frankfurt am Main  
Telefon: +49 69 20 019 019 (MO-FR 9:00-12:00 h)  
E-Mail: [info@schmerzliga.de](mailto:info@schmerzliga.de)  
[www.schmerzliga.de](http://www.schmerzliga.de)