



Der 59-jährige Elektriker stöhnt. „Herr Doktor, ich wache jede Nacht vor Schmerzen auf. Und meine Waden sind steinhart.“ Das höre ich häufiger. Und auch, wie viel meine Patientinnen und Patienten schon versucht haben ... „Ich nehme Magnesium, dusche meine Beine warm ab – nichts hilft.“ Leider gibt es in solchen Fällen oft wenig Hilfe. „Bis ich wieder einschlafe, ist die Nacht fast rum“, sagt mein Patient. Seine Beschwerden bestehen seit Jahren. Eine Neurologin hat damals nichts gefunden. „Haben Sie es gegen die Muskelschmerzen mit Chinin versucht? Die Substanz ist allerdings nicht unproblematisch“, sage ich. „Vor etwa zehn Jahren wurde sie verschreibungspflichtig, weil sie Blutbildveränderungen und schwere Herzrhythmusstörungen auslösen kann. Wir müssten vorher ein EKG und eine Laboruntersuchung machen. Eine weitere Möglichkeit sind die Substanzen Pridinol oder Methocarbamol. Beide können die Muskulatur entspannen und sind besser verträglich.“ Er entscheidet sich für das Methocarbamol. Doch es wirkt nicht. Drei Tage später ist er wieder bei mir.

Rastlose Beine

Ich beginne die Diagnostik nochmal von vorne. „Haben Sie sonst Beschwerden an den Beinen?“, frage ich. „Neuerdings kribbelt es und meine Beine fühlen sich seltsam an. Beim Gehen ist es besser.“ Diese Information deutet in eine andere Richtung. Auch wenn die Krämpfe nicht passen. Die Laborwerte zeigen: alles in Ordnung, kein

Eisenmangel. In seiner Akte stehen keine Medikamente, die solche Beschwerden auslösen könnten, und keine begünstigende Erkrankung wie Diabetes. Ich überlege. „Vielleicht leiden Sie unter dem Restless Legs-Syndrom – eine chronische neurologische Erkrankung. Sie kann sich im Laufe der Zeit entwickelt haben.“ Da es dauert, ehe er einen Termin bei seiner Neurologin bekommt, sage ich: „Ich könnte Ihnen probeweise ein Medikament geben. Werden die Beschwerden besser, ist es das.“ Er ist einverstanden. „Wir beginnen mit 0,25 Milligramm Ropinirol zur Nacht. Vertragen Sie das gut, steigern wir es.“ Seine Beschwerden lassen nach. Er schläft wieder durch. Nun muss er noch einmal zur Neurologin, um meine Diagnose und Therapieidee zu bestätigen.

„Woher kommen meine **WADEN-KRÄMPFE**, Herr Doktor?“



Wenn die Schmerzstelle zur Kostenfalle wird.
Nimm Ibu – aus der Tube.

So wirksam wie Tabletten*, aber besser verträglich.

Bei entzündungsbedingten Rücken- und Gelenkschmerzen.



* 3 x täglich Ibuprofen Schmerzgel (5 %) im Vergleich zu 3 x täglich 400 mg Ibuprofen-Tabletten bei akuten Weichteilverletzungen.
doc® Ibuprofen Schmerzgel. Gel. Wirkstoff: Ibuprofen. Anwendungsgebiete: Zur alleinigen oder unterstützenden äußerlichen Behandlung bei Schwellungen bzw. Entzündung der gelenknahen Weichteile (z. B. Schleimbeutel, Sehnen, Sehnenscheiden, Bänder und Gelenkkapsel), Sport- und Unfallverletzungen wie Prellungen, Verstauchungen, Zerrungen. Enthält u. a. Benzylalkohol, Benzylbenzoat, Citral, Citronellol, Cumarin, Eugenol, Farnesol, Geraniol, D-Limonen und Linalool. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Stand 07/2021

DIERK HEIMANN'S
NEU!
YOUTUBE-CHANNEL

WAS EIN HAUSARZT SEINER FAMILIE RATEN WÜRD

Dr. Heimanns Kolumne verfolgen jede Woche einige Millionen Leserinnen und Leser. Da wir leider nicht mehr jede Frage persönlich beantworten können, haben wir Dr. Heimann und sein Team gebeten, auf die häufigsten Fragen in einem Video einzugehen – verständlich, umfassend und medizinisch auf dem neuesten Stand. Jede Woche neu!

Wenn auch Sie eine Frage haben:

Hinterlassen Sie uns gern Ihr Anliegen. Bitte beachten Sie jedoch: Dr. Heimann kann leider nur allgemeine Fragen beantworten. Reichen Sie daher bitte keine Befunde oder persönlichen Unterlagen ein.

Dr. med. Dierk Heimann

Postfach 23 00 63
55051 Mainz

Telefon: 0800 9863373

E-Mail-Adresse:
frage@hausarzt-kolumne.de

So gelangen Sie zu den Videos:

<http://www.hausarzt-kolumne.de>

Oder aktivieren Sie die Fotokamera Ihres Handys und nehmen Sie diesen QR-Code ins Visier.



Dr. med. Dierk Heimann

ist Facharzt für Allgemeinmedizin. Er hat sich unter anderem auf Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Vorbeugungs-, Ernährungs- und Naturmedizin spezialisiert.
www.ihr-hausarzt-in-mainz.de



**SO
FÜHLT
SICH EIN
KRAMPF
AN**



Hilfreiche Tipps und mehr Informationen finden Sie hier.