

SOFORTHILFE

bei akuten nächtlichen Wadenkrämpfen



1 DEHNEN

Ziehen Sie Ihren Fuß von den Zehen aus mit Kraft in Richtung Schienbein.



2 BEWEGEN

Tritt der Krampf im Liegen auf, versuchen Sie aufzustehen und ein Stück zu gehen.



3 MASSIEREN

Eine Massage der krampfenden Wade kann den Schmerz lindern.



4 ABDUSCHEN

Duschen Sie Ihre Waden abwechselnd mit warmem und kühlem Wasser ab.

VORBEUGENDE HILFE

vor Wadenkrämpfen (und anderen Muskelkrämpfen)



1 STRETCHING

Schon dreiminütiges Stretching vor dem Schlafengehen kann bei schmerzhaften nächtlichen Wadenkrämpfen die Muskulatur entspannen.



2 SALZE

Nach dem Sport und durch starkes Schwitzen gehen viele Mineralsalze verloren. Füllen Sie die Mineralsalze mit isotonischen und elektrolythaltigen Getränken wieder auf, etwa mit einem alkoholfreien Bier oder einem Glas Orangensaft und einer Prise Salz.



3 SCHUHWERK

Auslöser der Wadenkrämpfe können auch falsches Schuhwerk oder eine Fehlstellung der Füße sein, da dies zu einer Überanstrengung der Muskulatur führen kann. Hier können z. B. Einlagen Abhilfe schaffen.