

Servas die Wadln |

Wer kennt sie nicht – die unangenehmen und teilweise sehr schmerzhaften Wadenkrämpfe, die meistens ohne Vorwarnung kommen – in der Gymnastikstunde, beim Waldlauf, im Schwimmbad oder nachts im Schlaf!

Die Ursachen können sehr unterschiedlich sein - wie der Artikel **Ratgeber: "Wadenkrämpfe: Ursachen, Therapien, Selbsthilfe"** von Andrea Blank-Koppenleitner informativ und verständlich berichtet (siehe Link/Quelle) - Durch überanstrengte oder untrainierte Muskeln, starkes Schwitzen, besonders nach dem Sport, kommt es zu einem gestörten Flüssigkeits- und Mineralhaushalt. Auch mit den Lebensjahren neigen die Muskeln dazu, sich zu verkürzen. Der Körper baut Muskelmasse ab, wenn man nicht bewusst durch regelmäßige Bewegung gegensteuert. Viele ältere Menschen trinken außerdem zu wenig oder ernähren sich einseitig.

Dazu kommen weitere Einflüsse, wie hormonelle Veränderungen durch eine Schwangerschaft, gerade in der zweiten Schwangerschaftshälfte besteht unter anderem erhöhter Bedarf an Magnesium. Ein Mangel hier kann dann der Grund für nächtliche Wadenkrämpfe sein.

Weiters können Wadenkrämpfe durch Durchblutungsstörungen, Probleme mit dem Rückgrat und den dort verlaufenden Nerven, durch Nebenwirkungen verschiedener Medikamente, Schwimmen in zu kaltem Wasser, einseitige Haltung in der die Muskeln über längere Zeit gehalten werden, z.B. durch längeres Sitzen in einer bestimmten Position, Krämpfe in Ruhe und ungünstige Schlafpositionen ausgelöst werden.

Grundlage der Behandlung und Vorbeugung von Wadenkrämpfen sind Übungen, die die Unterschenkelmuskulatur dehnen. Maßvolle, aber regelmäßige Bewegung ist das beste Mittel gegen die schmerzhaften Muskelkrämpfe. Dazu heißt es, ausreichend trinken und sich ausgewogen ernähren und regelmäßig die Muskel dehnen, das lockert verspannte Glieder.

Der Artikel Ratgeber zeigt nicht nur die Ursachen und Therapieformen, sondern auch einige Tipps und Übungen zur Selbsthilfe. Viel Spaß beim durchstöbern.

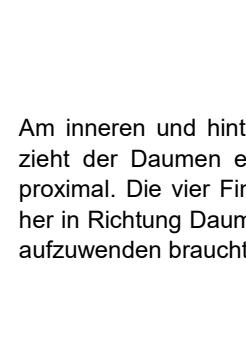
[... mehr erfahren](#)

Link/Quelle: *Ratgeber: "Wadenkrämpfe: Ursachen, Therapien, Selbsthilfe"* von Andrea Blank-Koppenleitner; Fachredaktion: Dr. med. Claudia Osthoff; <https://www.apotheken-umschau.de/wadenkraempfe>

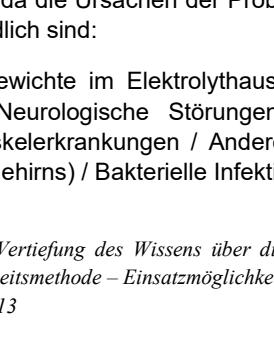
Und als ideale Ergänzung dazu empfehlen wir unsere RWO-SHR Mineraltropfen, die 80 verschiedene lebensnotwendige Mineralstoffe und Spurenelemente enthalten. Sie sind anorganische Nährstoffe, die Sauerstoff von Zelle zu Zelle transportieren und dafür sorgen, dass Stoffwechselprozesse geregt ablaufen und unangenehmen Krämpfen vorbeugen können.

Als weitere Vorbeugung bzw. bei schon akuten Krämpfen können die Zonen z.B. **Nebenschilddrüse (13)**, **Kreuzbein (56)**, **Steißbein (57/58)** sowie **Ischiasnerven (62)** massiert werden.

NOTIZ #Nebenschilddrüse (13)| Die Nebenschilddrüsen des Menschen sind vierfach angelegte endokrine Organe, die eine entscheidende Rolle in der Regulation des Calciumhaushaltes spielen. Die 4 linsenförmigen, lebenswichtigen Epithelkörperchen liegen an der Rückseite der Schilddrüse. **Funktion|** Die Epithelkörperchen produzieren das Parathormon. Wirkungsorte des Parathormons sind Knochen, Nieren und Dünndarm. Das Parathormon führt in Anwesenheit von Vitamin D zur Kalziumfreisetzung aus den Knochen durch deren Abbau. In den Nieren bewirkt das Hormon eine vermehrte Ausscheidung von Phosphat und eine gesteigerte Rückresorption von Kalzium, Magnesium und Phosphat. Eine Überfunktion vermehrt die Phosphatausscheidung und bewirkt einen Knochenabbau. Dadurch steigt der Kalziumspiegel im Blut und es kommt zu Kalziumablagerungen in Blutgefäßen und auch zu Nierensteinen. Eine Unterfunktion führt zu einer fehlerhaften Verkalkung von Skelett und Zähnen und zu Übererregbarkeit. Nach Entfernung der Epithelkörperchen kommt es zu starken Muskelkrämpfen. **Lage der Zone|** Sie liegt am Übergang von Großzehe und Großzehenballen an der Fußinnenkante knapp neben dem Großzehengelenk.



Der Daumen drückt auf die radiale Seite des Mittelgliedes des Zeigefingers. Die Kraft überträgt sich über den Zeigefinger zur Reflexzone.



NOTIZ # Ischiasnerven (62)| Der Ischiasnerv stammt aus dem Ischiasnervengeflecht. Dieses wird von austretenden Nervenfasern des 4. und 5. Lendenwirbels und des 1., 2. und 3. Kreuzbeinwirbels gebildet. Aus diesem Geflecht gehen 2 größere Stämme hervor, die nach ihrer Vereinigung im Becken mehrere Nerven, darunter den Ischiasnerv als deren größten Nerv, abgeben. In seinem Verlauf gelangt der Ischiasnerv in die Region der Gesäßmuskeln und auf die Rückseite des Oberschenkels, wo er sich in den N. tibialis und den N. peroneus communis aufteilt. Die Verzweigungen aus diesen beiden Nerven verlaufen bis zum Fußrücken. **Funktion|** Der Ischiasnerv versorgt das Hüft- und Kniegelenk, einen Teil der Oberschenkelmuskulatur, die Muskulatur des Unterschenkels und des Fußes sowie die Haut des Unterschenkels und des Fußes. **Lage der Zone|** Sie liegen an beiden Beinen in den Muskeln zwischen dem Schien- und Wadenbein und ziehen sich auf der Innen- und Außenseite der Beine von den Knöcheln beginnend bis hinauf zum Knie.

Hilfreich sind beispielsweise auch die Reflexzonen für das gesamte **Hormon-Nerven-Wirbelsäule** sowie **Verdauungssystem**, da die Ursachen der Problematik, wie oben schon erwähnt, oft sehr unterschiedlich sind:

Lebensstil, körperliche Besonderheiten / Ungleichgewichte im Elektrolythaushalt, Stoffwechselprobleme, Hormonstörungen / Neurologische Störungen/ Erkrankungen (Nerven, Rückenmark, Gehirn) / Muskelerkrankungen / Andere Erkrankungen des Zentralnervensystems (hier: des Gehirns) / Bakterielle Infektionen.

Quelle: RWO-SHR Gesundheitsmethode – Das Handbuch zur Vertiefung des Wissens über die Fußreflexologie, Agnes L.D. Tschen / 1994; RWO-SHR Gesundheitsmethode – Einsatzmöglichkeiten und Erfahrungsberichte – Bericht von Anna Großgasteiger / 2013

[... weiter lesen](#)

Quelle: Der Standard: - Warum Patienten ihrem Arzt etwas verschweigen 4. Jänner 2019; Onlineausgabe: **Originalstudie:** Prevalence of and Factors Associated with Patient Non-Disclosure of Medically Relevant Information to Clinicians; <https://jamanetwork.com/journals/jamanetworkopen/fullarticle/2716996>

[... weiter lesen](#)

Dazu gibt es einen recht interessanten Artikel im STANDARD. Warum Patienten ihren Ärzten nicht immer die ganze Wahrheit sagen bzw. vieles verschweigen! **Warum Patienten ihren Ärzten verschweigen** - "Laut einer Studie verheimlichen etwa 70 Prozent der Patienten ihrem Arzt medizinisch relevante Informationen".

[... weiter lesen](#)

Quelle: Der Standard: - Warum Patienten ihrem Arzt etwas verschweigen 4. Jänner 2019; Onlineausgabe: **Originalstudie:** Prevalence of and Factors Associated with Patient Non-Disclosure of Medically Relevant Information to Clinicians; <https://jamanetwork.com/journals/jamanetworkopen/fullarticle/2716996>