Sonja Harwardt
Heilpraktikerin

Ihre
Ausbildungsschwerpunkte:

- Atemtherapie
- Buteyko Atmung
- Beckenbodentraining
- Cellulite - Lipödem - Lymphödem
- Faszien
- Hypertonie und die Folgen für das Herz
- Rheuma, Fibromyalgie & Co.
- Säure-Basen-Berater

Wege zu einer starken Wadengesundheit

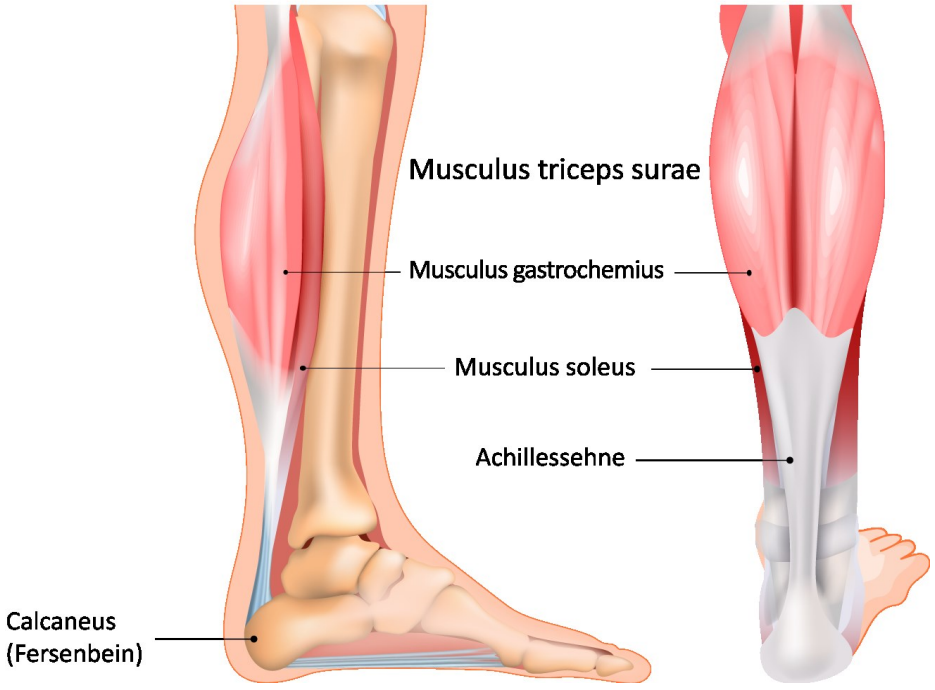
Unsere Waden begleiten uns durch unser ganzes Leben und normalerweise nehmen wir das als selbstverständlich hin … bis … ja bis wir plötzlich durch einen heftigen Wadenkrampf aus dem Schlaf gerissen werden. Dann hilft nur noch schleunigst das Bett zu verlassen und fest auf das Bein stellen oder die Fußspitze sanft in Richtung Knie ziehen. Bei den meisten von uns kommt sofort der Gedanke: Ich brauche Magnesium. Und das hilft ja auch zuerst einmal.

Aber wichtig ist auch zu wissen, was passiert da eigentlich und warum?

Unsere Wade besteht aus einem dreiköpfigen Muskel, dem Musculus triceps surae, dem M. gastrochemius und dem M. soleus. Diese Muskeln geben uns festen Halt und ermöglichen es, sicher auf zwei Beinen zu stehen, zu gehen, und zu tanzen und vieles mehr. Sie sind mit den Achillessehnen verbunden, die ein Gewicht von bis zu unglaublichen 800 kg tragen.

Diese Muskeln kontrahieren nun plötzlich und können einen heftigen Schmerz hervorrufen, der Sekunden oder auch Minuten andauern kann.

Und was bedeutet das jetzt, wenn die Wade krampft? Wann tritt das nun besonders oft auf? Auf jeden Fall, wenn die Muskeln überanstrengt wurden, bei schwangeren Frauen, die das erhöhte Gewicht tragen müssen, und auch bei älteren Menschen, weil sich die Muskelmasse abbaut. Aber auch Medikamente, hormonelle Umstellungen, Stoffwechselerkrankungen oder Alkohol können ein Auslöser sein. Auch eine Elektrolytungleichheit ist in Betracht zu ziehen. Das Problem kann auch in den tiefen



Beinvenen liegen. Aber auf jeden Fall kann auch Magnesiummangel eine Ursache sein.

Treten häufiger Wadenkrämpfe auf, muss das unbedingt weiter von einem Arzt, einer Ärztin oder einer Heilpraktikerin oder einem Heilpraktiker abgeklärt werden, denn es können auch andere bislang unerkannte Krankheiten dahinterstecken.

Was können wir tun, um diese Wadenkrämpfe zu vermeiden? Oder zumindest so wenig wie möglich ertragen zu müssen?

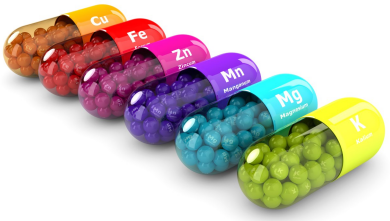
Diese Muskeln müssen regelmäßig trainiert werden, sonst erschlaffen sie. Sie brauchen zur Erhaltung ihrer Funktion eine angemessene, ausgewogene Ernährung und auch eine gute Sauerstoffversorgung.

Hilfe für die Blutgefäße können Wechselduschen bringen. Um die Muskeln zu entspannen und zu erwärmen, hilft Johanniskrautöl. Empfehlenswert für den Ausgleich des Mineralstoffhaushalts sind die Schüßler-Salze, hier besonders Nr. 7, Magnesium phosphoricum, Nr. 2 Calcium phosporicum, Nr. 5 Kalium phosphoricum. Zur Entkrampfung ist besonders Nr. 19 geeignet, denn es beugt vor und entkrampft.

Wie kann man nun durch die Ernährung den Wadenmuskeln helfen?

Ganz sicher haben diese Krämpfe etwas mit der Übersäuerung zu tun. Eine Ernährung, die die Säure -Basen-Regulation im Blick behält und auf basische Lebensmittel setzt, sollte nun dringend die bevorzugte Ernährungsweise sein.

Was heißt das nun? Man darf nicht den Fehler machen zu glauben, alles was sauer schmeckt, würde zu einer Übersäuerung führen. Z. B. hat die saure Zitrone eine basische Wirkung , hingegen der süße Zucker bewirkt das Gegenteil, er bildet schlechte Säuren im Körper, ebenso Weißmehl, tierische Fette, Fertigprodukte, Limonaden, Kaffee, Alkohol, man kann hier nicht alles aufzählen.



Empfehlenswert hingegen sind Vollkornprodukte, Gemüse, Obst und viel Wasser trinken. Hierbei sollte man auf ein Wasser mit einem hohen Gehalt an Calcium, Magnesium, Kalium, Eisen achten. Auch magnesiumhaltige Lebensmittel wie Bananen, Nüsse, Mandeln, Haferflocken sollten in die tägliche Ernährung mitaufgenommen werden.
Übrigens: **Treppensteigen ist das beste Wadentraining!**