

Muskelkrämpfe

- **Was Sie dagegen tun können:**

- Regelmäßig aber gemäßigt Sport treiben insbesondere: Schwimmen, Laufen, Fahrrad fahren.
- Betroffene Körperteile massieren oder kräftig reiben
- Fußspitzen anziehen und den Fuß kreisen lassen
- Fußmassage (Fuß über einen Tennisball rollen lassen)
- Wechselduschen
- Flache Schuhe tragen, enge Schuhe mit hohen Absätzen vermeiden
- Reichlich trinken (Mineralwasser - Milch)
- Magnesiumreiche Kost (grünes Gemüse – Fleisch – Fisch – Getreide - Bananen)
- Aprikosen und Mandeln essen
- Einnahme von, Magnesium und ggf. Vit. B
- Nachts: Füße gegen das Fußende Ihres Bettes stemmen. Wenn Ihr Bett kein Fußende hat: aufstehen und auf dem betroffenen Bein stehen



Dr. med.

markus weber

Facharzt für Frauenheilkunde & Geburtshilfe
Naturheilkunde · Psychotherapie

**Mauritiusstraße 9
48 565 Steinfurt-Borghorst**

Telefon: (0 25 52) 17 88

Telefax: (0 25 52) 6 28 55

Claudia Rummeling

Hebamme



**Naturheilkundliche Behand-
lung in der Schwangerschaft**