

Gesundheitstipp

Knieschmerzen

- Situation
Plötzliche Knieschmerzen beim Wandern
Vor allem beim Abwärtslaufen
- Was ist zu tun?
Intensiveres Training vor einer grossen Wanderung
Tragen von MBT Schuhen
Einreiben der Knie vor der Wanderung
Tragen einer Kniekappe
- Welche Mittel?
Muskelfluid
Omega life Kps
- www.gesundeswissen.ch
Tel. +41(0)71 891 18 10



Wichtig: Bei Unsicherheiten wenden Sie sich unbedingt direkt an www.gesundeswissen.ch oder Ihren Hausarzt.