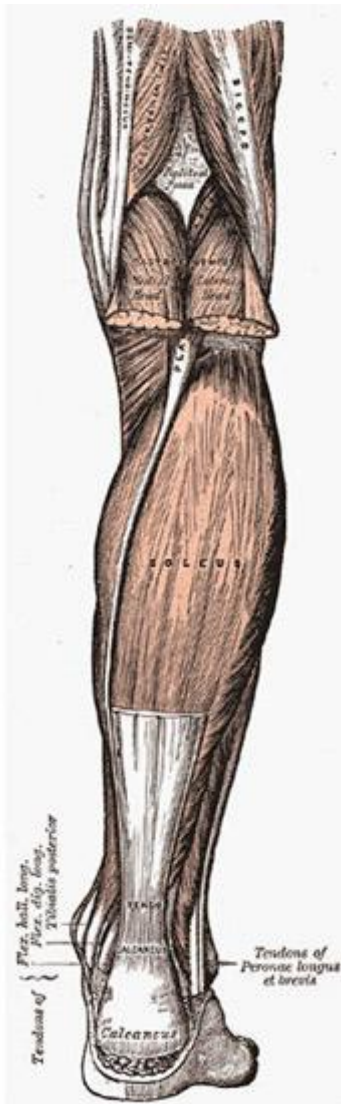


## RUN4FUN empfiehlt bei Achillessehnenproblemen "Chabiswickel"



Als aktiver Läufer hatte ich immer wieder eine entzündete Achillessehne an meinem rechten Fuss.

Ob eine Achillessehne entzündet ist spürte ich immer dann, wenn sie beim Aufstehen und Anlaufen schmerzte, dieser Schmerz aber nach einiger Bewegung verflogen ist.

RUN4FUN empfiehlt bei Achillessehnenproblemen "Chabiswickel", eine sehr einfache, günstige, aber wirksame Methode.

Man kaufe einen Chabis, nehme zwei bis drei Blätter davon, schneide die "Sturzen" heraus, walle die einzelnen Blätter auf einem nicht saugenden Untergrund, am Besten mit einer Flasche (ich bevorzuge Bierflaschen) und lege danach die leicht feuchten Blätter um die Sehne. Die Chabisblätter befestigt man mit einer elastischen Binde. Das ganze lässt man die Nacht durch am Fuss.

Schon nach kurzer Zeit verbessert sich der Zustand der Achillessehne merklich.

Erfolg mit meinem Tipp gehabt? [Schreibe mir eine Mail.](#)

Bild: [Wikipedia](#)