

Hitzekollaps



Hitze­kollaps

Was ist das?

Das Blut versackt zur Wärmeabgabe in den peripheren Gefäßen. Dadurch wird das Gehirn zu wenig mit Sauerstoff versorgt.

Wie kommt es dazu?

Durch Ausdauerbelastungen bei Wärme kommt es bei empfindlichen Menschen zu einer Fehlregulation des vegetativen Nervensystems. Aufgrund der extremen Erweiterung der Blutgefäße versackt das Blut in den Beinen und der Blutdruck fällt schnell ab. Da das Gehirn nicht mehr richtig durchblutet ist, kann es zur Bewusstlosigkeit kommen.

Wie zeigt sich das?

Zeichen für einen Hitze­kollaps bei körperlicher Anstrengung unter Wärme- oder Hitzebelastung sind

- ❖ Erschöpfungszeichen, Schwächegefühl
- ❖ blasse, feuchte und kühle Haut
- ❖ ein beschleunigter Herzschlag
- ❖ normale Körpertemperatur
- ❖ Schwindelgefühl
- ❖ Übelkeit, Erbrechen
- ❖ eventuell eine kurze Bewusstlosigkeit

Präventive Maßnahmen

- größte Hitze bei Ausdauerleistungen möglichst vermeiden
 - genügend trinken
 - Kopfbedeckung bei starker Sonneneinstrahlung
-

Was kann ich tun?

Akupressur

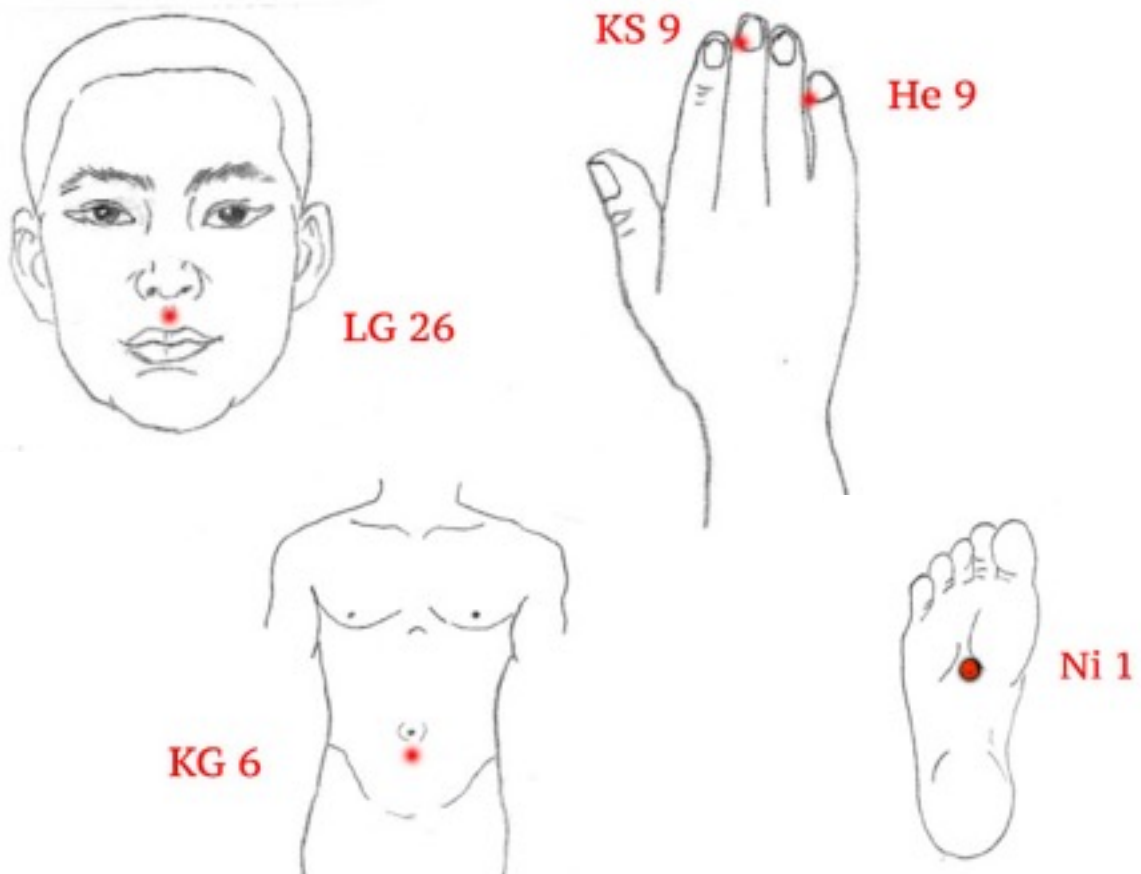
LG 26: zwischen Nase und Oberlippenrand (hilft bei Ohnmacht und drohendem Kollaps)

He 9: innerer Nagelfalzwinkel des Kleinfingers (Harmonisierungs- und Anregungspunkt)

KS 9: Nagelfalzwinkel des Mittelfingers zur Seite des Zeigefingers (Harmonisierungs- und Anregungspunkt)

KG 6: 2 Querfinger unterhalb des Bauchnabels („Meer der Energie“); Punkt durch Kneifen zwischen Daumen und Zeigefinger aktivieren

Ni 1: auf der Fußsohle in der Mulde zwischen Groß- und Kleinzehballen



Aromaöle

Cajeput: verleiht Energie, hilft bei Lethargie und Antriebsschwäche; Tonikum, hilft bei Erschlaffung durch Sommerhitze

Pfefferminze: bei drohender Ohnmacht, macht den Kopf klar, erfrischend, durchblutungsfördernd

Rosmarin: weckt den Lebenswillen, durchblutungsfördernd, entkrampfend

Bachblüten

Rescue-Tropfen

Edelsteine

Granat: stabilisiert den Kreislauf und das Immunsystem, erhöht die Regenerationskraft, hilft v.a. bei stressbedingten Krankheiten (große Hitze = Stress für den Körper)

Rhodonit: schenkt Kraft, wirkt ausgleichend; bei Schock und Traumata

Rosenquarz: lindert Kreislaufstörungen, harmonisiert den Herzrhythmus, regt Gewebedurchblutung an

Tigereisen: stabilisiert den Kreislauf, unterstützt die Blutproduktion, erhöht die O₂-Zufuhr

Ernährung

genügend Flüssigkeit zuführen

warme Brühe zum Ausgleich des Flüssigkeits- und Mineralienmangels

Bananen

getrocknete Aprikosen

gesalzene Scheiben Salatgurke

Alkohol vermeiden, da er den Kreislauf zusätzlich belastet

Hildegard-Medizin

Sivesanpulver: 32 g Fenchelsamen + 16 g Galgantwurzel + 8 g Diptamkraut + 4 g Habichtskraut mischen, pulverisieren und fein aussieben

1/2 TL Sivesanpulver in einem Likörglas mit warmem Wasser eine halbe Stunde nach dem Essen einnehmen

Homöopathie

Natrium sulfuricum

Schwüle, hohe Luftfeuchtigkeit; **Hitzeerschöpfung**

Carbo vegetables D30

schwache Vitalität; Schwindel, Kollaps an einem heißen Tag;
Zufächeln von Luft bessert

Hydrotherapie

kalte Kompressen auf die Stirn
nasse Strümpfe

Kinesiologie

Gehirnpunkte: Eine Hand auf den Bauchnabel legen und mit Daumen und Zeigefinger der anderen Hand zwei Punkte im Zwischenrippenraum direkt unterhalb des Schlüsselbeins und ca. 2-3 cm beidseitig neben dem Brustbein massieren. Dabei den Blick hin und her wandern lassen.

Durch die Anregung der Halsschlagadern wird vermehrt mit Sauerstoff angereichertes Blut zum Gehirn transportiert. Die Kommunikation zwischen verschiedenen Körperteilen und dem Gehirn wird dadurch wiederhergestellt.

Pflanzenheilkunde

Pfefferminze: erfrischend, kühlend, entkrampfend, anregend und stärkend

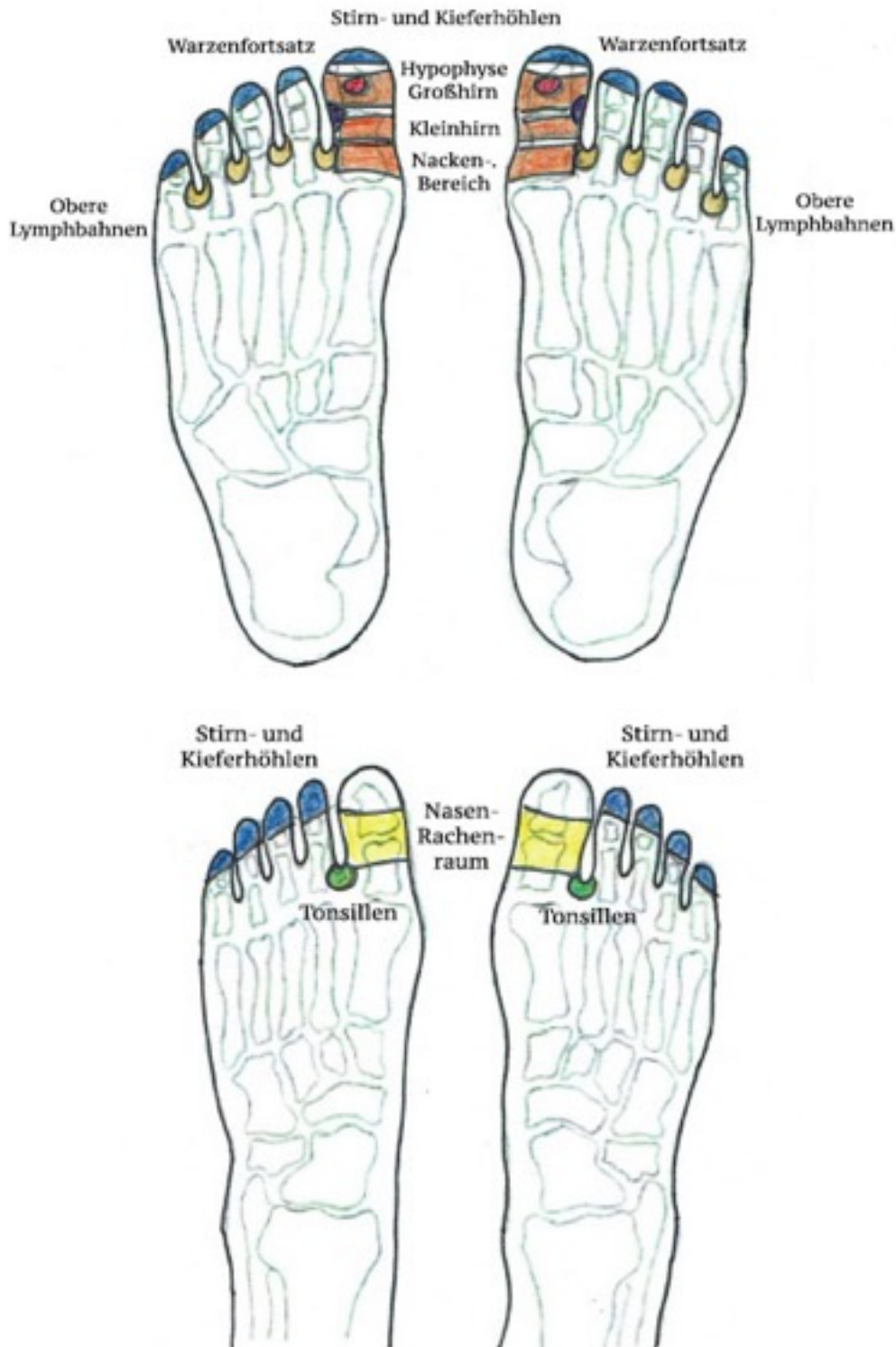
Fenchel: krampflösend, tonisierend

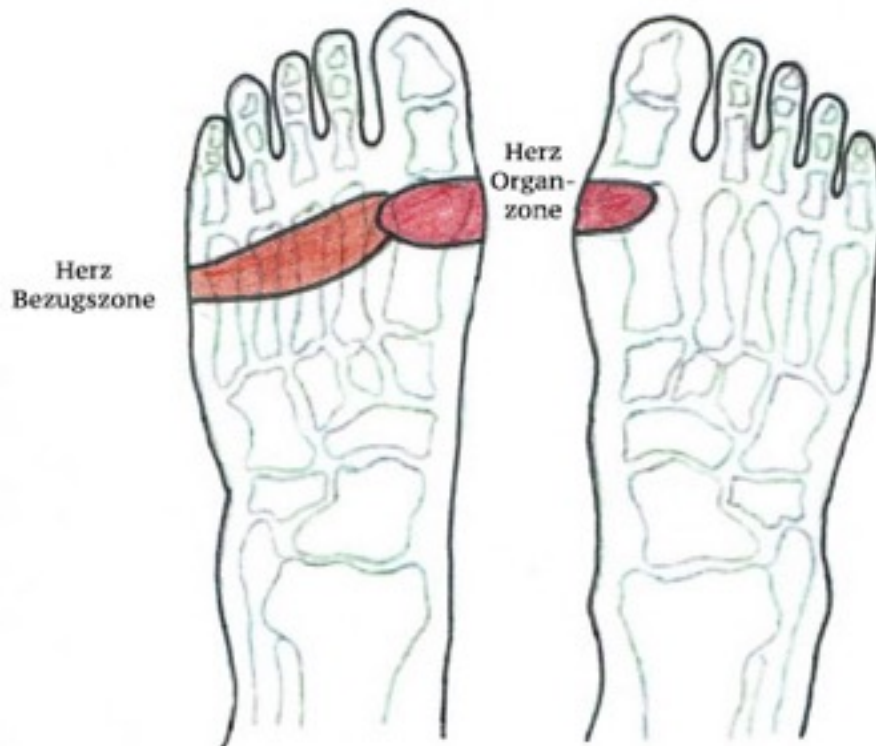
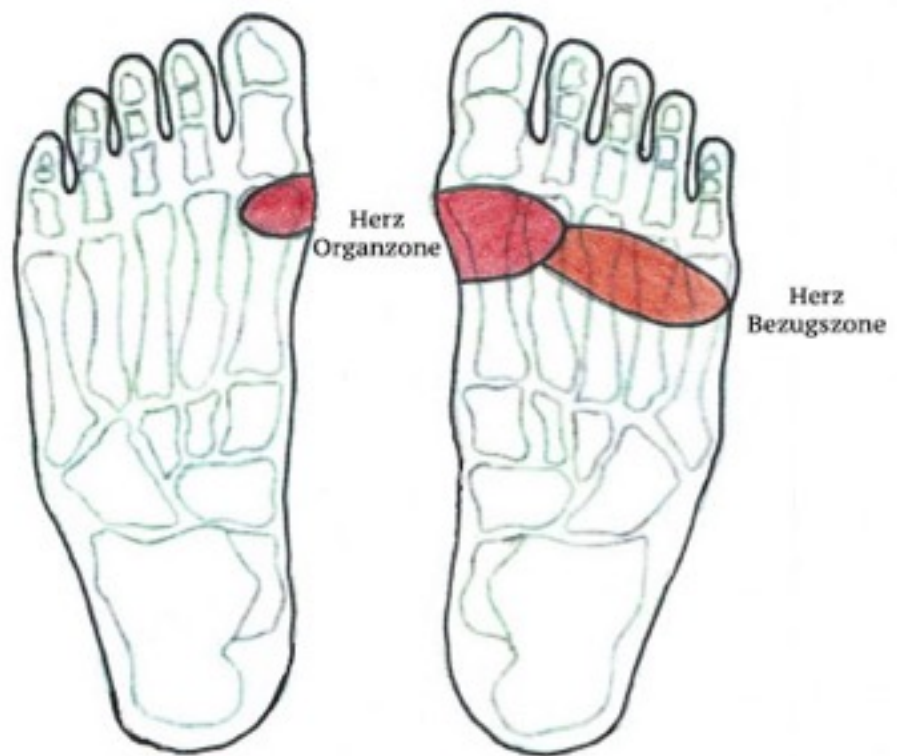
Erfolgsrezept:

Kräutertee aus Pfefferminze und Fenchel (je 1-2 EL pro l) und 1/2 TL Kochsalz + 1/4 TL Natron + 1/4 TL Kaliumchlorid + 2 EL Traubenzucker hineingeben

Reflexzonen

Fußreflexzonen: Harmonisierung aller Körperfunktionen über alle Fußreflexzonen, vor allem die Kopf- und Herzzonen





Schüßlersalze

Ferrum phosphoricum Nr. 3: Erste Hilfe Mittel

Kalium phosphoricum Nr. 5: nach besonderen Anstrengungen, Kaliummangel, Erschöpfungszustände

Natrium chloratum Nr. 8: reguliert den Wärme- und Flüssigkeitshaushalt im Körper

Sonstiges

an **kühlen, schattigen Ort hinlegen** und **Beine hochlagern**

Die Nutzung der hier gegebenen Informationen und Empfehlungen erfolgt auf eigene Verantwortung. Die Inhalte wurden nach bestem Wissen und Gewissen recherchiert und basieren auf persönlichen Erfahrungen. Im Allgemeinen sind Naturheilmittel gut verträglich. Da ich jedoch den Gesundheitszustand und die individuellen Gegebenheiten jedes einzelnen Lesers nicht kenne, empfehle ich zur Sicherheit den persönlichen Hausarzt oder Heilpraktiker nach eventuellen Risiken oder Wechselwirkungen mit anderen eingenommenen Medikamenten zu befragen.

Ist man gerade in einer laufenden Therapie, sollte auf jeden Fall der Arzt oder Therapeut über die zusätzliche Einnahme von naturheilkundlichen Mitteln informiert werden, da sie einen Einfluss auf die laufende Therapie haben könnten. Dies muss nicht negativ sein, aber der Therapeut sollte es wissen, um allenfalls Reaktionen richtig einordnen zu können.