

Muskelkater



Muskelkater

Was ist das?

Durch eine mangelhafte intramuskuläre Koordination kommt es zu winzigen Verletzungen in den Muskelfasern und kleinen, lokalen Entzündungen mit Schwellungen im Muskelgewebe. Dadurch entsteht der Dehnungsschmerz.

Wie kommt es dazu?

Muskelkater kann entstehen

- ❖ durch ungewohnte, neue Bewegungsabläufe
- ❖ durch ungewohnte längere und / oder zu hohe Belastungen
- ❖ durch Laufen auf ungewohntem Untergrund
- ❖ nach besonders hohen Belastungen

Wie zeigt sich das?

- ❖ Muskelkater wird erst einige Stunden nach der entsprechenden ungewohnten Belastung spürbar und kann dann bis zu einer Woche anhalten.
- ❖ Vor allem bei erneuten Belastungen und bestimmten Bewegungen, bei Dehnung oder Druck macht er sich bemerkbar.
- ❖ Die Muskeln fühlen sich steif, hart und kraftlos an.
- ❖ Bei Bewegung fühlt man in der betroffenen Muskulatur einen leichten Schmerz.

Präventive Maßnahmen

- Training langsam und stufenweise steigern
 - Koordinationstraining, damit die Muskeln gut zusammenarbeiten
 - Arnica D6 + Rhus tox. D12
 - Ferrum phosphoricum Nr. 3
 - Ingwer 2 Stunden vor und während der Belastung
-

Was kann ich tun?

Akupressur

Gb 20: unter dem Os occipitale auf gleicher Höhe wie der Processus mastoideus (entspannt Muskeln und Sehnen, Sympathikusdämpfer)

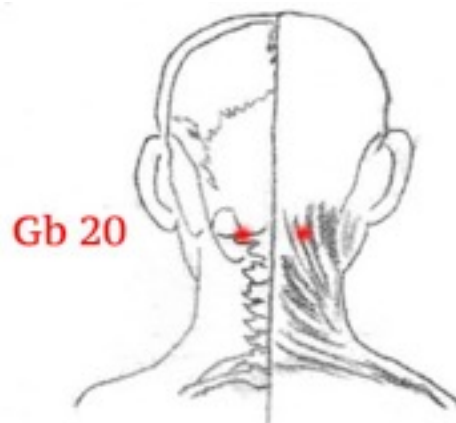
Gb 34: in einer kleinen Mulde vor und etwas unterhalb des Wadenbeinköpfchens in Richtung Schienbein, bei gebeugtem Knie gut tastbar (fördert den harmonischen Energiefluss, Meisterpunkt der Muskeln und Sehnen, festigt den Bewegungsapparat)

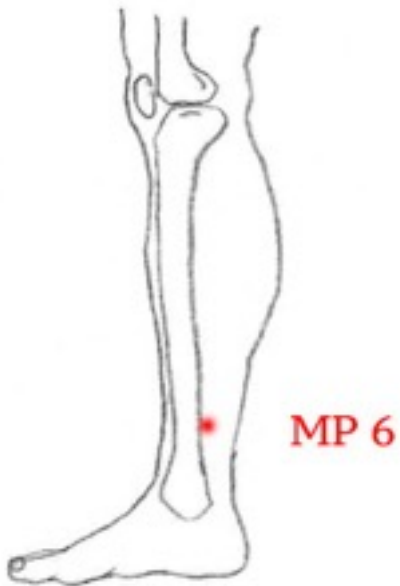
Ma 39: Mitte zwischen Knie und Fuß zwischen Schien- und Wadenbein an der Schienbeinkante (fördert die Durchblutung der Beine)

MP 6: auf der Beininnenseite 3 Querfinger von der Spitze des Innenknöchels am hinteren Rand des Schienbeines (unterstützt Beinmuskeln)

Bl 57: auf der hinteren Beinmittellinie unter dem Muskelbauch des M. gastrocnemius (bei Muskelverspannungen)

Bl 67: am äußeren Nagelfalzwinkel des kleinen Zehs (bei Muskelverspannungen)





Eukalyptus: krampflösend, regenerierend, belebend

Lavendel: schmerzlindernd, krampflösend, ausgleichend, erfrischend, hilft Spannungen abzubauen, zellerneuernd

Latschenkiefer: durchblutungsfördernd

Lorbeer: krampflösend, schmerzlindernd, harmonisierend, wärmend

Ingwer: durchblutungsfördernd, entspannend

Kamille: krampflösend, schmerzlindernd

Majoran: muskelentspannend, krampflösend, schmerzlindernd, durchwärmend, tonisierend

Pfefferminze: schmerzlindernd, sehr stark krampflösend, durchblutungsfördernd, entzündungshemmend

Rosmarin: durchblutungsfördernd, wärmend, anregend, belebend, schmerzlindernd, krampflösend

Salbei: krampflösend, tonisierend

Teebaum: bringt Körper und Geist in Schwung

Wacholder: krampflösend, schmerzstillend, ausgleichend, stärkend

Wintergrün: schmerzstillend, krampflösend, verleiht neue Energie nach Anstrengungen

Zitrone: krampflösend, entspannend, entzündungshemmend, stoffwechselfördernd, erfrischend

Erfolgsrezepte:

- 1 EL Johanniskrautöl**
- 2 Tr. Litseaöl**
- 2 Tr. Rosmarinöl**
- 2 Tr. Salbeiöl**

die Zutaten miteinander vermischen und die Muskulatur damit massieren

- 3 Tr. Majoran**
- 2 Tr. Kamille**
- 4 Tr. Lavendel**
- 2 EL Wildrosenöl**

alles vermischen und die Muskulatur mit diesem Öl einreiben

- 4 Tr. Teebaumöl**
- 6 Tr. Rosmarinöl**
- 4 Tr. Wacholderöl**
- 8 Tr. Zitronenöl**
- 100 ml Mandelöl**

die Zutaten miteinander vermischen und als Massageöl verwenden

- 3 Tr. Eukalyptus**
- 6 Tr. Lavendel**
- 1/2 Becher Sahne**

die beiden Öle mit der Sahne vermischen und in ein Vollbad geben

Bachblüten

Rescue-Creme

Edelsteine

Dolomit: entspannt, entsäuert, schmerzlindernd, krampflösend

Magnesit: unterstützt den Magnesiumstoffwechsel, entgiftend, entkrampfend, entspannend

Serpentin: krampfmildernd und entspannend

Orangencalcit: stärkend auf Muskeln und Knochen

Heliodor: regt die Blutzirkulation an, bildet sauerstoffreicheres Blut, unterstützt das vegetative Nervensystem, leberanregend

Erfolgsrezept:

Edelsteinwasser aus **Dolomit, Magnesit und Serpentin** im Badewasser

Ernährung

Ingwerwasser

Nüsse (Risse werden durch die ungesättigten Fettsäuren gekittet und können dann besser ausheilen)

Antioxidantienreiche Ernährung

Dinkelgrießbrei (wärmt und fördert die Durchblutung)

Olivenöl: Muskulatur leicht mit Olivenöl massieren

Homöopathie

Arnica (Hauptverletzungsmittel)

Wundheits- und Zerschlagenheitsgefühl

B: warme Anwendungen; frische Luft; Ruhe

V: Bewegung; Berührung; nach Schlaf

Rhus toxicodendron

Folgen von **Überanstrengung und ungewohnten Bewegungen**
verhärtete und steife Muskulatur; ruhelos

B: warmes Bad; Sportmassage; kontinuierliche leichte Bewegung

V: Sitzen, Stehen, ruhig Liegen; nasskaltes Wetter

Bellis perennis

Folge von harter körperlicher Arbeit, nach Wanderung oder Marathon
Steifheitsgefühl und **tiefer Wundschmerz**

B: kalte Anwendungen

V: heißes Bad, Bettwärme; Sitzen

Bryonia (oft nach Arnica)

Folge von Überanstrengung und **nach schneller Abkühlung des Körpers nach Überhitzung** durch kalten Wind oder kalte Dusche
stechende Schmerzen in der Muskulatur; steifer und schmerzhafter Körper; Reizbarkeit

B: Ruhe; Liegen, ohne sich zu bewegen

V: jede Bewegung

Erfolgsrezept:

Arnica D6 + Rhus toxicodendron D12

schon vorbeugend oder so schnell wie möglich nach einer großen Anstrengung jeweils 5 Globuli

Hydrotherapie

Sauna

warmes Bad, Wechselbäder

Kinesiologie

Beckenschaukel: Auf eine bequeme Unterlage auf den Boden setzen, die Knie dabei beugen und die Füße zusammenhalten. Die Hände stützen sich seitlich hinter dem Gesäß am Boden ab. Beim Zurücklehnen verteilt man das Gewicht auf die Hände und das Becken. Nun in kleinen Kreisen oder vor und zurück schaukeln und dabei die Aufmerksamkeit auf verspannte Bereiche richten.

Durch die Massage der Unterschenkelbeuger und der Hüfte lockern sich die Verspannungen in den Muskeln der Körperrückseite.

Wadenpumpe: Eine Armlänge von einer Wand entfernt hinstellen und sich mit den Händen schulterbreit auseinander an die Wand lehnen. Dabei das linke Bein gerade mit dem Fußballen am Boden und angehobener Ferse nach hinten strecken.

Mit dem Ausatmen zur Wand vorlehnen, dabei das rechte Knie langsam beugen und die linke Ferse zum Boden drücken. Bewusst die Dehnung in der linken Wade spüren.

Mit der langsamen Einatmung sich langsam wieder aufrichten, die linke Ferse entspannen und wieder anheben. Diese Bewegung mindestens dreimal machen, dann das Gleiche mit dem anderen Bein.

Die Wadenpumpe hilft dabei, die natürliche Länge der Muskeln und Sehnen der Körperrückseite wieder herzustellen und dadurch zu entspannen.

Spindelzellmechanismus: Vor allem im Muskelbauch gibt es „Spindelzellrezeptoren“, die den Zustand des Muskels ständig an das Gehirn melden. Ist der Muskel zu kurz, was bei einer starken Anspannung der Fall ist, geben die Spindelzellrezeptoren dies sofort weiter, damit das schnell korrigiert werden kann. Wenn man die Spindel von außen zusammendrückt, meldet der Rezeptor eine zu hohe Muskelspannung ans Gehirn. Dieses gibt an den Muskel dann die Rückmeldung, dass er sofort entspannen soll. Diesen Mechanismus benutzt die Kinesiologie, um einen angespannten Muskel „abzuschalten“. Dazu muss man den angespannten Muskel entlang der Längsfasern des Muskels im Muskelbauch mehrmals rasch zusammendrücken.

Arnika: abschwellend, schmerzlindernd

Ingwer: schmerzlindernd, entzündungshemmend, stimulierend

Pfefferminze: krampflösend, erfrischend, stärkend, anregend

Rosmarin: durchblutungsfördernd, krampflösend, belebend

Teufelskralle: schmerzlindernd

Erfolgsrezepte:

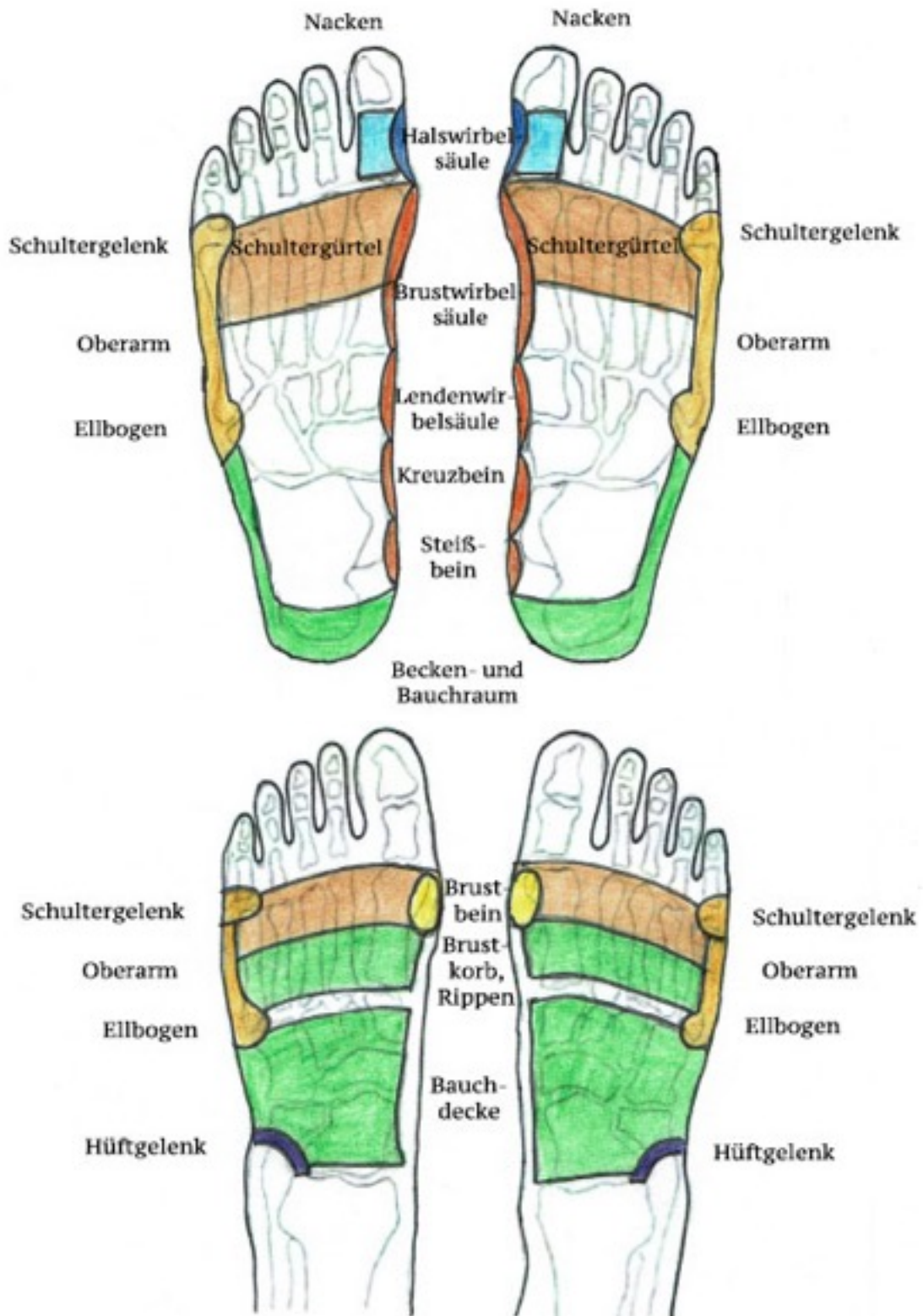
frische Rosmarinzweige in einer Flasche mit **Olivenöl bedecken** und **6 Wochen in die Sonne** stellen; mit dem aromatisierten Olivenöl die Muskulatur leicht massieren

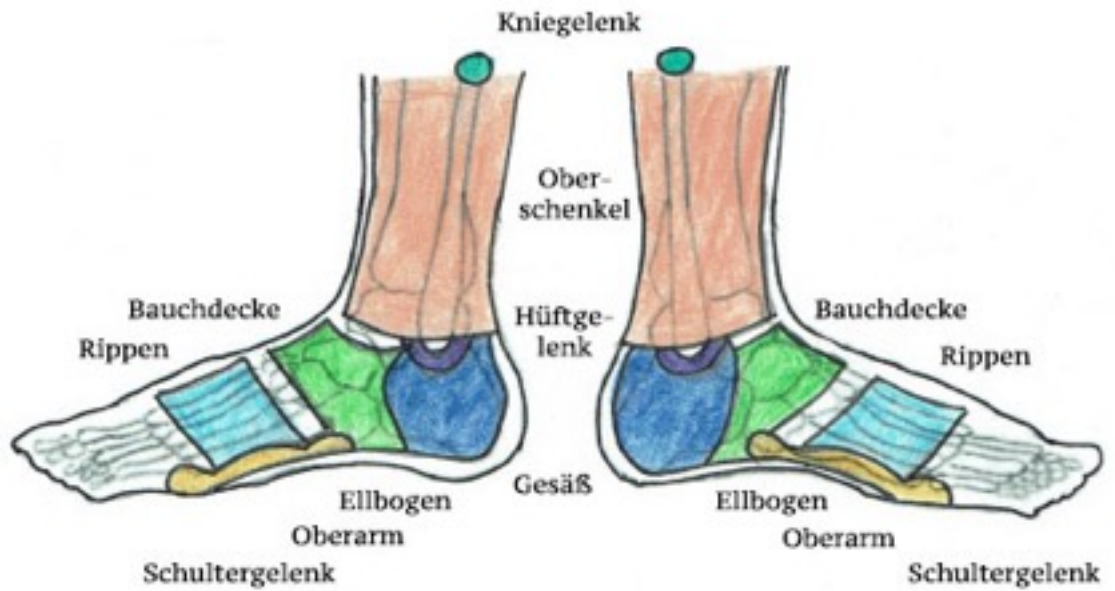
eine Hand voll **frische Pfefferminzblätter** in **50 ml Mandelöl** geben, **2 Wochen warm stellen** und dann **abseien**; mit diesem Öl die Muskulatur massieren.

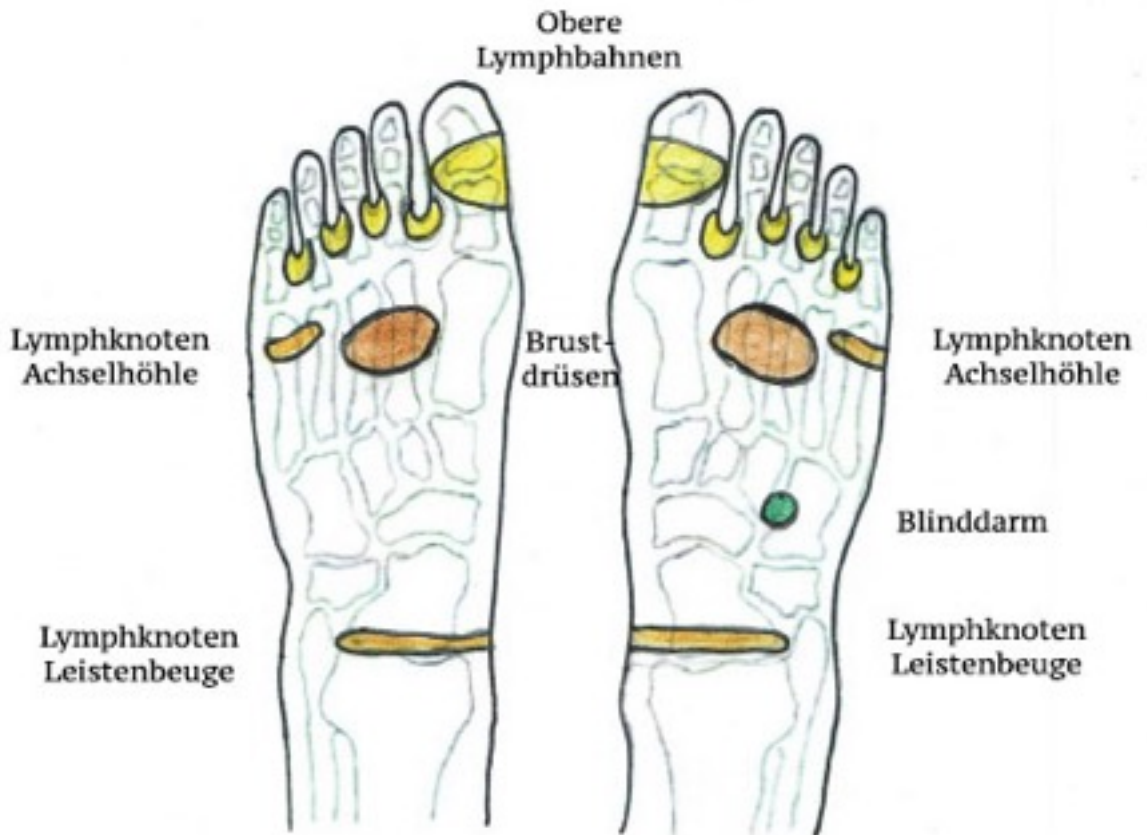
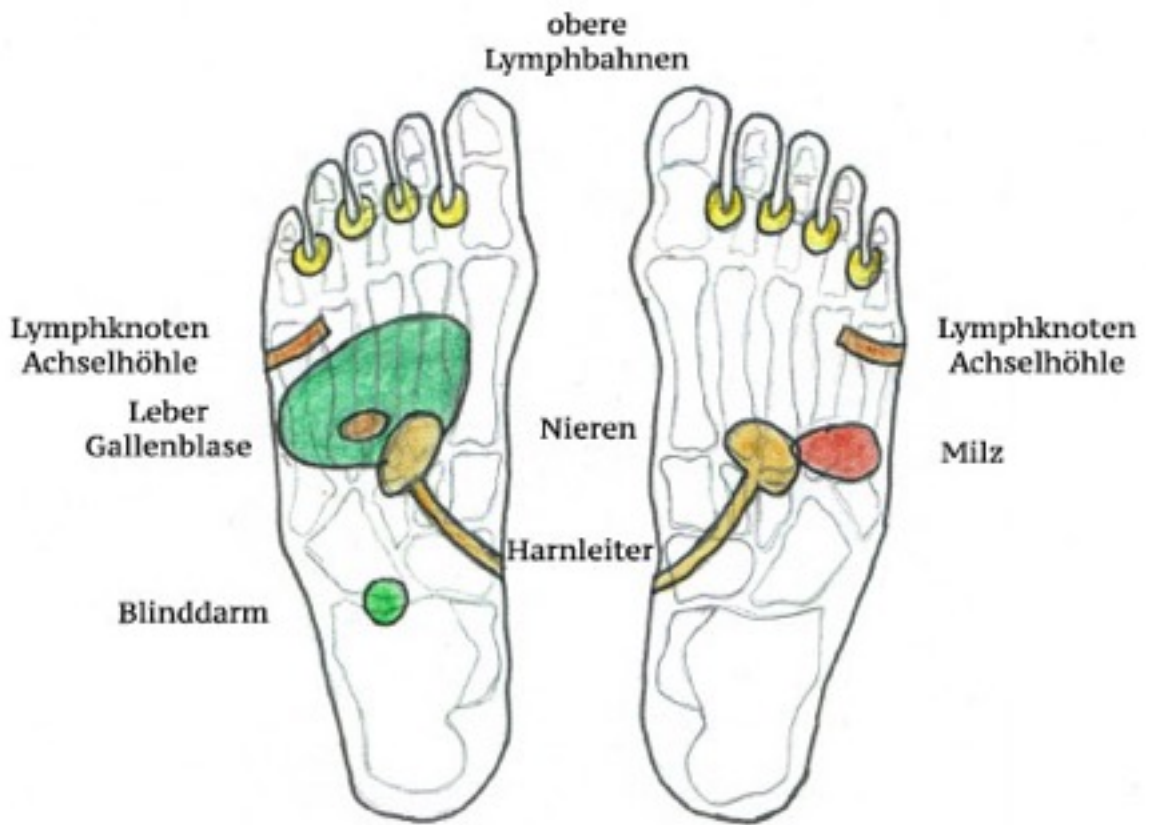
Arnikatinktur für Einreibungen

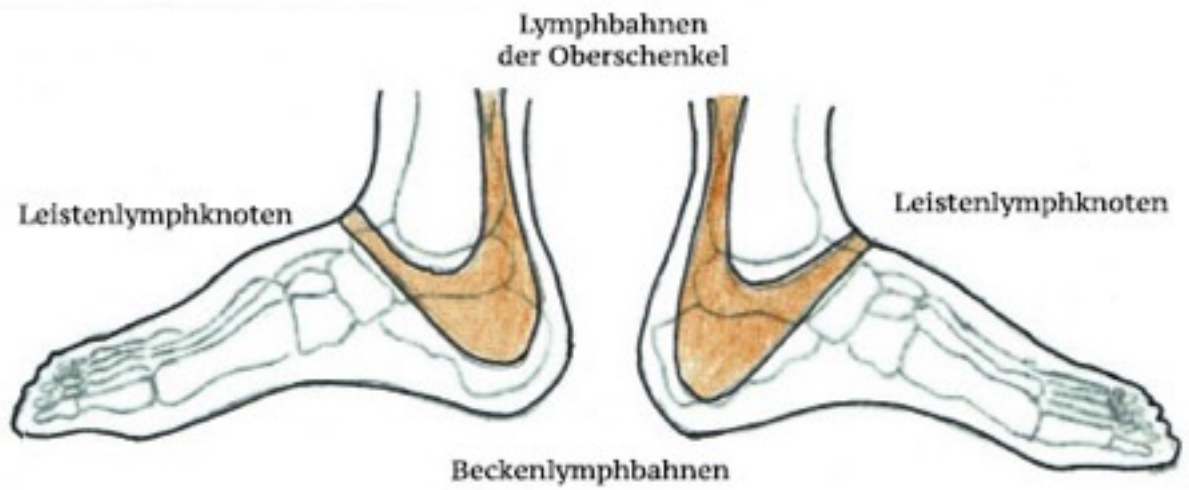
Reflexzonen

Fußreflexzonen: Muskelzonen, Lymphzonen, Leberzone, Nierenzone









Schüßlersalze

Ferrum phosphoricum Nr. 3: unterstützt den Organismus bei extremen Anforderungen an den Stoffwechsel, sorgt dafür, dass Sauerstoff zu den Zellen transportiert wird

Kalium sulfuricum Nr. 6: Sauerstoff wird in das Zellinnere transportiert, sorgt für Zellerneuerung

Magnesium phosphoricum Nr. 7: entkrampfend, schmerzstillend

Natrium phosphoricum Nr. 9: verwandelt Harnsäure in Harnstoff, der ausgeschieden werden kann, entsäuert

Sonstiges

leichte **Bewegung**, Spaziergehen, Schwimmen, Radfahren als Alternativtraining

Massage der Muskulatur mit **Massageroller**

Wärme, damit die Stoffwechselendprodukte schneller abtransportiert werden können

Dolo-cyl-Öl (Pharma-Liebermann)

Franzbranntwein

asiatischer Tigerbalsam

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.