

# Muskelschmerzen



# Muskelschmerzen

---

## Was ist das?

Schmerzen in den Muskeln können sich stechend, krampfartig, reißend, ziehend, drückend oder brennend zeigen.

## Wie kommt es dazu?

Vielerlei Ursachen können zu Muskelschmerzen führen:

- ❖ Muskelzerrungen oder -verletzungen
- ❖ starke, plötzliche Muskelanspannungen bei nicht aufgewärmter Muskulatur
- ❖ Fehlhaltungen
- ❖ Überbeanspruchung
- ❖ falsche Bewegungen
- ❖ schwache Muskulatur durch Bewegungsmangel
- ❖ Erkrankungen der Muskulatur
- ❖ Erkrankungen des Nervensystems
- ❖ reflektorisch bei Organerkrankungen

## Wie zeigt sich das?

- ❖ plötzliches Auftreten oder chronische Schmerzen
- ❖ lokale oder sich ausbreitende Schmerzen
- ❖ häufig betroffen sind Nacken, Schultern oder der Rücken, bei Läufern die Beinmuskulatur oder der Hüftbereich
- ❖ Schmerzen können bei Bewegung und / oder in Ruhe auftreten

## **Präventive Maßnahmen**

- genügend Aufwärmen vor der Bewegung
  - langsames Gewöhnen an neue Belastungen
  - richtige Balance zwischen Bewegung und Entspannung
  - regelmäßige Bewegung
  - Kraftübungen zur Kräftigung der antagonistischen Muskulatur
  - Stretching und Ausgleichsbewegungen
  - gesunde Ernährung mit Magnesiumlieferanten
-

---

## Was kann ich tun?

---

### Akupressur

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

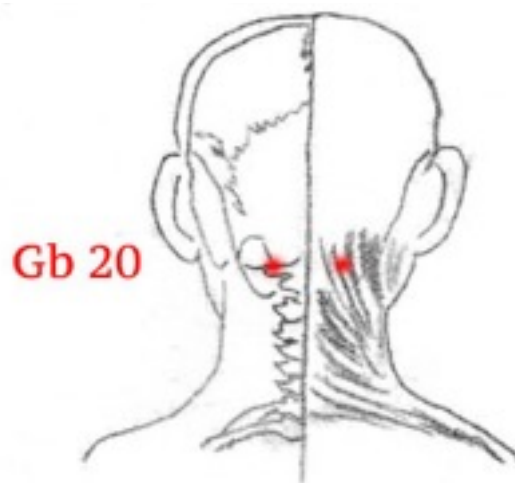
**Gb 34:** in einer kleinen Mulde vor und etwas unterhalb des Wadenbeinköpfchens in Richtung Schienbein, bei gebeugtem Knie gut tastbar (fördert den harmonischen Energiefluss, Meisterpunkt der Muskeln und Sehnen, festigt den Bewegungsapparat)

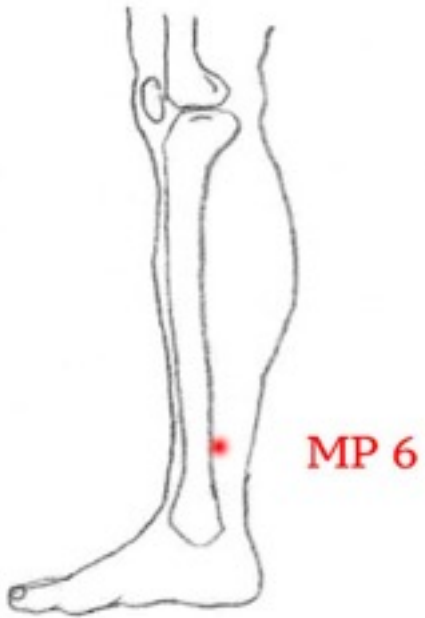
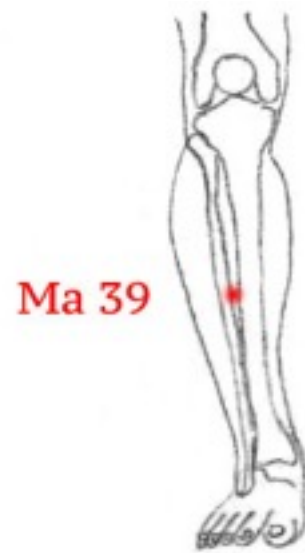
**Ma 39:** Mitte zwischen Knie und Fuß zwischen Schien- und Wadenbein an der Schienbeinkante (fördert die Durchblutung der Beine)

**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

**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

**Wacholder:** krampflösend, schmerzstillend, ausgleichend, stärkend

**Wintergrün:** schmerzstillend, krampflösend, verleiht neue Energie nach Anstrengungen

**Zitrone:** krampflösend, entspannend, entzündungshemmend, stoffwechselfördernd, erfrischend

---

### Erfolgsrezept:

20 Tr.	Lavendelöl
15 Tr.	Rosmarin
5 Tr.	Pfefferminzöl
5 Tr.	Eukalyptusöl
60 ml	Mandelöl

alle Zutaten mischen und die schmerzenden Muskeln damit massieren

## *Bachblüten*

**Rescue-Creme**

## *Edelsteine*

**Dolomit:** entspannt, entsäuert, schmerzlindernd, krampflösend

**Magnesit:** unterstützt den Magnesiumstoffwechsel, entgiftend, entkrampfend, entspannend

**Serpentin:** krampfmildernd und entspannend

**Larimar:** schützt die Muskulatur vor Verhärtungen und Verkrampfungen

---

### **Erfolgsrezept:**

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

---

## *Ernährung*

**Ingwerwasser oder -tee**

**Antioxidantienreiche Ernährung**

**Magnesiumlieferanten**, um Krämpfen und Verspannungen vorzubeugen

*Amaranth, Quinoa, Sonnenblumenkerne, Sojaflocken, Hirse, Vollkornbrot, Nüsse, Weizenkeime, Haferflocken*

**Olivenöl:** Muskulatur leicht mit Olivenöl massieren

**Zypressenbad:** 1 Tropfen reines ätherisches Zypressenöl ins Badewasser geben oder aus 1 Handvoll Zypressenzweigen einen Sud herstellen und diesen ins Badewasser geben (wirkt entkrampfend)

## Homöopathie

### **Arnica**

Folge von **Verletzung** und Überanstrengung

Zerschlagenheits- und Wundheitsgefühl

B: warme Anwendungen; frische Luft; Ruhe; tagsüber

V: Bewegung, Berührung; nach Schlaf

### **Rhus toxicodendron**

Folgen von **Überanstrengung, Durchnässen, Abkühlung nach Schwitzen**

reißende Schmerzen; ruhelos;

B: Wärme; fortgesetzte Bewegung; Strecken der Extremitäten

V: zu Beginn der Bewegung; Ruhe; nachts

### **Bryonia**

Folge von **Kälte, Abkühlung, kaltem Duschen nach Erhitzung, Schwimmen in kalten Gewässern**; Überanstrengung

stechende, brennende Schmerzen; gereizt, wird schnell ärgerlich

B: kalte Anwendungen, Ruhe; fester Druck

V: Wärme; jede Bewegung, Berührung



## **Aconitum**

Folge von **kaltem, trockenem Wetter**, vor allem wenn man nass geschwitzt war, **nach kaltem Luftzug, nach kaltem Baden**

Schmerzen treten plötzlich auf, muss ständig die Lage wechseln, Unruhe und Ängstlichkeit

B: Ruhe; Gesellschaft; kühles Zimmer

V: Lärm; Alleinsein; warmes Zimmer; nachts

## **Dulcamara**

Folge von **Wetterwechsel zu feuchter Kälte, Schwimmen in kaltem Wasser**

Schmerz im Kreuz wie nach langem Bücken, Gefühl von Lahmheit und Steifigkeit

B: Wärme; leichte Bewegung

V: feuchtkaltes Wetter; Kälte; Ruhe; nachts

## **Hydrotherapie**

**kalte Wadenwickel**

**Heublumensack, heiße Auflage** bei chronischen Muskelschmerzen

**Basenstrümpfe**

**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.

## *Pflanzenheilkunde*

**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

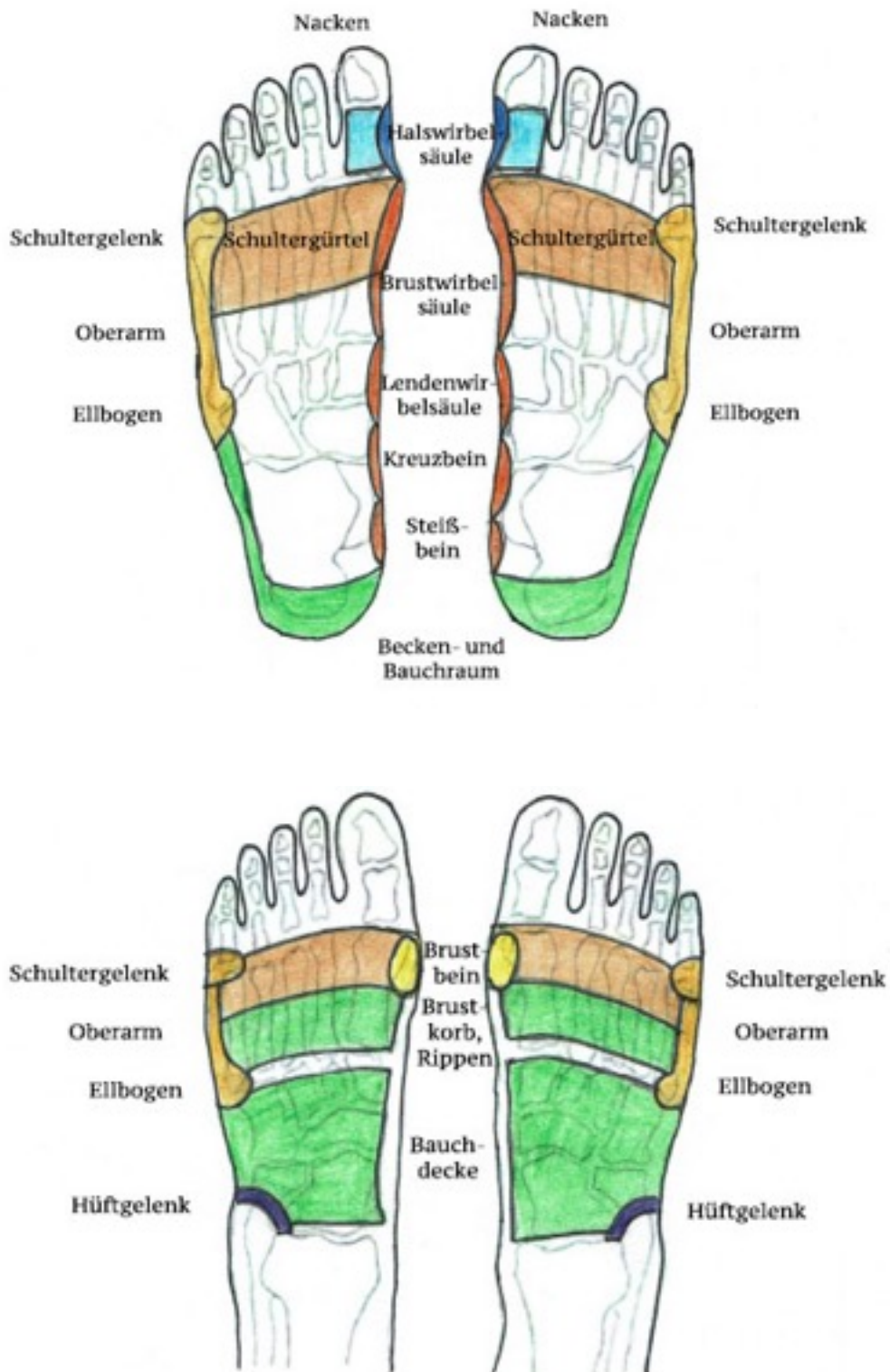
eine Hand voll **frische Pfefferminzblätter** in **50 ml Mandelöl** geben, **2 Wochen warm stellen** und dann **abseien**; mit diesem Öl die Muskulatur massieren.

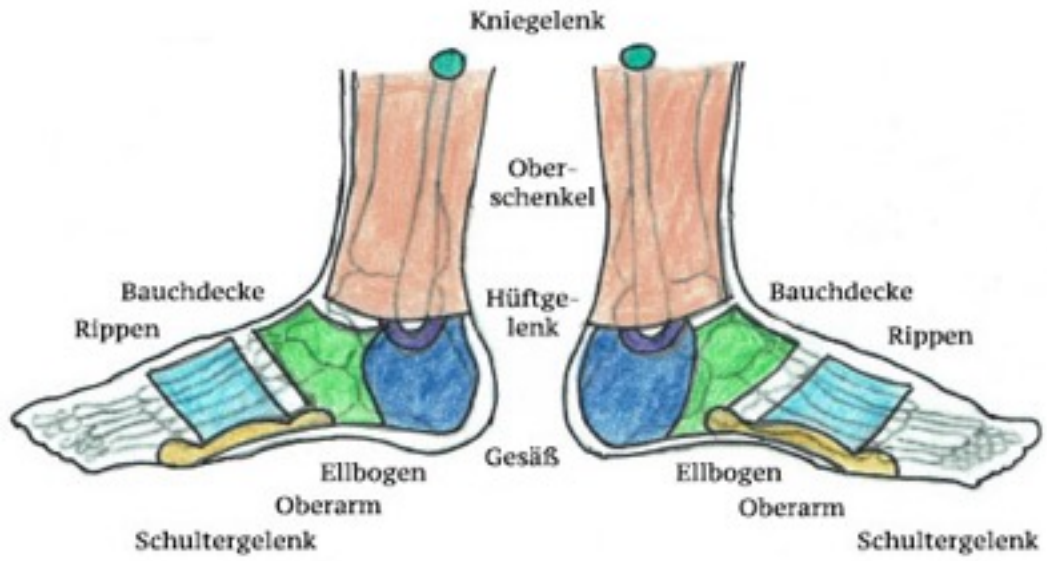
**Arnikatinktur** für Einreibungen

---

## Reflexzonen

**Fußreflexzonen:** die entsprechenden Muskelzonen einschließlich der Nachbarzonen massieren





## *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

## *Sonstiges*

bei akuten Verletzungen **Muskulatur kühlen**

**Schonung**

**Massage** zur Lockerung von verspannter Muskulatur

**vielseitiges Training** um einseitige Belastungen zu vermeiden

**Entspannungsübungen**

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.