

Sonnenstich



Sonnenstich

Was ist das?

Ein Sonnenstich ist die Reizung der Hirnhäute durch eine länger andauernde Sonneneinstrahlung auf den ungeschützten Kopf oder Nacken.

Wie kommt es dazu?

- ❖ Durch die direkte und länger andauernde Einwirkung von Sonnenstrahlung auf den ungeschützten Kopf und / oder Nacken kommt es zu einer Reizung der Hirnhäute und zur Erweiterung der Blutgefäße in diesem Bereich.
- ❖ Dies kann zu einer Gehirnschwellung und -entzündung führen.
- ❖ Es kann sich auch ein Hirnödem bilden.
- ❖ Folgen können Krampfanfälle, Atemstillstand oder Koma sein.

Wie zeigt sich das?

- ❖ hochroter Kopf
- ❖ Nackenschmerzen und Nackensteifigkeit
- ❖ Schwindel
- ❖ Kopfschmerzen, die beim Vorbeugen schlimmer sind
- ❖ beschleunigter Pulsschlag
- ❖ eventuell auch Übelkeit und Erbrechen
- ❖ normale Körpertemperatur mit kühler Haut bei heißem Kopf
- ❖ Bewusstseinsintrübung

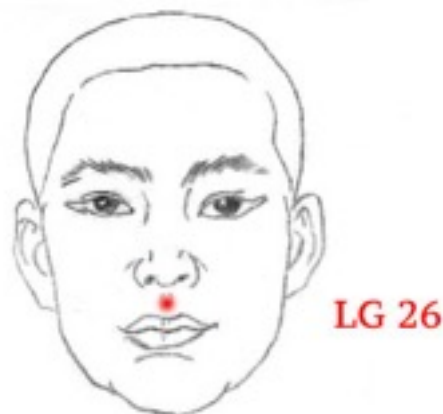
Präventive Maßnahmen

- Kopfbedeckung bei starker Sonneneinstrahlung
 - Meiden von langen Aufenthalten in praller Sonne
 - Lauftraining möglichst in die Morgen- oder Abendstunden legen
-

Was kann ich tun?

Akupressur

LG 26: in der Grube zwischen Nase und Oberlippe; „Meisterpunkt der Wiederbelebung“



Aromaöle

Lavendel: erfrischend, krampflösend, entzündungshemmend, beruhigend

Melisse: ausgleichend, beruhigend, erfrischend, stark krampflösend, gefäßregulierend

Pfefferminze: sehr stark entkrampfend, entzündungshemmend, kreislaufanregend, wirkt Schmerzen im Kopf- und Nackenbereich entgegen, wirksam bei Übelkeit

Rose: tonisiert Nerven, Herz und Gefäße, wirkt Kopfschmerzen entgegen

Zitrone: krampflösend, entzündungshemmend, fiebersenkend

Erfolgsrezept bei Sonnenstich:

1 Tropfen	Lavendelöl
3 Tropfen	Rosenöl
1 Tropfen	Melissenöl

auf eine Kompresse geben

Bachblüten

Rescue-Tropfen: Notfalltropfen

Edelsteine

blauer Aventurin: vermindert Schmerzen, spendet Kühlung

Fuchsit: beruhigt die Nerven, entzündungshemmend, wirkt lindernd auf die Strahlenschäden durch die Sonne

Lapislazuli: harmonisierende Wirkung, fördert geistige Klarheit

Prasem: bei überhöhter Körpertemperatur, zur Schmerzlinderung

Rauchquarz: lindert Verkrampfungen, löst verspannungsbedingte Kopfschmerzen, hilft bei Strahlungsschäden

Ernährung

verdünnter Fruchtsaft mit einer Prise Salz

leicht warme Bouillon

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 einnehmen

Prasem-Stein: bei allen brennenden Schmerzen, bei Sonnenstich, regenerierende und kühlende Eigenschaften

Stein auf die Stirn auflegen

Homöopathie

Glonoinum

pochender und pulsierender **wellenförmiger Schmerz** durch Kopf und Brust, Schwindel, Gefühl als ob der Kopf vergrößert wäre, Besserung durch kalte Kopfschläge

Belladonna

plötzlich einsetzende pochende und pulsierende Stirn- und Schläfenschmerzen, sichtbares Pulsieren der Schlagadern an Hals und Schläfen, **rotes, heißes und schweißiges Gesicht**, geweitete Pupillen, ist schläfrig oder bewusstlos

Aconitum

schnell und heftig auftretende Beschwerden, ist **unruhig** und sehr ängstlich, **trockene Haut**, grosser Durst

Gelsemium

Kopfschmerzen durch die Sonneneinwirkung, Tendenz zur Ohnmacht, allgemeine Erschöpfung mit geistiger Schwerfälligkeit, Schweregefühl in Armen und Beinen, Augenlider sind schwer und nur halb geöffnet, trockene und heiße Haut, hat keinen Durst

Apis

angeschwollenes gerötetes Gesicht, hat keinen Durst, klagt über Nackensteifigkeit, hält Kopf zurück gebeugt, Berührungsempfindlichkeit, Wärme verschlimmert, Kälte bessert

Lachesis

dunkelrote Gesichtsfarbe, starke Berührungsempfindlichkeit, panische Angst, greift sich wie ein Erstickender an den Hals, heftige Unruhe, fröstelndes Gefühl am ganzen Körper

Hydrotherapie

kalte Kompressen auf Kopf und Nacken

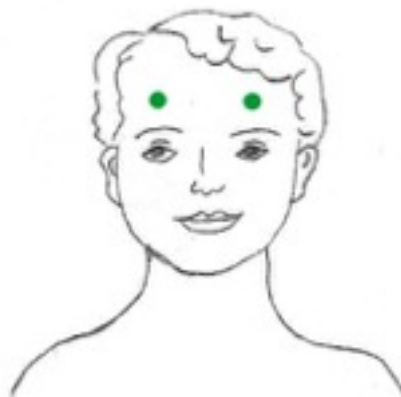
Gehirnpunkte: Eine Hand auf den Bauchnabel legen und mit Daumen und Zeigefinger der anderen Hand zwei Punkte im Zwischenrippenraum direkt unterhalb des Schlüsselbeins und ca. 2-3 cm beidseitig neben dem Brustbein massieren. Dabei den Blick hin und her wandern lassen.

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.

Emotionale Stressreduktion: Eine Hand sanft auf die Stirn über die beiden Stirnbeinhöcker und die andere Hand in Augenhöhe auf den Hinterkopf legen. Dies einige Minuten halten, dabei ruhig und tief atmen und entspannen.

Die Durchblutung der vorderen Hirnbereiche wird durch diese Übung gefördert. Energieblockaden im dort verlaufenden Magenmeridian werden gelöst.

Positive Punkte: In der Mitte zwischen jeder Augenbraue und der Haaransatzlinie liegen zwei kleine Erhebungen. Auf diese legt man jeweils drei Finger, schließt die Augen und hält diese Punkte so lange, wie es sich gut anfühlt. Dabei stellt man sich die Situation vor, die gerade Stress verursacht.



Durch das Halten der positiven Punkte wird emotionaler Stress gelöst, indem die Reaktion des Gehirns auf Stress vom limbischen System in die Stirnlappen verlagert wird. Die Angst lässt dadurch nach und rationale Reaktionen werden möglich.

Pflanzenheilkunde

Pfefferminze: erfrischend, krampflösend, anregend, stärkend

Fenchel: krampflösend, beruhigend, ausgleichend, stärkend

Erfolgsrezept:

1 EL	getrocknete Pfefferminze
1 EL	Fenchelsamen
1/2 TL	Meersalz
1/4 TL	Natron
1/4 TL	Kaliumchlorid
2 EL	Traubenzucker
1 l	Wasser

aus Pfefferminze und Fenchelsamen einen Tee anbrühen, 5 Minuten ziehen lassen und die anderen Zutaten zugeben

Reflexzonen

Fußreflexzonen: Kopfbzonen an der Fußsohle der Großzehe und die Lymphzonen an den Fußsohlen zwischen den Zehen sanft massieren.



Schüßlersalze

Ferrum phosphoricum Nr. 3: Erste Hilfe Mittel bei allen akuten Beschwerden, gegen Schmerzen

Sonstiges

Betroffene sofort in den **Schatten** bringen und **flach auf dem Boden lagern bei etwas erhöhtem Kopf und Oberkörper**

einige Tage die **Sonne meiden**

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.