

Hitzekrämpfe



Hitzekrämpfe

Was ist das?

Erhöhung der Muskeleerregbarkeit bei großer Hitze

Wie kommt es dazu?

Hitzekrämpfe entstehen durch die Kombination aus Hitze, Flüssigkeits- und Salzverlust durch starkes der Wärmeabgabe dienendes Schwitzen. Dies führt zu einer relativen Vermehrung der Intrazellularflüssigkeit.

Wie zeigt sich das?

- ❖ beginnend mit Mattigkeit, Kopfschmerzen und psychischer Reizbarkeit
- ❖ Brechneigung
- ❖ Rückgang der Harnbildung
- ❖ schmerzhaftes Muskelzucken
- ❖ Muskelkrämpfe v.a. in den Waden, Oberschenkeln oder im Rücken
- ❖ feuchte, warme Haut
- ❖ normale oder leicht erhöhte Körpertemperatur

Präventive Maßnahmen

- ☑ genügend Flüssigkeit mit Elektrolyten zu sich nehmen
 - ☑ möglichst nicht bei Hitze und wenig Flüssigkeitszufuhr trainieren
 - ☑ über den Tag verteilt mehrere kleinere Mahlzeiten essen, damit der Salzgehalt im Blut stabil bleibt
 - ☑ erste Anzeichen wie Schwindel, Kopfschmerzen oder Muskelbeschwerden ernst nehmen
-

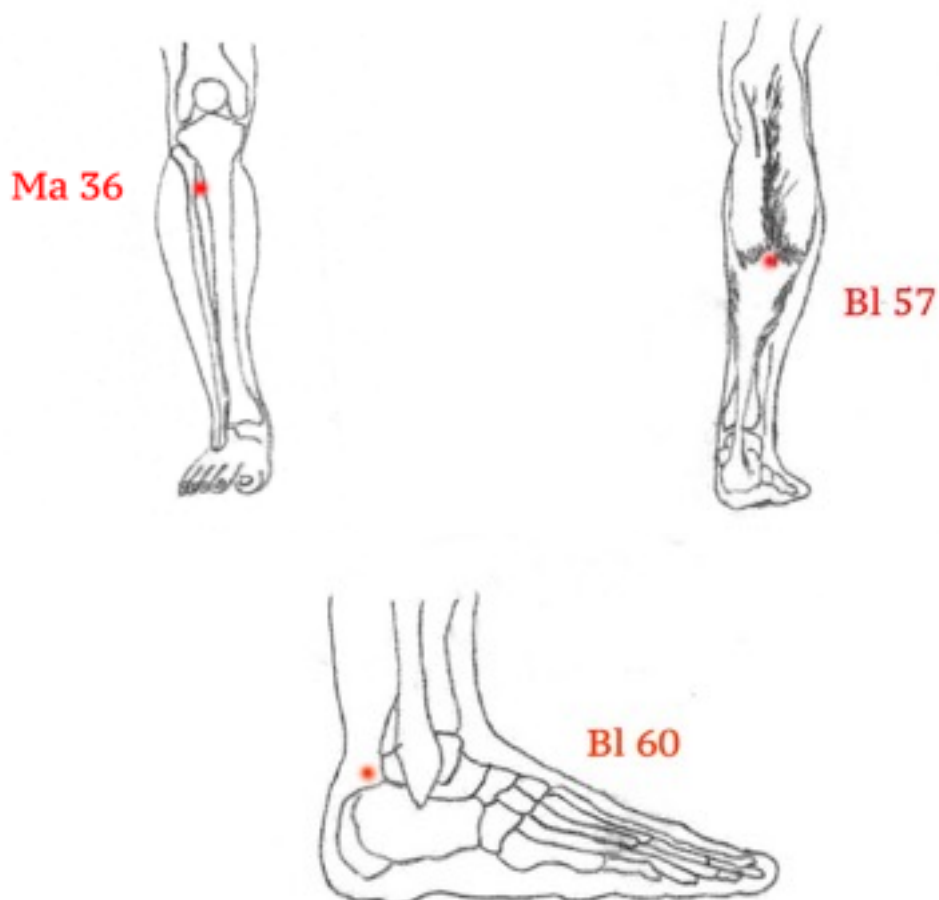
Was kann ich tun?

Akupressur

Ma 36: 3 Querfinger unter der äußeren Kniegelenksgrube in einer spürbaren Vertiefung, Handteller auf die Kniescheibe legen, der Punkt liegt an der Spitze des Mittelfingers außen neben dem Schienbein

Bl 57: Stelle unter dem Muskelbauch des Wadenmuskels (M. gastrocnemius), wo sich der Muskel in zwei Stränge teilt (krampflösend)

Bl 60: in einer Vertiefung zwischen der Spitze des Außenknöchels und der Achillessehne (Meisterpunkt der Schmerzen, bei Krämpfen in Beinen, Füßen, Armen und Händen)



Aromaöle

Lavendel: hilft Spannungen abzubauen, beruhigt, ausgleichende Wirkung, erfrischend, lindert Schmerzen

Pfefferminze: erfrischend, krampflösend, kreislaufanregend

Rosmarin: belebend, entkrampfend, durchblutungsfördernd

Bergamotte: entkrampfend, entspannend

Kamille: kühlend, mildert Stresssymptome, krampflösend

Erfolgsrezept

Pfefferminzöl	4 Tropfen
Rosmarinöl	6 Tropfen
Lavendelöl	5 Tropfen
Immortelleöl	4 Tropfen
Mandelöl	30 ml

alles vermischen und die verkrampfte Muskulatur damit einreiben

oder die verkrampften Muskeln mit wenigen Tropfen reinem ätherischen Lavendel- oder Kamillenöl leicht massieren

Bachblüten

Rescue-Tropfen (Notfalltropfen)

Clematis (Nr. 9): vitalitätsarm, blass, wirkt leicht verwirrt

Elm (Nr. 11): Gefühl, nicht genug Kraft zu haben, um alles zu schaffen, vorübergehendes Unzulänglichkeitsgefühl durch Erschöpfung

Hornbeam (Nr. 17): fühlt sich müde, der Kopf brummt, hat keinen Schwung mehr

Olive (Nr. 23): Erschöpfung nach langanhaltender Überforderung

Rock Rose (Nr. 26): plötzliche Angstzustände durch körperlichen Ausnahmezustand

Sweet Chestnut (Nr. 30): extremer seelischer Ausnahmezustand, Gefühl, den äußersten Grad der Belastungsfähigkeit erreicht zu haben

Wild Rose (Nr. 37): schlaff, energielos, hat innerlich resigniert, obwohl die äußeren Umstände gar nicht so schlimm sind

Edelsteine

Chrysokoll: krampflösend, entspannend

Dioptas: beruhigt die Nerven, lindert Schmerzen und Krämpfe, bei Erschöpfungszuständen und Stress (Hitze = Stress)

Hyazinth (Zirkon): lindert Schmerzen und Krämpfe

Magnesit: Unterstützung des Magnesiumstoffwechsels, sorgt für Entspannung bei Krämpfen

Smaragd: verbindet Muskelkrämpfe in den Beinen und Händen, schenkt Ausgeglichenheit und Regeneration

Tigerauge: lindert Krämpfe, dämmt die Überreizung der Nerven ein, verringert den übermäßigen Energiefluss im Körper

Ernährung

viel **Wasser mit 0,5% Salz** trinken

verdünnte Fruchtsäfte oder **wasserhaltiges Obst** (z.B. Melonen)

warme Brühe

Hildegard-Medizin

Olivenöl: verkrampfte Muskeln kräftig mit Olivenöl massieren

Galganthonig: 20 g Galgantpulver in 100 g Honig einrühren, 1/2 TL nehmen

Galganttabletten: 1 Tablette im Mund zergehen lassen

Homöopathie

Natrium muriaticum D2

wenn es heiß und sehr trocken ist

B: kaltes Bad, Druck

V: Hitze, Sprechen, geistige Anstrengung

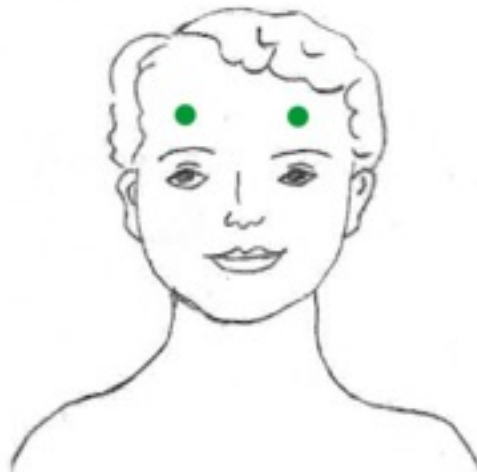
Hydrotherapie

Kalte Wadenwickel, nasse Strümpfe

Kinesiologie

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.

Durch das Halten der positiven Punkte wird Anspannung gelöst, indem die Reaktion des Gehirns auf Stress vom limbischen System in die Stirnlappen verlagert wird. Anspannung und Verkrampfung lassen dadurch nach.



Pflanzenheilkunde

Pfefferminze: erfrischend, kühlend, entkrampfend, anregend und stärkend

Zitronenmelisse: krampflösend, beruhigend, stärkend, erfrischend

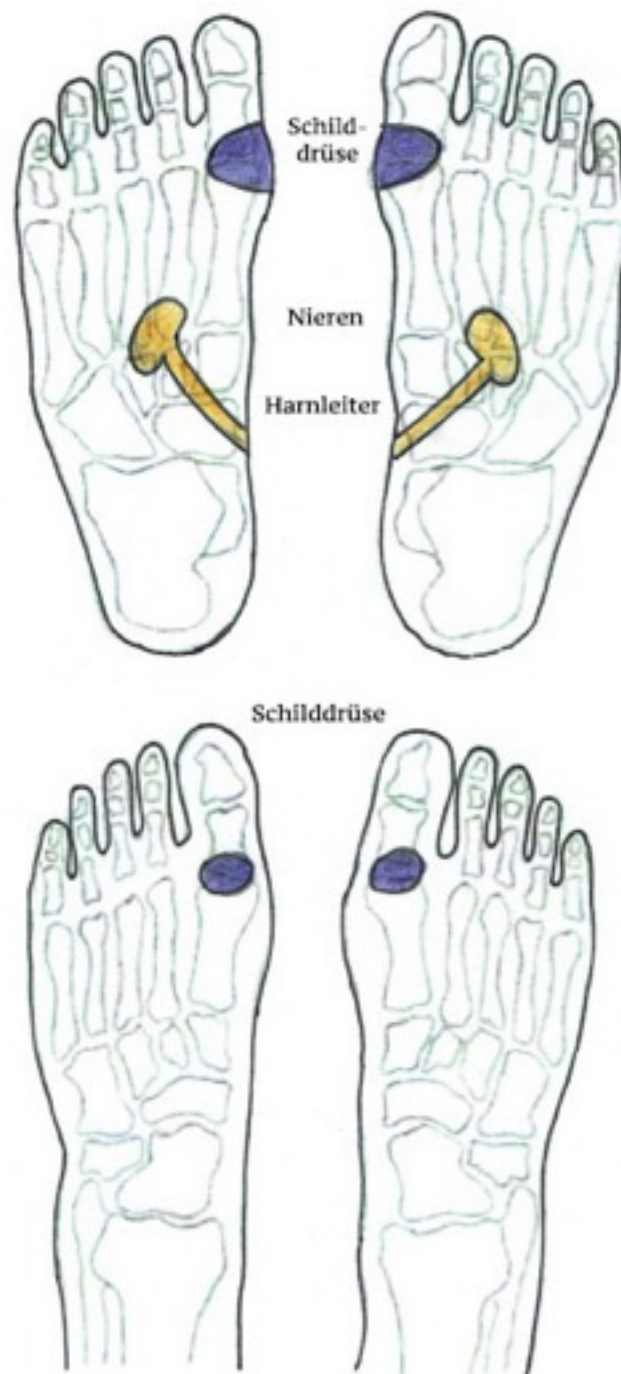
Schafgarbe: krampflösend, durchblutungsfördernd

Schlüsselblume: beruhigend und entspannend, krampflösend

Reflexzonen

Körperzonen: am unteren Rücken oberhalb des Gesäßes rechts und links seitlich der unteren Lendenwirbelsäule und des Kreuzbeins die Hände so auflegen, dass sich die Fingerspitzen innen über der Wirbelsäule fast berühren, nicht zu kräftige Vibrationsmassage bis sich der Krampf gelöst hat

Fussreflexzonen: Nieren- und Schilddrüsenzonen



Schüßlersalze

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

Sonstiges

Wechsel in eine **kühlere Umgebung**

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.