

Muskelkater

So wirst Du natürlich schnell
wieder fit!



12 Erfolgsrezepte für Läufer

www.natuerlichschnellaufen.com

Ute Ritter

Muskelkater

So wirst Du natürlich schnell wieder fit!

12 Erfolgsrezepte für Läufer

Die Nutzung der hier gegebenen Informationen und Empfehlungen erfolgt auf eigene Verantwortung. Die Inhalte wurden nach bestem Wissen und Gewissen recherchiert und sind zum Teil auch persönlich erprobt.

Im Allgemeinen sind Naturheilmittel und naturheilkundliche Methoden 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.

Bei ernsteren Beschwerden oder Verletzungen wird trotzdem auch eine ärztliche oder therapeutische Behandlung notwendig sein. Die gegebenen Tipps können diese aber wirkungsvoll unterstützen. Auf jeden Fall sollte der Arzt oder Therapeut aber über zusätzlich angewendete naturheilkundliche Mittel informiert werden, da sie einen Einfluss auf die Therapie haben können. Dieser muss nicht negativ sein, aber der Arzt oder Therapeut sollte es wissen, um allenfalls Reaktionen richtig einordnen zu können.

1. Auflage

© 2017 Natürlich Schnell Laufen

Text und Gestaltung: Ute Ritter
Natürlich Schnell Laufen, Rorschach, Schweiz
www.natuerlichschnelllaufen.com

Alle Rechte vorbehalten

Inhalt

Was erwartet Dich?	5
Muskelkater - Was ist das?	7
Muskelkater - Wie kommt es dazu?	7
Muskelkater - Wie zeigt sich das?	7
Muskelkater - Präventive Maßnahmen	8
Muskelkater - Was kann ich tun?	9
Akupressur	9
Aromaöle	12
Bachblüten	15
Edelsteine	16
Ernährung	18
Hildegard-Medizin	19
Homöopathie	20
Hydrotherapie	22
Kinesiologie	23
Pflanzenheilkunde	25
Reflexzonen	27
Schüßler Salze	32

Sonstiges	34
Literaturangaben	35
Bildnachweis	40

Was erwartet Dich?

Laufen ist eine sehr natürliche Bewegung, an die wir Menschen grundsätzlich seit Urzeiten gewöhnt sind. Unser heutiger Lebensstil ist jedoch oft sehr bewegungsarm. Viele Wege im Alltag werden nicht mehr laufend zurückgelegt. Dadurch sind manche Strukturen unseres Körpers, vor allem der passive Bewegungsapparat mit den Sehnen und Bändern, nicht mehr optimal auf größere Belastungen eingestellt.

Andererseits entdecken aber immer mehr Menschen den Laufsport für sich. Einmal im Leben einen Marathon oder wenigstens einen Halbmarathon zu laufen, wird häufig zum Ziel erhoben. Und wie vieles in unserem heutigen Leben soll dieses Ziel möglichst schnell erreicht werden. Also stürzen wir uns hinein ins Lauftraining. Doch was sagt unser durch sitzende Tätigkeiten ansonsten nur sehr wenig geforderter Körper dazu?

Häufig meldet er sich schon bald mit einem Zwicken hier und einem Ziehen da. Werden diese Warnsignale überhört, kommt es schnell zu ernsteren Überlastungsbeschwerden und es hilft nur noch, mit dem Laufen wieder auszusetzen. Der ausgefeilte Trainingsplan für den nächsten Marathon kann nicht mehr eingehalten werden, und eventuell muss der Lauf ganz aus dem persönlichen Programm gestrichen werden. Frust macht sich breit und die Frage stellt sich, was kann ich tun, um schnell wieder fit zu sein?

Dieses E-book bietet zum Thema „Muskelkater“ Unterstützung aus dem reichen Schatz der Naturheilkunde an. Natürlich ist es am allerbesten, wenn Beschwerden gar nicht erst auftreten. Daher nimmt die Vermeidung von Beschwerden und Verletzungen einen wichtigen Teil ein. Wenn wir uns als Läufer ein wenig mit unserem Körper beschäftigen und die physiologischen Abläufe kennen, können wir vielfach schon vorbeugen und verhindern, dass sich Probleme überhaupt einstellen.

Zum „Muskelkater“ findest Du 12 Erfolgsrezepte aus 12 „sanften Powermethoden“ der Naturheilkunde. Einiges beruht auf meinen eigenen persönlichen Erfahrungen. Aber auch alle anderen angegebenen

Tipps haben einen fachlichen Hintergrund und sind erprobt. Eine große Auswahl an Möglichkeiten und Hilfsmitteln steht auf diese Weise zur Verfügung.

Die Idee ist nicht, alle der beschriebenen Anwendungen und Tipps durchzuführen. Eine Auswahl nach den individuellen Bedürfnissen und Möglichkeiten hilft in der Regel sehr gut weiter. Häufig ist es am einfachsten, damit zu beginnen, was gerade greifbar bzw. leicht umsetzbar ist.

Nicht jeder Mensch hat zudem zu jeder der „sanften Power-Methoden“ den gleichen Zugang. Deshalb ist die als sympathischer empfundene Methode immer die erfolgsversprechendere. Aufgrund der großen Auswahl sollte aber jeder Läufer und jede Läuferin für sich etwas Geeignetes finden können.

Kombinationen sind durchaus sehr sinnvoll. Mein Grundsatz dabei ist „so viel wie nötig, so wenig wie möglich“. Mit wenig beginnen und dann eventuell noch etwas dazu nehmen, ist sicher eine gute Strategie.

Jeder Mensch ist mit seinem Körper einzigartig. Deshalb sind die Reaktionen auf gesetzte Heil-Reize auch nicht immer gleich, sondern individuell sehr unterschiedlich.

Wenn jemand bereits daran gewöhnt ist, dass sanfte Reize die Selbstheilungskräfte seines Körpers anregen und unterstützen, werden Heil-Reaktionen schneller wahrnehmbar sein. Manchmal ist jedoch auch etwas Geduld nötig. Diese lohnt sich aber auf jeden Fall. Denn der achtsame Umgang mit dem eigenen Körper ist der beste Weg zu einer langfristig guten Leistungsfähigkeit und Gesundheit. Daher sollte dieser immer im Vordergrund stehen und das Hauptziel sein.

Ich wünsche mir, dass zahlreiche Läuferinnen und Läufer aus den vielen Möglichkeiten ihr persönliches Erfolgsrezept finden und ihre Beschwerden in kurzer Zeit gut auskurieren können. Dieses E-book soll außerdem einen Beitrag leisten, das Bewusstsein für einen achtsamen Umgang mit dem eigenen Körper zu wecken.

Allen Läuferinnen und Läufern wünsche ich von Herzen langfristig ein gesundes und erfolgreiches Laufen mit viel Freude.

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)

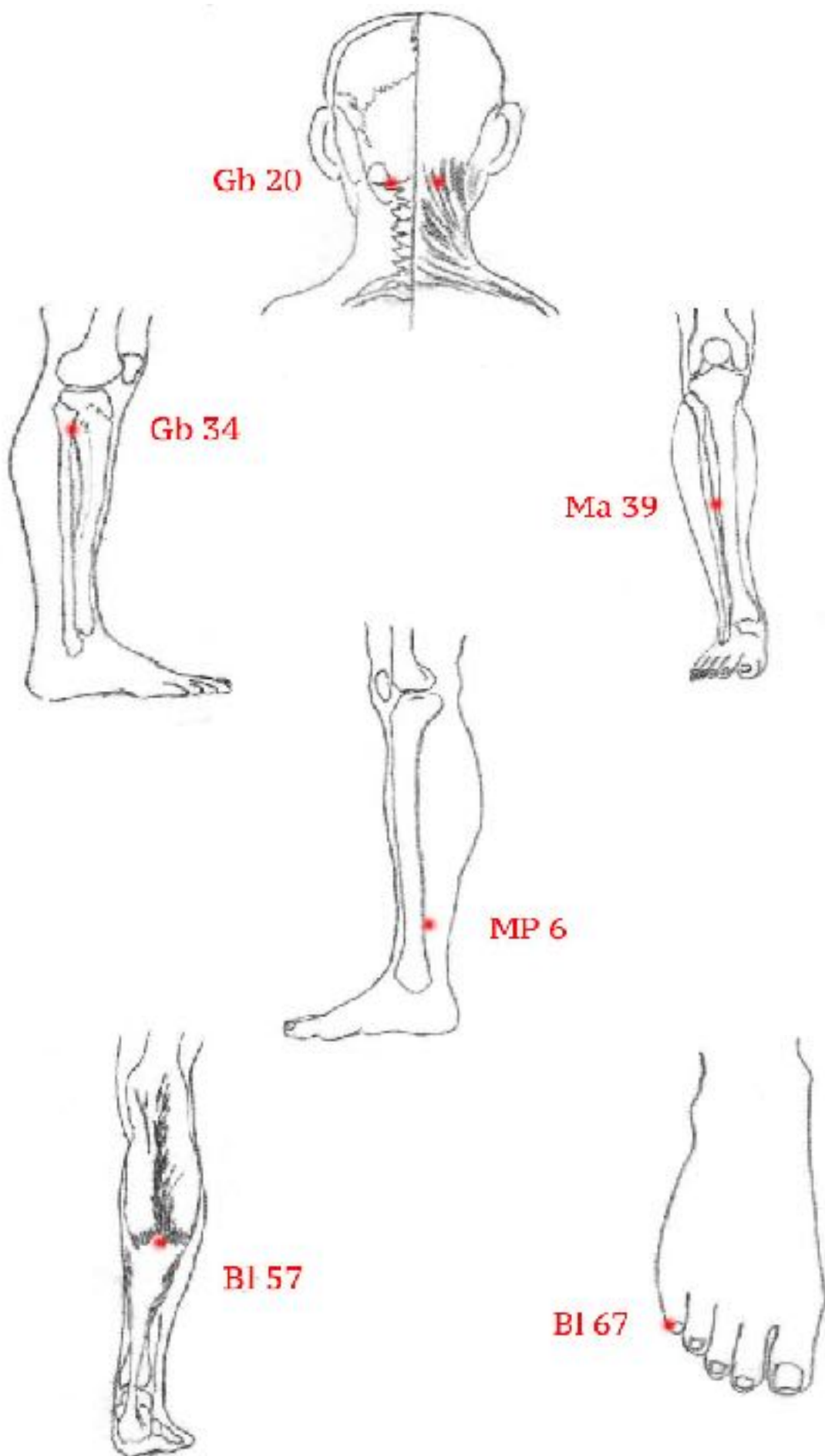
Gb 34: in einer kleinen Mulde vor und etwas unterhalb des Wadenbeinköpfchens in Richtung Schienbein, bei gebeugtem Knie gut tastbar (fördert den harmonischen Energiefluss, Meisterpunkt der Muskeln und Sehnen, festigt den Bewegungsapparat)

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)



Anwendung Akupressur

Durch leichten Druck mit der Fingerkuppe des Zeige- oder Mittelfingers oder auch des Daumens und mit leichten kreisenden Bewegungen im Uhrzeigersinn kannst Du den jeweiligen Punkt stimulieren und Blockaden im Energiefluss auflösen.

Während der Akupressurmassage solltest Du die Stärke so wählen, dass kein unangenehmer Schmerz entsteht, sondern lediglich ein **leichtes Druckgefühl**. Was die Dauer der Akupressur eines Punktes angeht, achte einfach auf Deine eigenen Empfindungen. In der Regel merkst Du selber sehr gut, wann es genug ist.

Es kann unterschiedlich lange dauern, bis Du eine Linderung der Beschwerden spürst. Dies ist von Deiner individuellen Konstitution abhängig.

Unter Umständen braucht Dein Körper eine gewisse Zeit, bis er auf den Akupressurreiz anspricht und der Energiefluss wieder angeregt wird. Es lohnt sich aber, etwas Geduld zu haben. Die Anwendung ist ja einfach, kostet nichts und führt schließlich zu einer grundlegenden Verbesserung Deiner Beschwerden.



Aromaöle

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

Anwendung Aromaöle

Die Hauptanwendungsformen der Aromaöle sind die Verwendung im **Massageöl, als aromatisches Bad, als Inhalation, in Form von Kompressen und einfach zur Verdunstung im Raum.**

Als **Massageöl** gibst Du zu einem Trägeröl wie Mandel-, Jojoba-, Avocado- oder Olivenöl einige wenige Tropfen des passenden Aromaöls. Auf 10 bis 20 ml Basisöl reicht schon 1 Tropfen ätherisches Öl, um seine Wirkung sanft zu entfalten.

Für ein **Aromabad** sind 4 bis 6 Tropfen Aromaöl bei einem Vollbad eine gute Dosierung.

Inhalationen mit ätherischen Ölen sind vor allem bei Erkältungen nützlich. 4 bis 5 Tropfen in eine Schüssel Wasser reichen aus. Eine andere Möglichkeit ist es auch, wenn Du wenige Tropfen in ein Taschentuch träufelst und ab und zu daran zu riechst.

Bei Schmerzen und Krämpfen helfen **Kompressen** mit einigen Tropfen der kostbaren Öle. 6 bis 8 Tropfen in so viel Wasser, wie für eine Kompresse aus einem Stück Baumwollgaze oder einem Taschentuch gebraucht wird, sind eine gute Dosierung. Die Kompresse legst Du dann auf die schmerzhafteste Stelle. Du kannst dies noch zusätzlich mit vorgewärmten Tüchern bedecken. Je nach Anwendung kann eine Kompresse jedoch auch kalt sein.

Zur **Verdunstung** gibst Du Aromaöle in eine mit etwas Wasser gefüllte Schale einer Aromalampe. Du kannst etwas Aromaöl aber ebenso auf einen Heizkörper träufeln oder mit einer Sprühflasche im Raum verteilen.

Auch eine Schale mit Salz oder Blüten, in die Du ein paar Tropfen Aromaöl tropfst, entfaltet den Duft langsam in den ganzen Raum hinein.

Generell solltest Du Aromaöle **zuerst vorsichtig mit nur einem Tropfen testen**, bevor Du sie wie angegeben verwendest. Da sie sehr konzentriert sind, können empfindliche Menschen vor allem bei der Anwendung über die Haut mit Reizungen reagieren.

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



Bachblüten Rescue-Creme

Anwendung Bachblüten

Die Bachblüten **Rescue-Creme** eignet sich besonders für die Anwendung **bei äußeren Wunden** aber auch zur Einreibung von stark beanspruchter **Muskulatur**. Sie unterstützt die Entspannung.

Alternativ ist es auch möglich, mit den Bachblüten **Rescue-Tropfen** eine **Kompresse** zu beträufeln und diese zum Beispiel um die Waden zu wickeln.



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

Anwendung Edelsteine

Es gibt verschiedene Wege, um Edelsteine therapeutisch einzusetzen. Einerseits können sie **direkt aufgelegt** oder zum Beispiel auf einer Verletzungsstelle **mit einem Verband befestigt** werden. Eine andere Möglichkeit ist die **Massage mit einem passenden Heilstein**.

Eine weitere sehr einfache und gut anwendbare Methode, um die Kraft der Edelsteine zu nutzen, ist die Herstellung von **Edelsteinwasser**. Edelsteinwasser und Edelsteinelexiere kannst Du sowohl **innerlich einnehmen** als auch **äußerlich für Auflagen** verwenden.

Es gibt verschiedene **Methoden, um Edelsteinwasser herzustellen**. Am einfachsten ist es, die gut gereinigten Steine direkt in Wasser einzulegen. Nach 2 bis 8 Stunden ist das Edelsteinwasser gebrauchsfertig. Du kannst die Steine auch in einen Krug mit Wasser geben und diesen einfach nach jeder Entnahme von Edelsteinwasser wieder mit Wasser auffüllen.

Einmal in der Woche sollten die Steine gründlich gereinigt werden. Dazu hältst Du jeden Stein etwa eine Minute unter fließendes Wasser und reibst ihn dabei kräftig.

Erfolgsrezept:

Edelsteinwasser aus Dolomit, Magnesit und Serpentin im Badewasser

Ernährung



Da bestimmte ***Mineralien, Spurenelemente und Vitamine*** ***Heilungsprozesse besonders wirkungsvoll unterstützen*** können, ist es sinnvoll, wenn Du bei Beschwerden und Verletzungen Lebensmittel mit hohem Gehalt der entsprechenden Wirkstoffe in größeren Mengen in Deine Ernährung integrierst.

Ingwerwasser

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

Antioxidantienreiche Ernährung



Hildegard- Medizin

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

Anwendung Homöopathie

Es gibt homöopathische Mittel als **Tinkturen** und als **Globuli**.
Praktisch in der Anwendung sind die Globuli. Sie können gut abgezählt und direkt eingenommen aber bei Bedarf auch in Wasser gelöst werden, um z.B. einen Umschlag oder einen Verband damit zu tränken.

Für akute Beschwerden eignen sich besonders die Potenzen **D6, D12, C6, C12 oder C30**. Die Standard-Dosierung in diesen Potenzen ist 5 Globuli bzw. Tropfen pro Gabe.

Für die Auswahl des passenden homöopathischen Mittels ist es vor allem sehr wichtig, die sogenannten **Modalitäten der Besserung und der Verschlechterung** von Symptomen zu beachten. Sie geben oft entscheidende Hinweise auf das richtige Mittel. In den Beschreibungen der homöopathischen Mittel sind die **Besserung mit „B“** und die **Verschlechterung mit „V“** abgekürzt.

Erfolgsrezept:

Arnica D6 + Rhus toxicodendron D12

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



Hydro- therapie

Sauna

warmes Bad (Badetemperatur 36-38 Grad C, Badedauer 10-20 Minuten)

Wechselbäder (5 Minuten warm + 10 Sekunden kalt im Wechsel)

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.



Pflanzen- heilkunde

Arnika: abschwellend, schmerzlindernd

Ingwer: schmerzlindernd, entzündungshemmend, stimulierend

Pfefferminze: krampflösend, erfrischend, stärkend, anregend

Rosmarin: durchblutungsfördernd, krampflösend, belebend

Teufelskralle: schmerzlindernd

Anwendung Pflanzenheilkunde

In der Pflanzenheilkunde gibt es verschiedene Anwendungsformen. Je nach Pflanze bzw. Pflanzenteil kann eine Anwendungsform besser geeignet sein, um die wertvollen Inhaltsstoffe nutzbar zu machen, als eine andere.

Infus

Die frischen oder getrockneten Pflanzenteile werden mit heißem Wasser übergossen und nach einer bestimmten Zeit abgeseiht. Dies kennen wir als **Tee**.

Im Tee kann auch ein Tuch getränkt werden, um eine Kompresse aufzulegen.

Tinktur

Pflanzenteile werden **in Alkohol** eingelegt und nach einer gewissen Zeit herausgenommen. In der Homöopathie ist die „Urtinktur“ die Ausgangsstufe für die homöopathischen Potenzen.

Auch die alkoholische Tinktur eignet sich zur Anwendung bei Kompressen. Je nach Größe der Kompresse sind 5 bis 50 Tropfen der Pflanzentinktur als Dosierung angemessen.

Eine Tinktur kann auch zu einer Salbe weiterverarbeitet werden.

Erfolgsrezepte:

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

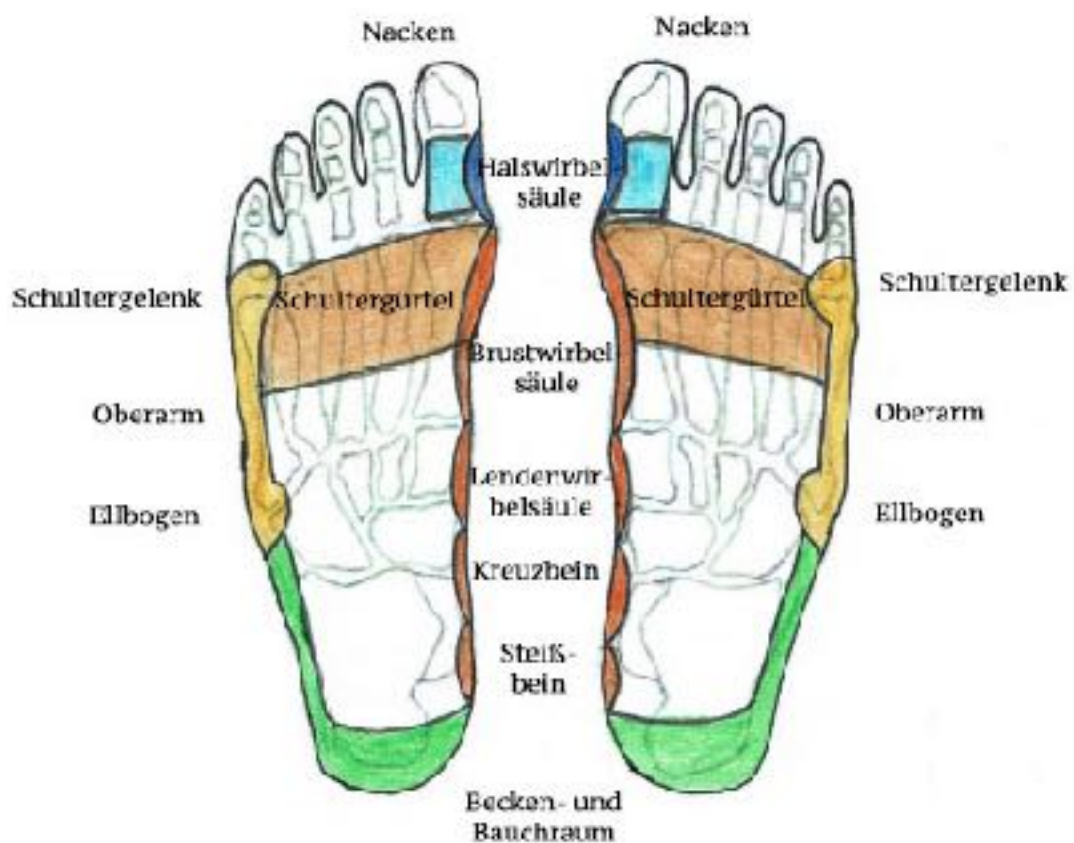
eine Hand voll **frische Pfefferminzblätter** in **50 ml Mandelöl** geben, **2 Wochen warm stellen** und dann **abseien**; mit diesem Öl die Muskulatur massieren.

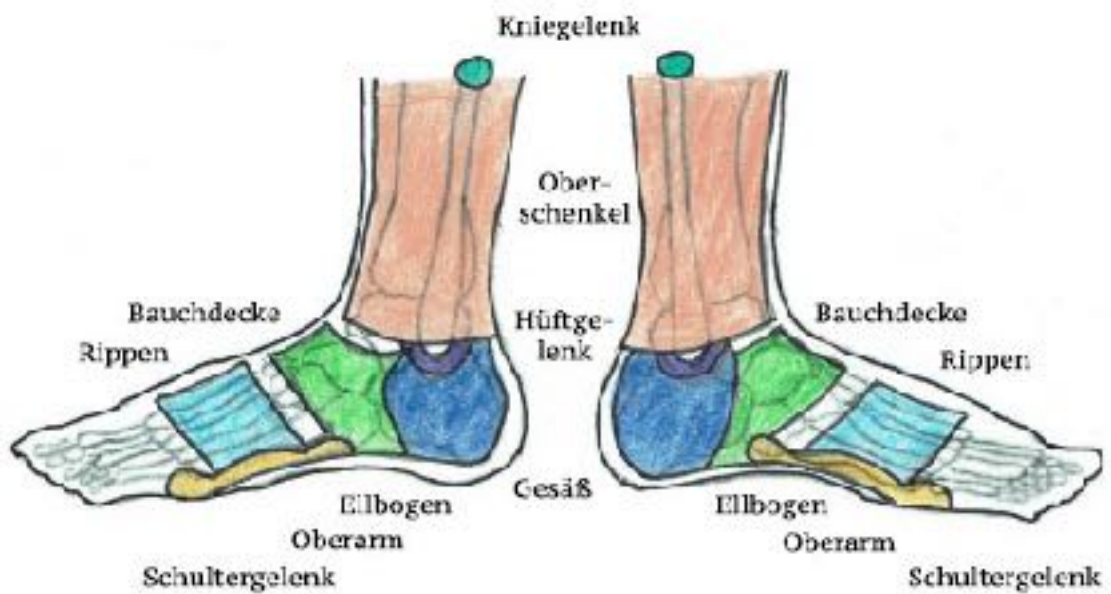
Arnikatinktur für Einreibungen

Reflexzonen

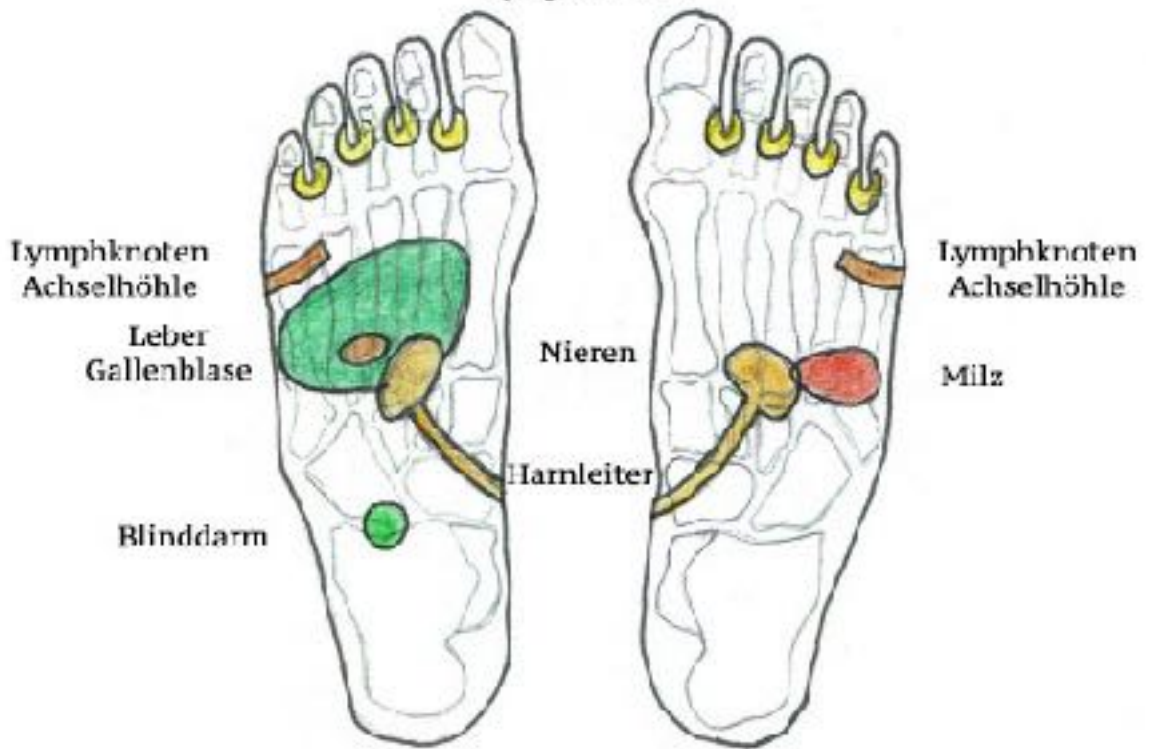


Fußreflexzonen: Muskelzonen, Lymphzonen, Leberzone, Nierenzone

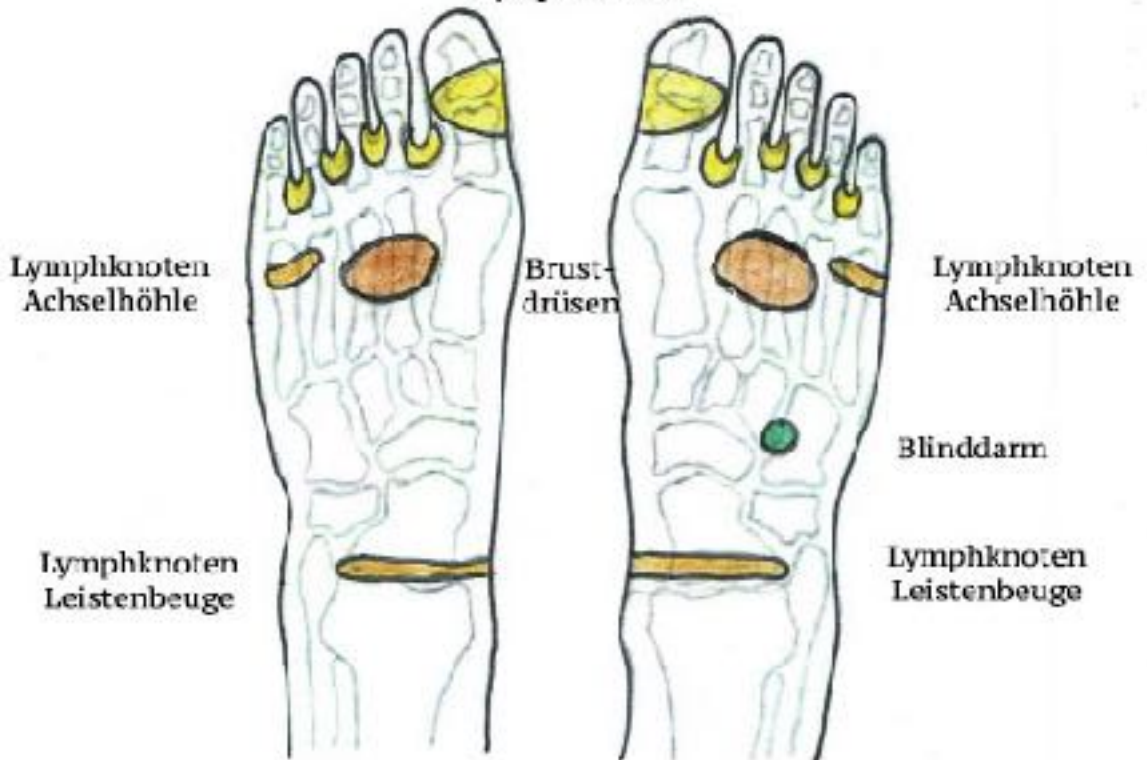


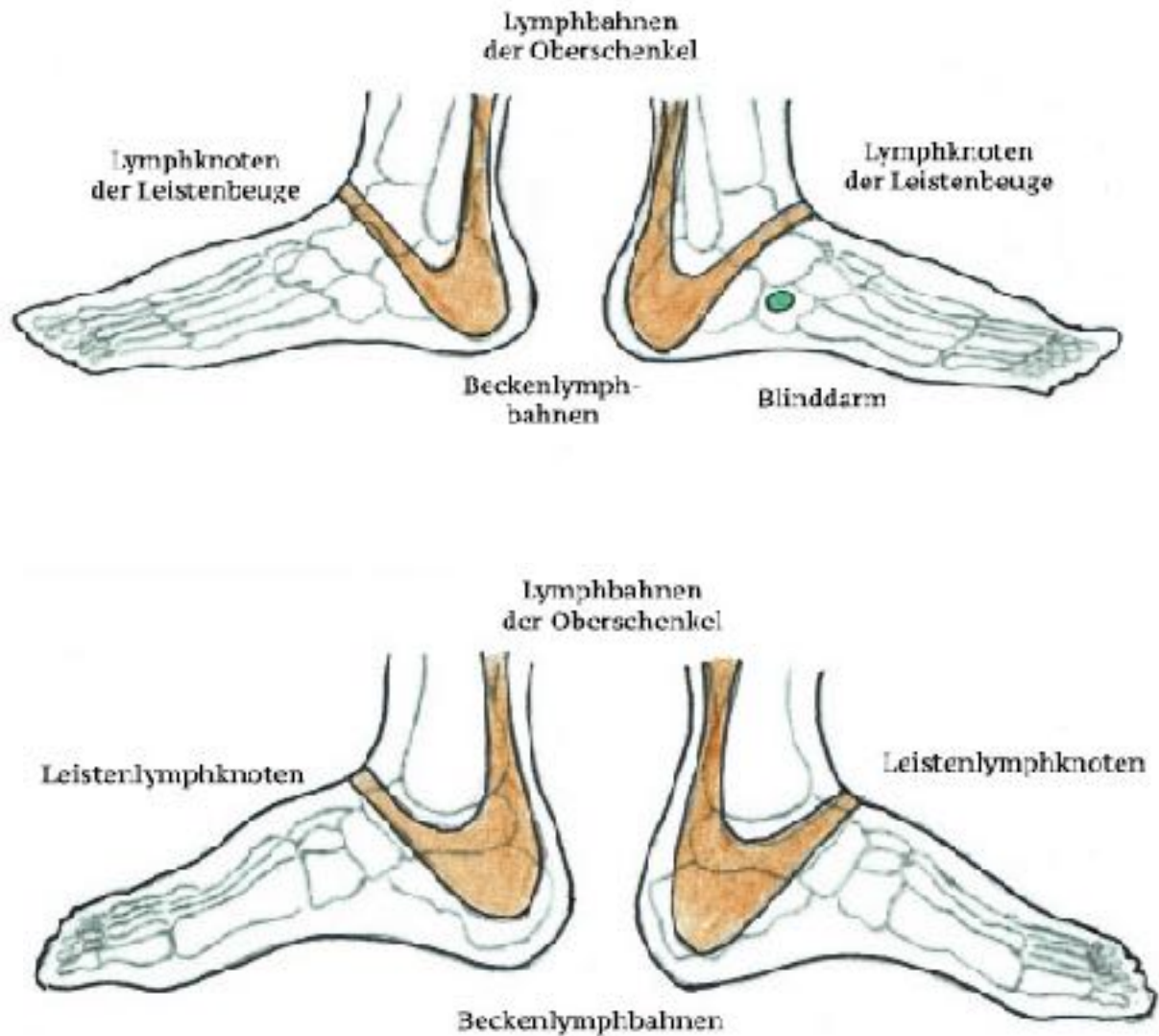


obere
Lymphbahnen



Obere
Lymphbahnen





Anwendung Reflexzonen

Für die Dauer und die Häufigkeit einer Reflexzonenmassage gibt es keine festen Regeln. Es ist immer wichtig, dass Du **auf Deine individuellen Reaktionen achtest**.

Grundsätzlich kannst Du aber **mit zwei Behandlungen à 10 Minuten täglich beginnen**. Es bietet sich an, direkt morgens nach dem Aufwachen und abends vor dem Einschlafen, wenn Du relativ entspannt bist, die Reflexzonen zu massieren.

Bei akuten heftigen Beschwerden hat sich die wiederholte Reflexzonenbehandlung im Abstand von 1 bis 2 Stunden bewährt. **Blockaden können auf diese Weise beseitigt und die Selbstheilungskräfte angeregt werden.**

Wichtig ist bei der Selbstbehandlung, eine möglichst **bequeme und entspannte Sitzposition** zu wählen. Für eine Fußreflexzonenmassage legst Du am besten den Fuß auf den Oberschenkel des anderen Beins, damit Du die Reflexzonen gut überblicken und mühelos mit Deinen Händen erreichen kannst.

Während Du die eine Hand als Stütze für den Fuß nimmst, verwendest Du zur Behandlung am besten den Daumen der anderen Hand. Dieser ist am beweglichsten, und Du kannst gut sowohl massieren als auch Druck ausüben.

Den Daumen legst Du auf die zu den Beschwerden passende Reflexzone auf. In einer **rhythmischen, leicht kreisenden Bewegung** erhöhst Du vorsichtig den Druck, um dann wieder nach zu geben.

In der Regel merkst Du, wenn eine Reflexzone angespannt und schmerzhaft ist. Der Druck darf nur so dosiert werden, dass der Schmerz gut auszuhalten ist, da es sonst zu Überreaktionen kommen kann. Dem Schmerz auszuweichen, ist jedoch auch nicht sinnvoll, da damit keine Wirkung eintreten kann.

Auf jeden Fall ist **immer Dein eigenes Empfinden der Maßstab für die Intensität der Behandlung.**

Meist merkst Du schon im Verlauf der Massage der Fußreflexzonen, dass die Anspannung in der Reflexzone nachlässt und der Schmerz weniger wird. Das Gleiche geschieht durch die reflektorische Wirkung an der eigentlichen Problemstelle im Körper.



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

Zusammenstellung der Tagesration

Von allen ausgewählten Schüßler Salzen gibst Du 7 - 10 Tabletten je Mittel als Tagesration in eine Dose. Über den Tag verteilt nimmst Du diese ein.

Tagesration in Wasser gelöst

Du löst alle Schüßler Salz-Tabletten in einem Liter Wasser auf und trinkst dies über den Tag verteilt. Da Trinken während der Einnahme wichtig ist, hast Du auf diese Weise bereits einen Liter getrunken.

„Heisse 7“

Für das Schüßler Salz „Magnesium phosphoricum“ gibt es noch eine spezielle Anwendungsform, die „Heisse 7“. Dabei löst Du 7 Tabletten Magnesium phosphoricum in einer Tasse heißem Wasser auf und trinkst dies schluckweise. Da Magnesium phosphoricum ein gutes Mittel bei Krämpfen ist, unterstützt das heiße Wasser das Entspannen zusätzlich.

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

Literatur

Akupressur

- ★ Günter Mahl / Mario Neumeier: Grundlagen und Praxis der Akupunktur, Band 1
- ★ Wolfgang Möhring: Heilen mit Akupressur
- ★ Dr. Franz Wagner: Akupressur - Heilung auf den Punkt gebracht
- ★ <http://www.akupressur-punkte.de>
- ★ <http://www.akupunkturpunkte-finden.de>
- ★ <http://akupressurpunkte-liste.de>

Aromaöle

- ★ Cathy Hopkins: Aromatherapie, Gesundheit und Wohlbefinden durch heilende Öle
- ★ Shirley Price: Praktische Aromatherapie
- ★ <http://www.aetherische-oele.net>

Bachblüten

- ★ Mechthild Scheffer: Bach Blütentherapie - Theorie und Praxis
- ★ Mechthild Scheffer: Erfahrungen mit der Bachblütentherapie
- ★ Mechthild Scheffer: Original Bach-Blütentherapie
- ★ Mechthild Scheffer: Der Original Bach-Blüten Check-up

Edelsteine

- ★ Thomas Fröhling / Katrin Martin: Die KATMA Edelstein-Essenzen
- ★ Michael Gienger: Lexikon der Heilsteine
- ★ Michael Gienger / Joachim Goebel: Wassersteine
- ★ Bernhard Graf: Heilen mit Edelsteinen
- ★ Laura Lorenzo: Edelsteine, die heilen
- ★ <http://www.heilstein.info>

Ernährung

- ★ K.-H. Besser u.a.: Vitamin-Lexikon
- ★ Dr. Rüdiger Dahlke: Das Geheimnis der Lebensenergie in unserer Nahrung
- ★ Christian Wilhelm Echter: Neue Wege zur Gesundheit
- ★ Dr. Wolfgang Feil / Dr. Thomas Wessinghage: Ernährung und Training
- ★ Matt Frazier: No meat Athlete
- ★ Dr. Mareike Großhauser: Ernährung im Sport für Vegetarier & Veganer
- ★ Scott Jurek: Eat & Run
- ★ Rich Roll: Finding Ultra
- ★ Christiane Seifert: Die 5-Elemente-Küche für Einsteiger
- ★ Dr. Karin Stolzer / Christina Schnitzler: Was den einen nährt, macht den anderen krank
- ★ William I. Wolcott: Essen, was mein Körper braucht
- ★ David Wolfe: Superfoods - Die Medizin der Zukunft

Hildegard-Medizin

- ★ Ellen Breindl: Gesund und schmackhaft kochen mit der Hl. Hildegard von Bingen
- ★ Reinhard Schiller: Hildegard Pflanzen Apotheke
- ★ Reinhard Schiller: Hildegard Medizin Praxis
- ★ Dr. Wighard Strehlow: Hildegard-Heilkunde von A-Z
- ★ Dr. Wighard Strehlow: Das Hildegard von Bingen Kochbuch
- ★ <http://www.st-hildegard.com/de/>

Homöopathie

- ★ Wilhelm Boericke: Homöopathische Mittel und ihre Wirkungen
- ★ Barbara Hendrich u.a.: Homöopathische Erste Hilfe
- ★ Dr. Norbert Enders: Hausapotheke für den homöopathischen Patienten
- ★ Dr. Norbert Enders: Homöopathischer Hausschatz
- ★ Dr. Samuel Hahnemann: Die chronischen Krankheiten, Band 1-5
- ★ Dr. Samuel Hahnemann: Reine Arzneimittellehre, Band 1-5
- ★ B. Hendrich u.a.: Homöopathische Erste Hilfe
- ★ E. Laubender: Homöopathische Taschenapotheke für Sport und Freizeit
- ★ Udo Meller: Homöopathie im Sport
- ★ Dr. Maesimund B. Panos / Jane Heimlich: Homöopathische Hausapotheke
- ★ Ravi Roy / Carola Roy: Selbstheilung durch Homöopathie

Hydrotherapie

- ★ Dr. Robert Michael Bachmann/German M. Schleinkofer: Die Kneipp-Wassertherapie
- ★ Dr. med. Josef H. Kaiser: Das große Kneipp Hausbuch
- ★ Sebastian Kneipp: Meine Wasserkur - So sollt ihr leben

Kinesiologie

- ★ Gabriele Fördern / Gabriele Neuenfeld: Kinesiologie - Wohlbefinden und Gesundheit durch Energie-Balance
- ★ Dr. Isa Grüber: Praxisbuch Kinesiologie
- ★ John F. Thie / Metthew Thie: Touch for Health
- ★ Dr. John F. Thie / Helga Peters: Touch for Health Script 1-4

Pflanzenheilkunde

- ★ Francesco Bianchini / Francesco Corbetta: Der große Heilpflanzenatlas
- ★ Dr. Roger Kalbermatten: Kompendium der CERES-Heilmittel
- ★ Caroline Rivolier u.a.: Geheimnisse und Heilkräfte der Pflanzen
- ★ Maria Treben: Gesundheit aus der Apotheke Gottes
- ★ Bruno Vonarburg: Natürlich gesund mit Heilpflanzen
- ★ Rudolf Fritz Weiß: Lehrbuch der Phytotherapie
- ★ Max Wichtl: Teedrogen und Phytopharmaka
- ☆ <http://www.heilkraeuter.de>
- ☆ <http://www.heilpflanzen-lexikon.com>

Reflexzonen

- ★ Dr. Bernard Kloster: Fußreflexzonenmassage
- ★ G. Leibold: Reflexzonentherapie
- ★ Kurt W. Seifert: Praxis der Fußreflexzonenmassage

Schüßler Salze

- ★ Thomas Feichtinger / Susana Niedan: Gesund durchs Jahr mit Schüssler-Salzen
- ★ Günther H. Heepen: Schüßler-Salze typgerecht
- ★ Dr. H.G. Jaedicke: Dr. Schüßlers Biochemie
- ★ <http://schuessler-salze-liste.de>

Bildnachweis

★ Titelbild: © CCo Public Domain (<https://pixabay.com>)

Akupressur

★ Titelbild: © CCo Public Domain (<https://pixabay.com>)

★ Skizzen Akupressur: Ute Ritter

Aromaöle

★ Titelbild: © CCo Public Domain (<https://pixabay.com>)

Bachblüten

★ Titelbild: Ute Ritter

Edelsteine

★ Titelbild: © CCo Public Domain (<https://pixabay.com>)

Ernährung

★ Titelbild: © CCo Public Domain (<https://pixabay.com>)

Hildegard-Medizin

★ Titelbild: © CCo Public Domain (<https://pixabay.com>)

Homöopathie

★ Titelbild: © CCo Public Domain (<https://pixabay.com>)

Hydrotherapie

★ Titelbild: © CCo Public Domain (<https://pixabay.com>)

Kinesiologie

★ Titelbild: © CCo Public Domain (<https://pixabay.com>)

★ Neurolymphatische Punkte: Ute Ritter

Pflanzenheilkunde

★ Titelbild: © CCo Public Domain (<https://pixabay.com>)

Reflexzonen

★ Titelbild: © CCo Public Domain (<https://pixabay.com>)

★ Skizzen Reflexzonen: Ute Ritter

Schüßler Salze

★ Titelbild: © CCo Public Domain (<https://pixabay.com>)