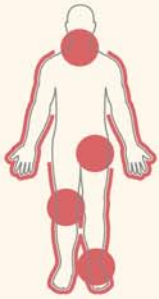
Muskelschmerzen

Unsere Muskulatur ermöglicht es uns nicht nur, uns zu bewegen, sie hat auch zentrale Aufgaben im gesamten Stoffwechsel, vor allem bei der Regulierung des Energiehaushalts. Muskelbeschwerden sind ausgesprochen facettenreich und auf verschiedene Störungen zurückzuführen.



Besonders häufig: Muskelverspannungen

Wer kennt nicht Muskelschmerzen, etwa nach intensiver sportlicher Betätigung? Zu Muskelschmerzen kann es aber auch infolge von Krämpfen kommen, z. B. in den Waden. Auch hier spielen oft eine Überbeanspruchung sowie eine Dysbalance im Mineralstoffwechsel eine Rolle. Im Rahmen von grippalen Infekten und Entzündungskrankheiten (z. B. einer Borreliose nach Zeckenstich) können ebenfalls Muskel- und Gliederschmerzen auftreten. Seltenere Auslöser sind chronische Leiden wie Autoimmunkrankheiten oder die sogenannte Fibromyalgie. Ausgesprochen verbreitet sind Beschwerden aufgrund eines Muskelhartspanns, häufig im Bereich der Nacken-, Schulter- und Lendenmuskulatur. Diese Verspannungen sind meist auf Stress, Fehlhaltungen und eine folgende Minderdurchblutung des Muskelgewebes zurückzuführen.

FRAGEN ZUR SELBSTBEHANDLUNG

- Fühlen Sie sich steif und wie „eingerostet"?
- Neigen Sie zu Muskelkrämpfen?
- Verspüren Sie häufiger ein Zittern der Muskulatur?
- Machen Ihre Muskeln beim Sport schnell schlapp?
- Leiden Sie unter Verspannungen, z. B. in Schulter und Nacken?
- Sitzen Sie viel und bewegen Sie sich wenig?
- Haben Sie häufiger grippale Infekte oder andere Entzündungskrankheiten?

06 53 994 001
© Verlagsgruppe Weltbild GmbH, Augsburg;
Text: Dr. Heike Kovács, Birgit Kaltenthaler; Bild: Shutterstock

VORBEUGEN MIT SCHÜSSLER-SALZEN

Allgemeine Schwäche
Wenn die Biochemie im Organismus aus den Fugen gerät, schlägt sich das häufig in körperlicher und seelischer Schwäche und auch in einer geschwächten Muskulatur nieder. Das Schüßler-Salz Kalium phosphoricum (Nr. 5) leistet hier gute Hilfe. Es stärkt die allgemeine Konstitution, verbessert die Aktivität des Herzmuskels und wirkt einer Muskelschwäche, vor allem in den Extremitäten, entgegen.

Muskelkrämpfe
Das wichtigste Mittel, um Verkrampfungen der Muskulatur vorzubeugen, ist Magnesium phosphoricum (Nr. 7). Es verlangsamt die Reizübertragung von den Nerven zu den Muskeln und bremst auf diese Weise die Übererregung. Wadenkrämpfe, Schreibkrämpfe in den Fingern, aber auch schmerzhafte Krämpfe der inneren Organe wie z. B. Menstruationsbeschwerden oder Darmkoliken werden so gelindert. Magnesium phosphoricum vermag auch Neuralgien, Gesichtsschmerzen oder Rückenschmerzen zu mildern.

Muskelverspannungen
Neben Magnesium phosphoricum erweisen sich auch die beiden Schüßler-Salze Calcium fluoratum (Nr. 1) und Silicea (Nr. 11) als geeignet, um die Muskulatur zu lockern, die Durchblutung zu fördern und insgesamt die Elastizität des Gewebes zu verbessern.

Rheumatische Beschwerden
Schmerzen in der Muskulatur, die einem Muskelkater gleichkommen und Ausdruck von beginnenden rheumatischen Beschwerden sein können, lassen sich wirkungsvoll mit Natrium phosphoricum (Nr. 9) in Verbindung mit Ferrum phosphoricum (Nr. 3) behandeln. Beide Salze helfen, den Säurehaushalt im Organismus ins Gleichgewicht zu bringen und Schlackenstoffe, die z. B. durch Entzündungen entstanden sind, auszuleiten.

SCHÜSSLER-SALZE ZUR VORBEUGUNG VON MUSKELSCHMERZEN

BESCHWERDEN	SCHÜSSLER-SALZE	WIRKUNG
Muskelkater, rheumatische Beschwerden	Schüßler-Salz Nr. 3 Ferrum phosphoricum Schüßler-Salz Nr. 9 Natrium phosphoricum Schüßler-Salz Nr. 7 Magnesium phosphoricum	entschlackend, den Säurehaushalt ausgleichend, entkrampfend
Muskelverspannungen	Schüßler-Salz Nr. 7 Magnesium phosphoricum Schüßler-Salz Nr. 1 Calcium fluoratum Schüßler-Salz Nr. 11 Silicea	entkrampfend, Elastizität verbessert sich, durchblutungsfördernd
Muskelschwäche	Schüßler-Salz Nr. 5 Kalium phosphoricum	stärkt die Skelettmuskulatur, verbessert die Funktion des Herzmuskels
Muskelkrämpfe	Schüßler-Salz Nr. 7 Magnesium phosphoricum	stärkt Muskeln und Nerven, beruhigt und wirkt Schmerzen entgegen
allgemeine Schwäche	Schüßler-Salz Nr. 2 Calcium phosphoricum	für Aufbau und Kräftigung; unterstützt Heilungs- und Wachstumsprozesse

Massagen, wie in diesem Fall beispielsweise mit heißen Steinen, entspannen die Muskulatur und helfen, Muskelschmerzen zu vermindern. Außerdem verbessern sie das Wohlbefinden und tragen zu einer ausgeglicheneren seelischen und körperlichen Balance bei.

BEHANDELN MIT HOMÖOPATHIKA

Welche Art von Beschwerden
Zur differentialdiagnostischen Abgrenzung und homöopathischen Behandlung von Muskelschmerzen sollten Sie sich im Klaren darüber sein, ob es sich um akute oder länger anhaltende Beschwerden handelt. Wie lange bestehen die Beschwerden? In welchem Zusammenhang sind sie aufgetreten? Welche Auslöser könnten den Muskelschmerzen zugrunde liegen? In welchem Zusammenhang verstärken oder verbessern sie sich? Gehen die Beschwerden mit anderen Symptomen einher, z. B. mit Gelenkreißen, Kopfschmerzen, Bewegungseinschränkungen, Fieber und/oder Hautausschlag? Wenn Sie nicht sicher sind, ob Sie die Beschwerden richtig einordnen und das passende Mittel zur Behandlung finden können, sollten Sie sich den Rat eines Homöopathen holen.

Mögliche Gründe für die Schmerzen
Wenn zudem die Gelenke Schmerzen bereiten, kann dies auch an einer Abnützung der Knorpel liegen (Arthrose). Hier nimmt die Flüssigkeit, die die Gelenke schützen soll, immer mehr ab. Erhalten die Gelenke nicht mehr genügend „Öl", dann werden die Knorpel abgerieben und tun weh und die Schmerzen können auf die Muskeln ausstrahlen. Eine plötzliche Entzündung nennt man Arthritis. Weiterhin können rheumatische Beschwerden, vor allem bei Wetterwechsel – wenn es nass und kalt wird – oder auch Viren und Bakterien sowie Hormonschwankungen unangenehme Muskel- und Gliederschmerzen verursachen. Auch Übergewicht kann eine Belastung für die Muskeln und Gelenke sein. In diesem Fall ist es wichtig, abzunehmen und das Normalgewicht zu erreichen.

HEILPRAKTIKER-TIPP

Homöopathische Arzneien können gut ergänzt werden durch Wärme- und Kälteanwendungen sowie muskelrelaxierende Massagen. Bei anhaltenden Beschwerden und nach Abklärung mit dem Orthopäden bitte unbedingt einen Spezialisten (z. B. einen Immunologen) aufsuchen, der die Immunwerte testet.

UNTERSTÜTZENDE MASSNAHMEN

Dosierungs- und Anwendungsempfehlung

Haben Sie das für Sie passende homöopathische Mittel gefunden, gilt bei Muskelschmerzen folgende Dosierung:

- Globuli: dreimal täglich 5
- Tropfen: dreimal täglich 5 bis 20
- Tabletten: einmal täglich 1

Außerdem gibt es homöopathische Salbenzubereitungen (z. B. mit Arnica, Ringelblume und Kamille), die gut zur örtlichen Anwendung geeignet sind und die Therapie mit Schüßler-Salzen und innerlich angewendeten Homöopathika sehr gut ergänzen.

HOMÖOPATHISCHE MITTEL GEGEN MUSKEL- UND GELENKSCHMERZEN

ART DER MUSKELSCHMERZEN	BESCHWERDEN	MÖGLICHE URSACHEN	MITTEL
Überanstrengung	zur Behandlung von Muskelkater, aber auch zur Vorbeugung; der ganze Körper fühlt sich wie zerschlagen oder geprellt an; selbst das Bett ist zu hart; Berührung und Annäherung sind unangenehm	zu langes Sitzen, zu intensive sportliche Betätigung; übermäßiger seelischer und körperlicher Stress	Arnica D12
rheumatische Beschwerden	reißende Gelenk- und Muskelschmerzen; Steifheitsgefühl am Morgen, allgemeine rheumatische Beschwerden; auch dumpfe Blasenschmerzen, auffällig dunkler Urin	Folge von Infektionskrankheiten, etwa einem grippalen Infekt	Acidum benzoicum D6
Muskel- und Gelenkrheumatismus, vor allem nach Erkältungen	Ruhelosigkeit; Besserung durch Wärme; mit trockenem oder schleimigem Husten einhergehend; kalte Füße, schweißige Hände; Nacken-Schulter-Bereich schwer und lahm; Schmerzen im Kreuz	Wetterwechsel, es wird draußen feucht und nasskalt; Aufenthalt in feuchten Räumen	Dulcamara D12
Schmerzen durch Fehlbelastung oder grippale Infekte	beginnende Bewegung schmerzt, weitere Bewegung bessert; Steifigkeit am Morgen, wie zerschlagen, schlechter durch nass-kaltes Wetter; Kreuz steif, wie gelähmt; Ischiasschmerzen	falsche Bewegungen und Belastung; vorausgehende Grippe; Hexenschuss, Liegen auf harter Unterlage	Rhus toxicodendron D12
stechende Schmerzen	Gereiztheit; trockene Schleimhäute; körperliche Schwäche; Gelenke rot, geschwollen und heiß, auch im Nacken/Kreuzbein; absolute Ruhe bessert die Beschwerden; Bewegung verschlimmert die Schmerzen	seelischer Ärger; Folge von Zerrungen oder Verstauchungen	Bryonia D12
Nacken- und Schulterschmerzen	akute Nackensteifigkeit, kleinste Bewegungen unerträglich, innere Unruhe, Ängstlichkeit; heiße Hände, kalte Füße; jede Bewegung verschlimmert	Überforderung und Überlastung, seelischer Stress; pochende Kopfschmerzen	Aconitum D6
Verspannungen durch Schreib- oder Computerarbeit	Überanstrengung der Augen, schlechter durch feuchte Kälte	zu langes Arbeiten am Schreibtisch und/oder Computer; zu wenig ausgleichende Bewegung und Gymnastik	Ruta D6; auch als Tinktur zur äußerlichen Anwendung
Verspannungen durch Stress und Termindruck	Kälteempfindlichkeit, Gereiztheit, aufbrausendes Wesen; kann sich kaum bewegen, im Bett kaum umdrehen; plötzliche Schwäche von Armen und Beinen; Knie knacken bei Bewegung; Krämpfe in Waden und Fußsohlen	zu hektischer Alltag, besonders bei Menschen, die geistig arbeiten und viel sitzen; Hexenschuss	Nux vomica D12