

10 Tipps gegen Muskelkater

Diese wirksamen Heilmittel aus der Natur lassen Muskelschmerzen schnell abklingen.

GETREIDE- UND MILCHPRODUKTE sind Lieferanten natürlicher Mineralstoffe. Setzt man sie regelmäßig auf den Speiseplan, beugt man Muskelkater vor und vermeidet Schmerzen. Denn Kalzium, Kalium und Magnesium wirken unterstützend auf den Stoffwechsel der Muskeln. Ergänzend sollte man viel Obst und Fisch essen.



Gänseblümchen

machen sich nicht nur gut auf der Blumenwiese, sondern auch auf schmerzenden Muskelpartien. Ein Brei aus Blüten und Blättern kann hier für Linderung sorgen: Eine Handvoll frisch pflücken und mit dem Mörser zerstoßen, sodass der wertvolle Pflanzensaft austritt. Den entstandenen Brei auf die betroffene Stelle auftragen und zum besseren Halt ein Leinentuch darum wickeln. 20 Minuten einwirken lassen und mit warmem Wasser abwaschen. Der Saft des Gänseblümchens wirkt auch bei kleinen Wunden oder Hautausschlägen.



Johanniskraut

ist vor allem für seine Wirkung als Stimmungsaufheller bekannt. Eine angesetzte Tinktur eignet sich aber auch zur Wund- und Schmerzbehandlung. Dafür etwa 40 Gramm Johanniskrautblüten (getrocknet oder frisch) in eine Flasche geben und mit 200 ml Doppelkorn übergießen. Zwei Wochen an einem hellen Ort ziehen lassen, abseihen und dunkel lagern. Eine Kompresse oder ein Leinentuch darin tränken und auf die betroffene Stelle legen. Vorsicht: Johanniskraut steigert die Lichtempfindlichkeit.



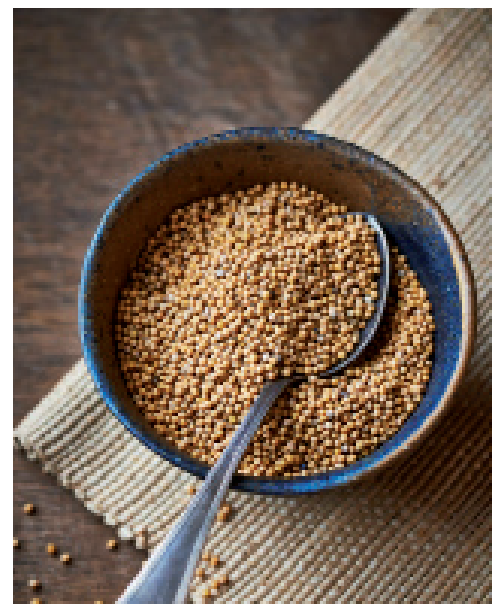
LATSCHENKIEFER wirkt dem Muskelkater auf ganz natürliche Weise entgegen. Aus den Nadeln des Baums werden ätherische Öle hergestellt, die, auf die Haut aufgetragen, die Durchblutung fördern. Latschenkieferöl ist in verschiedenen Salben enthalten. Für eine schnelle Besserung ein wenig Salbe auf den überanstrengten Muskel auftragen und vorsichtig einreiben.



OREGANO aktiviert die körpereigenen Abwehrkräfte. Besonders in Kombination mit warmem Wasser entfaltet das vielseitige Kraut seine volle Wirkung. Für ein wohltuendes Bad 100 Gramm getrocknetes Oregano-Kraut mit einem Liter kochendem Wasser überbrühen und den Sud nach zehn Minuten ins Badewasser geben.



Apfelessig ist ein wahrer Alleskönner in der Naturheilkunde. Auch bei Muskelkater hat er sich bewährt, kann Verspannungen lösen und so den Schmerz mildern. Für die Anwendung zum Beispiel ein großes Tuch mit Apfelessig tränken und dieses straff um die betroffene Stelle wickeln. Für etwa zwanzig Minuten einwirken lassen und dann die Wickel abnehmen. Alternativ kann man fünf Esslöffel Apfelessig in einem Liter Wasser auflösen und auf die entsprechenden Stellen auftragen.



Senf versorgt den Körper mit Wärme und Energie. Nach einem langen und anstrengenden Tag ist ein Senfmehlbad deshalb genau das Richtige. Aus 150 Gramm Senfmehl und zwei Litern Wasser einen Sud ansetzen (für circa 30 Minuten) und diesen ins Badewasser geben. Die Schärfe bringt den Kreislauf in Schwung und löst Muskelverspannungen. Man sollte allerdings nicht zu lange baden und die Senfmischung darf auf keinen Fall in die Augen geraten. Eine leichte Rötung der Haut ist aber völlig normal.

BÜRSTENMASSAGEN

können Verspannungen und Verhärtungen der Muskeln lockern. Wichtig ist eine sanfte Behandlung ohne viel Druck, sonst ist die Massage kontraproduktiv. Am besten in kreisenden Bewegungen vorgehen und so die Durchblutung ankurbeln. Eine Massage nach dem Sport kann Muskelkater vorbeugen.



Wärme ist ein angenehmes Mittel, um unangenehmen Muskelkater so schnell wie möglich auszukurieren – jedoch noch nicht ganz ausreichend: Egal ob ein Vollbad mit warmem Wasser, ein Saunagang oder eine heiße Dusche – jede der Anwendungen sollte anschließend mit einem kalten Abbrausen verbunden werden. Denn nur so werden der Blutkreislauf und die Heilung der haarfeinen Verletzungen im Muskel angeregt. Ebenfalls vermeiden sollte man eine zu hohe Wassertemperatur und Wärmeeinwirkung über eine längere Zeit. Optimal ist eine Badzeit von 15 Minuten bei maximal 40 Grad Celsius.



Muskatnuss

– genauer gesagt die enthaltenen ätherischen Öle – regen den Kreislauf an und machen den Organismus widerstandsfähiger. Einen Teelöffel Muskatnusspulver mit drei Teelöffeln Vaseline mischen, eine Nacht lang stehen lassen und sanft in den schmerzenden Muskel einmassieren.