

Muskeln und Gelenke

Bei Schmerzen in diesen Bereichen müssen es nicht gleich nicht-steroidale Antirheumatika sein, um die Beschwerden zu lindern.

Auf **sanfte** Art sind Schüssler-Salze und Salben wirksame und unbedenkliche Alternativen.

Das wichtigste Salz, die Nr. 7, Magnesium phosphoricum, ist das Krampf- und Schmerzsalz. Bei Schmerzen wie auch Myogelosen hat es sich in Tausenden Fällen als „Heiße Sieben“ bewährt (zehn Tabletten in heißem Wasser auflösen, schluckweise trinken – jeden Schluck gut einspeicheln). Diese Einnahmeform kann auch mehrmals nacheinander erfolgen (mit 30 Minuten Abstand) und gilt sowohl bei Gelenk- als auch Muskelschmerzen. Empfehlen Sie zusätzlich die Salbe Nr. 7 – als Salbenumschlag oder mehrmaliges Auftragen. Dr. Schüssler bezeichnet die Schmerzen, die zur Nr. 7 passen als bohrend, blitzartig, lebhaft, manchmal sogar wandernd, die Stelle wechselnd. Schüsslers beobachtete Auffälligkeit: Nr. 7-Schmerzen bessern sich durch Wärme und Druck.



© yarkovoy / fotolia.com

Weitere wirksame Salze

Bei Gelenk- und Muskelschmerzen helfen folgende Salze:

- ▶ Nr. 2 Calcium phosphoricum D6 – Schmerzen, die in Zusammenhang mit einer Anämie auftreten, mit Kribbeln, Taubeits- und Kältegefühl, schlimmer bei Nacht.
- ▶ Nr. 3 Ferrum phosphoricum D12 – Schmerzen, die während der Bewegung auftreten oder sich dadurch verschlimmern. Es folgt Nr. 4 Kalium chloratum D6.
- ▶ Nr. 5 Kalium phosphoricum D6 – bei Schmerzen nach Anstrengung und Belastung. Lähmende Schmerzen, die sich bei mäßiger Bewegung bessern. Die Gelenk- und Muskelschmerzen werden beim Aufstehen nach längerem Sitzen besonders stark empfunden.
- ▶ Nr. 6 Kalium sulfuricum D6 – bei Schmerzen, die sich in warmen Räumen verschlechtern, auch gegen Abend. In kühler Luft bessern sie sich.
- ▶ Nr. 9 Natrium phosphoricum D6 – bei rheumatisch

bedingten Gelenk- und Muskelschmerzen.

- ▶ Nr. 13 Kalium arsenicosum D6 – bei Muskelkrämpfen, -schmerzen und -zuckungen.
- ▶ Nr. 15 Kalium jodatum D6 – bei Nackenschmerzen, Rheuma- und Arthroseschmerzen.
- ▶ Nr. 16 Lithium chloratum D6 – bei gichtbedingten Schmerzen.
- ▶ Nr. 17 Manganum sulfuricum D6 – bei Arthrose, Arthritis, Gicht und Wachstumsschmerzen.
- ▶ Nr. 22 Calcium carbonicum D6 – bei unspezifischen Muskelschmerzen und Muskelkrämpfen.
- ▶ Nr. 23 Natrium bicarbonicum D6 – bei Gicht anstatt Nr. 9 Natrium phosphoricum.

Schnelle Hilfe bei Muskelkater

Bei Muskelkater sind die Salze Nr. 3 Ferrum phosphoricum D12, Nr. 7 Magnesium phosphoricum D6 und Nr. 9 Natrium phosphoricum D6 wichtig. Machen Sie Ihre Kunden darauf aufmerksam, dass diese, werden sie schon während der sportlichen Aktivität eingenommen, Muskelschmerzen deutlich reduzieren. Die Ursache des Muskelkaters sind Mikrotraumata, die durch exzentrische Kontraktion entstehen wie beim Bergabgehen oder Abfedern. An den winzigen Verletzungsstellen im Muskelgewebe kommt es zu Entzündungen und erst durch Ausspülen der Entzündungsstoffe (etwa 20 Stunden nach dem Sport) treten durch Reizung der umliegenden Nerven Schmerzen auf. Die Salbe Nr. 3 wirkt hier frappierend schnell, wird sie gleich bei Auftreten der Schmerzen einmassiert. ■

Günther H. Heepen,
Heilpraktiker und Autor