



## Natürliche Mittel gegen Muskelkater und Gelenkschmerzen

Fast jeder hat irgendwann in seinem Leben Muskel- oder Gelenksbeschwerden. Der gesamte menschliche Körper enthält Muskeln und Gelenke, die ständig in Bewegung sind, so dass Beschwerden jederzeit und überall auftreten können. Die häufigste Art von Muskelbeschwerden betrifft den Rücken; Schätzungsweise 80% der erwachsenen Bevölkerung in Deutschland haben diesen Zustand. Dies ist einer der Hauptgründe, warum Menschen einen Arzt aufsuchen. (Quelle) Muskelschmerzen können Bänder, Sehnen und Faszien betreffen. Ein Band ist das faserige Kollagengewebe, das Knochen mit anderen Knochen verbindet. Eine Sehne ist ein unelastisches Kollagenband, das den Muskel mit dem Knochen verbindet. Faszien sind dichte Bindegewebe, die Muskeln, Knochen und Organe verbinden. (Quelle &hellip;



Fast jeder hat irgendwann in seinem Leben Muskel- oder Gelenksbeschwerden. Der gesamte menschliche Körper enthält Muskeln und Gelenke, die ständig in Bewegung sind, so dass Beschwerden jederzeit und überall auftreten können. Die

häufigste Art von Muskelbeschwerden betrifft den Rücken; Schätzungsweise 80% der erwachsenen Bevölkerung in Deutschland haben diesen Zustand. Dies ist einer der Hauptgründe, warum Menschen einen Arzt aufsuchen. (Quelle) Muskelschmerzen können Bänder, Sehnen und Faszien betreffen. Ein Band ist das faserige Kollagengewebe, das Knochen mit anderen Knochen verbindet. Eine Sehne ist ein unelastisches Kollagenband, das den Muskel mit dem Knochen verbindet. Faszien sind dichte Bindegewebe, die Muskeln, Knochen und Organe verbinden. (Quelle 1, Quelle 2)

## **Warum werden Muskeln wund?**

Muskelkater kann aus verschiedenen Gründen auftreten. Übung ist eine der häufigsten. Andere Faktoren wie Stress können einen steifen Kiefer, Nacken oder Schmerzen an anderen Stellen des Körpers verursachen. Verdrehen, Biegen oder Überbeanspruchen kann auch Muskelkater verursachen. (Quelle1, Quelle 2, Quelle 3)

Bestimmte Erkrankungen und Beschwerden wie Fibromyalgie, Infektionen, Grippe, Lyme-Borreliose, Polio und Lupus können Muskelkater verursachen. Autounfälle sind eine bedeutende Ursache für Verletzungen, normalerweise der Nackenmuskulatur. Jedes Jahr werden bei Verkehrsunfällen fast 2,5 Millionen Menschen verletzt oder behindert! Dehydration kann aufgrund eines niedrigen Kalium-, Kalzium- oder Magnesiumspiegels zu Elektrolytstörungen führen, die zu Muskelkrämpfen und Beschwerden führen. (Quelle 1, Quelle 2)

## **Top Heilmittel gegen Muskelkater und Gelenke**

Steife, schmerzende Muskeln sind ein buchstäblicher Schmerz, aber Linderung ist möglich und muss nicht in Form einer Pille erfolgen. Hier sehen wir uns einige der besten natürlichen

Heilmittel gegen Muskel- und Gelenkschmerzen an.

## **1. Inversionstherapie**

Bei der Inversionstherapie wird kopfüber an einem Inversionstisch aufgehängt, um den Nerv und die Bandscheiben in Ihrer Wirbelsäule zu entlasten, indem der Abstand zwischen den Wirbeln vergrößert wird. Eine Vielzahl von Studien bestätigte die gesundheitlichen Vorteile der Inversionstherapie. (Quelle 1, Quelle 2)

## **2. Yoga**

Yoga ist eine Geist- und Körperpraxis, die ihren Ursprung in Indien hat. Es beinhaltet das Üben verschiedener Körperhaltungen, Atemtechniken, Meditation und Entspannung. Laut den National Institutes of Health kann ein wöchentlicher Yoga-Kurs dazu beitragen, Rückenbeschwerden zu reduzieren. Es ist kein Wunder, warum Yoga immer beliebter wird. (Quelle 1, Quelle 2)

## **3. Dehnen**

Wie beim Yoga ist Stretching unglaublich effektiv, um die Gesundheit von Muskeln und Gelenken zu unterstützen. Eine Studie ergab, dass eine Dehnungsklasse noch wirksamer war als eine Yoga-Klasse, um Beschwerden im unteren Rückenbereich zu lindern. Durch Dehnen kann der Bewegungsbereich eines Gelenks vergrößert werden. Strecken von 15 bis 30 Sekunden wirken sich am positivsten auf die Gelenke aus. Interessanterweise erhöhen Strecken vor dem Training zwar die Flexibilität, verringern jedoch die Muskelkraft. Insgesamt ist Stretching ein wirksames Mittel zur Linderung von Muskelkater, auch bei Patienten mit Fibromyalgie oder anderen Erkrankungen. (Quelle 1, Quelle 2, Quelle 3, Quelle 4)

## **4. Eis und Hitze**

Die Leute wollen immer wissen, ob es besser ist, Verletzungen und Muskelkater mit Wärme oder Kälte zu behandeln. Es gibt einige Möglichkeiten und Gründe, eine dieser Therapien anzuwenden. Muskelbeschwerden infolge von sportlicher Belastung oder Verletzung haben mehr Vorteile durch einen Eisbeutel oder das Eintauchen in kaltes Wasser gesehen. Bei Verwendung einer Eiskompresse wird diese Packung normalerweise 20 Minuten lang vier- bis sechsmal täglich in den ersten 24 bis 72 Stunden angewendet. Das anschließende Heizen wird manchmal verwendet, um die Beschwerden zu lindern. Viele Sportler tauchen für eine bestimmte Zeit in kaltes Wasser oder verwenden eine Technik namens Kontrastwassertherapie, bei der sie zwischen heißen und kalten Bädern hin und her gehen, um die Durchblutung zu fördern. Schließlich ergab eine Überprüfung der begrenzten Studien Hinweise darauf, dass Wärmepackungen definitiv bei Problemen des unteren Rückens helfen, da die Spannung normalerweise tief im Gewebe liegt und die Muskelspannung im Rücken durch Eisbehandlungen verstärkt werden kann. (Quelle 1, Quelle 2)

## **5. Topische Muskel- und Gelenkentlastung**

Es gibt viele rezeptfreie Lotionen und Cremes, die helfen, Muskel- und Gelenkbeschwerden zu reduzieren. Menschen, einschließlich Sportler, verwenden häufig Cremes und Salben bei leichten Muskelschmerzen. Die meisten dieser Produkte bieten nur vorübergehende Linderung und beheben nicht die Grundursache. (Quelle)

## **6. Massage**

Physiologisch entspannen Massagen die Muskeln und erhöhen die Durchblutung und Lymphzirkulation. Eine Überprüfung vieler Studien ergab, dass eine Massage den Muskelkater (DOMS) nach dem Training lindert oder verringert. Wenn Muskelverspannungen oder -beschwerden auftreten, haben Sie die Möglichkeit, zu einem Massagetherapeuten zu gehen, oder

Sie können es einfach selbst tun. Sich selbst massieren zu lassen ist immer eine großartige Möglichkeit, Schmerzen und Verspannungen in den Körperteilen zu lindern, die Sie in der Minute erreichen können, die Sie benötigen. Eine Selbstnachricht gibt Ihnen die Kontrolle darüber, wie viel Druck Sie auf Ihre Muskeln ausüben und wie lange. Ein Massagestab oder eine Rolle können Wunder wirken. Massage erhöht auch das Hormon Oxytocin und senkt den Cortisol- und Adrenocorticotropinspiegel – Hormone, die während des Stresses produziert werden. Dies bedeutet, dass Massage stressbedingte Muskelverspannungen löst. (Quelle 1, Quelle 2, Quelle 3)

## **7. Bittersalz**

Bittersalz, das Magnesiumsulfat enthält, wird typischerweise zum heißen Einweichen in der Badewanne verwendet. Es gibt nicht viele wissenschaftliche Studien darüber, wie wirksam Bittersalz zur Linderung von Muskelkater ist. Eine Überprüfung ergab nur vier Studien, drei bei schwangeren Frauen und eine bei älteren Patienten. Bittersalz half bei älteren Erwachsenen, Muskelkater zu lindern, aber die Hälfte der Studien bei schwangeren Frauen zeigte einen positiven Effekt, während die anderen keinen Effekt fanden. Unabhängig davon kann das Einweichen in ein heißes Bad die Muskeln entspannen. (Quelle 1, Quelle 2, Quelle 3)

## **8. Natürliche Ergänzungen**

Die Wissenschaft hat vorgeschlagen, dass verschiedene Nahrungsergänzungsmittel, die von Vitaminen bis zu Kräutern reichen, Muskelkater lindern.

### **Omega-3 Fettsäuren**

Omega-3-Fettsäuren sind das beliebteste Nahrungsergänzungsmittel in den USA – und das aus gutem Grund. Diese Fettsäuren sind in Fischöl sowie in pflanzlichen

Optionen wie Leinsamen- oder Algenölen enthalten. Wissenschaftliche Studien ergaben, dass Menschen mit nicht-chirurgischen Nacken- und Rückenbeschwerden, denen 1200 bis 2400 mg essentielle Omega-3-Fettsäuren pro Tag verabreicht wurden, eine 60% ige Verringerung der Symptome zeigten, 80% waren mit den Ergebnissen zufrieden. Noch überraschender war jedoch, dass 59% aufgrund des Omega-3-Präparats auf die Verwendung verschreibungspflichtiger Medikamente verzichten konnten. (Quelle 1, Quelle 2)

## **Kurkuma**

Die Curcumin-Verbindung in der Wurzel Kurkuma ( *Curcuma longa* ) hat viele gesundheitliche Vorteile, einschließlich der Linderung von Muskelkater. Sowohl ayurvedische als auch chinesische Arzneimittel verwenden seit Jahrhunderten Kurkuma, um unter anderem Reizungen zu lindern und steife Gelenke zu lösen. Es hat starke antioxidative Eigenschaften und reguliert die Enzyme im Körper. Kurkuma ist eine sichere und wirksame Substanz gegen Muskelkater mit wenigen Nebenwirkungen. Da es ähnlich wie NSAIDs funktioniert, kann es mit ihnen interagieren. Daher kann die Einnahme von Kurkuma auch dazu führen, dass Sie weniger rezeptfreie Medikamente einnehmen. (Quelle)

## **Capsaicin**

Capsaicin (8-Methyl-N-vanillyl-6-nonenamid) stammt aus Chilischoten ( *Capsicum spp.* ). Die Substanz verursacht bekanntermaßen eine Regionalanästhesie, was bedeutet, dass sie bei topischer Anwendung Schmerzen und Reizungen lindern kann. Es wird auch intern in Kapseln eingenommen, um Gelenk-, Muskel- und Nervenschmerzen zu lindern. (Quelle)

## **Vitamin-D**

Einige Forschungen haben niedrige Vitamin D-Spiegel mit

Muskel- und Gelenkschmerzen in Verbindung gebracht. Studien haben gezeigt, dass Vitamin D eine reizhemmende Wirkung hat und skelettmuskuläre Beschwerden reduzieren kann. Wenn der Körper wenig Vitamin D enthält, verursachen die T-Zellen des Immunsystems, dass der Körper Rötungen und schmerzende Gewebe erzeugt. Bei ausreichender Zufuhr von Vitamin D hemmt die Verbindung die T-Zellen und reduziert so Schmerzen. (Quelle)

## **Was ist mit Verstauchungen und Belastungen?**

Eine Verstauchung ist ein gestrecktes oder gerissenes Band. Denken Sie daran, ein Band ist ein faseriges Bindegewebe, das Knochen an Knochen bindet. Laut der American Orthopaedic Foot and Ankle Society (AOFAS) verstauchen sich täglich bis zu 25.000 Menschen einen Knöchel. Dies summiert sich jedes Jahr auf fast 10 Millionen verstauchte Knöchel! (Quelle 1, Quelle 2)

Heilmittel gegen Verstauchungen und Belastungen umfassen Ruhe, Eis, Kompression, Elevation und physikalische Therapie. (Quelle)

## **So vermeiden Sie Muskel- und Gelenksbeschwerden**

Das Aufwärmen und Dehnen vor und nach dem Training ist äußerst wichtig. Sitzen und stehen Sie in guter Haltung. Dehnen Sie sich ein paar Mal pro Woche. Bleibe aktiv. Und wenn Sie übergewichtig sind, kann das Abnehmen die Belastung Ihres Rückens verringern. (Quelle)

Trinken Sie vor, während und nach dem Training viel Flüssigkeit. Wenn Ihre Arbeit den größten Teil des Tages in derselben Position sitzen muss, versuchen Sie, sich den ganzen Tag über mehrmals zu dehnen oder zu gehen (mindestens einmal pro Stunde). Schließlich sollten Sie beim Heben schwerer

Gegenstände eine gute Form und Haltung beibehalten. Ihre Beine sollten den größten Teil der Arbeit erledigen. (Quelle)

Wenn Ihre Symptome schwerwiegend sind oder länger andauern, als es vernünftigerweise erträglich erscheint, wenden Sie sich an Ihren Arzt.

Details

**Besuchen Sie uns auf: [natur.wiki](http://natur.wiki)**