

Sportbedingte Beschwerden

Nachdem auch der Nordic Walking-Boom Pforzheim erreicht hat, sollten unsere Mitglieder gewappnet sein, für eventuelle sportlichen Beschwerden.

Das allererste Mittel mit Gefühl von Erschöpfung und Zerschlagenheit, das besonders in den Muskeln und im Rücken lokalisiert ist, auch mit Kopfschmerzen einhergeht ist **Arnica C 30**. Auch ist es das Mittel bei Bluterguss nach Sturz oder stumpfe Verletzung durch Schlag oder Stoß (Prellung). Unruhe und Verschlechterung durch Bewegung sind die Kennzeichen, welche auf dieses Mittel hindeuten. Der Betroffene verlangt nach kalten Umschlägen ist reizbar und hat eine ablehnende Stimmung. 5 Korn werden am besten in ein Glas Wasser gegeben, verrührt und über 3 – 6 Stunden schluckweise ausgetrunken.

Liegt der Schwerpunkt eher im Bereich des Rückens und der Gelenke, bevorzugt in Hand-, Fußgelenke und Achillessehne, so wähle man **Ruta C 30**.

Liegt eher Muskelkater mit ziehenden Schmerzen in den Muskeln vor, so gebe man **Rhus tox. C 30**, vor allem, wenn Ruhe verschlimmert, also, der Patient ständig sich bewegen möchte.

Sind infolge wiederholter stumpfer Gewalteinwirkungen mit kleinen oberflächlichen Blutungen (Arnica bei großen Blutergüssen) z. B. nach Schlag oder Stoß so gebe man **Bellis perennis C 30**.

Liegt eine Überdehnung oder Zerrung von Muskeln oder Sehnen vor, so fällt unsere Wahl auf **Calendula C 30**.