

Steifhals

Die Beschwerden eines Steifhalses können verschiedene Ursachen haben. Wenn die Ursache wie Kälte, falsche Bewegung oder Prellung bekannt sind, kann notfallmäßig eine homöopathische Behandlung begonnen werden.

Cimifuga C 30: Die Halsmuskeln sind hart und verspannt. Auslösend war eine Verkühlung. Besonders schlecht ist feuchte Kälte. Bewegung verschlechtert die Beschwerden. Wärme lindert.

Rus toxicodendron C 30: Auslösung auch hier Kälte, besonders feuchte Kälte. Auch eine „falsche“ Bewegung kann auslösend für die Verkrampfung der Halsmuskulatur sein. Durch leichte Bewegung können die Beschwerden gelindert werden, auch durch Wärme.

Arnica C 30: Wenn die Ursache des Steifhalses eine Prellung oder eine längere Fehlhaltung des Kopfes ist, hilft Arnica. Dabei besteht das Gefühl der Zerschlagenheit und des Verstaucht seins. Berührung verschlechtert.

Belladonna C 30: Wenn kalter Luftzug (geöffnetes Seitenfenster beim Autofahren) auslösend war oder der Steifhals nach dem Haarschneiden aufgetreten ist, kann man auch Belladonna versuchen.

Dosierung: Wenn das Mittel richtig ausgewählt ist, so nimmt man 2-3 Tropfen / Körnchen direkt auf die Zunge und gibt dieselbe Menge in ¼ l Glas Wasser. Mit einem Holzlöffel umrühren und schluckweise über mehrere Stunden langsam austrinken.