



Naturheilkundliche Behandlung von Hartspann und Myogelosen

Wer von Muskeln spricht, verwendet oft das Wort vom Muskel*strang*. Wie immer lohnt sich auch hier ein tieferer Blick in die Sprache: Das Wort *Strang* leitet sich vom lateinischen *stringere* ab, das wiederum *straff anziehen* und *zusammenschnüren* bedeutet. Womit man, psychosomatisch betrachtet, beim Thema wäre: Muskelanspannungen mit Krankheitswert, die sich in Form von Myogelosen oder Hartspann zeigen, verraten eine falsche Spannung als Ausdruck einer übertriebenen *Anstrengung* von Psyche und Muskulatur. Auch das Wort *Strenge* leitet sich von *stringere* ab, was die Tugend der Strenge, sofern sie denn als Tugend verstanden wird, als Form einer ungesunden psychischen Anspannung entlarvt: Menschen, die im Umgang mit sich und ihrem Umfeld zu Strenge neigen, leben in einem engen emotionalen Korsett, das es ihnen unmöglich macht, richtiges Engagement im rechten Maß am richtigen Ort zu entwickeln. Letztlich geht es weniger darum, sich bei einer Sache anzustrengen, als spielerisch mit der Polarität von Spannung und Entspannung umzugehen, wobei die Entspannung nicht zu kurz kommen sollte. Tut sie es dennoch, übernimmt die Muskulatur die äußere Indikatorfunktion für die innere Anstrengung: Sie verkrampft.

Unter den Muskelhärten sind die Myogelosen vom Hartspann zu unterscheiden:

Myogelosen sind umschriebene, schmerzhafte Verhärtungen in der Skelettmuskulatur, die bei längerer Dauer zu chemischen Veränderungen in der Bindegewebsgrundsubstanz mit Konsistenzvermehrung führen. In der ersten Zeit ist der Prozess noch reversibel. Die Muskelanspannung kann sich zurückbilden. Wird eine Myogelose chronisch, stellen sich degenerative Prozesse mit hyaliner, wachsartiger und fettiger Faserdegeneration ein. Für die Bildung von Myogelosen können lokale Stoffwechselstörungen oder chemische oder immu-

nologische Einflüsse verantwortlich sein. Häufigste Ursachen sind jedoch funktionelle Überforderungen, meist als Folge langfristiger wirkender Stresssituationen. Diese können psychischer Natur sein, z. B. bei Myogelosen im Nacken-, Schulter- und Rückenbereich, aber auch durch statische Abweichungen, chronische Gelenkleiden oder wiederholte starke bzw. einseitige Beanspruchung einzelner Muskelgruppen entstehen, z. B. bei Klavierspielern, Tänzern oder Büroangestellten (Schreibkrampf).

Während Myogelosen in der Regel nur erbsen- bis bohngroß sind, handelt es sich beim *Hartspann* um eine reflektorische Tonus-erhöhung des ganzen Muskels in Form einer Dauerspannung der Muskelfibrillen. Dies eignet sich als Reaktion auf einen Reiz, der durch eine artikuläre Störung, eine benachbarte Entzündung oder – meistens – infolge einer vegetativen Dystonie ausgelöst wird. Ein Hartspann kann gleichzeitig vorhandene Myogelosen überdecken. Bei längerer Entspannung oder während einer Narkose bildet sich ein Hartspann zurück, eine Myogelose jedoch nicht. Muskelhärten äußern sich durch Schmerzen bei Bewegung und Druck, Spannungsgefühlen sowie Steifheit bis hin zum Krampf.

Alternativmedizinische Behandlungsmöglichkeiten

Welches Thema einen Patienten emotional überfordert, so dass sich seine Muskulatur verkrampft, kann letztlich nur im individuellen therapeutischen Gespräch aufgearbeitet werden. Um den Körper zu entlasten und auch den notwendigen inneren Prozess anzuregen, können ausgewählte konservative Verfahren und Naturheilmittel eingesetzt werden, die psychisch und physisch entkrampfend wirken:

Rosmarinsalbe

Die rechtzeitige Auflösung von Myogelosen ist eine echte therapeutische Herausforderung, da der Prozess zur Chronifizierung neigt und



chronische Myogelosen oft einen Hartspann nach sich ziehen. Myogelosen reagieren ausgesprochen gut auf Lokalbehandlungen. Hier bietet sich vor allem das Rosmarinöl an, z. B. in Form der Rosapinol® Salbe, die auf 10 g Salbe 0,6 g Rosmarinöl enthält.



Rosmarin gehört zu den Ätherischöldrogen mit ausgesprochen hyperämischer, durchblutungsfördernder, analgetischer und muskelrelaxierender Wirkung. Die wichtigsten Hauptkomponenten des ätherischen Öls sind 1,8-Cineol, Borneol, Bornylacetat, Campher, α -Pinen, Camphen, p -Cymen, Limonen, α -Terpineol und Caryophyllen. Im In-Vitro-Prostaglandin-Synthetase-Modell konnte eine inhibierende Wirkung auf Prostaglandin-



Metabolite festgestellt werden. Ätherische Öle werden von der Haut relativ rasch resorbiert, so dass davon ausgegangen werden kann, dass die in vitro beobachteten Wirkungen auch bei topischer Anwendung zum Tragen kommen.

Die hyperämisierenden Effekte des Rosmarinöls führen zu einer Dilatation der Blutgefäße, so dass arterielles Blut in das betroffene Gewebe leichter hinein- und venöses leichter hinausströmen kann. Dadurch kommt es zu einer Art „Aufräumeffekt“ im Zwischenzellraum, so dass

die dort angesiedelten Stoffwechselprodukte beschleunigt abtransportiert werden. Dies ist besonders bei den Myogelosen wichtig. Der medizinische Fachbegriff leitet sich von lat. *gelum* – *Frost* ab. Myogelosen sind unterdurchblutete, von Stoffwechselprodukten verschlackte, tendenziell unterkühlte Gewebebezirke. Örtliche Wärmezufuhr durch eine hyperämisierende Substanz regt den Organismus zunächst an, die Wärme aus der Haut über den venösen Weg abzutransportieren und zu verteilen. So werden lokale Hitzeschäden vermieden. Kurzfristig kommt es zur Vasokonstriktion, anschließend zur Gefäßdilatation mit sichtbarer Hyperämie. Nach der van t'HOFFschen Regel erhöht sich der körpereigene Energieumsatz mit jedem Grad Anstieg der Körpertemperatur um 17 %. Überwärmungsmaßnahmen führen zu einer Steigerung der Verbrennungsvorgänge und des Abtransports von Stoffwechselschlacken. Rosmarin, von der Humoralpathologie als warm und trocken im dritten Grad eingestuft, ist mit seinen Hitze Kräften ideal geeignet, um in das energetisch unterversorgte und unzureichend durchblutete Muskelgebiet wieder Wärme, Energie, Beweglichkeit und ausgeglichene Stoffwechselverhältnisse wiederherzustellen. Man reibt die Hautstelle über der verkraampften Muskulatur 2 bis 3mal täglich mit Rosapinol® ein, bis das Gewebe sich nachhaltig entspannt hat.

Kirschkernkissen

Für die Entspannung verkraampfter Muskulatur ist die Kombination von Wärme und Massage fast immer erfolgreich. Der Kombieffekt lässt sich besonders gut mit der Auflage eines Kirschkernkissens erzielen. Ein mit losen Kirschkernen gefülltes Baumwollsäckchen wird 10 bis 15 Minuten bei 100 Grad im Backofen erwärmt und dann, z. B. mit einem Klettband, auf die verkraampfte Stelle gelegt. Bei Myogelosen und Hartspann im Nackenbereich lassen sich besonders gute Ergebnisse erzielen, wenn man über Nacht auf dem Säckchen schläft. Im Unterschied zur Wärmeflasche hält ein



Kirschkernkissen die Wärme um ein vielfaches länger und kann keine Verbrühungen verursachen. Die Kerne üben einen leichten Massageeffekt auf die verkrampte Muskulatur aus, was auf mechanischem Weg die Durchblutung anregt und den Abtransport von Stoffwechselschlacken beschleunigt.

Angeblich haben Arbeiterinnen einer Schweizer Fabrik für Kirschlikör die enormen wärme-speichernden Qualitäten der Kirschkerne entdeckt: Sie haben die Kerne gesammelt, getrocknet, in Baumwollsäckchen genäht und auf die Heizung gelegt. Abends kurierten sie damit ihre verspannten Glieder.

Tatsächlich ist die Anwendung älter: Ende der 90er Jahre fand man in Münster bei Ausgrabungen Reste eines Kirschkernkissens, das aus dem Mittelalter stammt (12. – 15. Jahrhundert). Die „trockene Wärmeflasche“ hat also eine lange Tradition. In Kombination mit Rosapinol® Salbe besitzt sie eine ausgesprochene Tiefenwirkung.

Nicht immer neigen Muskelhärtungen zu Rezidiven, aber leider doch sehr häufig. Vor allem dann, wenn das dahinter stehende emotionale Thema nicht genug bearbeitet wird. Emotionale Entspannung und innere Weiterentwicklung lassen sich mit dem spagyrischen Heilmittel Phönix Argentum spag. sanft anregen. Seine drei arzneilich wirksamen Bestandteile Argentum nitricum, Cuprum sulfuricum und Zincum metallicum besitzen eine ausgesprochen ausgleichende Wirkung auf die Psyche. Silber, auch in der Verbindung Silbernitrat, verfügt über sedierende, schlaffördernde und regenerierende Wirkungen. Es bessert Symptome von Inkoordination, Kontrollverlust und Mangel an psychischer Balance. *Zincum metallicum* wurde von Paracelsus ebenso wie Kupfer der harmonisierenden Venus zugeordnet. Beide Mittel sind Seelenbalsame, die einen friedvollen Kontakt mit der Umwelt ermöglichen. Zink wird zur Dämpfung von hyperergischen Prozessen eingesetzt. Das in *Cuprum sulfuricum* enthaltene

Kupfer fördert das harmonische Zusammenspiel der Organe und wirkt ebenfalls psychisch ausgleichend.

In der Therapie von Muskelhärtungen geht es letztlich darum, dem Körper die Indikatorfunktion für die verkrampte Seele abzunehmen, indem das verursachende Thema ins Bewusstsein geholt und emotional verarbeitet wird. Dieser Prozess kann nicht nur über eine Gesprächstherapie in Bewegung gesetzt werden, sondern auch, indem man über den Körper arbeitet, von dieser Ebene her das Thema in Bewegung bringt und auf eine neue Ebene psychophysischer Entspannung hinarbeitet.

Autor: Margret Rupprecht

Literatur

Bühning, Ursel: „Praxis-Lehrbuch der modernen Heilpflanzenkunde“, Grundlagen-Anwendung-Therapie, Sonntag Verlag, Stuttgart 2005

Dahlke, Rüdiger: „Krankheit als Symbol“, Bertelsmann, München 2002

Dingermann, Theodor und Loew, Dieter: „Phytopharmakologie“, Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft mbH, Stuttgart 2003

Gillert, Otto und Rulffs, Walter: „Hydrotherapie und Balneotherapie“, Pflaum Verlag, München 1990

Etymologisches Wörterbuch der Deutschen Sprache, Walter de Gruyter, Berlin 2002

Kalbermatten, Roger: „Wesen und Signatur der Heilpflanzen-Die Gestalt als Schlüssel zur Heilkraft der Pflanzen“, AT Verlag, Aarau 2002

Pitzen, Peter und Rössler, Helmut: „Orthopädie“, Urban & Schwarzenberg, München 1989

Rippe, Olaf / Madejsky, Margret et.al.: „Paracelsusmedizin“, AT Verlag, Aarau 2001

Schmidt, Robert F. und Thews, Gerhard: „Physiologie des Menschen“, Springer Verlag, Berlin und Heidelberg 1990

Wagner, Hildebert und Wiesenauer, Markus: „Phytotherapie, Phytopharmaka und pflanzliche Homöopathica“, Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft, Stuttgart 2003

Weiß, Rudolf Fritz: „Lehrbuch der Phytotherapie“, Hippokrates Verlag, Stuttgart 1991

Wichtl, Max (Hrsg.): „Teedrogen und Phytopharmaka“, Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft mbH, Stuttgart 2002

Rosapinol®



Zusammensetzung: 10 g Salbe enthalten: Arzneilich wirksamer Bestandteil: Rosmarinöl 0,6 g. Sonstiger Bestandteil: Wollwachsalkoholsalbe (enthält Butylhydroxytoluol, Cetylstearylalkohol, Wollwachsalkohole und weißes Vaseline). **Anwendungsgebiete:** Zur unterstützenden Behandlung rheumatischer Beschwerden; Kreislaufbeschwerden. **Vorsichtsmaßnahmen für die Anwendung und Warnhinweise:** Butylhydroxytoluol, Cetylstearylalkohol und Wollwachs können örtlich begrenzte Hautreizungen (z.B. Kontaktdermatitis), Reizungen der Augen und der Schleimhäute hervorrufen. Zur Anwendung von Rosapinol® bei Kindern zwischen 2 und 12 Jahren liegen keine Erkenntnisse vor. Deshalb sollte Rosapinol® bei Kindern dieser Altersgruppe nicht angewendet werden. Zur Anwendung von Rosapinol® bei Schwangeren liegen keine Erkenntnisse vor. Deshalb sollte Rosapinol® bei Schwangeren nicht angewendet werden. Rosapinol® sollte nicht im Gesicht angewendet werden. Nach der Anwendung von Rosapinol® ist der Kontakt des Arzneimittels mit den Augen zu vermeiden. Rosapinol sollte nicht im Bereich von Schleimhäuten angewendet werden. Nach der Anwendung von Rosapinol® sollten die Hände gründlich gereinigt werden. Hinweis: Es ist darauf zu achten, dass Kinder mit ihren Händen nicht mit den eingeriebenen Hautpartien in Kontakt kommen. **Wechselwirkungen:** Wechselwirkungen von Rosapinol® wurden bisher nicht untersucht. Rosmarinöl kann bei großflächiger Anwendung eine Aktivierung des fremdstoffabbauenden Enzymsystems in der Leber bewirken. Die Wirkungen anderer Arzneimittel können abgeschwächt und / oder verkürzt werden. **Nebenwirkungen:** Das Einatmen des ätherischen Öls kann in seltenen Fällen Hustenreiz und sehr selten Kehlkopfkrampf (Laryngospasmus) auslösen. Eine Verkrampfung der Atemmuskulatur (Bronchospasmen) kann verstärkt werden. Bei Überempfindlichkeit gegen Bestandteile von Rosapinol®, insbesondere Wollwachsalkohole und Cetylstearylalkohol, kann es zu lokalen allergischen Reaktionen kommen. Bei Auftreten von Hautrötungen, eventuell verbunden mit Juckreiz, beenden Sie bitte die Behandlung mit Rosapinol®. **Darreichungsform, Packungsgröße, Preis und Pharmazentralnummer:** Salbe zur äußerlichen Behandlung, N1-50 g, € 8,40 (empf. AVP inkl. MwSt.) PZN 3364599.

Steierl- Pharma GmbH

Mühlfelder Str. 48 Telefon: 0 81 52 / 93 22 -0
82211 Herrsching Telefax: 0 81 52 / 93 22 44

Internet: www.steierl.de eMail: info@steierl.de

Sie erreichen uns gebührenfrei auch unter der Rufnummer 0800 - 933 0 933.