Hilfe bei Krämpfen (s. auch Epilepsie):

duftendes Kräuterbad (Lavendelöl, Zitronenmelisse, Orangenschalenöl, Rosmarinöl):
Wenn der Winter in den Gliedern hockt, sorgt ein warmes Kräuterbad für Entspannung und Erwärmung. Insbesondere vertreiben ansteigende Vollbäder das Frostgefühl: Man beginnt bei 37 Grad C und läßt allmählich heißes Wasser zulaufen, bis nach etwa 15 Minuten 39 bis 40 Grad C erreicht sind. Großes Vergnügen bereitet ein solches Bad, wenn man sich dabei mit Duftkerzen und entspannender Musik verwöhnt, Das Badewasser kann man zusätzlich mit natürlichen ätherischen Ölen (ca. 15 Tropfen pro Vollbad) versetzen:

1. ***Lavendelöl***
   (wirkt beruhigend, schmerzstillend und ***krampflösend***).[1]

Walderdbeere:
Ein Effekt, der kürzlich nachgewiesen wurde: Extrakte aus Blättern der Walderdbeere können die Blutversorgung des Herzmuskels verbessern. Um fast dreiviertel soll der Blutfluss in den Herzkranzgefäßen bei Einwirkung solcher Extrakte zugenommen haben. Diese entspannende Wirkung auf verkrampfte Blutgefäße des Herzens ist wirklich beeindruckend.[2]

Kurkuma:
Kurkuma gilt als wirksam gegen Krämpfe und Koliken.[3]

Maßnahmen gegen Wadenkrämpfe:
Wadenkrämpfe treten meist bei älteren Menschen auf, und zwar vorwiegend während des Liegens im Bett. Dagegen hilft ein halber Teelöffel Salz, das in einem Glas lauwarmen Wassers aufgelöst und vor dem Schlafengehen getrunken wird. Das vielleicht beste Mittel ist jedoch ein mit Rosmarinnadeln gefülltes, kleines Leinensäckchen, das während der Nacht in der Kniekehle befestigt wird. Schon nach wenigen Tagen sind die Wadenkrämpfe dadurch verschwunden.
Als „Schaufensterkrankheit“ werden Wadenkrämpfe bezeichnet, die meist bei älteren Menschen auftreten. Hervorgerufen durch Verengungen der Beinarterien, befallen diese Krämpfe besonders ältere Menschen, die einen sitzenden Beruf haben, manchmal auch starke Raucher sind, sowie beim Gehen auf hartem Straßenpflaster. Bis zum Abklingen des Krampfes müssen diese Menschen dann stehenbleiben. Dagegen helfen Durchblutungs- und Kreislauftees, Vogelbeer- und Wacholderschnaps und Fußbäder (10 Minuten), Wacholdernadeln, Arnika, Zinnkraut, Rosmarin, Thymian und Weißdorn oder Mistel werden zusammen aufgekocht, ein Eimer zu drei Vierteln mit dem Aufsud gefüllt und die Füße 10 Minuten lang bis zu den Waden hineingestellt. Wichtig dabei ist v.a. zu STEHEN, denn wenn man während dieser Fußbäder sitzt, wird das Blut in den Kniekehlen abgeschnürt.
Vielfach bewährt hat sich das „Hydromed“ von Ing. Wilhelm Reisch aus Feldkirch in Vorarlberg. Das Gerät wird an die Wasserleitung angeschlossen und die Beine entsprechend der Gebrauchsanweisung behandelt. Absolut zu meiden sind Nikotin, Wein (insbesondere Weißwein) und tierische Fette.[4]

Ajowan:
Ajowan ist ein indisches Gewürz, mit Kümmel verwandt, schmeckt nach Thymian. Der Hauptwirkstoff Thymol wirkt in hohem Maße antibiotisch und entkrampfend auf die glatten Muskeln der Verdauungssysteme.[5]

Chinin:
Auch haben die Forscher um Hatt herausgefunden, dass das Chinin im Tonic Water (anders als Magnesium)

---

[1] Bio, 6/2009, 16
[2] Sommer, Markus: „Die Walderdbeere“, in: a tempo 6/2011, S. 21
[3] Wachsmuth, Dietrich: „Kurkuma. Gewürz und Heilwunder“ in: http://www.ayurveda-journal.de/artikel-archiv/gewuerze-kraeuter/gewuerze/kurkuma.html
[4] Neuner, Hans: Gesundheit aus der Natur, S. 170f.
[5] Fischer, da: Cell-Programming, 1999, S. 151

tatsächlich hilft bei Wadenkrämpfen: Es geht ins Blut über und wirkt auf den Neurotransmitter Acetylcholin, der dadurch gedämpft wird und die Befehle zur Muskelkontraktion abschwächt.[6]

Bandwurm als Ursache:
Nimmt ein Mensch die Bandwurmeier (nicht die Finnen) des Schweinebandwurms auf – was auch durch Selbstinfektion möglich ist – entwickeln sich im menschlichen Körper Larven (Zystizerken). Diese wandern vom Darm über die Blutgefäße in Muskeln und Organe (Zystizerkose). Bei einem Befall der Augen droht Erblinden, beim Eindringen in das zentrale Nervensystem Krampfanfälle.[7]

Gänsefingerkraut:
Warten Sie nicht, ob Krämpfe eintreten oder nicht. Trinken Sie rein prophylaktisch Kräutertees, die darauf spezialisiert sind, Verspannungen zu lösen und Krämpfe zu verhindern. DAS Anti-Krampf-Kraut schlechthin ist das Gänsefingerkraut. Trinken Sie daraus mehrmals täglich eine Tasse Tee (1 Teelöffel getrocknetes Kraut auf 150 bis 200 Milliliter heißes Wasser – 5 Minuten ziehen lassen).[8]

Vitamin B gegen Krämpfe:
Da bei der Entstehung von Krämpfen auch Vitamin B beteiligt ist, sollten Sie darauf achten, Ihren Organismus mit dem gesamten Vitamin-B-Komplex zu versorgen. Diesen finden Sie größtenteils in Nüssen, Samen, Sprossen, Avokados, Getreidekeimen, Algen und Hülsenfrüchten.[9]

Mango:
Mango: Das darin enthaltene Magnesium und Kalium entspannt die Muskeln entspannt und beugt Krämpfen vor.[10]

Frauenkräuter gegen Dysmennorrhoe (Krämpfe):
Krampflösende Pflanzen wie Kamille, Gänsefingerkraut oder Salbei.[11]

Ingwer lindert Krämpfe:
Ingwer wärmt außerdem von innen, entspannt und mindert Schmerzen. Die scharfaromatische Wurzel kann wunderbar in Form eines sog. Ingweröls angewandt werden. Reiben Sie dazu frischen Ingwer auf ein Mulltuch und pressen den Ingwer durch das Tuch aus. Den entstehenden Ingwersaft vermischen Sie im Verhältnis 1 : 5 mit Sesamöl. Das Ingweröl massieren Sie sanft in die schmerzenden Stellen ein.[12]

Magnesiumöl – die optimale Lösung gegen Defizite:
Die meisten Mittel gegen Magnesiummangel werden oral eingenommen und haben einen entscheidenden Nachteil: sie wirken nur in geringem Umfang. Magnesiumoxid beispielsweise kommt nur zu vier Prozent im Organismus an. ***Ganz anders Magnesiumöl. Die Flüssigkeit kann auf die Haut aufgetragen werden. Auf diesem Weg werden hundert Prozent (!) des Magnesiums vom Körper absorbiert. Das Mineral zeigt so sehr schnell seine erstaunlichen Effekte.***
Wie Untersuchungen zeigen, lindert das Mineral Muskelkrämpfe.[13]

Entspannte Speiseröhrenmuskulatur dank Pfefferminze:
Das Team um Professor Dr. Donald O. Castell hat nun in einer Pilotstudie erforscht, inwieweit sich Pfefferminzöl gegen Schluckbeschwerden einsetzen lässt.

---

[6] https://www.tagblatt.ch/leben/riechen-weckt-emotionen-vor-allem-in-den-ferien-die-wundersame-wirkung-von-geruechen-ld.1240998
[7] https://www.apotheken.de/krankheiten/4312-wurmerkrankungen
[8] http://www.zentrum-der-gesundheit.de/menstruationsbeschwerden.html
[9] http://www.zentrum-der-gesundheit.de/menstruationsbeschwerden.html
[10] Simonosohn: Heilkraft aus den Tropen,194
[11] http://www.frauen-heilkraeuter.de/kraeuter-fuer-frauen/pms-und-regelbeschwerden/gegen-pms.php
[12] http://www.zentrum-der-gesundheit.de/menstruationsbeschwerden.html
[13] http://info.kopp-verlag.de/medizin-und-gesundheit/gesundes-leben/redaktion/magnesiumoel-die-effektivste-form-ihrem-koerper-magnesium-zuzufuehren.html

„Unsere Ergebnisse legen nahe, dass Pfefferminze diese Symptome verhindern kann, indem sie die Muskulatur in der unteren Speiseröhre entspannt“, erläutert Dr. Donald O. Castell in einer Pressemitteilung zu den Studienergebnissen. Bei fast zwei von drei Patienten, die vor dem Essen Pfefferminzöltabletten einnahmen, zeigte sich eine Verbesserung der Beschwerden. Bei Betroffenen, die unter Krämpfen in der Speiseröhre litten, war der Effekt des Pfefferminzöls am deutlichsten. 83 Prozent der Probandinnen und Probanden gaben an, sich besser zu fühlen. ***Speiseröhrenkrämpfe*** sind schwer zu diagnostizieren und ebenso schwer zu therapieren. Oft werden gegen diese Beschwerden mehrere Medikamente durchprobiert, darunter auch Antidepressiva und Kalziumkanalblocker, in der Hoffnung, dass eine Arznei wirkt. „Pfefferminze bietet eine attraktive erste Alternative für Patienten, bei denen gelegentliche Symptome auftreten“, betont Studienautor Dr. Mohamed Khalaf. Menschen mit Schluckproblemen könnten die Pfefferminztabletten einfach nach Bedarf einnehmen.[14]

[14] https://www.heilpraxisnet.de/naturheilpraxis/naturmedizin-pfefferminzoel-hilft-gegen-schluckbeschwerden-und-brustschmerzen-20190514453150