Maßnahmen für gesunde Muskeln:

Magnesium:
steuert den Stoffwechsel von Kalium, Natrium und Phosphor, es ist wichtig für die Funktion von Muskeln.[1]

Bewegung:
Moderate Sportarten (z.B. Walking, Gymnastik, Radfahren, Schwimmen) trainieren unsere Muskulatur. Allerdings ist Sport nur unter der ausreichenden Zufuhr von Vitalstoffen (z.B. Vitaminen) gesund.[2]

keine auspowernden Ausdauersportarten:
Wer regelmäßig Ausdauersportarten betreibt und sich hierbei völlig „auspowert", der tut seinem Körper nichts Gutes, denn die hierbei im großen Ausmaß gebildeten freie Radikalen schädigen die Muskulatur (auch den Herzmuskel) (Döll, Die Kraft der Antioxidantien, 64)

Vitamin E:
Vitamin E ist ein wichtiges "Antiaging"- Molekül. Es wird hauptsächlich im Fettgewebe, den Nebennieren, im Gehirn, in der Leber, in den Blutplättchen und in den ***Muskeln*** abgelagert und hält als Antioxidans sozusagen schützend die Hand über diese Organe. Es entlarvt freie Radikale, die unseren Blutfetten, den Gewebefetten oder dem Muskeleiweiß „an den Kragen" wollen und wehrt diese effizient ab.[3] Durch Vitamin E-Mangel können Muskelschmerzen auftreten.[4]

Zink:
Im Körper ist Zink u.a. besonders in den Muskeln zu finden.[5]

Selen:
Durch Selenmangel werden die Muskelfasern geschwächt, was zu Muskelschwäche führen kann.[6]

Vitamin D:
Eine ausreichende Vitamin D-Versorgung hilft gegen das Nachlassen der Muskelfunktion. Aber Muskeln und Nerven sind in ihrem Wirken untrennbar verknüpft.[7]

Chrom für mehr Muskeln, weniger Fett:
US-Studien zeigen, Sportler, die täglich 200 Mikrogramm Chrom einnahmen, steigerten binnen 6 Wochen ihre fettfreie Körpersubstanz um 44 Prozent. Die Sportler mit Placebo nur um 7 Prozent.[8]

Auszug aus den Wurzeln der Acai-Beere:
Ein Auszug aus der Wurzel der Acai-Beere wird bei Muskelschmerzen getrunken.[9]

Lavendelöl:
Lavendel hat, äußerlich angewendet, eine leichte schmerzlindernde und entzündungshemmende Wirkung. Man kann ihn daher bei Wunden aller Art, bereits abheilenden kleineren Brandverletzungen, Verstauchungen, Insektenbissen und –stichen, dem Athletenfuß sowie Muskelschmerzen auftragen. Das Öl ist so mild, dass man es unverdünnt verwenden kann, auch bei Kindern[10]

Propolis:

---

[1] Bio, 2009/2, 57
[2] Döll, Die Kraft der Antioxidantien, 34
[3] Döll, die Kraft der Antioxidantien, 89f.
[4] Döll, Die Kraft der Antioxidantien, 97
[5] Döll, Die Kraft der Antioxidantien, 165
[6] Döll, Die Kraft der Antioxidantien, 186
[7] Worm, Heilkraf6t D,64
[8] Strunz, forever young, 82
[9] Simonsohn, Heilkraft aus den Tropen, 55
[10] Mayell, Mark, Forever fit, 99f.

Nach aller Erfahrung sind heute folgende Heilanzeigen zu nennen:
Muskel- und Skeletterkrankungen: Halswirbelsäulen- und Brustwirbelsäulen-Syndrom, Muskelschmerzen, Lumbago, Arthritis.[11]

Wärme:
Ist uns warm, fühlen wir uns wohl. Unsere Körpertemperatur sollte rund 37 Grad Celsius betragen, damit der Körper stimmungsaufhellende Hormone wie Serotonin und Dopamin produzieren kann. Auch Kreislauf und Durchblutung werden stimuliert. Dadurch können sich die ***Muskeln entspannen***, die Sehnen dehnen und die Hautporen öffnen. Die erweiterten Blutgefäße schleusen mehr Sauerstoff in die Zellen ein, Stoffwechselprodukte werden schneller abtransportiert. Die Versorgung mit Nährstoffen und Antikörpern wird mobilisiert. Dies ist auch der Grund dafür, dass sich die meisten Menschen im sonnenwarmen Sommer gesünder und behaglicher fühlen als im dunklen, kalten Winter.[12]

echter Klosterfrau Melissengeist bei Muskelverspannungen/ Muskelkater:
Bei Muskelverspannungen/ Muskelkater ist Klosterfrau Melissengeist äußerlich unverdünnt anzuwenden. Er fördert die Durchblutung und entspannt die unter der Haut liegende Muskulatur. Die schmerzlindernde Wirkung ist rasch spürbar.[13]

neuartige Lymphdrainage:
Behandlungen, die unter anderem die Pneumatische Pulsationstherapie und ein neuartiges, muskelbezogenes Lymphdrainagegerät einbeziehen, führen in meiner Praxis bei Fibromyalgie zu oft erstaunlichen Erfolgen. Diese neue Therapie findet im Rahmen einer Ganzheitsmedizin generell bei Stauungs- und Zirkulationsstörungen des Lymphsystems Anwendung. Die Doppelwirkung aus Elektrotherapie und Pumpbehandlung soll durch die Stimulation der äußeren und inneren Muskeln die Durchblutung und den Lymphfluss verbessern. Schmerzen werden gelindert, die Muskeln können entspannen und es wird offenbar insgesamt eine Umstimmung des Vegetativums erreicht. Es kann auch zu einer Gemütsaufhellung kommen.[14]

Achtung: Die Sofort- und die Typ-3-Allergie und Muskeln:
Die Sofort-Allergie, die bereits nach wenigen Sekunden oder Minuten nach Aufnahme eines Fremdeiweißes auftritt, wird durch Abwehreiweiße namens Immunglobulin E ausgelöst. BEi der Typ-3-Allergie dagegen handelt es sich um Zeit verzögert auftretende allergisch-entzündliche Reaktionen, dir erst vier bis 72 Stunden nach der Eiweißaufnahme in Erscheinung treten und von dem Immunglobulin G-1-4 gestartet werden. Die Zyp-3-Allergie wird daher auch „maskierte allergische Reaktion“ oder „Spät-Reaktion“ genannt.
Prinzipiell wird nach jeder Nahrungsaufnahme das Immunsystem aktiviert. Nicht jeder Mensch, der Immunglobulin G-1-4-Antikörper gegen Nahrungseiweiße bildet, zeigt jedoch allergische, entzündliche oder degenerative Erkrankungen. In der Cellsymbiosistherapie spielen IgG-1-4-Antikörpertests eine wichtige Rolle. Warum dies so ist, versteht man, wenn man weiß, wie Abwehrreaktionen des Körpers generell – auch gegen Nahrungsmittelproteine – ablaufen können.
Bei jeder allergischen Reaktion wird das Hormon Histamin ausgeschüttet. Dies gilt sowohl bei der Sofort-Allergie, die durch Immunglobulin E ausgelöst wird, als auch bei der durch Immunglobulin G-1-4 gestarteten „Spät-Reaktion“. Dieses Hormon Histamin kann, wenn es nicht durch das im Blut meßbare Enzym Diaminoxidase schnell genug abgebaut wird, folgende Mechanismen im Organismus auslösen:

- Erweiterung der Blutgefäße, was zu einem Flüssigkeitsaustritt aus den Blutgefäßen in das Gewebe führen kann – und damit zu einem Anschwellen und einer Druckzunahme in dem betroffenen Gebiet (phasenweise geschwollene Finger, Gesichtspartien, Gewichtszunahme durch Wassereinlagerung)
- Geschieht dies im Gehirn, so kann Migräne entstehen, da die aus den Blutgefäßen ausgetretene Flüssigkeitsmenge die Gehirnnerven komprimieren kann.

Dabei werden entzündungsfördernde Botenstoffe des Immunsystems freigesetzt (Typ-1-Cytokine, die durch Immunglobulin G-1-3 stimuliert werden), die die Freisetzung von Stickstoffmonoxidgas aktivieren (NO-Gas), was zu ***Muskel-, Bindegewebe- und Gelenkentzündungen*** führen kann (Inaktivierung der

[11] Schneider, Nutze die Heilkraft unserer Nahrung, 542
[12] Bio, 6/2009, 14
[13] Beipackzettel des echten Klosterfrau Melissengeistes
[14] Thomas Köster aus Münster in: Bio, 2/2010

Mitochondrienfunktion mit reduzierter Zellleistung und Aktivierung der notwendigen Zellregenerationsleistung mit Aktivierung des G-Genoms mit Zuckerverstoffwechselung und Milchsäurebildung).[15]

Quigong:
Die Gesundheitsregulation durch die Basisübungen wirkt auch unabhängig vom spirituellen Qui-Gefühl, allerdings gehört zur richtigen Technik die sog. „Qui-Führung", das Leiten und Sammeln des Qui im Körper. Es ist also wichtig, sich das Qui-Gefühl, auch wenn man nicht daran glaubt, zunächst einmal vorzustellen – später spürt man es dann auch. Ohne die Vorstellung von „Qui" bleiben die Übungen nur Gymnastik. Die wirkt zwar auch ein bisschen, aber eben nicht ganzheitlich. Die langsamen, entspannten Bewegungen führen zu einer allgemeinen muskulären Entspannung.[16]

Grün bei Nackenschmerzen:
Ingrid Kraaz von Rohr: Grün wirkt gegen Nackenschmerzen, einsetzbar mittels Bestrahlung, durch grüne Untersetzer und in der Nahrung.[17]

Sauerkirschen gegen Muskelkater:
Muskelkater ist zwar nichts Schlimmes, unangenehm sind die feinen Risse in den Muskelfasern aber doch. US-amerikanische Wissenschaftler haben herausgefunden, dass Sauerkirschsaft Muskelkater ***vorbeugen*** kann. Zwei Gruppen von Probanden tranken bei dieser Studie drei Tage vor und vier Tage nach einem Belastungstest zwei Mal täglich entweder ein Getränk mit oder ohne Sauerkirschsaft. Das Ergebnis: Die Kirschsafttrinker hatten auffallend weniger Muskelkater.[18]

Magnesium:
Magnesium ist aktiv in Muskel- und Nervenzellen, es ist nötig für die Kontraktion der Muskeln und spielt bei der Reizübertragung von Nerv zu Muskel eine Rolle. Wadenkrämpfe sind ein mögliches Anzeichen dafür, dass der Magnesiumspiegel im Organismus zu gering ist.[19]
Erst nach 7.20 Uhr aufstehen:
Britische Forscher: Wer später aufsteht, ist den ganzen Tag über gelassener und ausgeglichener. Wie das britische Magazin „New Scientist" in seiner Ausgabe vom 4.11.1999 berichtet, sind Frühaufsteher offensichtlich gestresster als Langschläfer. Forscher der Londoner Westminster-Universität konnten im Speichel von Personen, die spätestens um 7.20 Uhr aufstehen mussten, deutlich höhere Werte des Stresshormons Cortisol messen als bei Langschläfern, die erst später das Bett verließen. Es scheint auch nichts zu nutzen, früher ins Bett zu gehen. Die Gesamtdauer der Schlafzeit hatte – so die Erkenntnis der britischen Wissenschaftler, keinen Einfluss auf die Ausschüttung des Stresshormons. Über gestresst oder entspannt entschied einzig und allein der Zeitpunkt des Aufstehens. Der Stress durch frühes Aufwachen hält nicht nur den ganzen Tag an, sondern kann sogar ernsthafte Folgen für die Gesundheit nach sich ziehen, heißt es in dem Bericht. Auf Dauer führt der chronische Stress zu Depressionen, die Abwehrkräfte werden geschwächt, und zudem leiden Frühaufsteher offensichtlich häufiger unter Infekten, Muskelschmerzen und schlechter Laune.[20]

Q10:
Die Kraftwerke unserer Körperzellen, die Mitochondrien, benutzen als Energielieferant v.a. ATP. Das Coenzym Q10 gehört dabei zu den wichtigsten Substanzen, die die Synthese von ATP ermöglichen. Ein Mangel an diesem Coenzym führt dazu, dass die Muskeln nicht effektiv arbeiten können und sich der Alterungsprozess beschleunigt.

Vitamin D:

---

[15] Meyer, Ralf: Chronisch gesund, 84-86
[16] Jiang, Monika C.: „Der Mensch ist das beste Heilmittel", in: Schrot & Korn, Juni 2009, S. 42
[17] "Die Macht der Farben", in: Bio, April/Mai 2010, S. 62
[18] alverde, August 2009, S. 37
[19] alverde, August 2009, S. 39
[20] Axt, Peter: Vom Glück der Faulheit, 2007, 144f.

In einer Untersuchung, die in der Fachzeitschrift Genom Research veröffentlicht wurde, befassten sich Wissenschaftler der Universität Oxford damit, das menschliche Genom auf Häufungen von Vitamin-D-Rezeptoren hin zu untersuchen. An diese Rezeptoren kann Vitamin D »andocken« und damit auch die Struktur des Genabschnitts sowie dessen Wirkung beeinflussen. Die Forscher fanden heraus, dass sich diese Rezeptoren vor allem in Genabschnitten befanden, die bereits früher mit bestimmten Autoimmunkrankheiten wie Diabetes Typ 1, Multipler Sklerose und Morbus Crohn in Verbindung gebracht wurden. Darüber hinaus konnten sie eine Häufung von Vitamin-D-Rezeptoren auch in Genabschnitten feststellen, die mit Kolorektalkrebs und Leukämie zu tun haben.
Die Studie belegt die schwerwiegenden Folgen eines Vitamin-D-Mangels, bemerken die Wissenschaftler. Seit Langem ist bekannt, dass Vitamin D eine wesentliche Rolle beim Erhalt der Gesundheit der Zähne und der Knochen spielt, vor Kurzem wurde aber auch die Bedeutung des Vitamins bei der Regulierung des Immunsystems belegt. »Vitamin D verringert das Risiko von Dickdarmpolypen und Prostatakrebs. Gefäßerkrankungen treten weniger auf, und man entwickelt weniger häufig eine Diabetes Typ 1. Die ***Festigkeit und die Koordination der Muskeln verbessern sic***h ebenso wie die der Knochen«, schreibt Phyllis Balch in ihrem Buch Rezept für eine ernährungsbezogene Heilung.

Ingwer:
Vergessen Sie Aspirin und die Pharmakonzerne, wenn es um Ihre Muskelschmerzen geht. Nach einer neuen Untersuchung, über die erst kürzlich in der Zeitschrift der Amerikanischen Schmerz-Gesellschaft Journal of Pain berichtet wurde, kann der tägliche Verzehr von rohem oder wärmebehandeltem Ingwer ***starke Muskelschmerzen und –beschwerden wirksam lindern***; das gilt selbst für starke Schmerzen nach anstrengendem Training.
In der chinesischen Medizin sowie von traditionellen indischen und japanischen Heilpraktikern wird Ingwer bei einer Vielzahl von Beschwerden eingesetzt: Dazu gehören Erbrechen und Übelkeit, chronischer Husten, Schwangerschaftsübelkeit, Magen-Darm-Beschwerden und Migräne. Mit Ingwer werden aber auch rheumatische Arthritis und Osteoarthritis behandelt. Die traditionelle westliche Medizin setzt sich allerdings erst seit kurzem ernsthaft mit den gesundheitsfördernden Eigenschaften des Ingwer auseinander.
Bisher konnten verschiedene Studien zeigen, dass Ingwer entzündungshemmende und schmerzlindernde Eigenschaften besitzt, die denen nichtsteroidaler entzündungshemmender Medikamente gleichkommen, ohne aber deren Nebenwirkungen (wie Magenblutungen und Magengeschwüre) zu besitzen. Bei einer Untersuchung verringerte die tägliche Einnahme einer Ingwermenge von 30 bis 500 mg vier bis zu 36 Wochen lang Knieschmerzen bei Patienten, die unter Osteoarthritis litten.
Neue Forschungen an der Universität des US-Bundesstaates Georgia und der Georgia College and State University (GCSU) ergaben weitere Hinweise darauf, dass Ingwer ein wirksames Mittel gegen Muskelschmerz ist. Die Wissenschaftler untersuchten 74 Studenten, die in drei Gruppen unterteilt wurden: Die eine erhielt rohen Ingwer, die zweite wärmebehandelten Ingwer und die dritte Gruppe ein Ingwer-Placebo.
Dann sorgten die Forscher für Muskelschmerzen, indem sie die Freiwilligen 18 exzentrische Muskelübungen (Übungen zur Muskeldehnung) absolvieren ließen. Dann wurden die Probanden an elf aufeinander folgenden Tagen untersucht, um herauszufinden, ob bei denjenigen, die Ingwer verzehrt hatten, die starken Muskelschmerzen zurückgegangen waren. Und das waren sie – in einer dramatischen Weise. Die Ergebnisse belegen, dass sowohl roher wie wärmebehandelter Ingwer die Intensität der Muskelschmerzen um 25 bzw. 23 Prozent verringerte.
Weiter aktuelle Meldungen zu Ingwer: Die Fachzeitschrift Pediatric Blood and Cancer berichtete über eine Untersuchung von Wissenschaftlern des All India Institute of Medical Sciences (AIIMS) in Neu-Delhi, in der dokumentiert wurde, dass Ingwer Übelkeit und Erbrechen bei Kindern, die sich einer Chemotherapie gegen Krebs unterziehen mussten, deutlich verringern konnte. Und in der Zeitschrift Molecular Vision wurde in diesem Monat eine Studie veröffentlicht, nach der Ingwer die Entstehung von Grauem Star im Zusammenhang mit Diabetes verhindern oder zumindest herausschieben kann.[21]

Rosmarinöl:
Rosmarinöl mildert Muskelkater.[22]

---

[21] S. L. Baker : Ingwer kann selbst schwere Muskelschmerzen wirksam lindern, in: info.kopp-verlag.de, 11.10.2010
[22] Meyer, Axel: „Aromatherapie auf neuen Wegen“, in: Bio, 1/2011, S. 37

Q 10:
Der Stoffwechselaktivator Q 10 bringt den Stoffwechsel auf Hochtouren. Dieser Powerstoff ist in pflanzlichen Ölen enthalten. Der Körper braucht diesen Energiezündstoff für jeden Handgriff und jede Bewegung. Wer Sport treibt, ist besonders auf ausreichende Versorgung angewiesen, denn jede Art von Muskeltätigkeit zehrt den Q-10-Bestand auf.[23]

Achtung: Übersäuerung und Muskeln:
Übersäuerung ist verantwortlich für die Ablagerung von Schlacken im Bindegewebe. Auch das erschwert die Durchblutung und Versorgung der Zellen, Gewebe und Organe, beeinträchtigt die Nerventätigkeit, schränkt die Beweglichkeit ein und verursacht oft heftige Schmerzen wie Neuralgien, Kopfweh und Migräne.[24]

Vitamin-C-Mangel beheben:
Muskelschwäche[25]

Vitamin-E-Mangel:
Herzmuskelschwäche[26]

Herzmuskelschaden:
Weizenkeimöl einnehmen, regeneriert mit Vitamin E, "gut bewährt"[27]

Herzstörungen: Herzmuskelschwäche:
Geschädigtes, vernarbtes Herzmuskelgewebe ist verloren und nicht regenerierbar. Das übrig gebliebene gesunde Gewebe kann noch gestärkt werden
Behandlung:
Weißdorn / Crataegus, oder mit Crataegus-Komplex mit Weißdorn und Arnika,
reguliert die Herztätigkeit. Dosis: alle halbe Stunden 5-10 Tropfen, bei Abflauen noch 3mal täglich 15-20 Tropfen
Vitamin-E-Mangel mit Quellung der Zwischenzellsubstanz , folglich: schlechter Aufbau der Körperzellen, schlechte Zellatmung, schlechter Stoffwechsel, schlechtere Drüsenfunktionen und Organfunktionen, dadurch Herzmuskelschwäche.
Behandlung / Vorbeugung:
Vitamin E zur Muskelregeneration Weizenkeimöl reguliert mit Vitamin E, "gut bewährt"
oder: Crataegus-Komplex, Auroforce, Vitamin E zur Muskelregeneration[28]

---

[23] Döll: Arthrose, 2007, S. 107
[24] Fischer-Reska: Die Entsäuerungs-Revolution, 2010, S. 122
[25] Quelle: http://www.geschichteinchronologie.ch/med/DrVogel/10_allgemeine-krankheiten.htm
Wahrscheinlich aus: **Alfred Vogel:** Der kleine Doktor. Hilfreiche Ratschläge für die Gesundheit. Verlag A. Vogel, Postfach, CH-9053 Teufen AR, 66.Auflage 1991
(-> der Artikel, den Palomio daraus zusammengestellt hat, dürfte lauten: (und findet sich auf der oben angegebenen Internetseite): **Dr. Vogel:** Naturheilkunde mit Gemüse, Früchten, Blumen, Ölen und Milch; 10. Krankheitsbehandlungen: Allgemeine Krankheiten von Michael Palomino).
[26] Quelle: http://www.geschichteinchronologie.ch/med/DrVogel/10_allgemeine-krankheiten.htm
Wahrscheinlich aus: **Alfred Vogel:** Der kleine Doktor. Hilfreiche Ratschläge für die Gesundheit. Verlag A. Vogel, Postfach, CH-9053 Teufen AR, 66.Auflage 1991
(-> der Artikel, den Palomio daraus zusammengestellt hat, dürfte lauten: (und findet sich auf der oben angegebenen Internetseite): **Dr. Vogel:** Naturheilkunde mit Gemüse, Früchten, Blumen, Ölen und Milch; 10. Krankheitsbehandlungen: Allgemeine Krankheiten von Michael Palomino).
[27] Quelle: http://www.geschichteinchronologie.ch/med/DrVogel/10_allgemeine-krankheiten.htm
Wahrscheinlich aus: **Alfred Vogel:** Der kleine Doktor. Hilfreiche Ratschläge für die Gesundheit. Verlag A. Vogel, Postfach, CH-9053 Teufen AR, 66.Auflage 1991
(-> der Artikel, den Palomio daraus zusammengestellt hat, dürfte lauten: (und findet sich auf der oben angegebenen Internetseite): **Dr. Vogel:** Naturheilkunde mit Gemüse, Früchten, Blumen, Ölen und Milch; 10. Krankheitsbehandlungen: Allgemeine Krankheiten von Michael Palomino).
[28] Quelle: http://www.geschichteinchronologie.ch/med/DrVogel/10_allgemeine-krankheiten.htm
Wahrscheinlich aus: **Alfred Vogel:** Der kleine Doktor. Hilfreiche Ratschläge für die Gesundheit. Verlag A. Vogel, Postfach, CH-9053 Teufen AR, 66.Auflage 1991
(-> der Artikel, den Palomio daraus zusammengestellt hat, dürfte lauten: (und findet sich auf der oben angegebenen Internetseite): **Dr. Vogel:** Naturheilkunde mit Gemüse, Früchten, Blumen, Ölen und Milch; 10. Krankheitsbehandlungen: Allgemeine Krankheiten

Dunkelgrünes Blattgemüse:
Damit meint Duke Spinat, Grünkohl, Brauner Senf (Brassica juncea) und Rübengrün. Sie sind randvoll mit dem Mineralstoff Magnesium, der den Herzmuskel entspannt und die Herzfunktion verbessert. Duke würde mindestens eine Portion (etwa ½ Tasse) am Tag anstreben – noch besser wären natürlich zwei.[29]

Vitamin E in der Ernährung, z.B. in Mandeln:
Eine finnische Studie mit 5133 Probanden zwischen 30 und 69 Jahren ergab: Je Vitamin-E-reicher die Ernährung ist, desto geringer ist das Risiko, an Herzkrankheiten zu sterben. Essen Sie Mandeln![30]

Tomaten:
Die antioxidative Verbindung Lycopin (in Tomaten) ist bei der Abwehr von Herzerkrankungen sinnvoll. Im Rahmen der Havard Women's Health Study prüfen Wissenschaftler den Lycopingehalt im Blut von 485 gesunden Frauen und 485 Frauen mit Herzerkrankungen. Dabei fanden sie heraus, dass bei den Frauen mit dem meisten Lycopin im Blut die Wahrscheinlichkeit einer Herzerkrankung etwa ein Drittel kleiner war als bei denjenigen mit dem geringsten Lycopinspiegel. Dieser Schutz wirkt auch bei Männern. **Die Männer, die am wenigsten Lycopin mit der Nahrung aufnahmen, hatten das dreifache Herzinfarkt- oder Schlaganfallrisiko verglichen mit Gechlechtsgenossen, die mehr davon verzehrten**. **Tomaten enthalten außerdem die Verbindung Gamma-Aminobuttersäure (GABA), die den Blutdruck senken und den Herzmuskel stärken kann**. Gute Lycopinlieferanten sind auch Guaven, rosa Grapefruits und Wassermelonen.[31]

Sellerie:
Sellerie bewährt sich im Kampf gegen Bluthochdruck: Er ist nämlich ein recht potentes Diuretikum (Entwässerungsmittel). Ein ***aus seinem Samen gewonnenes Öl*** wirkt offenbar ***entspannend auf die Muskulatur der Blutgefäßwände*** ein und hilft so, den Blutdruck zu senken. An der Universität von Chicago verabreichte man Labortieren winzige Mengen Butylphthladid, eine Komponente des Öls aus Selleriesamen. Der systolische Blutdruck der Tiere ***nahm daraufhin innerhalb von vier Wochen um 12 Prozent ab.*** Darüber hinaus vermag diese Substanz den Cholesterinspiegel zu senken. Eine (wenn auch kleine) chinesische Studie an 16 Hypertonikern verwies ebenfalls auf positive Wirkungen des Selleriesamens.
In sehr großen Mengen kann Selleriesamen jedoch giftig sein und in der Schwangerschaft sollte er auf keinem Fall eingesetzt werden. Gegen eine gelegentliche Selleriemahlzeit ist jedoch nichts einzuwenden, im Gegenteil. Die meisten Naturheilkundigen empfehlen, Selleriesamen bzw. daraus gewonnene Öle nicht ohne fachkundige Überwachung einzunehmen. Wenn Sie jedoch täglich ein paar Stengel Sellerie essen, können Sie gefahrlos etwas für ihren Blutdruck tun.
Wie Sie Selleriesamen anwenden können: Er wird als Tropfenkonzentrat , Tabletten, oder in reiner bzw. pulversierter Form angeboten. Es genügt, wenn Sie ein- bis zweimal pro Woche einen halben bis einen Teelöffel voll davon einnehmen, um Bluthochdruck vorzubeugen.[32]

Thymian:
Thymian ist nach Gewürznelken und Knoblauch Dukes drittliebstes Breitbandantibiotikum. Der französische Arzt Dr. Jean Valnet beschäftigte sich mit der äußeren Anwendung, der Einnahme und der Inhalation von ätherischen Ölen. Er behauptete, Thymianöl könnte hautschädigende Bakterien wie den Milzbranderreger vernichten. In Valnets Buch ***Aromatherapie*** aus dem Jahr 1964 heißt es, dass sich Thymian auch bei Brandwunden, Haut- und ***Muskelproblemen erfolgreich einsetzen lässt***.[33]

Muskelschwäche:

---

von Michael Palomino).
[29] Duke, James: Heilende Nahrungsmittel, 3. Auflage, München, 2010, S. 287
[30] Duke, James: Heilende Nahrungsmittel, 3. Auflage, München, 2010, S. 288
[31] Duke, James, Heilende Nahrungsmittel, 3. Auflage, 2010, S. 289f.
[32] Mayell, Mark: Forever fit, 1998, S. 270f.
[33] Duke, James: Heilende Nahrungsmittel, 2010, 3. Auflage, S. 476.

Laut Michael F. Holick, einem führenden Experten für Vitamin D, wird ***Muskelschwäche meistens durch ein Vitamin-D-Defizit hervorgerufen, denn wenn die Skelettmuskulatur richtig arbeiten soll, müssen ihre Vitamin-D-Rezeptoren durch die Zufuhr von Vitamin D erhalten werden***.[34]

Vitamin D:
Bei unzureichendem Vitamin D-Spiegel hat man die verschärfte Chance, an Typ 1-Diabetes oder Typ 2-Diabetes , an Rheuma, Osteoporose, Knochen- und Muskelschwäche, an Rachitis, Grippe, Tuberkulose, multipler Sklerose, Parkinson, Autismus, Depression oder an Schizophrenie zu erkranken.[35]
Matrix-Rhythmus-Therapie:[36]

Ingwer hilft bei Muskelschmerz:
Wissenschaftler der Universität von Georgia und der Georgia College und State University (GCSU) führten einen interessanten Versuch durch. Sie teilten 74 Studenten in drei Gruppen ein. Einer Gruppe wurde roher Ingwer verabreicht, eine Gruppe erhielt erhitzten Ingwer und die dritte Gruppe bekam ein Placebopräparat. Dann mussten die Freiwilligen eine Menge ausgefallener Körperübungen machen, um Muskelschmerzen zu erzeugen. An den elf folgenden Tagen – in denen sie regelmäßig Ingwer bzw. das Placebopräparat nahmen – wurden sie bezüglich ihrer Schmerzen untersucht. Dabei stellte sich heraus, dass ***diejenigen, die Ingwer eingenommen hatten, unter weniger Muskelschmerzen- und beschwerden litten als jene, die das Placebopräparat schlucken mussten. Die Ergebnisse zeigten, dass sowohl roher Ingwer als auch erhitzter Ingwer die Intensität der Muskelschmerzen verringern konnte. Der rohe Ingwer tat dies um 25 Prozent, der gekochte um 23 Prozent***.[37]

Mit Tigerbalsam gegen verspannte Muskeln:
Tigerbalsam ist ein altes Hausmittel aus dem fernen Osten. Es enthält ***Nelkenöl, Menthol, Zimtöl, Pfefferminzöl und Kampfer. Zum Einreiben verspannter Muskeln***, gegen einen steifen Hals, führt schnell zur Linderung der Schmerzen.[38]

Kompressen:
Heiße Kompressen an die schmerzenden Stellen drücken (Kompressen so heiß wie nur möglich!). Sechsmal heiß - einmal kalt. Rosskastanientinktur: ***im Herbst Rosskastanien sammeln, zerkleinern und eine Literflasche halb füllen. 96prozentigen Alkohol darübergießen und ein paar Wochen am (sonnigen) Fenster stehen lassen. Mit diesem "Geist" die Muskelpartien einreiben.*** Vier Handvoll frisches ***Hirtentäschelkraut*** mit einem Liter Schnaps (ca. 40 %) ansetzen. Ca. 10 Tage an einem sonnigen Platz stehen lassen, dann abseihen. Die schmerzenden Stellen mehrfach täglich einreiben.[39]

Aloe Vera lindert Gelenk- und Muskelschmerzen:
Diese Wirkung hängt unmittelbar mit dem bereits erwähnten Entzündungsfaktor zusammen. Aloe wirkt bei innerlicher und äußerlicher Anwendung. ***Wenn Sie sich natürlich weiterhin mit entzündungsfördernden Lebensmitteln ernähren (rotes Fleisch, Milch, Zucker, weißes Mehl, Frittiertes, usw.), dann werden Sie mit Aloe allein die Entzündung niemals los. Aber Aloe kann helfen, die Schmerzen zu lindern, während Sie sich auf einen gesünderen Lebensstil umstellen, der ein für alle Mal Schluss macht mit Entzündungen***![40]

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

---

[34] http://info.kopp-verlag.de/medizin-und-gesundheit/gesundes-leben/aurora-geib/die-zehn-symptome-eines-vitamin-d-mangels-die-sie-kennen-sollten.html
[35] Worm, Heilkraft D, S. 7
[36] http://www.youtube.com/watch?v=WPL1Rsuz93g
[37] http://www.zentrum-der-gesundheit.de/ingwer-wirkung.html
[38] http://www.deutsche-arthrose-stiftung.de
[39] http://www.deutsche-arthrose-stiftung.de
[40] http://info.kopp-verlag.de/neue-weltbilder/lebenskunst/mike-adams/die-wunderpflanze-aloe-vera-ein-natuerliches-mittel-bei-krebs-hohem-cholesterinspiegel-diabetes-.html

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.[41]

Vor und nach dem Sport: Kaffee verbrennt die Kalorien und fördert die Regeneration:
Aber auch nach einem anstrengenden Workout ist eine ***Tasse Kaffee*** genau das Richtige. Schließlich wurde in einer Studie herausgefunden, welche im Fachmagazin Journal of Applied Physiology veröffentlicht wurde, dass der Wachmacher ***die Glykogenspeicher in den Muskeln von Athleten um bis zu 66 Prozent anregte***. Die Folge: ***Diese regenerierten viel schneller nach dem Training.***[42]

Koffein:
Ein elfjähriger Franzose leidet unter einem seltenen Gendefekt, der immer wieder schwere Muskelkrämpfe auslöst. Diese nehmen drastisch zu, als die Eltern versehentlich entkoffeinierten Espresso kaufen - für die Wissenschaft ein "glücklicher Zufall".
Bei einem ungewollten Versuch hat ein Elfjähriger in Frankreich erfahren, wie wirksam Espresso die Symptome seiner seltenen Erbkrankheit lindert. Der Junge leidet an einer sogenannten Dyskinesie, die unheilbar ist und zu ***schweren Muskelkrämpfen*** führen kann, wie aus einem im US-Fachmagazin "Annals of Internal Medicine" veröffentlichten Artikel hervorgeht. ***Mit zwei Tassen Espresso pro Tag können die schmerzhaften Zuckungen aber verhindert werden.***
Rausgekommen war die "heilende Wirkung" des Espresso nur durch einen Zufall. Die Eltern des Jungen hatten versehentlich Kapseln mit entkoffeiniertem Espresso gekauft. Der Elfjährige litt daraufhin vier Tage lang unter Muskelkrämpfen, bevor die Eltern ihren Irrtum bemerkten. ***Als der Junge wieder Espresso mit Koffein trank, verschwanden die Symptome.***
Der Autor des Fachartikels, Emmanuel Flamand-Roze vom Pariser Krankenhaus Pitié-Salpêtrière, sprach von "einem dieser unglaublichen glücklichen Zufälle, die es in der Medizingeschichte immer wieder gibt". Die Eltern des Jungen hätten, ohne es zu wissen, einen Doppelblindversuch vorgenommen. Das bedeutet, dass weder Versuchsteilnehmer noch -leiter wissen, ob bei einem Experiment ein Medikament oder ein Placebo verabreicht wird.
Koffein übernimmt Aufgabe von Enzym:
Der Irrtum der Eltern beim Kauf der Kaffeekapseln zeigte die Wirksamkeit von Koffein bei einer Dyskinesie im Zusammenhang mit einem Defekt des Gens ADCY5. Das Gen ist normalerweise an der Produktion eines Enzyms beteiligt, das bei der Kontrolle von Muskelkontraktionen hilft. Die Genmutation verhindert das - dafür kann Koffein die Rolle übernehmen. Weil die Krankheit höchst selten ist, sind Experimente mit ausreichend Versuchsteilnehmern sehr schwierig - abgesehen von dem ethischen Problem, dass die Patienten, denen ein Placebo verabreicht wird, unweigerlich leiden würden.
[43]

Katzenschnurren:
Der knochenheilende Effekt des Schnurrens spielt eine wichtige Rolle in der Raumfahrtforschung, wo er dem bei Astronauten häufig ***vorkommenden Muskelschwund entgegenwirken kann***.[44]

Nova Athrosan, Muskel- & Gelenk-Balsam, 200 ml:
Athrosan (Nova), Muskel- & Gelenk-Balsam, extrem stark, lindert Schmerzen etc., bei chronischen Beschwerden.
Indischer Weihrauch, Arnika, Teufelskralle, Johanniskraut, Muskatnuss, Ingwer, MSM
NOVA - ATHROSAN ist mit seinen wertvollen, rein natürlichen Bestandteilen ein tiefenwirksamer Funktions- und Massagebalsam bei Beschwerden des Bewegungsapparates im degenerativen Bereich.

---

[41] http://info.kopp-verlag.de/medizin-und-gesundheit/gesundes-leben/redaktion/magnesiumoel-die-effektivste-form-ihrem-koerper-magnesium-zuzufuehren.html
[42] https://www.merkur.de/leben/gesundheit/trinken-genau-viel-kaffee-verbrennen-massiv-fett-zr-10005520.html
[43] https://www.n-tv.de/wissen/Zufaellig-Heilung-durch-Espresso-entdeckt-article21078160.html
[44] Geliebte Katze, März 2019, S.50f.

Zur unterstützenden Therapie bei Bewegungsschmerzen an Muskeln, Sehnen und Gelenken, rheumatischer Formenkreis, Arthrose und Arthritis.
Durch regelmäßiges leichtes Einmassieren haben die Wirkstoffe aus indischer Weihrauch, Arnika, Teufelskralle, Johanniskraut, Muskatnuss, Ingwer und MSM eine entspannende und wohltuende Wirkung für Muskeln und Gelenke.[45]

Ursache Bandwurm:
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. ***Bleibt der Befall auf die Muskeln beschränkt, klagen die Betroffenen über Muskelschmerzen.*** Oberflächlich in Haut oder Muskeln liegende Larven lassen sich oft als kleine Knoten ertasten.[46]

Vitamin D:
Folgeerscheinungen von **Vitamin-D-Mangel zeigen sich vor allem am Skelettsystem in Form von Osteoporose sowie Gelenk- oder Muskelbeschwerden** unterschiedlicher Schweregrade.[47]

Vitamin D:
Vitamin D-Supplementierung kann D- Mangel beheben und das Risiko für Folgeerkrankungen wie Knochenbrüche, Gelenk- und Muskelschmerzen mindern.[48]

Vitamin D:
Zahlreiche Forscherteams haben gezeigt, ***dass Muskelschmerzen umso häufiger auftreten, je schlechter der Vitamin-D-Status ist.***[49]

Astaxanthin – vegane Fassung:
Zahlreiche weitere positive Wirkungen für Astaxanthin sind in Studien beschrieben, darunter die Vorbeugung von UV-Schäden am Auge, ***eine schnellere Regeneration von Skelettmuskeln nach dem Training,*** eine erhöhte Widerstandskraft der Haut gegenüber Schäden durch UV-Licht, eine verbesserte Spermien-Qualität und eine umfangreichere Regeneration des Gehirns nach Schlaganfällen.[50]

---

[45] https://shop.provitaspharma.com/de/gelenke/nova-athrosan-200-ml.html
[46] https://www.apotheken.de/krankheiten/4312-wurmerkrankungen
[47] https://www.nds-krebsgesellschaft.de/downloads/broschueren/kompl_behandlungsmethoden.pdf
[48] https://www.nds-krebsgesellschaft.de/downloads/broschueren/kompl_behandlungsmethoden.pdf
[49] Worm, Nicolai: Heilkraft D, S. 61
[50] https://www.netdoktor.de/medikamente/astaxanthin/#:~:text=Immunsystem%20und%20entz%C3%BCndliche%20Erkrankungen,antiallergischen%20Wirkstoffen%2C%20war%20jedoch%20schw%C3%A4cher.