

ISCHIAS SCHMERZ

5 TIPPS ZUR BESÄNFTIGUNG

Macht der Ischiasnerv Probleme, sind die Schmerzen oft kaum auszuhalten. Der dickste Nerv unseres Körpers versorgt die Beinmuskulatur. Gerät der Nerv unter Druck, sendet er Schmerzsignale. Fünf Lösungen für ein unangenehmes Problem! Der Entzündungshemmer Curcumin darf dabei nicht fehlen.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

Manchmal reicht schon eine unbeachtete Bewegung, wenn man etwas Schweres hebt, und der Schmerz meldet sich ausstrahlend bis ins Bein hinunter. Der Nerv kann aber auch zwischen zwei Wirbeln eingeklemmt werden, wie das bei einem Bandscheibenvorfall vorkommen kann, oder er entzündet sich infolge einer Gürtelrose oder von Borreliose. Oft ist auch nur der Hüftmuskel (Musculus piriformis) verspannt, der direkt unter dem großen Gesäßmuskel liegt oder der Nerv verläuft sogar durch diesen Muskel hindurch (bei etwa 20 Prozent aller Menschen ist das so). Je nach Ursache des Schmerzes muss man eine andere Maßnahme setzen. Ärztliche Abklärung ist deshalb ratsam. Denn bei größeren Problemen wie einem Bandscheibenvorfall darf man nichts auf eigene Faust unternehmen. Umso wichtiger ist aber, dass man bei bloßen Verspannungen oder Reizungen wirklich rechtzeitig aktiv wird und auch dranbleibt.

TIPPS GEGEN ISCHIAS-SCHMERZ

1. HÜFTMUSKEL DEHNEN

Den Hüftmuskel regelmäßig zu dehnen, kann den Ischias bei einer Verspannung wieder beruhigen. Dafür gibt es spezielle Übungen. Geeignet sind die Yoga-Übungen die sitzende Taube, die liegende Taube, das Kind.

2. VERSPANNUNGEN LÖSEN

Vorher sollte man den Bereich mit kolloidalem Magnesiumöl einreiben, damit das Gewebe

flexibler wird und die Verspannung leichter nachlässt. Es gibt Menschen, die ständig zu Verspannungen neigen. Manchmal liegt ein Magnesiummangel dahinter, manchmal ist aber auch der Qi- und Blutfluss im Blasenmeridian gestört. Qi- und Blutmangel sind ebenfalls möglich, oft im hohen Alter. Sehnen, Bänder und Muskeln werden dann nicht ausreichend versorgt. Bei Blutmangel wichtig: Blut baut sich im Schlaf auf, daher ausreichend schlafen! Stress, Zeitdruck, langes Aufbleiben nachts, intensive Bildschirmarbeit vermeiden, rote Säfte trinken, Eisenmangel ausgleichen etwa mit dem Moringablatt oder mit Eisenchelat. Auch die Brennnessel baut Blut auf – und kann bei Ischias zusätzlich äußerlich als Bad aus frischen Zweigen oder Einreiben mit frischen Brennnesseln lindernd wirken.

3. WÄRME

Eine Wärmeflasche oder Infrarotbestrahlung kann bei einer Verspannung lindernd wirken. Bei einer Entzündung ist allerdings Hitze ungünstig.



4. ENTZÜNDUNG LINDERN

Der beste Tipp unserer Meinung nach und sehr bewährt bei Entzündung ist der Entzündungshemmer Curcumin, der Hauptwirkstoff in der Curcumawurzel. Anwender berichten, dass es etwa drei bis sieben Tage dauert, bis der Schmerz nachlässt. Der Sternanis ist ebenfalls bewährt bei Nervenschmerzen.

5. ERREGER BEKÄMPFEN

Ist ein Herpes-Erreger, wie Herpes zoster, der Verantwortliche für Gürtelrose und daher die Ursache für die Entzündung, dann muss man mehreres kombiniert versuchen. Auch Borrelien kommt man bei – am allerbesten mit der Artemisia annua hochdosiert

