

### Die Hex' hat auf mich geschossen!

Au weh! Hexenschuss! Das kennen Sie sicherlich auch: Eine unachtsame Bewegung, die Kiste falsch aufgehoben, und schon ist es passiert! Ich kann mich kaum mehr richtig aufrichten – mein Kreuz schmerzt, aber wie! Aber was ist das eigentlich, so ein Hexenschuss?

Die korrekte Bezeichnung dafür ist „Lumbalsyndrom“ oder auch „Ischias-Syndrom“. Es handelt sich um einen plötzlich auftretenden Schmerz, stechend und anhaltend, der den Lendenwirbelbereich betrifft. Plötzlich ist jede Bewegung von Schmerz begleitet. Viele Beschwerden, die auf eine degenerative und auch funktionelle Störung im Bereich der Lendenwirbelsäule zurückzuführen sind, sind ähnlich gelagert. Aber der Hexenschuss geht meist so schnell wieder, wie er gekommen ist.

### Rücken stärken

Wir haben bemerkt, dass die typischen starken Schmerzen v. a. beim Aufrichten aus einer gebeugten Haltung erscheinen. Dabei verspannt sich die Rückenmuskulatur. Man vermutet, dass beim Hexenschuss der Ischiasnerv, der im Lendenwirbelbereich beheimatet ist, eine leichte Quetschung erfährt. Auch eine Erkältung kann dafür verantwortlich sein, aber natürlich auch ein Sturz. Schuld daran, dass es überhaupt passieren kann, ist meistens eine nicht sehr stabile Rückenmuskulatur. Dagegen hilft nur Gymnastik oder entsprechende Bewegungstherapie. Jetzt ist es also so weit – der Schmerz hat mich in seinen Fängen, die Hex' hat mich erwischt: was kann ich tun?

Ingrid Kleindienst-John



Johanniskraut

## Johanniskrautöl

Das erste Mittel meiner Wahl ist eine Einreibung mit Johanniskrautöl, in das ich ein paar Tropfen ätherischer Öle gebe. Sie mischen also für Ihr Erleichterung verschaffendes Hexenschuss-Öl die folgenden Zutaten in einem Fläschchen zusammen:

- 50 ml Johanniskrautöl (*Hypericum perforatum*)
- 5 Tropfen Cajeput (*Melaleuca cajeputi*) oder Niaouli (*Melaleuca quinquenervia*)
- 3 Tropfen Lavandin (*Lavandula intermedia*)
- 5 Tropfen Grapefruit (*Citrus aurantium paradisi*)

Geben Sie ein wenig Acht, wenn Sie das Öl vor einem Sonnenbad anwenden: Sollten Sie sensible Haut haben, könnte es zu einer Hautreizung kommen! Gleiches gilt, wenn Sie die Pflanze pflücken und dabei Pflanzensaft auf die Haut gelangt. In der Sonne kann sich ein Hautausschlag bilden.

## Kräuterbad für abends

Es gibt auch aus der Kräutertube Hilfe: Ein entspannendes Bad oder eine wohltuende Komresse am Abend helfen nicht nur dabei, besser einzuschlafen, sondern lindern auch Schmerzen.



Melisse



Rose



Lavendel

### Kuschelprogramm: Seid lieb zueinander!

Sind Sie abends glücklich wieder daheim gelandet, dann empfiehlt es sich, vor dem Schlafengehen vielleicht noch eine kleine Rückenmassage zu genießen, wenn Sie einen Partner haben, dann könnte daraus auch eine sinnliche Partnermassage werden. Dafür habe ich ein wunderbares Rezept für ein Massageöl zusammengestellt – probieren Sie es doch gelegentlich einmal aus!

## „Vertrauen“

- 25 ml Mandelöl (*Prunus dulcis*)
- 1 Tropfen Ginster Absolie (*Spartium junceum*)
- 3 Tropfen Grapefruit (*Citrus paradisi*)
- 1 Tropfen Jasmin (*Jasminum grandiflorum*)
- 2 Tropfen Tonka (*Dypterix odorata*)



Mandel



Ginster

- 1 gehäufter Esslöffel getrocknete Melissenblätter (*Melissa officinalis*)
- 1 gehäufter Esslöffel getrocknete Rosenblüten (*Rosa damascena*)
- 1 gehäufter Esslöffel Lavendelblüten (*Lavandula officinalis*)

Die Zutaten werden in ein kleines Stoffsäckchen gefüllt und ins warme Badewasser gehängt. Duftet wunderbar entspannend. Lassen Sie sich für Ihr Bad ausreichend Zeit und genießen Sie das wohlige-warme Wasser.

## Buch-Tipp



### SOS Hexenschuss

Draußen Fön und pochende Kopfschmerzen? Falsch gehoben und plötzlich ein Hexenschuss? Jacke vergessen und jetzt kratzt der Hals? Dieses Buch hilft durch den Familienalltag von Jung und Alt mit sanften und heilsamen Rezepturen aus reinen Naturprodukten. Alle diese Rezepte und noch viel mehr finden Sie im Buch „SOS Hexenschuss“.

Ingrid Kleindienst-John, Freya Verlag, 2645., € 19,90, ISBN 978-3-99025-189-8