

Was hilft bei Muskel- und Gelenkverletzungen, Zerrungen und Verstauchungen

Vollständige Risse müssen oft chirurgisch behandelt werden, teilweise Risse heilen langsam selbständig aus

Die Überanstrengung eines Muskels ohne hinreichende Ruhepausen und/oder die Überdehnung eines Muskels verursachen Muskelzerrungen. Ein gezeirrter Muskel wurde verletzt; oft tritt eine Kombination von physischer Verletzung (gedehnte oder gerissene Muskelfasern) und chemischer Schädigung der Muskelzellen durch die Bildung toxischer Nebenprodukte auf, wozu die oxidative Schädigung durch freie Radikale zählt, gebildet durch die Überanstrengung des Muskels. Ein gezeirrter Muskel ist schmerzhaft, steif und neigt zur Verkrampfung (Spasmus).

Wenn die Bänder und Sehnen um die Gelenke über deren Vermögen gedehnt werden, können sie reißen, was eine Gelenkverstauchung verursacht, mit geschwollenen Geweben, Entzündungen, Blutergüssen und Gelenksteifheit. Vollständige Risse müssen oft chirurgisch behandelt werden, teilweise Risse heilen langsam selbständig aus.

Ernährungsempfehlungen bei Muskel- und Gelenkverletzungen, Zerrungen und Verstauchungen

Zur Heilung oder Prävention von Verletzungen bzw. zur Erhaltung einer optimalen Muskel- und Gelenkstruktur sollten regelmäßig Produkte konsumiert werden, welche reich an hochwertigen Proteinen sind und alle für die Heilung benötigten Aminosäuren enthalten. Milchprodukte, Eier und mageres Fleisch sind besonders hilfreich. Regelmäßiger Konsum von antioxidantienreichen Nahrungsmitteln kann die Abwehr der Muskelzellen gegen die Schädigung durch freie Radikale fördern. Durch gute Quellen an Vitamin A und C, den B-Vitaminen, Magnesium und Zink kann die Heilung ebenfalls beschleunigt werden.

Nährstoffempfehlungen bei Muskel- und Gelenkverletzungen, Zerrungen und Verstauchungen

Vitamin B-Komplex verbessert den zellulären Energiestoffwechsel in den Muskeln und reduziert die Bildung muskelschädigender Nebenprodukte sportlicher Betätigung.

Zink ist wichtig für die Proteinbildung und die Heilung der Gewebe.

Antioxidantien fördern die körpereigenen Heilungsmechanismen

Vitamin C beschleunigt die Heilung der Muskeln und Bindegewebe

Besondere Hinweise

Um Schwellungen zu reduzieren, sollten während den ersten 24 Stunden nach der Verletzung Kühlpackungen oder Eis auf die betroffenen Stellen aufgelegt werden. Danach sollte wiederholt eine

milde Hitzebehandlung angewandt werden, um die Zirkulation in der betroffenen Stelle und die Anschwellung zu fördern. Natürliche Stoffe wie *Vitamin B3* oder *Cayenne* können angewendet werden, um die Durchblutung zu fördern.

Links zu weiteren Informationen

[Liste mit alphabetisch geordneten Erkrankungen und den für eine Behandlung indizierten Wirkstoffen](https://www.naturepower.de/index.php?id=1061)
<https://www.naturepower.de/index.php?id=1061>