



## Rückenleiden und Hexenschuss: Chili-Butter gegen Schmerzen

Von *PR-Info*

Erstellt am 21 Mär 2013 - 07:30

Endlich Frühling, endlich raus in die Natur und an der frischen Luft bewegen. Doch wer kennt das nicht: eine falsche Bewegung und es erwischt einen ganz heftig – ein Hexenschuss trifft einen immer unerwartet. Schuld daran ist aber in den meisten Fällen eine untrainierte und verhärtete Muskulatur, die sich bei einer ungewohnten Bewegung plötzlich äußerst schmerzhaft verspannt.

**Bewegung gegen Einrosten**

Das beste Mittel zur Vorbeugung von Verspannungen ist ein bewusstes Muskeltraining, das die Muskulatur gut durchblutet und elastisch hält. Wer viel sitzt, der sollte sich bewusst öfter bewegen, damit die Muskeln nicht einrosten. Selbst wenn die Muskeln bereits schmerzhaft verspannt sind, hilft Bewegung am besten.

**Wärme als Schmerzkiller**

Zusätzliche Wärme hilft, die Durchblutung zu verbessern und die Muskulatur wieder zu entspannen. Ein natürliches Mittel zur äußeren Anwendung bei Schmerzen ist Chili. Die Scharfstoffe im Chili docken an den Schmerzstellen an und beruhigen diese. Außerdem fördert Chili spürbar die Durchblutung.

**Top-Rezept: Chili-Butter gegen Schmerzen**

Geben Sie 1 TL Chilipulver (Cayennepfeffer) in 50 Gramm Fettmasse wie zum Beispiel Butterschmalz oder Margarine. Vermengen Sie das Pulver mit dem Fett zu einer homogenen Masse. Diese Chili-Butter massieren Sie gut in die Schmerzstelle ein und decken diese mit (Frischhalte)Folie ab. So wird diese Region gut erwärmt und durchblutet. Der Schmerz wird deutlich vermindert. Vorsicht: nicht im Gesicht anwenden! Reste im Kühlschrank aufbewahren.

Viele weitere Rezepte finden Sie im aktuellen Ratgeber **VORSICHT?ARZT** von Vanessa Halen. Weitere Informationen über dieses Buch, kostenlose Leseproben und eBooks, außergewöhnliche Tipps und Rezepte rund um die Themen Gesundheit, Schönheit und Wohlbefinden stellt die Autorin auf ihrer Homepage zur Verfügung:

<http://www.wellness-infoseite.de> [1]

**Vorsicht Arzt: Einmal zum Arzt - für immer krank**

Der neue Ratgeber von BoD-Bestseller-Autorin Vanessa Halen

ISBN 978-3-8448-1910-6

100 Seiten – 12,90 Euro

Kostenlose Leseprobe:

[http://www.wellness-infoseite.de/Vorsicht\\_Arzt\\_Leseprobe.pdf](http://www.wellness-infoseite.de/Vorsicht_Arzt_Leseprobe.pdf) [2]

Verlag:

Books on Demand GmbH

In de Tarpen 42



22848 Norderstedt

Telefon: 040-534335-0

Rezensionsexemplar:

<http://www.bod.de/index.php?id=3144> [3]

Kontakt und Presseanfragen:

[vanessa.halen@web.de](mailto:vanessa.halen@web.de) [4]

Vanessa Halen ist Expertin in Sachen Gesundheit, Schönheit und Wellness. Neben ihrem Studium der Kunst- und Heilpädagogik absolvierte sie eine Ausbildung zur Camouflagistin und besuchte Fachseminare in den Bereichen Kosmetologie und Naturheilkunde. Ihr Fachwissen rundete sie schließlich durch eine Heilpraktiker-Ausbildung ab. Heute arbeitet die Autorin als freie Journalistin und Texterin. Sie hat bereits über 300 Fachartikel sowie mehrere Sachbücher und Ratgeber veröffentlicht. Ihre aktuellen Bücher:

Ein neues Leben (ISBN 3-89811-731-6)

BioAging (ISBN 3-8311-4572-5)

Die neuen Schlank-Pusher (ISBN 3-8334-1473-1)

CyberBeauty (ISBN 3-8334-5295-1)

Die neuen Schönmacher (ISBN 978-3-8370-5406-4)

Die Jungmacher (ISBN 978-3-8391-8644-2)

Vorsicht, Arzt! (ISBN 978-3-8448-1910-6)

Gesundheit, Schönheit, Medizin, Ratgeber, Schönmacher, Schlank-Pusher, BioAging, Jungmacher, Arztpfusch, Pharmabetrug, Lebenskrise, Sorgen, Anti-Aging, Vitamine, Falten, Haarausfall, Glatze, Wechseljahre, Potenz, Ernährung, Übergewicht, abnehmen, schlank, Diät, Rezepte, Lifting, Cellulite, Altersflecken, Hautstraffung, Hausmittel

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

**Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 03:04):** <http://medkom24.eu/node/17477>

### Links:

[1] <http://www.wellness-infoseite.de>

[2] [http://www.wellness-infoseite.de/Vorsicht\\_Arzt\\_Leseprobe.pdf](http://www.wellness-infoseite.de/Vorsicht_Arzt_Leseprobe.pdf)

[3] <http://www.bod.de/index.php?id=3144>

[4] <mailto:vanessa.halen@web.de>