

# Wie vom Blitz getroffen

Ein Hexenschuss ist äußerst unangenehm, in vielen Fällen aber harmlos

**60 bis 80 Prozent der Bevölkerung erleiden mindestens einmal im Leben einen Hexenschuss. Was passiert genau im Körper? Und wie sieht eine Behandlung aus?**

**Definition:** „Mit dem volkstümlichen Begriff Hexenschuss wird der medizinische Befund einer Lumbago umschrieben. Dabei handelt es sich um plötzlich auftretende Rückenschmerzen im Bereich der Lendenwirbelsäule“, erklärt der Trierer Sportmediziner Dr. Peter Krapf. Ein Hexenschuss ist keine Verletzung im klassischen Sinn. Beschrieben werden mit ihm Auswirkungen einer verkrampften Rückenmuskulatur. Betroffenen fällt es schwer, sich aus einer gebückten Haltung wieder aufzurichten.

## ACH SO!

**Ursprung:** Der Name Hexenschuss rührt von einer mittelalterlichen Vorstellung her. Dr. Krapf: „Demnach haben

übernatürliche Wesen den Menschen Krankheiten mit einem Pfeilschuss zugefügt.“

**Ursache:** Auslöser für einen Hexenschuss können eine Blockade im Kreuz-Darmbein-Gelenk, ein eingeklemmter Nerv, ein blockierter Wirbel, verspannte Muskeln, abgenutzte Wirbelgelenke oder ein akuter Bandscheibenvorfall sein. Im Sport oder im Alltag kann der Impuls von einer ruckartigen Bewegung



**Autsch! Ein Hexenschuss schmerzt sehr.**

FOTO: DPA

oder einer ungewöhnlichen Körperdrehung ausgehen.

## Was tun?

„Ein Hexenschuss ist zwar schmerzhaft, in vielen Fällen aber harmlos“, sagt Dr. Krapf. Zur Akutbehandlung empfiehlt er eine Stufenbettlagerung (hierbei

sind die Beine angewinkelt und die Knie im rechten Winkel), Heizkissen, Wärmepflaster oder kühlende Gels. Dr. Krapf: „Ob Wärme oder Kälte besser hilft, ist individuell verschieden.“ Daneben gebe es auch nützliche Natur-Präparate, etwa eine Cayenne-Pfeffer-Salbe oder Weidenrindenextrakte. Betroffene sollten trotz Schmerzen nicht auf Bewegung verzichten. Spazieren gehen zum Beispiel helfe, die Muskeln zu lockern.

„Wer einen Hexenschuss erleidet, kann sich selbst behandeln. Stellt sich nach drei Tagen keine Besserung ein, sollten Betroffene einen Arzt aufsuchen, um möglicherweise ernsthaftere Erkrankungen abzuklären“, sagt Dr. Krapf. Wenn sich Taubheitsgefühle einstellen, ist ein Arztbesuch Pflicht.

**Was hilft?** Zur Vorbeugung trägt ein regelmäßiges Training der Rumpfmuskulatur bei. Dafür bieten sich unter anderem Pilates oder Yoga an.

bl