

Es gibt zehn mögliche Schmerzursachen unter der rechten Brust.

## 1. Costochondritis

Costochondritis ist eine Entzündung des Knorpels im Costochondralgelenk oder im Brustbein, wo sich Rippen und Brustbein treffen. Das Hauptsymptom dieser Erkrankung sind Brustschmerzen auf einer oder beiden Seiten der Brust. Dieser Schmerz kann stumpf oder scharf sein und sich verschlimmern, wenn Sie tief einatmen oder husten. Möglicherweise spüren Sie auch nur ein kleiner Schmerz am Brustbein. Die Ursache der Costochondritis ist weiterhin unbekannt, kann jedoch auf Brustverletzungen, intensive körperliche Aktivitäten, anstrengenden Husten oder Krankheiten zurückzuführen sein.

**Was können Sie selber tun:** Obwohl die Costochondritis von sich aus besser wird, kann sie mehrere Wochen andauern. Um Entzündungen und Schmerzen zu lindern, vermeiden Sie Aktivitäten, die den Brustbereich belasten. Tägliches schonendes Dehnen kann auch Schmerzen lindern. Wenn die Entzündung nicht zurückgeht, melden Sie sich bei uns. [Wir helfen Ihnen mit einer Online-Mail-Beratung schnell und kompetent.](#)

## 2. Gallensteine

**Gallensteine** bilden sich, wenn die Galle zu viel Cholesterin oder Bilirubin enthält (also ein Ernährungsproblem) oder wenn sich Ihre Gallenblase nicht richtig entleert. Während die meisten Gallensteine problemlos verlaufen, können einige den Gallenfluss in den Gallenwegen blockieren, Schmerzen und Entzündungen verursachen. Die aus diesen Blockaden resultierenden Schmerzepisoden werden als Gallenblasenanfälle oder Gallenkoliken bezeichnet. Die Schmerzen treten typischerweise im oberen rechten Bauch auf und können mehrere Stunden anhalten.

**Was können Sie selber tun:** Natürliche Ansätze zur Linderung von Gallensteinschmerzen sind eine Alternative zu schädlichen Medikamenten geworden. Eine davon besteht darin, den betroffenen Bereich 10 bis 15 Minuten

lang zu erhitzen. Auch das Trinken von Pfefferminztee kann helfen. Pfefferminze enthält Menthol, eine beruhigende Verbindung, die die Schmerzlinderung fördert. Der Konsum von Kurkuma-Tee kann auch Schmerzen lindern. Dieses Gewürz kann die Gallenbildung stimulieren, um die Entleerung der Gallenblase zu erleichtern, Schmerzen zu lindern und Entzündungen zu lindern. Eine gesunde Ernährung ein Muss für die Zukunft. [Wir helfen Ihnen mit einer Online-eMail-Beratung schnell und kompetent.](#) Eine Operation sollte vermieden werden, da die Gallenblase eine wichtige Funktion hat. Sie sorgt dafür, dass Gallensaft beim Essen kontrolliert in den Darm abgegeben wird und somit den Darm schützt. Eine fehlende Gallenblase kann zu Darmproblemen-, resp. -Krankheiten führen. Der Gallensaft fliesst unkontrolliert einfach in den Darm.

### **3. Hiatushernie / Zwerchfellbruch**

Dieser Zustand tritt auf, wenn ein Teil des Magens durch die Lücke gleitet, die eine Öffnung im Zwerchfell darstellt. Brust- und Refluxschmerzen sind die Symptome. Durch Bewegungsmangel verkümmern Bauch- und Zwerchfellmuskeln und so kann eine Hernie entstehen.

**Was können Sie selber tun:** Sie können diesen Zustand beheben, indem Sie Änderungen im Lebensstil und in der Ernährung vornehmen, z. B. ein gesundes Gewicht beibehalten und Lebensmittel vermeiden, die die Symptome verschlimmern. Essen Sie basisch. [Wir helfen Ihnen mit einer Online-eMail-Beratung schnell und kompetent.](#)

### **4. Verletzung**

Eine Verletzung der Rippen oder des Brustbereichs ist häufig und kann Schmerzen verursachen. Dieser Schmerz kann sich unter einer oder beiden Brüsten manifestieren, je nachdem, wo die Verletzung auftritt. Eine Verletzung kann durch Stösse oder Schläge in den Brustbereich, Stürze oder starkes Husten auftreten. Neben Schmerzen kann eine Verletzung auch Schwellungen und Blutergüsse verursachen. Personen, die sich von einer Operation im Brust- oder

Brustbereich erholen, können auch Schmerzen oder Beschwerden unter einer oder beiden Brüsten verspüren.

**Was können Sie selber tun:** Kalte Kompressen mindern den Schmerz. Tragen Sie bis zu 20 Minuten lang ein Eispad auf die betroffene Stelle auf. Dies kann Schmerzen und Schwellungen lindern.

## 5. Reizdarmsyndrom | Darmerkrankungen

Reizdarmsyndrom (IBS) verursacht Veränderungen im Stuhlgang. So kann auch ein Schmerz unter der rechten Brust entstehen.

**Was können Sie selber tun:** [Wir helfen Ihnen mit einer Online-eMail-Beratung schnell und kompetent.](#)

## 6. Menstruationszyklus

Hormonelle Veränderungen während der Periode führen häufig dazu, dass eine oder beide Brüste geschwollen und hart werden. Diese Symptome treten normalerweise innerhalb einer Woche vor Beginn der Menstruation auf.

**Was können Sie selber tun:** Wenn Sie viel Wasser trinken, kann dies dazu beitragen, die durch hormonelle Veränderungen in der Menstruation verursachte Empfindlichkeit der Brust zu verringern. Gesunde Ernährung hilft zusätzlich. [Wir helfen Ihnen mit einer Online-eMail-Beratung schnell und kompetent.](#)

## 7. Muskelzerrung

Überbeanspruchung oder Überdehnung der Brustmuskulatur kann Schmerzen verursachen. Der Schmerz kann unter einer Brust auftreten, abhängig davon, welche Muskeln Sie anstrengen. Eine Belastung der Brustmuskulatur kann durch Werfen, schweres Heben oder den Einsatz schwerer Werkzeuge oder Geräte verursacht werden.

**Was können Sie selber tun:** Muskelverspannungen bessern sich normalerweise in Ruhe. Wärme hilft den Muskel zu lösen. Die Durchblutung wird angeregt. Viele kühlen jedoch, dann geht der Schmerz im Moment zurück, kommt aber schnell wieder. Kühle zieht den Muskel zusammen. [Wir helfen Ihnen mit einer Online-eMail-Beratung schnell und kompetent.](#)

## 8. Pleurastörungen

Pleurastörungen wie Pleuritis oder die Entzündung der Pleura können starke Brustschmerzen verursachen. (Rippenfell- oder Brustfellentzündung)

**Was können Sie selber tun:** Um die Symptome der Pleuritis zu lindern, sollten Sie sich viel ausruhen, tief atmen und husten, um den Schleim zu beseitigen, während die Schmerzen nachlassen. Essen Sie schleimfrei! [Wir helfen Ihnen mit einer Online-eMail-Beratung schnell und kompetent.](#)

## 9. Lungenentzündung

Bei einer Erkältung versucht der Körper Abfallstoffe, vor allem viel Schleim aus den Kopfhöhlen, dem Hals und den Bronchien zu lösen und auszuscheiden.

Wenn die Erkältung tiefer geht, in die Lungen, soll auch hier der Schleim gelöst und ausgeworfen werden. Es kann zu einer Blutung in den Lungen führen, um noch gründlicher zu reinigen. So erschrickt der ganze Organismus und durch die Abfallstoffe im Kreislauf bekommen wir Fieber. Beunruhigt gehen wir zum Arzt, der mit chemischen Substanzen, vor allem Antibiotika, das die Reinigung unterdrückt.

Eines der Hauptsymptome einer Lungenentzündung sind starke Schmerzen in der Brust, die sich durch tiefes Atmen oder Husten verschlimmern.

**Was können Sie selber tun:** Entschleimen Sie Ihren Körper, komplett. Da das nicht so einfach ist, erklären wir das unseren Klienten in der Sprechstunde oder in unserer Online-eMail-Beratung. Suchen Sie Bettruhe und trinken Sie

genügend. [Wir helfen Ihnen mit einer Online-eMail-Beratung schnell und kompetent.](#)

## 10. Die Pille und chemische Substanzen

Falls Sie chemische Substanzen, die Pille gehört auch dazu, sonstige Hormone usw. nehmen, lesen Sie den Beipackzettel genau durch. Sie werden sehr oft Bauchschmerzen, Kopfschmerzen, Gelenk- und Muskelschmerzen als Nebenwirkung lesen.

**Was können Sie selber tun:** Sorgen Sie dafür, dass Sie keine chemische Substanzen mehr nehmen müssen. [Wir helfen Ihnen mit einer Online-eMail-Beratung schnell und kompetent.](#) Mit diesem Wissen besprechen Sie eine Absetzung der chemischen Substanzen mit Ihrem Arzt.

## 11. Lebererkrankung

Bei einer **Autoimmunerkrankung, Darmerkrankungen, Diabetes** und **Krebs** müssen wir unsere Klienten immer ganzheitlich beraten. Sehr wichtig, und das wird bei vielen Therapieformen vergessen, ist der Verdauungstrakt. Dazu gehört nicht nur der Magen oder der Darm. Das Gehirn gehört dazu wie auch viele Organe. Die Leber ist fast immer an den Krankheiten beteiligt. Lebertee und Sellerie-Säfte, die angeboten werden, nützen wenig bis nichts, weil damit kein einziges Problem gelöst wird und sich die Leber nicht erholen und innert 5 Monaten neu bilden kann.

Leider macht sich die **Leber** mit Schmerzen erst bemerkbar, wenn eine Krankheit bereits fortgeschritten ist. Die grössten Probleme für die Leber: Ungesunde und komplett falsche Ernährung, Pestizide, Alkohol, Hepatitis, und natürlich Medikamente.

Meiden Sie unbedingt, dass es zu lebensgefährlicher Erkrankung der Leber kommt. Wenn die Leber leidet, **leiden auch die Nieren...**

**Was können Sie selber tun: [Wir helfen Ihnen mit einer Online-eMail-Beratung schnell und kompetent.](#)**