# Kreuzschmerzen

Autor(en): **[s.n.]**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **17 (1960)**

Heft 4

PDF erstellt am: **15.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-969486

**Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

**Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

**http://www.e-periodica.ch**

## Nachtblindheit

Obschon es sich um keine eigentliche Krankheit, sondern mehr um eine Funktionsstörung handelt, ist die Nachtblindheit doch äußerst lästig. Wer davon befallen ist, sieht eigenartigerweise tagsüber normal, ist indes nachts sehr bedrängt, weil er nichts oder fast gar nichts zu sehen vermag. Dieses Uebel kann sehr gut behandelt werden, wenn der Patient den Alkohol vollständig meidet, und wenn er auch das Rauchen einstellt. Es ist notwendig, die Blutgefäße, also den Kreislauf, zu regenerieren, und hierzuwirken Hyperisan und Urticalcin in Verbindung mit dem Kastanienpräparat Aesculus hippocastanum ausgezeichnet. Was aber besonders wichtig ist, ist eine vermehrte Zufuhr von Vitamin A. Da dieses Vitamin eine wesentliche Rolle für die Bildung des sogenannten Sehpurpurs spielt, ist es notwendig, daß man regelmäßig längere Zeit hindurch frisch gepreßten Karottensaft einnimmt, auch Biocarottin, der eingedickte Saft, kann den Dienst versehen.

In ganz alten Schriften der ägyptischen und chinesischen Literatur, aber auch im Mittelalter findet man als Gegenmittel gegen die Nachtblindheit und gegen Augendarre und andere Augenentzündungen die Einnahme von roher Leber, und die Leber enthält tatsächlich sehr viel Vitamin A. In der Regel stößt es nun aber nicht allein den Vegetarier, sondern auch jenen, der den Fleischgenuß gewohnt ist, ab, rohes Fleisch einzunehmen. In solchem Falle leisten neuzeitliche Präparate, wie Vitaforce, ausgezeichnete Dienste; sie sind zudem angenehm zum Einnehmen. Auch Fischtran enthält bekanntlich Vitamin A, aber auch gegen ihn besteht wegen seines unangenehmen Geschmacks meist eine Ablehnung. Wenn frische, einwandfreie Butter roh genossen wird, liefert sie uns ebenfalls das geschätzte Vitamin A. Das Karotin, wie es in den Karotten, den Randen, ja sogar in den Blutorangen enthalten ist, ist an und für sich ein Provitamin A, das im Körper dann in Vitamin A umgewandelt wird. Dieses Karotin besitzt unter den pflanzlichen Stoffen die größte Vitamin-A-Wirksamkeit. Da durch die Lagerung und durch Sauerstoff der Vitamin-A-Gehalt abnimmt, ist es besonders jetzt im Frühling notwendig, Vitamin-A-haltige Pflanzen einzunehmen, und zwar vor allem junge, rohe Karotten, sobald es deren wieder gibt, wie auch jungen Spinat, der ebenfalls Vitamin A enthält. Auch der rohe Kohl weist Provitamin A auf, weshalb der rohe Kohlsalat als Provitamin-A-Lieferant von großer Bedeutung ist. Wenn das Eigelb roh genossen wird, liefert uns auch dieses Vitamin A. Durch das Kochen verliert sich die erwünschte Wirksamkeit jedoch. Man sollte daher dann und wann ein rohes Ei genießen, doch nur selten, da reichlicher Eiergenuß infolge vermehrter Harnsäureentwicklung unerwünschte Nachteile in sich birgt. Neben dem vorbeugenden und heilenden Einfluß bei Nachtblindheit fördert Vitamin A gleichzeitig auch den Aufbau und die Tätigkeit der Haut und der Schleimhäute, ist also für uns auch in der Hinsicht sehr dienlich, weshalb es angebracht ist, daß wir stets für genügend Vitamin A besorgt sind.

## Kreuzschmerzen

Oft klagen vor allem Frauen über Kreuzschmerzen, deren Ursache in der Regel auf übergroßer Müdigkeit beruht, denn vielfach verlangt der Haushalt von den Frauen zu starke körperliche Leistungen, so beim Waschen oder beim Heben von schweren Eimern, ohne daß der Körper in einem steten Training sich an diese Arbeiten gewöhnen konnte. Kräftige Bäuerinnen beklagen sich weit weniger oft über Kreuzschmerzen als Stadtfrauen. Dies ist sehr einfach darum so, weil die Bauersfrau in der Regel täglich körperliche Anstrengungen bewältigen muß und darin also geübt ist. Ihre Muskulatur ist stärker und dementsprechend auch ihr Körperbau kräftiger.

Es ist nicht immer so leicht, herauszufinden, woher Kreuzschmerzen kommen. Man muß, um gründlich zu sein, ihre Ursache kennenlernen. Manchmal genügt es schon,

wenn man mit Symphosan, mit einem guten Einreibeöl, mit etwas Wacholderspiritus oder Ameisengeist einreibt, um sie loszuwerden. Nicht immer sind die Kreuzschmerzen jedoch auf diese Weise zu beheben. Oft wirken auch Kohlblätterauflagen oder Auflagen von Rüeblitrester günstig, wenn keine tiefere Ursache vorliegt. Es wäre gut, einmal die Möglichkeiten etwas näher zu beleuchten, die Kreuzschmerzen auslösen können. Am schlimmsten ist es natürlich, wenn die Wirbelsäule Veränderungen aufweist, wenn der Knochen porös wird oder wenn durch irgendwelchen Prozeß Kalk eingeschmolzen wird. In diesem Falle sind die Kreuzschmerzen in der Regel beständig, und zwar oft den ganzen Tag, ohne daß dabei irgendwelche Witterungsverhältnisse eine Rolle spielen würden. Aendern die Kreuzschmerzen je nach dem Wetter, dann sind sie oft rheumatischer Art oder aber der Ischiasnerv ist dabei irgendwie noch in Mitleidenschaft gezogen worden. Allerdings ziehen sich alsdann die Schmerzen rechts das Bein hinunter.

Oft schon habe ich beobachtet, daß Leute, die über Verstopfung klagen, jeweils ebenfalls unter Kreuzschmerzen leiden. Bei andern sind vor allem durch harte Arbeit die Unterleibsbänder überbeansprucht worden, was ebenfalls Kreuzschmerzen verursachen kann. Aber auch Nieren- und Blasenleiden melden sich oft mit Kreuzschmerzen, und deshalb ist in solchen Fällen nur eine ursächliche Behandlung von Erfolg. Da muß in erster Linie dann auch der Urin gründlich untersucht werden, um die Ursache feststellen und durch entsprechende Behandlung beheben zu können.

Es gibt nun aber auch noch eine andere Art Kreuzschmerzen, die man durch vernünftige Einstellung leicht verhindern könnte. Wenn Frauen zu hohe Absätze tragen, so daß sie dadurch wie auf Stelzfüßen umhergehen, dann wird sich die ganze Statik des Körpers verändern, wodurch ebenfalls Kreuzschmerzen in Erscheinung treten können, und dies besonders dann, wenn man das eine Mal mit Pantöffelchen ohne Absätze herumläuft, um dann wieder mit hohen Absätzen zu wechseln, was die ganze Stellung des Körpers ständig zu verändern vermag.

Wenn im Alter Kreuzschmerzen auftreten, dann handelt es sich oft um die sogenannten Arthrosen, die durch Abnützungserscheinungen des Skelettes verursacht werden. In diesem Fall wirkt bestimmt Wallwurz vorzüglich. Wir reiben daher mit Erfolg Symphosan ein. Auch Kohlblätterauflagen sind sehr wirksam, und die Einnahme von mineralstoffreicher Nahrung, also eine vermehrte Rohkosternährung, mag ebenfalls noch ausgezeichnete Erfolge erzielen, denn der Abnützungsprozeß kann dadurch gestoppt werden. Auf alle Fälle ist bei Kreuzschmerzen dann, wenn Symphosaneinreibungen, Kohlblätterauflagen und Kräuterwickel nichts nützen, die Notwendigkeit gegeben, auf Grund einer gründlichen Untersuchung die eigentliche Ursache festzustellen.

## Wurde der Mensch als Vegetarier erschaffen?

### Eine eigenartige Legende

Vor Jahren hörte ich eine indianische Legende, die mich lange Zeit beschäftigte, weil sie, wie viele ähnliche Legenden anderer Völker, eine gewisse Anlehnung an biblische Schilderungen zeigt. Solcherlei Erzählungen entspringen gewissermaßen einem gemeinsamen Ursprung und tasten auffallend nach dem, was wir besitzen, aber meist nicht verstehen und zu schätzen wissen.

Der Indianer nennt den Schöpfer den Großen Geist, und er glaubt, daß dieser den ersten Menschen aus der rötlichen Erde geschaffen habe, denn sein Name «Adama» bedeutet rötliche Erde. Der Sohn dieses ersten Menschen soll einer Wasserspinne, besser gesagt einem Polypen, mißfallen haben, weshalb ihn dieser ergriff, um ihn im Meere zu töten. Da die Brandung jedoch den toten Körper an den Strand spülte, konnte ihn die Sonne mit ihren lebengebenden Strahlen wieder zu neuem Leben