Probleme mit der Wirbelsäule

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

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **27 (1970)**

Heft 9

PDF erstellt am: **31.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-969643

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

mitgenommen werden können. Menschen, die nervlich sensibel sind, sollten während der Fastenkur drei- bis fünfmal täglich fünf bis zehn Tropfen Avena sativa einnehmen, da dies als Nervennahrung eine wesentliche Unterstützung bedeutet. Für untergewichtige Menschen ist die tägliche Einnahme von einem Glas Joghurt sowie etwas gekeimte Soya sehr zu empfehlen. Die Berücksichtigung all dieser Ratschläge wird sich während der Fastenzeit günstig auswirken, insofern man stets die richtigen Heilmittel einzusetzen versteht. Vor allem muss man auch der entsprechenden Dosis das richtige Verständnis entgegenbringen, denn das alles unterstützt den beabsichtigten Erfolg nicht nur, sondern gewährleistet ihn auch.

Probleme mit der Wirbelsäule

Die Wirbelsäule ist ein Mehrzweckbau, der ein sprechendes Zeugnis von der vollkommenen technischen Geschicklichkeit des Schöpfers ablegt. Wiewohl sie nach allen Seiten hin beweglich ist, bietet sie doch einen festen Halt. Wenn man bei sportlichen Wettkämpfen, bei Skirennen und Skisprüngen die Stürze beobachtet, die dabei vorkommen können, dann muss man sich wundern, dass die Wirbelsäule so etwas durchhält, denn Wirbelsäulenverletzungen sind verhältnismässig selten. In der Höhlung im Innern der Wirbel, die in der gesamten Säule ein Rohr bildet, ist das ganze Nervenkabel gut eingebettet. Links und rechts befinden sich die Nervenfenster, nämlich Ausgänge von kleineren Nervenkabeln, die zu den Organen führen und ihnen nervliche Impulse übermitteln. Unter gesunden Voraussetzungen kann sich der Mensch nach allen Seiten hin biegen, wie ein sogenannter Schlangenmensch, ohne dass dies die Nerven irgendwie belästigen würde. Studiert man in einem Anatomiebuch die wunderbare Anordnung der Muskelbänder in der ganzen Rückenpartie, dann begreift man die zuvor erwähnte Beweglichkeit.

Oft habe ich bei den Indianern in Zentralamerika, in den Anden und auch bei verschiedenen Völkern im Fernen Osten deren schöne Rücken und gerade Wirbelsäulen bewundern können, sah ich sie doch meist auf dem Kopfe oft nicht geringe Lasten tragen. Aber gerade diese anstrengende Gewohnheit erhält sie gesund und stark. Menschen, die gut genährt sind und körperlich normal arbeiten, erhalten dadurch die Straffheit und Spannkraft ihrer Rückenmuskeln. Sie leiden daher auch nicht unter all den degenerativen Veränderungen der Wirbelsäule, wie sie bei uns immer mehr zu einer Plage werden. Osteopathen und Chiropraktoren können davon ein Liedchen singen, da sich diese Leiden mit den zunehmenden Annehmlichkeiten der Zivilisation, die den Menschen die körperliche Arbeit möglichst abnehmen, entsprechend vermehren.

Verweichlichungserscheinungen

Es sind hauptsächlich die Frauen, die über Rückenschmerzen klagen. Ein Grossteil all dieser Patienten hat Veränderungen an der Wirbelsäule zu verzeichnen, und zwar vor allem Verschiebungen der Wirbel, die einen Druck auf die ausgehenden Nerven ausüben. Es handelt sich dabei hauptsächlich um Menschen, die wenig oder keinen Sport betreiben und körperlich nur mangelhafte Arbeitsleistung zu verzeichnen haben. Gewöhnlich besitzen sie keinen Garten, den sie bearbeiten könnten, auch benützen sie an Stelle der Beine eher das Auto. Sie strengen sich also auch in dem Sinne keineswegs an. Wenn sich in solchen Fällen Degenerationen und Bänderschwäche im Wirbelsäulengebiet bemerkbar machen, dann entspringen diese einer Verweichlichung und sind als Zivilisationsfolgen zu bezeichnen.

Kalk- und Vitamin-D-Mangel

Der nachgewiesene Mangel an Vitamin D und an Kalk spielt in der Regel eine Rolle bei den zuvor beanstandeten Schwächen. Bekanntlich weist unsere verfeinerte Nah-

rung oft einen erheblichen Mangel an Mineralsalzen und Vitaminen auf, sind doch gerade in den äusseren Schichten des Getreides und im Keimling die bedeutendsten Mengen dieser Vitalstoffe enthalten. Selbstverständlich kann man mit guten, natürlichen Präparaten, so mit Urticalcin und Vitaforce nachhelfen, aber nichtsdestoweniger sollte man trotzdem eine Umstellung auf entsprechende Naturnahrung in Betracht ziehen.

Jugendschäden

Früher konnte man auf dem Lande besonders bei Kindern von Bergbauern oftmals deformierte Wirbelsäulen beobachten, da diese Kinder im Wachstumsalter meist zu schwere Lasten tragen mussten. Heute ist dies weniger mehr der Fall, weil auch in diesen Gebieten die Maschine einen Grossteil der Lasten übernommen hat. Immerhin ist es wichtig zu wissen, dass man Kindern, die sich im Wachstumsalter befinden, nicht zu schwere Lasten aufbürden darf, wenn man sie nicht schädigen will. Auch übermässiger Sport kann der Wirbelsäule in der Wachstumszeit Schaden zufügen.

Behandlungsmethode

Wenn sich in der Wirbelsäule Schmerzen und Veränderungen, vor allem Wirbelverschiebungen melden, dann kann man besonders die Chiropraktik, die Osteopathie und die Massage empfehlen. Gegen die Schmerzen selbst haben sich Akupunkturbehandlungen und Injektionen mit homöopathischen Mitteln sehr bewährt. Dies ist besonders bei Anwendung von Ameisensäure, Impletol, Petasites und anderem mehr der Fall. Auch das Einreiben mit Symphosan ist schmerzstillend und muskelstärkend, denn dieses Präparat enthält einen heilsamen Pflanzenschleim aus der Wallwurz.

Die chiropraktorische Behandlung sollte immer mit einer muskelstärkenden Massage verbunden werden, da die Korrektur eines verschobenen Wirbels oft ohne bleibende Wirkung ist, wenn nicht zugleich noch die Muskeln durch eine zweckentsprechende Massage und geeignete gymnastische Übungen gestärkt werden, damit der korrigierte Wirbel dadurch in der richtigen Lage verbleiben kann, ohne sich bei der nächsten körperlichen Bewegung oder Anstrengung wieder in die falsche Stellung zurückzubegeben.

Gesundheitsturnen und Gymnastik

Oft vernachlässigt man ein gewisses Gesundheitsturnen und eine angemessene Gymnastik viel zu sehr, da dies besonders für die Wirbelsäule nützlich wäre. Auch vernünftiges Schwimmen vermag die Wirbelsäule wesentlich zu kräftigen, wodurch auch die damit verbundene Muskulatur gestärkt wird. Allerdings sollte man dabei vermeiden, vom hohen Sprungbrett ins Wasser zu springen, da dies für die Wirbelsäule ein gewisses Risiko darstellt. Ich habe in meiner Praxis einige Fälle erlebt, bei denen junge Menschen durch einen ungeschickt ausgeführten Sprung Wirbelsäulenschädigungen erlitten, die zum Teil bis zur Lähmung der unteren Gliedmassen geführt haben. Auch das Skifahren hat in letzter Zeit an gesundheitlichem Wert verloren, denn Bahnen und Skilifte ersetzen den gesunden Aufstieg mit den Fellen, wodurch die Lunge und vor allem auch die Rückenmuskulatur früher sehr gestärkt werden konnten. Es ist zu begrüssen, dass der Langlauf wieder Mode geworden ist, denn auch dieser ist für die Rückenmuskulatur, wie auch für die Wirbelsäule von grossem Werte. Auf alle Fälle sollte man der Wirbelsäule nicht erst Beachtung schenken, wenn sie solch starke Schmerzen verursacht, dass man fast nicht mehr arbeiten kann. Wer die Muskeln der Wirbelpartie regelmässig mit Wallwurz oder Symphosan massieren lässt und nebenbei für genügend Bewegung und Gymnastik sorgt, wird in vorbeugendem Sinne mit seiner Wirbelsäule keine grossen Sorgen haben müssen.