Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 40 (1983)
Heft: 12

Artikel: Rückenschmerzen
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-970292

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 10.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Blätter ein guter Schutz gegen Mücken, denn diesen Geruch mögen sie nicht leiden. Ein anderer Freund aus den Tropen berichtet mir:
«Ich bin gegen Flöhe, Wanzen und Mücken sehr gut geschützt worden, indem ich viel Knoblauch ass. Man weiss, es gibt eine spezielle Ausdünstung von Knoblauch. Meine Kollegen, die dies nicht taten, sind unglaublich bedrängt worden.»
Eine weitere Leserin wies ebenfalls auf Knoblauch hin, da die Ausdünstung jedoch für andere Menschen in der Umgebung nicht angenehm sei, habe sie immer Petersilie dazu genommen. Petersilie hat den «Ausdünstungsduft» neutralisiert, trotzdem war sie gegen Mückenstiche geschützt. Man sieht, es muss noch etwas anderes sein, nicht nur die von Menschen feststellbare Ausdünstung des Knoblauchs, die gegen solche Plagegeister zu schützen vermag. Auf jeden Fall sind wir immer sehr dankbar für solche Mitteilungen, basierend auf praktischer Erfahrung.

Raucherbeine

Vom gleichen Freund aus Curitiba/Brasilien, der uns über seinen an Gehirnblutung erkrankten Vater berichtete, erhalte ich die Nachricht, dass im Juli dieses Jahres einer unserer lieben Freunde verstorben ist. Als Homöopath und Naturarzt führte er eine grosse Praxis. Leider war er jedoch seiner Lebtage lang ein starker Raucher, darum bekam er wohl diese Gefässverengung in den Beinen, die man in medizinischen Kreisen eben als Raucherbeine bezeichnet. Obschon er dann seit ca. drei Jahren nicht mehr geraucht hat, haben ihn die Folgen des Nikotins trotzdem zugrunde gerichtet. Seine Arztkollegen wollten ihm als letzten Ausweg beide Beine amputieren, doch es half alles nichts mehr. Er hatte sich bis zum Schluss noch für seine Mitmenschen tapfer eingesetzt. Hoffentlich ziehen viele seiner Freunde und Berufskollegen eine Lehre daraus. Man sieht, dass es gut ist, wenn man mit dem Rauchen aufhört, allerdings kann es in vielen Fällen schon zu spät sein, wie bei diesem Arzt. Er war wirklich ein feiner Mensch. Er hätte noch vielen Patienten ein lieber Berater und Helfer sein können, wenn ihm nicht seine frühere Leidenschaft einen Strich durch die Rechnung gemacht und ihn aus dem vollen Leben gerissen hätte.

Rückenschmerzen

Rückenschmerzen sollte man nie unbeachtet lassen und der Schmerzursache unbedingt immer auf den Grund gehen. Das Dümmste, was man tun kann, ist, Schmerztabletten oder irgendein Betäubungsmittel einzunehmen, denn der Schmerz ist, wie wir schon oft betont haben, eine Alarmglocke. Wenn man diese Alarmzeichen einfach stillsetzt, hat man noch lange nicht die Ursachen beseitigt, und es kann daraus etwas ganz Unerfreuliches entstehen; es kann sich sogar eine chronische Krankheit entwickeln, wenn man sich immer nur mit Schmerzstillmitteln zu helfen sucht.

Vielseitige Ursachen

Wir kennen viele Ursachen von Rückenschmerzen. Wenn eine geplagte Bauersfrau infolge ihrer zu strengen körperlichen Arbeit Rückenschmerzen bekommt, dann wird der Arzt ihr in erster Linie etwas Ruhe empfehlen, vielleicht sogar etwas Bettruhe. Vor allem Frauen, die körperlich arbeiten müssen, leiden oft an Rückenschmerzen, sogenannten Ermüdungsschmerzen, die eben entstehen, wenn die Rückenmuskulatur zu viel beansprucht wird. Nicht allein körperliche Anstrengung ist die Ursache der Rückenschmerzen. Ebenso leiden dar-

unter Frauen, die sitzend ihre Arbeit ausführen. Auch durch Erkältungen können Rückenschmerzen auftreten, vor allem bei Personen, die an einer Brustfellentzündung litten und bei denen es gerade durch kalte Winde, durch zügige Räume oder infolge einer Erkältung sogenannte Narbenschmerzen gibt. Diese sind im oberen Teil des Rückens, zum Teil links und rechts der Wirbelsäule, spürbar. In der Regel sind sie mit Atembeschwerden verbunden, die sich manchmal, wenn man nicht sofort richtig eingreift, bis zur Kurzatmigkeit steigern.

Behandlung der Rückenschmerzen

Bei allen Rückenschmerzen sind warme Anwendungen, sofern keine Entzündungen bestehen, besser als kalte Massnahmen. Sehr oft entstehen Rückenschmerzen, wenn man sich körperlich längere Zeit nicht mehr betätigt hat. Die Muskeln sind nicht mehr elastisch und trainiert, um sich schnell wieder auf Garten- oder Putzarbeiten umzustellen oder auch auf eine sportliche Betätigung, und schon ist es passiert. Wie aus heiterem Himmel setzen plötzlich Rückenschmerzen ein, und deshalb heisst auch eine ihrer Formen «Hexenschuss».

In all solchen Fällen ist eine geschickte Massage, das Einreiben mit einem guten Einreibemittel, das die Hauttätigkeit anregt, wie Symphosan oder Toxeucal-Öl, die geeignete Massnahme. Aber vorher sollte man immer heiss duschen, bis alle Rückenpartien gut durchblutet sind, und erst dann einreiben. Wenn die Schmerzen mehr rheumatischer Art sind, kann man mit einem Einreibeöl viel erreichen, da es wärmende Stoffe enthält, wie Kampher, Eukalyptus und die aktivierenden Wirkstoffe von Rhus tox. oder dem Giftsumach.

Sitzen die Schmerzen tiefer, mehr im Kreuz, dann muss man an den Ischiasnerv denken, denn von dieser Stelle verzweigt sich das ganze Delta der Ischiasnerven. Diese werden dann zum Bein hinuntergeführt. Jeder kennt wohl diesen stechenden und ziehenden Schmerz, der oft jede Bewegung unmöglich macht. Man sollte überhaupt den Rücken viel mehr pflegen und dabei nicht vergessen, dass die Wirbelsäule als Wunderwerk göttlicher Technik eine grosse Aufgabe zu erfüllen hat. Sicherlich hat jeder von uns schon das Bild einer Wirbelsäule in einer vereinfachten und für den Laien verständlichen Darstellung gesehen. Links und rechts verlassen Nerven die Wirbelsäule, diese sogenannten Nervenfenster, wie man sie bezeichnen könnte. Wir können uns also vorstellen, dass durch eine Verschiebung des Wirbels, durch ein Überforcieren und durch eine vielleicht ungeschickte Bewegung, durch Sport oder durch einen Sturz, an dieser Stelle der Nerv unter Druck gesetzt wird, mit der Zeit schmerzempfindlich wird, sich entzündet und all die verschiedenen Symptome der Rückenschmerzen bis zum Ischiasschmerz auslöst. Es wäre deshalb oft viel besser, wenn man nur mit warmen Anwendungen den Schmerz zu lindern versuchte und mit den erwähnten Naturmitteln einreibt. Es ist unter Umständen teuer, einen Fachmann aufzusuchen, der sich auf Bindegewebemassage versteht, bevor man von seinem Hausarzt irgendwelche schmerzbetäubende Einspritzungen oder Tabletten verschrieben bekommt. In dieser Hinsicht betäubt man zu viel, statt zu behandeln. Der Chiropraktiker ist der einzige, der es versteht, diese Wirbelverschiebungen wieder in Ordnung zu bringen. Glücklicherweise gibt es jetzt immer mehr schulmedizinisch ausgebildete Ärzte, die sich der Chiropraktik annehmen und geeignete Massnahmen ergreifen, um den Rückenschmerzen wirklich beizukommen, indem sie die Ursachen behandeln.

Meine Erfahrungen

Ich habe selbst viele Erfahrungen am eigenen Körper gemacht. Aus Mangel an Einsicht und aus einer gewissen Kurzsichtigkeit habe ich nach einer längeren Ruhepause von körperlicher Arbeit plötzlich eine schwere Arbeit, die ich von früher her gewohnt war, in Angriff genommen und dann so manches Mal schlimme Folgen zu spüren bekommen. Ich erinnere mich noch, als ich im Labor einmal ein schweres Fass mit einem Ruck umdrehen sollte, da hatte es einen Ruck nicht nur beim Fass,

sondern in meinem Rücken gegeben, begleitet von einem fast unerträglichen Schmerz. Ich konnte mich nicht mehr aufrecht halten und kaum gehen. Mit diesen starken Schmerzen kam mir ein Chiropraktiker, ein Freund von mir, zu Hilfe. Schon mit dem ersten Griff konnte er die verschobenen Wirbel richtigstellen. Mit zwei, drei Behandlungen war alles in Ordnung, und ich konnte wieder schmerzfrei arbeiten.

In meiner Praxis habe ich einige Fälle beobachtet, die infolge einer falschen Diagnose zu ganz ungeschickten Situationen führten. In einem Fall war es eine typische Wirbelverschiebung, ein einseitiger, stark empfindlicher entzündeter Ischiasnerv. Der Arzt, ein Chirurg, glaubte, es komme von Hämorrhoiden und leitete eine ziemlich schmerzhafte Untersuchung ein. Es wurden Einspritzungen gemacht, und die Sache wurde nicht besser. Der Patient ging zu einem andern Arzt, der ihm sagte, es käme nicht von Hämorrhoiden, es handle sich um eine Nervenentzündung, von der der Ischiasnerv betroffen sei. Wiederum gab er dem Patienten Einspritzungen betäubender Art. Der Schmerz konnte nun gelindert werden, doch mit dem Nachlassen des Schmerzmittels traten die Schmerzen noch heftiger hervor. Ein anderer Arzt, ein Chirurg, wurde konsultiert. Eine Operation folgte der andern, und es wurde viermal operiert, bis schliesslich der Professor, ein ganz bekannter Chirurg, sagte: «Jetzt können wir nur noch mit Betäubungsmitteln etwas tun. Ich kann nichts mehr unternehmen!» Schliesslich mussten mit Neuraltherapie und mit homöopathischen Einspritzungen die ärgsten Entzündungen beseitigt werden, und erst am Schluss hatte man – was man am Anfang hätte tun sollen – den Chiropraktiker konsultiert. Aber auch der hatte nun eine schwere Situation zu bewältigen, denn durch die chirurgischen Eingriffe ist eine Veränderung eingetreten, die das Befreien der Nerven von den entstandenen Druckverhältnissen erschwerte.

Warum ich das schreibe?

Ich habe diesen Artikel geschrieben, um solche Fälle möglichst zu verhindern und den Patienten vor Augen zu führen, bevor er sich dem Chirurgen zur Verfügung stellt, zu allererst zum Chiropraktiker zu gehen, und unter Umständen eine Bindegewebemassage machen zu lassen. Bevor also anatomisch etwas verändert wird, sollte man zuerst die gestörten Funktionen in Ordnung bringen und erst dann sich beim Chirurgen anmelden lassen, wenn der Physiotherapeut, der Chiropraktiker und der Masseur dies für notwendig finden. Vor allem der Ischiasnerv, wenn er durch eine Verschiebung in der Wirbelsäule und durch Druck auf die Nerven einseitig entzündet ist, sollte in erster Linie vom Chiropraktiker behandelt werden. In so vielen Fällen muss leider gesagt werden: «Warum eine Sache kompliziert machen oder oft noch verschlimmern, wenn es einfach geht?»

Besonders bei Rückenschmerzen ist es wichtig, dass zuerst die richtige Krankheitsursache ermittelt, also die richtige Diagnose gestellt, und dann im speziellen Fall die notwendige Therapie verordnet wird.

Und was man mit warmen Heublumenwickeln, mit Kohlblätterauflagen oder mit irgendeiner natürlichen Methode erreichen kann, sollte man niemals weder mit Schmerztabletten noch mit dem Messer zu beseitigen suchen.

Molke – gegen Bläschenausschlag

Von einem langjährigen Leser der «Gesundheits-Nachrichten» erhalten wir folgenden interessanten Bericht, den wir gerne veröffentlichen, um anderen in der gleichen Situation eine Hilfe bieten zu können.

«Wir wissen alle, dass die Molke ein kleines Wundermittel ist. Viele Einsatzbeispiele sind im «Kleinen Doktor» aufgeführt. Aber es drängt mich, Ihnen mitzuteilen, bei welchem Leiden ich so gute Erfahrungen