Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 67 (1989)
Heft: 1

Artikel: Alternativmethoden in der Schmerzbehandlung
Autor: Kaganas, Girsas
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-721169

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

Alternativmethoden in der Schmerzbehandlung

Schmerz ist die häufigste Ursache, die den Menschen zum Arzt führt. Eine der vornehmsten Aufgaben des Arztes ist es, die Schmerzen des Kranken zu lindern.

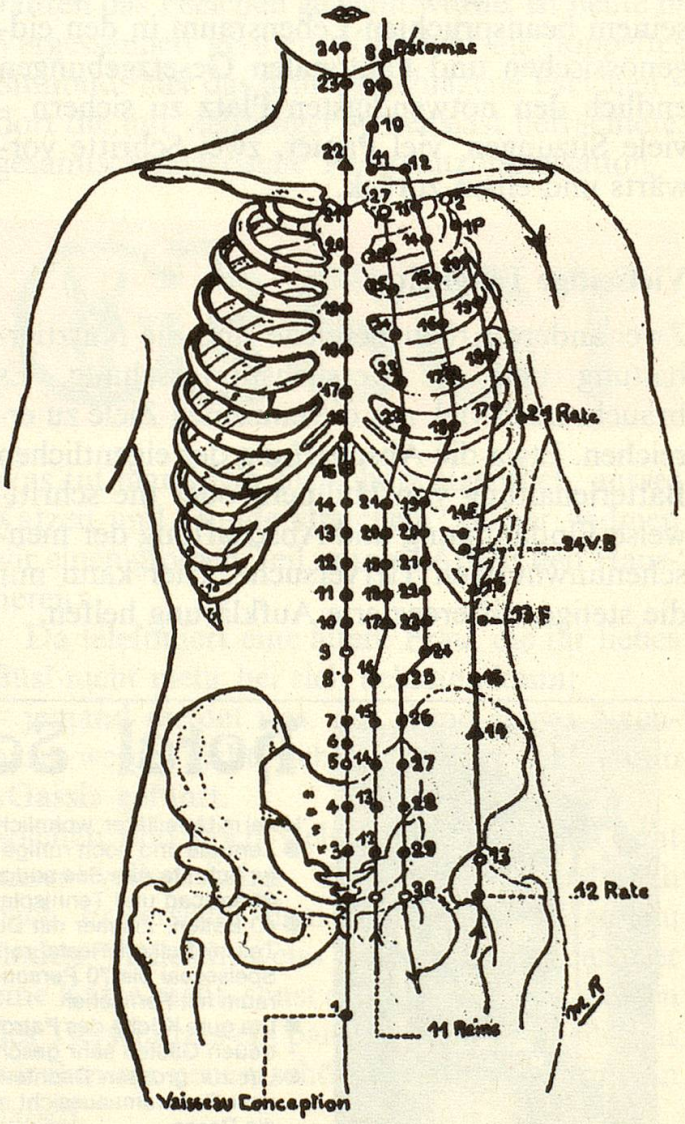
Äusserst wirksame Heilmittel

Gleichzeitig mit den Fortschritten auf allen Spezialgebieten der medizinischen Wissenschaften hat auch die Pharmakologie (Erforschung der Heilmittel, Arzneimittellehre) äusserst wirksame Heilmittel entwickelt. Die pharmazeutische Wissenschaft (Wissenschaft von der sachgemässen Beschaffenheit und Herstellung von Arzneimitteln) teilt sich in den Erfolg mit der pharmakalogischen Industrie. Die Zahl der lebensbedrohenden Erkrankungen hat dank diesen neuentwickelten Heilmitteln drastisch abgenommen. So bedeutet heute eine Lungenentzündung im vorgerückten Alter kaum noch Lebensgefahr so wie vor einigen Jahren. Die modernen Impfungen haben ihrerseits die Ausbreitung von Infektionskrankheiten wie zum Beispiel die Kinderlähmung eingedämmt. Dank der Fortschritte in der Medizin und der Entwicklung wirksamer Heilmittel ist die Lebenserwartung deutlich angestiegen und nähert sich heute dem 80. Lebensjahr.

Gefahren der Schmerzmittel

Wo viel Licht ist, muss es auch Schatten geben, auch im Bereich der Heilmittel. Auf der einen Seite ist es beruhigend zu wissen, dass wir wirksame Schmerzmittel zur Verfügung haben. Doch: Die Schmerztablette ist leicht zur Hand. Es liegt in der Natur des Menschen, dass er allzuschnell nach ihr greift. Die Gewöhnung und die Abhängigkeit von dem Mittel, die Sucht, sind Gefahren, denen man ausgesetzt ist. Auch die Nebenwirkungen der Medikamente (eventuelle Auswirkungen auf innere Organe und die Zusammensetzung des Blutes) zählen zu den Gefahren der Heilmittel.

Aus diesen Gründen stehen sogenannte natürliche Heilmittel aus Kräutern und Pflanzen sowie homöopathische Medikamente zur Diskussion. Neben der Homöopathie und den rein pflanzlichen Mitteln, der sogenannten Phytotherapie, gehören noch andere therapeutische Anwen-



Meridiane als Grundlage der chinesischen Akupunktur.

dungen zu den sogenannten Alternativmethoden: Akupunktur, manuelle Therapie der Wirbelsäule (Chirotherapie), Reflexzonen-Massage, verschiedene Entspannungstechniken und ähnliches. Diese Anwendungen werden von der Schulmedizin nicht anerkannt. Der Grund liegt darin, dass die wissenschaftliche Medizin als Naturwissenschaft kausal-analytisch vorgeht, Eine Behandlungsmethode wird erst anerkannt, wenn diese labormässig und experimentell untermauert ist, der Zusammenhang eindeutig und ursächlich hergestellt ist.

Alternativmedizin: Alles, was nützt und nicht schadet, wird eingesetzt

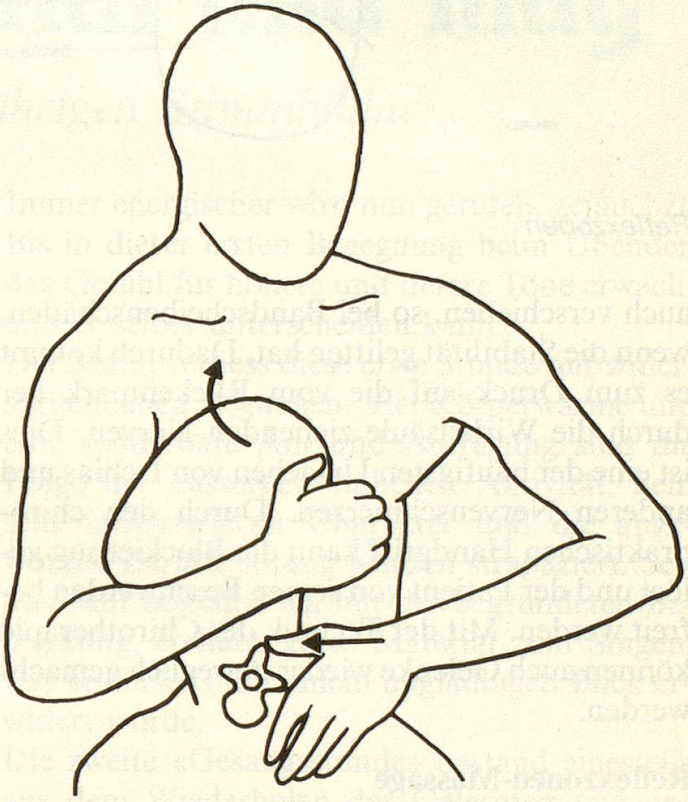
Die Alternativmedizin geht andere Wege: Für sie gilt nur der Therapieerfolg. Der Einsatz der Methode stützt sich nur auf die Erfahrung, eingesetzt wird, was nützt und nicht schadet. Im Vordergrund der Diskussion stehen heute die Akupunktur, die Reflexzonen-Massage und die Entspannungstechniken. Die Chirotherapie, als manuelle Therapie des Arztes bezeichnet, und die Homöopathie werden von der wissenschaftlichen Medizin teilweise akzeptiert.

Die Akupunktur

In der Akupunktur sieht die chinesische Medizin den Menschen als Mikrokosmos im Makrokosmos. Er steht zwischen Himmel und Erde. Vom Kosmos empfängt er die kosmische Energie, von der Erde, auf der er steht, die Elemente des Bodens. Der Antrieb und alle Förderungen der Funktionen kommen von den kosmischen Kräften, vom Yang. Im Gegensatz dazu steht das Ernährende, das Bewahrende, das Yin, die Kraft der Erde. Dies sind Gegenpole, die man auch sonst in der Natur findet. Yang ist der Tag, Yin die Nacht. Die Sonne und der Sommer wirken als Yang, der Herbst und der Winter sind Yin. Mit anderen Worten: Aktivität und Bewegung sind Yang. Aufbauen und gestalten, speichern und bewahren sind Yin. Der Mann ist Yang, die Frau, in ihrer Eigenschaft als Hüterin des Lebens, Yin.

Vor gut zwei Jahrtausenden haben die Chinesen entdeckt, dass die kosmischen und terrestrischen Einflüsse auch im Körper sich in bestimmten Bahnen bewegen. Man bezeichnet diese Bahnen, die sich den Akupunkturpunkten entlang erstrecken, als Meridiane. Demnach gibt es Yang-Meridiane und Meridiane des Yin.

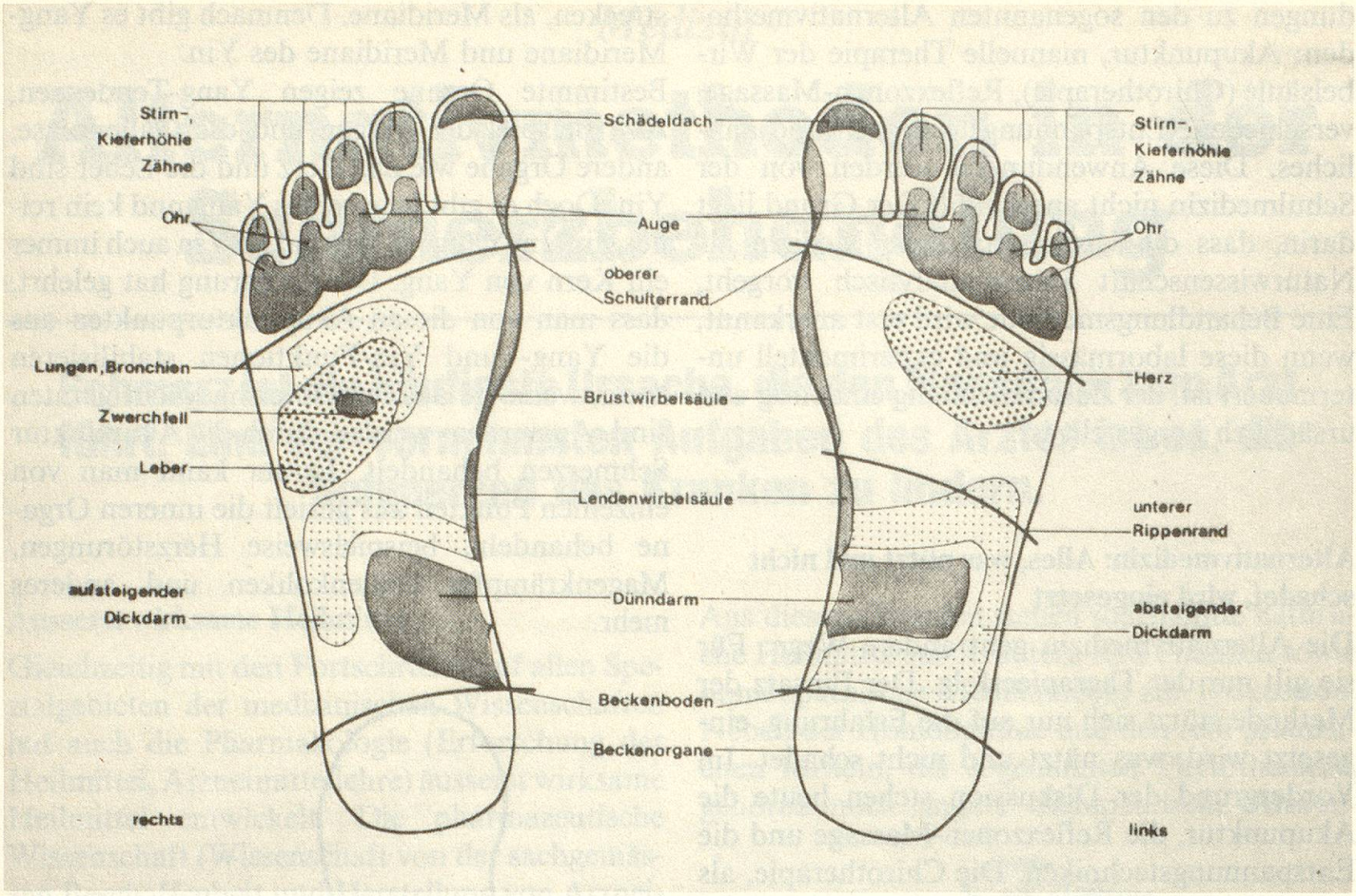
Bestimmte Organe zeigen Yang-Tendenzen, zum Beispiel der Magen und die Gallenblase, andere Organe wie das Herz und die Leber sind Yin. Doch es gibt kein reines Yang und kein reines Yin. Im Yang ist Yin und im Yin auch immer ein Kern von Yang. Die Erfahrung hat gelehrt, dass man von diesen Akupunkturpunkten aus die Yang- und Yin-Funktionen stabilisieren kann, wenn sie aus dem Gleichgewicht geraten sind. Ausserdem werden durch die Akupunktur Schmerzen behandelt. Ferner kann man von einzelnen Punkten aus gezielt die inneren Organe behandeln, beispielsweise Herzstörungen, Magenkrämpfe, Gallenkoliken und anderes mehr.



Manuelle Therapie der Wirbelsäule (Chirotherapie).

Die manuelle Therapie der Wirbelsäule (Chirotherapie)

Die Chirotherapie geht von der Beobachtung aus, dass einzelne Wirbel der Wirbelsäule sich in ihren Gelenken verklemmen können. Eine solche Blockierung ist eine der Ursachen der «Halskehre» oder, um ein anderes Beispiel zu nennen, des «Hexenschusses». Die Wirbel können sich



Reflexzonen

auch verschieben, so bei Bandscheibenschäden, wenn die Stabilität gelitten hat. Dadurch kommt es zum Druck auf die vom Rückenmark her durch die Wirbelsäule ziehenden Nerven. Dies ist eine der häufigsten Ursachen von Ischias und anderen Nervenschmerzen. Durch den chiropraktischen Handgriff kann die Blockierung gelöst und der Patient von seinen Beschwerden befreit werden. Mit der Technik der Chirotherapie können auch Gelenke wieder beweglich gemacht werden.

Reflexzonen-Massage

Seit Jahren kennt man die sogenannte Bindegewebsmassage. Bei der Bindegewebsmassage wird versucht, von bestimmten Hausbezirken aus die inneren Organe zu beeinflussen, zum Beispiel vom Rücken her die Lungen, von der Lendengegend her die Nierenfunktion. Die Bindegewebsmassage ist anerkannt und wird an den Schulen für Physiotherapie gelehrt. Ganz anders die sogenannte Fussreflexzonen-Massage. Die Behandlung geht von der Auffassung aus, dass sämtliche Organe des Körpers spiegelbildlich auf den Fusssohlen projiziert seien und man deshalb durch die Massage bestimmter Stellen an den Fusssohlen – es gibt eine Zone für die Zähne, für die Wirbelsäule, für die Leber, für den Magen – jedes Organ therapeutisch beeinflusst werden kann. Diese Methode arbeitet nicht wie Akupunktur mit Meridianen, man kennt keine Bahnen, die von der Fusssohle zu den entsprechenden Organen führen.

Es gibt Patienten, die über eine positive Wirkung berichten, Schäden durch die Massage sind nicht bekannt.

Schulmedizin oder Alternativmedizin?

Den Wirkungsmechanismus sowohl der manuellen Therapie der Wirbelsäule wie auch der Akupunktur kann man bestens verstehen. Heilerfolge mit diesen Methoden sind nicht zu bestreiten. Was kann der Patient, was darf er von diesen sogenannten Alternativmethoden erwarten? Zuallererst: Es sind keine «All-Heilmittel». Mit der Akupunktur behandelt man keine Lungenentzündung und keinen Herzinfarkt. Bei zahlreichen schmerzhaften Erkrankungen hingegen können mit der Akupunktur Erfolge auftreten, zum Beispiel bei Migräne, bei neuralgischen Schmerzen, bei Allergien, bei Heuschnupfen und Asthma. Bei anderen schmerzhaften Erkrankungen wie bei Abnützungsschäden der

Gelenke oder bei Polyarthritis wird man auf den Einsatz bewährter Heilmittel nicht verzichten können, mit Akupunktur lassen sich höchstens Medikamente einsparen.

Das gleiche lässt sich auch von der Physiotherapie mit Massage und Krankengymnastik, der Elektrotherapie sowie den Anwendungen von Kälte und Wärme sagen. Die manuelle Therapie der Wirbelsäule und der Gelenke hat ihren Sinn nur dort, wo blockierte Wirbelgelenke oder verklemmte Gelenke an den Gliedmassen mobilisiert werden sollen. Zur Vorbeugung von Rückfällen und zur Haltungskorrektur müssen andere Massnahmen herangezogen werden. Zu ihnen gehören die erwähnten physiotherapeutischen Anwendungen, so vor allem die Krankengymnastik und gezielter Sport.

Bei gewissen Erkrankungen kann aber nicht auf wirksame Medikamente oder auf einen chirurgischen Eingriff verzichtet werden. Es gibt kein Entweder-Oder, entweder Schulmedizin oder Alternativmedizin. Zum Nutzen des Patienten müssen beide zum Tragen kommen.

Dr. med. Girsas Kaganas,
FMH physikalische Medizin,
speziell Rheumaerkrankungen,
Schmerzklinik Kirschgarten, Basel

Singe, wer kann und mag

Erinnerungen eines 70jährigen Stimmbildners

Frägt mich da ein junger Pfarrherr, ob vielleicht ein älterer Mann, der noch nie gewagt habe, einen Gesangston von sich zu geben, auch die Möglichkeit hätte, das Singen zu erlernen.
Meine Antwort war zögernd und unbestimmt: Da müsse man wohl zuerst hören und sehen, welcher Art die Voraussetzungen dazu seien. Es stellte sich heraus, dass des Pfarrers Onkel seit kurzer Zeit einen Blaukreuz-Verein leitet und sich dieser Aufgabe nicht gewachsen fühlt, ohne singen zu können.
So meldet sich denn schliesslich mit viel Zurückhaltung der Betreffende zu einer Sprech- oder Gesangsstunde an. Bei seinem Erscheinen sind es zaghafte Entschuldigungen, die er zuerst anbringt: dass er eben keinen Ton singen könne und ein schlechtes Musikgehör habe.
Auf meine Bitte, einmal irgendeinen Ton zu singen, brummt er in rauher Tiefe etwas, das einem absterbenden Motor ähnlich klingt. Der liebe Mensch errötet und erschrickt im gleichen Moment, befindet sich in grosser Verlegenheit und scheint kaum fähig zu einer Wiederholung des Experiments.
Auch auf meinen Wunsch hin, jetzt einmal einen höheren Ton zu probieren, erklingt wieder das gleiche tiefe Gebrumme. Erst bei lautem Rufen gelingt ihm ein neuer, höhergelegener Ton, welcher nun einige Male geübt wird.
«Haaaa---11000!»
Immer energischer wird nun gerufen, gejauchzt. Bis in dieser ersten Begegnung beim Übenden das Gefühl für höhere und tiefere Töne erwacht und er selber unterscheiden kann.
Der Mann verliess diese erste Stunde mit widersprüchlichen Regungen. Viel Körperwärme und eine sonderbare An- und Aufregung sind die Folge der aussergewöhnlichen Aktivität. Sein sehr introvertierter Charakter und die angewöhnte Zurückhaltung wurden strapaziert. Seinen Mut belohnte ich mit der begründeten Bemerkung, er habe gutes Material zum Singen, was seinerseits mit einem ungläubigen Blick erwidert wurde.
Die zweite «Gesangsstunde» bestand einesteils aus dem Wiederholen des Gelernten und andernteils im Aushalten und Wiederholen eines und desselben Tones. «Was machst du Eigenartiges in deinen Stunden?» war die Frage meiner Kinder, wenn sie die Vorgänge im Musikzimmer belauscht hatten. Und auch meine Frau schüttelte über den Bemühungen den Kopf.

Belohnte Anstrengung

Dann kam die Erziehung zum besseren Hören. Ich war gezwungen, die zufällige Tonhöhe des Schülers genau nach- oder miteinzustimmen, damit er das Erlebnis des Einklangs unzählige Male empfinden lernte. Ich will hier nicht eine vollständige Anweisung für den darauffolgen-