

| | |
|---------------------|--|
| Zeitschrift: | Das Rote Kreuz : officielles Organ des Schweizerischen Centralvereins vom Roten Kreuz, des Schweiz. Militärsanitätsvereins und des Samariterbundes |
| Herausgeber: | Schweizerischer Centralverein vom Roten Kreuz |
| Band: | 41 (1933) |
| Heft: | 6 |
| Artikel: | Hexenschuss |
| Autor: | [s.n.] |
| DOI: | https://doi.org/10.5169/seals-973714 |

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: 23.01.2026

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

samtleistung von 4'500'000 Kilowatt bedeutet! Wenn diese Lokomotiven auf einer Strecke hintereinander stünden, so würden sie 123 Kilometer besetzen.

Wir haben bisher nur von der Arbeit gesprochen, die das Herz leistet, um bei einem ruhenden Menschen die Blutzirkulation aufrechterhalten zu können. Das darf selbstverständlich nicht mit der Arbeit, die vom Menschen geleistet wird, verwechselt werden.

Ein Mensch, der sich in absoluter Ruhe befindet, verbraucht pro Stunde und Kilogramm Körpergewicht eine Kalorie. Das macht für einen 70 Kilogramm schweren Menschen pro Tag rund 1700 Kalorien aus. Diese Menge Kalorien nennt man den Grundumsatz und er dient zur Deckung jener Arbeit, die die einzelnen Organe auch dann leisten müssen, wenn das Individuum sich ruhig verhält. Ein mittelschwer arbeitender Mensch verbraucht durchschnittlich 4000 Kalorien, wobei aber selbstverständlich das Gehen, Treppensteigen usw. auch als Arbeit mitgerechnet wird. Dieses 2300 Plus in Kalorien pro Tag ist das Aequi-

valent der geleisteten Arbeit und wird als Leistungszuwachs bezeichnet. Dieser Leistungszuwachs beträgt, wenn man annimmt, dass ein Mensch nur 40 Jahre hindurch diese Arbeit leistet, 33'000'000 Kalorien. Eine Wärmemenge, die bei der Verbrennung von 3700 Kilogramm Kohle entsteht.

Möchte man diese Arbeit von einer modernen Dampfmaschine leisten lassen, so müsste man, da maximal 27 % der Wärme wirklich in Arbeit umgesetzt werden können, 13'800 Kilogramm feinsten Kohle verbrennen.

Mathematische und physikalische Berechnungen dieser Art könnte man noch viele anstellen, um den Massenbetrieb und die gigantischen Dimensionen im Organismus eines schwachen Menschen zu demonstrieren. Wir wollten durch diese wenigen, einfachen Beispiele die eine Seite des Lebens zeigen, die man noch messen und fast erfassen kann; die andere, die das letzte Geheimnis der wirkenden Kräfte birgt, ist unfassbar wie alles Erste und rätselhaft wie alles Letzte.

Hexenschuss.

Jemand steigt in einen Wagen ein und verspürt plötzlich einen sehr schmerzhaften Stich im Rücken. Für den ersten Augenblick vermeint er sogar, von jemand hinterrücks gestochen worden zu sein; er dreht sich um, so gut es geht, und sieht, dass niemand da ist, der ihm etwas hätte tun können. Aber der Schmerz ist da, und der bleibt und wird sogar sehr, sehr unangenehm. Es ist ein «Hexenschuss».

Der Hexenschuss (oder Lumbago) äussert sich als plötzlich auftretender, heftiger, stechender Schmerz in der Len-

dengegend, im Kreuz, als ein Schmerz, der jede Bewegung schier unmöglich macht. Man ist nicht imstande, sich allein vom Stuhle zu erheben; man kann sich aus einer gebückten Stellung nicht mehr aufrichten. Jeder Versuch, sich gerade zu richten, scheitert, und man muss wohl oder übel zunächst in gekrümmter Haltung verharren. Mitunter zeigt sich dabei auch ein gewisses Kältegefühl in der Kreuzgegend, das auf einer Seite stärker sein kann als auf der andern. Ein Hexenschuss dauert meistens mehrere Tage, manchmal aller-

dings auch sogar ein paar Wochen. Dazu gibt es Leute, die ihn bei jeder Gelegenheit immer wieder bekommen.

Der Hexenschuss ist vielleicht die am häufigsten vorkommende Form des akuten Muskelrheumatismus; er kann allerdings auch infolge der Zerreissung von einzelnen Fasern des Lendenmuskels auftreten, wie solche bei ungewohnten Muskelanstrengungen, zum Beispiel bei raschem Bücken, bei schwerem Heben usw., entstehen können.

Das Volk hat beim Hexenschuss von jeher die Wärme angewendet, und diese ist in der Tat auch als Hauptmittel, ob sie nun Anwendung findet als Trockenhitze in Form von Sand-, Kleie-, Heublumen- oder Hafersäckchen oder in Form eines Guttaperchawärmesackes oder einer Blechflasche, die mit Wollstoff umhüllt ist und in der sich das siedendheiss eingefüllte Wasser sehr lange warm hält. Denselben Zweck verfolgen die verschiedenen Arten der Thermophore. Sehr wohltuend wirkt bei Hexenschuss auch die feuchte Wärme mittels Kompressen, die eine bis zwei Stunden liegen gelassen werden. Von besonders raschem Erfolg begleitet ist eine sachgemäße, kräftige Massage der Lendengegend, wobei die Muskulatur tüchtig gestrichen, geknetet und gewalkt wird, und zwar ein- oder mehrmals am Tage. Die Massage ist zwar anfangs recht schmerhaft, aber sie wirkt glänzend. Lässt es sich machen, und ist der

Kranke nicht gar zu unbehilflich, so empfehlen sich heisse Bäder und anschliessend daran ein tüchtiges Schwitzen durch Trinken von heissem Lindenblütentee und gleichzeitiges Einnehmen von Salizyl oder Aspirin. Ein nicht immer anwendbares Volksmittel ist es, sich die Sonne auf die schmerzhafte Stelle brennen zu lassen oder ein Sonnenbad zu nehmen. In Bade- und Kuranstalten werden Heissluftbäder, Fango- und Schlammpackungen, Faradisation und ganz besonders die elektrische Durchwärmung mit Hochfrequenzströmen (Diathermie) usw. mit gutem Erfolg angewendet; auch Kochsalzinjektionen in den erkrankten Muskel.

Häufig auftretender Hexenschuss sollte daran denken lassen, dass man vielleicht doch in seinen Lebensgewohnheiten irgendwelchen Fehler begeht, dass man beispielsweise zu viel Fleisch isst oder zu viel alkoholische Getränke zu sich nimmt, dass man vielleicht zu viel sitzt und zu wenig Bewegung macht usw.

Vorteilhaft ist es immerhin auch, sich gegen Temperaturwechsel etwas abzuhärten, und das geschieht am besten dadurch, dass man jeden Abend vor dem Schlafengehen im Zimmer ein kurzes Luftbad nimmt; nur muss man damit im Sommer beginnen und nicht im Winter. Der Hexenschuss ist zwar ein unangenehmes und schmerhaftes, aber glücklicherweise doch fast immer ein ungefährliches Leiden.

Hunger und Appetit.

Wenn nach des Dichters Wort Hunger und Liebe das Getriebe der Welt erhalten, so zeigen Versuche mit Tieren, dass dem Hunger noch ein Vorrang gegenüber der Liebe einzuräumen ist. Lässt man ein hungriges Tier zwischen

der Nahrung und dem Geschlechtspartner wählen, so entscheidet es sich in der Regel für die Nahrung. Um die Stärke, mit welcher der Hunger den Willen des Menschen bestimmt, deutlich zu erkennen, darf man nicht vom wohlsituierteren