

Zeitschrift:	Der Heilmasseur-Physiopraktiker : Zeitschrift des Schweizerischen Verbandes staatlich geprüfter Masseure, Heilgymnasten und Physiopraktiker = Le praticien en massophysiothérapie : bulletin de la Fédération suisse des praticiens en massophysiothérapie
Herausgeber:	Schweizerischer Verband staatlich geprüfter Masseure, Heilgymnasten und Physiopraktiker
Band:	- (1934)
Heft:	3
Artikel:	Aus der Praxis : der Hexenschuss
Autor:	Heiz, Wilhelm
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-930667

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: 15.01.2026

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

Aus der Praxis: Der Hexenschuß.

Von Wilhelm Heiz, Olten

Wir müssen zwei verschiedene Arten von Hexenschuß oder Lumbago (von lumbus lat. = Lende) unterscheiden, den traumatischen und den rheumatischen. Unter traumatischem Hexenschuß verstehen wir die Form, die sich an einen Unfall anschließt und die häufigere ist. Besonders in den letzten Jahren, wo der Sport eine so große Ausdehnung angenommen hat, wird er sehr häufig beobachtet. Bei der rheumatischen Form unterscheiden wir wieder eine akute und eine chronische Form. Beide Formen, die traumatische und die rheumatische, können in einander übergehen, sich gegenseitig bedingen, sind aber der Entstehung nach zu trennen.

Der traumatische Hexenschuß entsteht, wie bereits erwähnt, durch einen Unfall, z. B. durch eine allzu rasche Drehung, durch Ausgleiten, zu schnelles Bücken oder Aufrichten, beim Skilauf durch ungeschickte, zu brüskie Wendung, beim Turnen bei Sprüngen, wie Stabhochsprung und Weitsprung, beim Steinstoßen und Steinheben, beim Diskuswurf etc. Nach einem derartigen Unfall verspürt der Betreffende einen plötzlichen heftigen Schmerz in der Lendengegend, der aber meist bald wieder nachläßt, um am nächsten oder übernächsten Morgen beim Erwachen sich mit erneuter Wucht wieder bemerkbar zu machen. Die Schmerzen sind beim Versuch, sich aufzurichten oder sich zu bewegen, oft so heftig, daß der Patient jeden Versuch dazu aufgeben muß.

Aehnlich macht sich der akute rheumatische Hexenschuß bemerkbar, nur sind hier die Ursachen der Schmerzen rheumatischer Natur. Gewöhnlich ist eine zu rasche Abkühlung der Lendengegend nach starkem Schwitzen, z. B. bei Bergwanderungen und Touren, oft auch Zugluft oder Sitzen auf feuchtem Wiesen- oder Waldgrund die auslösende Ursache.

Der Vorgang der Entstehung des traumatischen Hexenschusses läßt sich kurz folgendermaßen erklären: Durch den Unfall sind Zerrungen und Zerreißungen der kleinen Rückendrehmuskeln und dadurch bedingt Blut- und Lymphaustritte eingetreten, die zu Verklebungen in den Geweben und den Muskelzwischenräumen und damit zu Muskel- und Gewebsspannungen führten, sodaß jede Bewegung der in Mitleidenschaft gezogenen Muskelpartien heftige Schmerzen auslöst. Im Zustand der Ruhe bestehen keine Schmerzen,

sodaß der Kranke diese Partien nach Möglichkeit von jeder Bewegung auszuschalten sucht.

Beim rheumatischen Hexenschuß bedingen die im Gewebe und in den Muskelinterstitien vorhandenen Harnsäure- oder Harnsalzablagerungen die Schmerzen. Ich möchte hier davon Umgang nehmen, mich über die sich vermutlich abspielenden Vorgänge auszulassen. Das Problem des Rheumatismus ist, wie Sie wissen, noch immer umstritten. Jedenfalls ist eine erhebliche Störung der Kontraktionsfähigkeit der Muskelfasern einzelner Muskeln oder Muskelgruppen vorhanden.

Unsere Aufgabe ist es nun, diese Blut- und Lymphaustritte oder die vorhandenen Harnsäure- oder Harnsalzablagerungen zu beseitigen und zur Resorption zu bringen. Wir erreichen dies einmal durch Wärmeapplikationen, vorzüglich trockene Wärme, wie Auflage heißer Tücher, Föndusche, Dampfdusche, elektrische Glühlicht- oder Heißluftbäder, dann durch Massage und Gymnastik. Gute Erfolge zeitigen auch Trockenschröpfungen oder das Aufsetzen einer großen Saugglocke nach vorheriger Hyperämisierung. Weniger gut bewährt hat sich die Diathermie, die sich mehr für ältere, verschleppte Fälle eignet. Die beschriebenen Wärmeapplikationen machen die Behandlung schmerzloser und beschleunigen die Resorption. Durch die Massage und die Gymnastik bezwecken wir zunächst einmal die Resorption der Blut- und Lymphaustritte, die Beseitigung der Harnsäure- oder Harnsalzablagerungen und damit die Wiederherstellung der Bewegungsfähigkeit. Die Massage besteht in der Bearbeitung der gesamten Rückenmuskulatur, im Besondern der Lendengegend. Es kommen folgende Handgriffe zur Anwendung: Streichen, Kneten, Klopfen, Hacken, Friktion. Sämtliche Handgriffe müssen, um die beabsichtigte Tiefenwirkung zu erzielen, energisch und kräftig ausgeführt werden. Die Knetungen führen wir am zweckmäßigsten kreisförmig mit der ganzen innern Handfläche aus, wobei die andere Hand zur Verstärkung des Druckes auf die arbeitende Hand aufgelegt wird. Zwischen den verschiedenen Handgriffen werden immer wieder energische Längsstreichungen in der Richtung der Achselhöhlen (Lymphdrüsen) ausgeführt, um so die gelockerten Stoffe weiter zu schaffen und zur Aufsaugung zu bringen. Als besonders wirksam hat sich die elektrische (mechanische) Vibrationsmassage erwiesen, worauf ich ganz besonders hin-

weisen möchte. In hartnäckigen Fällen leisten auch **faradische Vollbäder**, bei denen die eine Elektrode an die Lendengegend angelegt wird, nützliche Dienste. Der Massage schließen sich, sobald es der Zustand des Patienten erlaubt, gymnastische Uebungen, wie Rumpfaufrichten, Rumpfbeugen, Rumpfdrehen u. s. w. an. Im Großen und Ganzen stellt der Hexenschuß ein sehr dankbares Behandlungsgebiet dar. Ich habe schon oft sehr schwere Fälle traumatischer oder akuter rheumatischer Hexenschüsse mit 2—3 Massagen (oft sogar ohne Wärmeanwendungen) erfolgreich behandelt. Der **chronisch rheumatische Hexenschuß** erfordert naturgemäß eine längere Behandlung, führt aber bei genügender Ausdauer meistens ebenfalls zu einem guten Resultat.

Aus den vielen Fällen, die ich schon erfolgreich behandelt habe (übrigens ist mir kein einziger Fall bekannt, wo das Resultat nicht ein gutes gewesen wäre), möchte ich einen traumatischen und zwei rheumatische Fälle herausgreifen.

1. Fall (traumatisch). Herr, Mitte der vierziger Jahre, hat beim Skilauf durch eine zu rasche Wendung eine Zerrung der Lendemuskulatur erlitten. Nach erfolgloser ärztlicher Behandlung mittelst Medikamenten und Diathermie während 5 Wochen, kommt er in meine Praxis zur Massage. 3 Massagen haben genügt, um einen bleibenden Erfolg zu erzielen!

2. Fall (rheumatisch). Eines Tages werde ich zu einem Herrn gerufen, der an einem akuten rheumatischen Hexenschuß litt. Das Verlassen des Bettes war ihm unmöglich. Die geringste Bewegung verursachte ihm die heftigsten Schmerzen. Es war ihm sogar unmöglich, das Essen zum Munde zu führen. Mit großer Mühe und Sorgfalt gelang es mir, den Patienten umzudrehen. Schon die erste Massage brachte ihm große Erleichterung. Nach der zweiten Massage konnte er das Bett bereits wieder verlassen. Eine dritte Massage führte zum vollen Erfolg. Ein Rückfall ist nicht eingetreten.

3. Fall (rheumatisch). Ein Metzgermeister ersuchte mich telefonisch, zu ihm zur Massage zu kommen. Er klagte über unerträgliche Schmerzen in der Lendengegend. Als leidenschaftlicher Jäger hätte er gerne an der in zwei Tagen eröffneten Jagd teilgenommen. Die erste Massage brachte bereits so große Erleichterung, daß mich Patient anderntags in meiner Praxis aufsuchen konnte. Ein elektrisches Glühlichtbad mit nochmaliger Massage führte zum Ziele.

Ich habe Ihnen 3 Beispiele aus der Praxis vor Augen geführt, um Ihnen damit zu beweisen, wie unendlich dankbar die Massage bei Hexenschuß ist. Ich denke, daß viele von Ihnen meine Beobachtungen und guten Erfahrungen bestätigen könnten. Es ist nur zu bedauern, daß der große Wert der Massage selbst von Aerzten noch oft nicht gebührend gewürdigt wird, sodaß es sehr zu begrüßen ist, daß die Massage in neuerer Zeit auch in den Studienplan der Medizinstudenten aufgenommen wird, damit sie wenigstens den großen Wert derselben kennen lernen.

Damit bin ich am Schlusse meiner Ausführungen angelangt. Wenn es mir gelungen ist, Ihnen einige Anregungen und nützliche Winke zu vermitteln, so ist der beabsichtigte Zweck erfüllt.

Die Fettsucht, ein Problem der inneren Sekretion.

Es gibt zwei Arten von Fettsucht, eine solche, die durch Mästung entsteht und eine solche, die durch eine Störung des inneren Zellgeschehens, also der Stoffwechselvorgänge zustande kommt. Diese bezeichnet man als innersekretorische Fettsucht. Sie ist die eigentliche Krankheit, die den Namen Fettsucht verdient.

Die Mastfettsucht hat ihren Grund an einem Uebermaß an Nahrungszufuhr bei ungenügender Ausnutzung. Die Brennstoffe unserer Nahrung (Fette, Eiweiße, Kohlenhydrate) werden in beliebiger Form dem Organismus angeboten, als Fleisch, Butter, Milch, Käse, Brot, Obst, Mehlspeisen, Bier usw. Der Körper benutzt diese Brennstoffe zur Erhaltung der Körperwärme und zur Erzeugung der Arbeitskraft. Genau so, wie eine Maschine sowohl verschwenderisch als auch sparsam arbeiten kann, kann auch der Körper mit den Brennwerten, den sogenannten Kalorien, verschwenderisch oder sparsam umgehen. Also ein gewisser Luxusverbrauch ist möglich, ohne daß Fettansatz wegen Nichtverbrauchs der Brenneinheiten auftritt. Wenn aber nun noch darüber hinaus und dauernd ein Uebermaß von Nahrung eingenommen wird, wenn bei sitzender Lebensweise in warmer Kleidung und erwärmtem Raum ein ungenügender Verbrauch von Wärme und Kraft besteht, so bleibt schließlich dem Körper nichts anderes übrig, als die überschüssigen Energien in den konzentriertesten Stoff, eben in Fett zu verwandeln und unter der Haut und in den Eingeweiden abzulagern.

Schon ein kleiner, aber regelmäßiger Ueberschuß an Nahrung verursacht Fettansatz. Wer täglich z. B. 200 Kalorien zu viel ißt und trinkt (ca. $\frac{1}{3}$ Liter Milch, oder $\frac{1}{2}$ Liter leichten Bieres oder 25 Gramm Butter), nimmt in einem Jahr ungefähr 8 Kilogramm zu!