

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 23 (1966)  
**Heft:** 4

**Artikel:** Bandscheibenvorfall (Nucleus pulposus-Prolaps)  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-969358>

### **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:** 07.02.2026

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



holzes gesteckt. Damit die Sonne den Kompost nicht austrocknen kann, decke ich ihn jeweils mit Gartenerde zu, und zwar so, dass immer noch eine kleine Vertiefung um den Setzling herum bestehen bleibt. Wenn wir diese Vorsichtsmassnahme nicht durchführen, kann der Kompost sehr leicht an Wert verlieren, da ihn die Sonne ausbrennen kann, wenn er den direkten Strahlen ausgesetzt ist.

Ein gutes, zartes Frühlingsgemüse sind die Oberkohlrabi. Bekanntlich enthalten diese, vor allem die Blätter, viel Kalk. Solange daher diese Blätter klein und zart sind, können wir sie dem Gemüse, fein geschnitten, ohne weiteres beifügen. Wertvoll ist zur Abwechslung seines Gehaltes wegen auch die Bereitung von feingerafeltem, rohem Kohlrabi als Salat, enthält die Pflanze doch noch Vitamin D, das in der Regel so selten vorkommt.

Noch manches gibt es anzupflanzen, vor allem auch Wirsingkohl, aus dem wir ebenfalls regelmässig Salat zubereiten, da er sehr reich an Carotin ist, denn er

enthält 9,6 mg auf 100 g frische Blattware. Auch der Gehalt an Vitamin E von etwa 8 mg ist erfreulich, wie auch die 0,2 mg Vitamin D auf 100 g frische Blätter. Wenn wir diese Werte alle bedenken, wird es uns sicherlich anspornen, Wirsingkohl anzupflanzen und ihn regelmässig zu geniessen.

Je nach Lage und Witterung können wir auch noch andere Setzlinge in den Boden bringen, nur noch nicht solche, die auf allfällige Kälteeinfälle empfindlich sind. Mit einer gewissen Geschicklichkeit werden wir auch den Launen des Aprils gut begegnen können, so dass uns die Gartenarbeit gleichwohl zur Freude wird, auch wenn das Wetter noch nicht beständig ist. Auf alle Fälle bietet der Garten eine gesunde Abwechslung nach geistigen Anstrengungen oder nach Haushaltarbeiten, die uns ans Haus binden. Wer beruflich auswärts tätig ist, findet im Garten eine schöne Freizeitbeschäftigung, und für Pensionierte trägt regelmässige Gartenarbeit zur Lebensverlängerung bei.

## **Bandscheibenvorfall (Nucleus pulposus-Prolaps)**

Die Wirbelsäule ist ein technisches Wunderwerk, das vollkommen gelöst ist, denn sie gibt dem Menschen die Möglichkeit, gerade, also aufrecht zu stehen und zu gehen. Nicht alle werden wissen, dass wir 33 Wirbel besitzen. Zwischen den einzelnen Wirbeln sind elastische Polsterkissen eingebaut. Es sind dies die sogenannten Bandscheiben. Sie geben dem Menschen die Möglichkeit, dass er, ohne dadurch Schaden zu erleiden, von einer gewissen Höhe herabspringen kann. Eine grosse Anforderung an die Wirbelsäule stellen besonders Sprünge jener Skifahrer dar, die über 60 Meter springen, denn trotz der Gleitfähigkeit auf dem Schnee wird die Wirbelsäule immer noch stark belastet. Beachtenswert und interessant ist auch die Feststellung, dass, wenn ein Athlet 5 Zentner auf den Rücken lädt, dies seine Wirbelsäule aushalten kann, ohne eine einzige Bandscheibe zu zerdrücken oder herauszutreiben. Nahezu 1000 starke Bän-

der halten die Wirbelsäule zusammen und geben ihr Festigkeit und Elastizität. Ihre Konstruktion ist so sinnvoll, dass sie nach allen Seiten biegsam ist, ohne dadurch das eingebettete Nervenbündel, nämlich das Rückenmark, irgendwie zu belasten. Als Bestätigung dient uns ein Akrobat, der sich so weit nach hinten zu beugen vermag, dass er mit dem Kopf zwischen den Beinen hindurchschauen kann.

### **Ursachen auftretender Störungen**

Woher kommt es nun aber, dass so viele Menschen verschobene Wirbel, herausgedrückte Bandscheiben, eingeklemmte Nerven, doppelseitige Ischiasschmerzen und so mancherlei Arten von Rückenweh haben, und zwar im Zusammenhang mit der Wirbelsäule, obwohl dieses technische Wunderwerk auf die stärksten Belastungen berechnet und konstruiert worden ist? Die Ursachen der erwähnten Erscheinungen sind in der Regel schon auf



die Jugendzeit zurückzuführen. Meist fehlt es an Kalk und Vitamin D, was einen konstruktiven Mangel hervorruft. Bauern wie auch Bergkinder müssen in der Jugend oft zu grosse Lasten tragen. Auch Stadtkinder können Schaden leiden durch das einseitige Tragen von Schulmappen. Um die jüngsten Schüler auf diese Weise nicht einseitig belasten zu müssen, lässt man sie die Schultaschen wie einen Rucksack am Rücken tragen, denn dies schont die Wirbelsäule. Eigenartig ist, dass die Männer in Guatemala die grössten Lasten, die sie tagelang in gleichmässigem Trab schleppen, mittels eines Stirnbandes auf dem Rücken tragen. Wohl sind sie dabei in stetig gekrümmter Stellung, aber durch das Stirnband wird der Rücken doch wesentlich entlastet, so dass sich das Tragen nicht schädigend auswirkt. Wie noch andernorts verstehen auch die Frauen in Guatemala die Last ihrer Krüge auf dem Kopf zu tragen, und zwar ohne dabei die Hände zu Hilfe zu nehmen. Wenn sie erschreckt werden, dann können sie sogar davonrennen, ohne dass die Last dadurch ins Wanken geraten würde, so gut verstehen sie ihren Rücken im Gleichgewicht zu halten, denn durch das Tragen auf dem Kopf wird die Wirbelsäule gestärkt und die Haltung aufrecht, straff und gerade. Wie anders ist es oft um unsere Körperhaltung bestellt. Besonders Menschen, die sich nach angestrenzter Arbeit am Tische niederlassen, scheinen sich besser entspannen zu können, wenn sie während des Essens nachlässig und gekrümmt dasitzen. Betreten wir ein Schulzimmer während der Schreibstunde oder wenn sonstwie schriftliche Arbeiten fällig sind, dann werden wir beobachten können, in welcher erbärmlich krummen Stellungen die Kinder oft dasitzen. Auch zu weiche Betten, die den Schläfer in einer Mulde liegen lassen, können die Wirbelsäule schädigen und tragen dazu bei, dass man sich eine schlechte Haltung angewöhnt. Leider findet man unter den zivilisierten Menschen keinen grossen Prozentsatz solcher, die eine unveränderte Idealform der Wirbel-

säule besitzen. Oft ist auch die Erbmasse nicht günstig, indem sie uns entweder direkt oder anlagemässig mit schlechten Voraussetzungen ausstattet.

In Indien gibt es südlich von New Delhi einen Volksstamm, der noch fast reines Vedenblut besitzt. Bei diesen ist es üblich, die Kinder täglich zu massieren, damit die Wirbelsäule kräftig werden kann und die Jugend eine schöne Haltung bekommt. Schon die Kinder lernen dort die Krüge auf dem Kopf zu tragen, und sie erwerben sich darin eine solch grosse Sicherheit, dass sie wie die Indianerinnen nie die Hände gebrauchen müssen, um sie im Gleichgewicht zu halten. Auch bei uns war früher das Tragen auf dem Kopf auf dem Lande da und dort üblich. Wenn die Badenserinnen ihre Heidelbeeren zum Verkauf nach Basel brachten, trugen sie ihre Last in einer Waschzaine mitsamt der Handwaage auf dem Kopf. Trotz ihrer wirtschaftlich bescheidenen Stellung war dabei ihr Gang stolz und senkrecht gerade. Da wir heute aber unsere Wirbelsäule nicht mehr auf diese Weise stärken, sollten wir sie wenigstens bei unserer täglichen Körperpflege etwas mehr berücksichtigen. Dies gilt besonders auch der heranwachsenden Jugend. Heisses Abduschen und nachherige Massage der Wirbelsäule hält die Bänder elastisch.

### **Abhilfe bei Erkrankung**

Was ist nun aber bei Wirbelverschiebungen, bei eingeklemmten Nerven und Bandscheibenverschiebungen zu unternehmen? Wenn es sich um akute Fälle handelt, die wir uns durch körperliche Überanstrengung spontan zugezogen haben, dann sollten wir in erster Linie den Chiropraktiker aufsuchen. Er versteht in solchem Falle den Schaden wieder zu beheben. Auch bei chronischen, also älteren Fällen ist die chiropraktische Behandlung zuzuziehen, nur muss man ausserdem auch noch physikalische, feuchtheisse Anwendungen, also Duschen, Güsse, Kräuterauflagen und dergleichen mehr durchführen, und zur Stärkung der Bänder darf nachher vor allem auch eine geschickte Massage nicht



fehlen. Unterstützend und stärkend wirkt zum Einreiben vor allem das Kräutermittel Symphosan, bekannt auch als Wallwurz tinktur. Wichtig ist ferner das Beseitigen der Gelosen, die sich in der Regel gleichzeitig bilden, da man dadurch die Schmerzempfindlichkeit meistens beheben kann. In sehr schweren Fällen mag auch der chirurgische Eingriff in Betracht gezogen werden, doch bietet er für eine befriedigende Dauerlösung wenig Gewähr.

Auf alle Fälle gilt auch für die Wirbelsäule die goldene Regel, vorzubeugen, weil dies leichter ist, als nachheriges Heilen. Massage, Gymnastik und jede passen-

de Art physikalischer Anwendungen kann sich als nützlich erweisen. Auch rechtzeitige Entspannung, Wanderungen in frischer Luft, mässiges Bergsteigen mit Tiefatmungsgymnastik, alles was zur Lockerung und Stärkung dient, kann von vorbeugender Wirkung sein. Sehr günstig ist in vorbeugendem Sinne auch eine kalk- und kieselsäurereiche Ernährung. Das biologische Kalkpräparat Urticalcin und das kieselsäurehaltige Galeopsis sind ebenfalls zuverlässige Helfer. Im Falle eines entzündlichen Zustandes sollte man unbedingt noch Echinaforce zuziehen, da Echinaforce entzündungswidrig wirkt, wie nicht rasch eine andere Pflanze.

### Verschiedene Ursachen der Müdigkeit

Wenn wir die Ursachen der Müdigkeit ergründen wollen, ist es gut, zwischen einer gesunden, natürlichen und einer krankhaften Müdigkeit zu unterscheiden. Die gesunde, natürliche Müdigkeit, die als Folge einer angespannten, körperlichen und geistigen Arbeit in Erscheinung tritt, empfinden wir auf ganz andere Weise als die schwere, bleierne Müdigkeit, die einer Unstimmigkeit im Körperhaushalt zuzuschreiben ist. Bei gesunder Müdigkeit ist man befriedigt, kann gut schlafen und fühlt sich am Morgen wieder erfrischt und zum Angriff neuer Leistungen bereit.

Es ist jedoch höchste Zeit, seiner Gesundheit nähere Aufmerksamkeit zu schenken, wenn man trotz bleierner Müdigkeit keinen Schlaf findet, so dass man am Morgen noch immer müde ist und sich tagsüber förmlich schleppen muss, weil die geringste Anstrengung die wenigen Kräfte sofort verbraucht. Einen solchen Zustand sollte man nicht einfach nur anstehen lassen, sondern den Arzt aufsuchen, um erfahren zu können, welche Abhilfe geboten ist. Starke Blutarmut kann dazu führen, dass sich jemand monatelang mühsam durch die Last der Pflichten hindurchschleppt. Eine Blutuntersuchung kann den Grund der Müdigkeit zu Tage fördern, und erst, wenn man weiss, was

fehlt, wird man wirksam eingreifen können. Mit Alfavena, Randensaft, Biotta-Randina, mit getrockneten Birnen, die man in Rotwein eingeweicht hat, mit Weinbeeren, vor allem den kleinen Korinthen kann man einen solchen Zustand oft in kurzer Zeit beheben. Auch die Herzmuskulatur kann müde werden, wenn man sie zeitweise zu stark beansprucht. In solchem Falle wird ein Weissdornpräparat helfen, und oft ist es möglich, mit 3mal täglich 20 Tropfen Crataegisan, in etwas Honigwasser eingenommen, diese Schwäche nach einiger Zeit zu überwinden. Oft lösen auch Funktionsstörungen einzelner Organe eine unnatürliche Müdigkeit aus. Dies kann man beobachten, wenn die Nieren, die Bauchspeicheldrüse oder die Leber so mitgenommen sind, dass sie ihre Dienste nicht mehr voll verrichten können.

Durch die Untersuchung des Urins wie auch durch andere Untersuchungsmethoden kann man jeweils feststellen, wo es fehlt. Es ist nicht ausgeschlossen, dass auch die Lymphdrüsen oder die Nerven die Ursache einer solch bleiernen Müdigkeit sind. Da man diese immer wieder gleich hemmend und unangenehm empfindet, sollte man sie als Alarmglocke betrachten und ihr genügend Beachtung