

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 24 (1967)  
**Heft:** 8

**Artikel:** Die Wirbelsäule  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-553089>

### **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:** 29.12.2025

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

## Zufriedene Zebras in heimatlichen Gefilden

Über die Zebras in ihrem eigenartig gestreiften Kleid können wir uns gar nicht genug wundern. Sicher wurden sie so zierlich ausgestattet, um uns zur besonderen Freude zu sein. Das haben wohl auch die Zirkusbesitzer gedacht und sich einige davon gesichert. Auch im Zoo können wir sie kennenlernen, doch kommen sie eigentlich erst in heimatlichen Gefilden so richtig zur Geltung, denn sie sind ausschliessliche Freunde der Freiheit. Nur wenigen, ganz geduldigen Farmern ist es in Afrika gelungen, sich Zebras zu ihren folgsamen Freunden zu machen. Im übrigen sind sie aber von allen Pferdearten am schwersten zu dressieren. Auch Kreuzungen mit Pferden haben sich nicht bewährt, weshalb man das Zebra dort lässt, wo es hingehört. Auf dem weiten, steppenartigen Grasland Afrikas fühlt es sich zusammen mit Gazellen, Gnus, Giraffen und Elefanten heimatlich wohl. Dort ist es zufrieden und begehrt nichts anderes. Auch das launische Nashorn stört die Zebras nicht, nur dem Löwen gehen sie wohlweislich aus dem Wege, da doch das eine oder andere von ihnen, gleich dem Gnu und der Antilope, dem König der Tiere als Nahrung zum Opfer fällt.

In Afrika fand man vier verschiedene Arten von Zebras vor. Sie unterscheiden sich in den Streifen, der Farbtönung, in Kopf- und Ohrengrösse ein wenig von

einander. Die eine Variation ist bereits ausgestorben. Man hofft indes, dass diesen schönen Tieren, die so gut in die afrikanische Landschaft hineinpassen, die Daseinsmöglichkeiten nicht genommen werden. Afrika ist ohne Tiere ein armes und ödes Land. Dies empfindet man besonders in den endlos erscheinenden Steppen, in denen die Grosstierwelt schon ausgerottet ist. Man begreift tatsächlich die Torheit der Menschen nicht, die auf diese Weise die Erde berauben und deshalb manch natürlicher Freuden verlustig gehen.

Wie ein Märchen tönt daher für manche das Lied von der Wiederherstellung aller Dinge, weshalb Gottfried Keller zu Recht sagen konnte, es wandre wie eine schöne Sage, wie Veilchenduft auf Erden herum. Er aber glaubte daran und bezeichnete jene, die diesen Glauben aufgegeben haben, als solche, die lebend schon im Grabe ruhen. Tatsächlich ist es so, denn wie trostlos wären viele Geschehnisse, wüsste man durch prophetische Worte nicht, dass der Friede, der von der Erde genommen ist, wieder zu ihr zurückkehren wird, und zwar so weitgreifend wird er alsdann sein, dass nicht nur unter den Tieren, sondern auch zwischen Tier und Mensch keine Feindseligkeiten mehr herrschen werden, denn die Zeit der Gesetzlosigkeit wird alsdann der Vergangenheit angehören.

## Die Wirbelsäule

Erinnern wir uns einmal an die Winterzeit, an Skischanzen und tüchtige Sportler mit guter Sprungtechnik. Ruhig mit den Armen schwingend gleiten die geübten Skandinavier mit guter Vorlage durch die Luft. Ihr eleganter Sprung von der Skischanze beruht auf Begabung, Erfahrung und Können. So auch, wenn einer unserer geübten Schweizer Sportler, die Arme ruhig an den Oberschenkeln angelegt, wie ein flügelloser Vogel mit eigenartiger Präzision vom Schanzenteller zum

Sprunge losschnellt und ruhig, am Auslauf in die Knie gehend, sicher landet. Wenn aber einer dieser Favoriten stürzt, so dass es ihn zwei- oder dreimal überschlägt, dann denke ich immer mit Schreck an all die inneren Organe, vor allem aber auch an die Wirbelsäule. Selten bedenken wir im Alltag, welch ein Wunderwerk göttlicher Technik unsere Wirbelsäule in ihrer eigenartigen und bestaunenswerten Konstruktion doch ist. Wäre dem nicht so, könnte sie wohl kaum

den grossen Anforderungen, die an sie gestellt werden, gewachsen sein.

Bestimmt ist uns nicht allen klar bewusst, welch vielseitiger Zweckdienlichkeit die Wirbelsäule entsprechen muss. Sie wurde so erbaut, dass sie uns in mancher Hinsicht von unschätzbarem Nutzen ist. Sie gibt uns in erster Linie Halt, damit wir überhaupt aufrecht gehen können. Sie ist ferner gelenkmässig so gebaut, dass wir uns nach allen Seiten beugen können. Des weitern enthält sie in ihrem flexiblen Rohre den ganzen Nervenstrang, der von den Armen bis zu den Zehen alle Zellen dirigiert und leitet, seien es Muskelzellen oder das Zellgewebe der Drüsen und der Organe.

### **Unfälle, Entzündungen und andere Gefahren**

Es wäre gut und nützlich, wenn man jeden jungen Menschen über die Wirbelsäule ausführlich unterrichten würde. Er sollte über ihren Bau und ihre Zweckbestimmung genau Bescheid wissen. Dann wäre er über die Folgeerscheinungen bei Unfällen besser bewandert und könnte beim Spiel und Sport sicherlich mit mehr Überlegung und Vorsicht trainieren. Mit solch genügender Kenntnis würden Lehrer und Lehrerinnen, die selbst körperlich stark sind, ihre Zöglinge nicht mehr bedenkenlos zu Leistungen nötigen, wenn sie solchen im Hinblick auf ihre Muskeln doch nicht gewachsen sind. Dies kann zu Unfällen führen, an denen der Verunfallte das ganze Leben hindurch schwer zu tragen hat, besonders, wenn seine Wirbelsäule dabei Schaden genommen hat.

Aber nicht nur Unfälle können die Wirbelsäule schädigen und sogar degenerierende Veränderungen, die oft durch einen entzündlichen Prozess charakterisiert sind, auslösen. Wer denkt beispielsweise an die Möglichkeit, dass eine eitrige Mandelentzündung, womöglich sogar mit Abszessbildung, eine Osteomyelitis, also eine Knochen- oder Rückenmarksentzündung auslösen kann? Wenn ein Glied leidet, dann leiden alle andern mit. Diese wahrheitsgetreue Feststellung steht schon seit

bald zweitausend Jahren in den bekanntesten griechischen Schriften vermerkt. Jede ernste Erkrankung, vor allem entzündlicher Art, wie auch in erster Linie jeder Vitalstoffmangel zieht die Wirbelsäule in Mitleidenschaft. Mangel an Kalk und Vitamin D, wie dies bei der Rachitis zum Ausdruck kommt, deformiert die Wirbelsäule während der Kindheit und Jugendzeit oft derart, dass man die Schädigung noch im hohen Alter feststellen kann.

Eingenommene starke Medikamente wie Salvarsan (Quecksilber und Arsenik) und viele andere metallische Verbindungen sowie DDT und dergleichen sind oft Jahrzehnte nach der Einnahme in der Wirbelsäule, vor allem im Rückenmark, abgelagert und festzustellen. Dies kann oft in hohem Alter beim Abnehmen der Lebenskraft neue Schwierigkeiten auslösen.

Entzündungen in der Wirbelsäule müssen sofort ursächlich behandelt werden, weil sonst Ausstrahlungen bis ins Gehirn erfolgen können, was grössere Beschwerden auslösen kann. Die bekannten Nackenschmerzen mit Einschränkung der Beweglichkeit der Wirbelsäule in der Halsgegend ist ein sehr verbreitetes Leiden. Oft ist Überarbeitung in geistiger und körperlicher Hinsicht als Mitursache zu bezeichnen. Eine Massage mit Symphosan wirkt sich in der Regel zur Beseitigung der Beschwerden aus. Treten bei einer Entzündung hohe Temperaturen auf, gefolgt mit einer starken Beschleunigung der Blutsenkungsgeschwindigkeit, wobei man gewöhnlich gleichzeitig noch eine starke Vermehrung der weissen Blutkörperchen oder Leukozyten beobachten kann, dann handelt es sich um eine ernstere Sache, und jeder gewissenhafte Arzt wird in erster Linie nach einem Bakterienherd suchen. Auch Tuberkelbazillen können dabei am Werke sein, was Einschmelzungen sowohl der Knochensubstanz als auch der Bandscheiben zur Folge haben kann. Dies ist bei der Spondylitis tuberculosa möglich.

Auch die unheimliche Polyarthrititis, bei der man nie weiss, wie sie sich benimmt,

wo und wie sie ihren Überfall ausführen wird, um im Körper bald da, bald dort Unheil anzustiften, kann der Wirbelsäule gefährlich werden. Zu bedenken ist ferner, dass Krebszellen, vor allem nach einer Operation von Brust- oder Prostatakrebs, Ablagen oder Metastasen in der Wirbelsäule bilden können, was besonders bei älteren Patienten vorkommen mag.

### **Lumbalpunktion und Wirbelverschiebungen**

Bei Verdacht auf einen Tumor ist ein erhöhter Eiweissgehalt der Rückenmarkflüssigkeit feststellbar. In solchem Falle ist eine Lumbalpunktion angebracht, aber es braucht eine geschickte Hand dazu. Wenn sie indes nur ausgeführt wird, um alle diagnostischen Möglichkeiten erschöpfen zu können, stellt sie ein unnötiges Risiko dar, besonders wenn jener, der die Anwendung übernimmt, ungeschickt ist. In solchem Falle können Schmerzpunkte zurückbleiben, die sehr unangenehm sind und den Patienten oft jahrelang plagen.

Das ganze Nervenbündel, das vom Gehirn her kommt, ist in der Wirbelsäule sehr gut geschützt und wird trotz der Beweglichkeit der Wirbelsäule in keiner Weise belästigt. Das ganze Verteilungssystem ist sehr gut gelöst, indem die Nervenstränge segmental nach beiden Seiten hin austreten, um so die Muskeln und Organe mit ihren Impulsen leiten zu können. Der Ausgang, den man als Nervenfenster bezeichnen könnte, ist gross genug und so konstruiert, dass auch bei der stärksten Gymnastik kein Druck auf den Nervenstrang ausgeübt werden kann. Wenn aber infolge eines Unfalles ein Wirbel verschoben wird, oder wenn die Knochensubstanz oder das Bandscheibenmaterial eine Einschmelzung erfährt, dann wird dies eine Verengung verursachen, woraus Störungen entstehen können, die entweder als Schmerzen im Rücken oder in den Gliedmassen zum Ausdruck kommen oder sich als Organfunktionsstörungen erweisen.

In der Regel können Wirbelverschiebungen besonders nach Unfällen durch chiropraktische Behandlung wieder in Ordnung gebracht werden. Anders verhält es sich bei Einschmelzungen und Veränderungen am Knochenmaterial (Osteoporose).

Jeder gewissenhafte Behandler wird daher in solchem Falle eine genaue Diagnose durchführen, wenn man auch dabei leider den Röntgenapparat nicht ausschalten kann, wiewohl dieser durch die gesammelten Erfahrungen der letzten Zeit sehr unsympathisch geworden ist. Da es sich herausstellte, dass sich auch die sogenannten Weichstrahlen, die man bei der Diagnose benötigt, nicht als ganz harmlos erwiesen haben, sollte man nur bei äusserster Dringlichkeit röntgen.

### **Vernünftige Pflege**

Eine einwandfreie Wirbelsäule ist für uns so wichtig, dass selbst der Gesunde, bei dem sie völlig in Ordnung ist, ihrer Pflege sorgfältige Beachtung schenken sollte. Notwendig ist eine natürliche, vitalstoffreiche Ernährung. Als günstig hat sich vernünftiger Sport erwiesen, ebenso leichte Gymnastik sowie Massage, die mit einem guten Öl oder mit Symphosan durchgeführt werden sollte. Diese Pflege wird viel dazu beitragen, dass wir die Wirbelsäule gesund erhalten können. Leidenschaftliche Sportler sollten sich stets bewusst sein, dass alles Forcieren ein grosses Risiko einschliesst, denn wenn es schief geht, so dass unsere Wirbelsäule Schaden erleidet, wird sich dieser Nachteil leider die verbleibende Lebenszeit hindurch auswirken und manche unglückliche Leidensstunde verursachen können. Weises Selbstbeherrschen wird uns bewahren, der Leidenschaft zuviel Rechte einzuräumen, und geschickte, sorgfältige Aufmerksamkeit im Alltag kann unerwartetes Missgeschick verhüten.