Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 28 (1971)
Heft: 2

Artikel: Bandscheibenschäden
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-551502

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: 09.12.2025

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

Bandscheibenschäden

Es gibt heute viele Menschen, die unter Bandscheibenschäden und deren unangenehmen, schmerzhaften Folgen zu leiden haben. Wie gut daher, dass in solchem Falle der Chiropraktor, der Osteopath und zum Teil auch der Masseur in der Lage sind, den Patienten von den starken Schmerzen zu befreien. Damit ist jedoch begreiflicherweise noch keine Heilung zustande gekommen, denn bereits bei der ersten, starken Anstrengung kann allein schon durch eine ungeschickte Bewegung der alte Schmerz wieder zum Vorschein kommen. Besonders Hausfrauen, die sich bei ihren häuslichen Arbeiten immer wieder anstrengen müssen, haben Mühe, sich entsprechend zu schonen, weshalb sie meist mit neuen Rückfällen zu rechnen haben. Ist man noch jung, möchte man wohl auch gerne kraftvoll sein, um seinen Pflichten mit Leichtigkeit nachkommen zu können. Die unangenehmen Schmerzen, die durch Bandscheibenschäden ausgelöst werden, sind daher ein unwillkommener Hemmschuh.

Woher kommen überhaupt diese Bandscheibenschäden? Es wäre gut, einmal der Aufgabe, die der Bandscheibe zufällt, unsere Aufmerksamkeit zuzuwenden, vielleicht bekommen wir dadurch unsere Frage beantwortet. Betrachten wir in erster Linie einmal den wunderbaren Aufbau der Wirbelsäule, dann werden wir inne, dass die Bandscheiben gewissermassen als elastische Puffer dienen. Die Aufgaben, die sie zu erfüllen haben, sind demnach sehr wichtig. Grossartig ist auch die technische Lösung der Kabelführung mit all den Abzweigungen der Nerven in die beidseitigen Segmente. Beachten und studieren wir auch diese Angelegenheit im richtigen Lichte und mit voller Wertschätzung, dann begreifen wir noch besser, wie notwendig die Aufgabe der Bandscheibe für unseren Körper ist. Bedenken wir die mannigfachen Stürze, die beim Sport, vor allem bei Skisprüngen, vorkommen können, dann wundern wir uns oft darüber, wieviel eine Wirbelsäule mit guten Bandscheiben aushalten kann.

Abhilfe

Die zunehmenden Bandscheibenschäden sind nach näherer Untersuchung der Angelegenheit auf zwei besondere Gründe zurückzuführen. Diese tragen die meiste Schuld daran, dass hauptsächlich die Frauen infolge Bandscheibenleiden soviel Schmerzen zu erdulden haben. Der erste Grund fusst auf dem Mangel an Bewegung. Vor allem sollte man dem gesunden Gehsport mehr Beachtung schenken. Als zweiter Grund sind die zunehmenden Stoffwechselstörungen zu nennen. Unsere Nahrung enthält allgemein viel zu wenig basische Stoffe. Es mangelt ihr beispielsweise vor allem an Kalk; auch besitzen die üblichen Nahrungsmittel zu wenig Vitalstoffe, Vitamine, Enzyme und Nährsalze. Sogar eine der Säuren, die sonst in unserer Nahrung reichhaltiger enthalten sind als die Basen, nämlich die Kieselsäure, die doch als Aufbau- und Erhaltungsmaterial so wichtig ist, ist nicht in der notwendigen Menge darin zu finden. Wie bereits erwähnt, können wir nun unsere Bandscheiben auf verschiedene Weise behandeln lassen. Die Chiropraktik kann eine unrichtige Lage verbessern und ausgleichen. Neuraltherapie und Massage mit Symphosan mögen die Schmerzen völlig beheben, aber damit erlangt man erst eine Hilfe und noch keine eigentliche Heilung. Diese kann erst allmählich in Erscheinung treten, wenn wir gleichzeitig auch unsere Ernährung auf Naturkost umstellen. Unter Naturkost verstehen wir bekanntlich unentwertete Nahrungsmittel. Um diese Forderung gewissenhaft beachten zu können, müssen wir auf Weissmehl- und Weisszuckererzeugnisse verzichten lernen. Dadurch wird die Qualität unserer Ernährungsweise gehoben. Auch mengenmässig müssen wir uns richtig einstellen, denn bei vollwertiger Nahrung können wir den Hunger rascher stillen. Wir müssen also

stets auf eine optimale Basis achten. Sollte die Nahrungsaufnahme unserem geschwächten Zustand nicht genügend nachhelfen, dann können wir mit Naturmitteln noch ergänzend einspringen. Pflanzliche Kieselsäure erlangen wir durch Einnahme von Galeopsis. Urticalcin regelt den Kalkhaushalt, und Alfavena mag als Nährsalzlieferant dienen. Beachten wir diese Ratschläge gut, dann werden wir zusammen mit der Hilfe tüchtiger Therapeuten auch am ehesten eine Heilung erlangen.

Nachteilige Sportfolgen

Muskelquetschungen, Muskelrisse, Bänderzerrungen und verschiedene andere, unbeabsichtigte und oft äusserst nachteilige Folgen des Wintersportes sind, abgesehen von den Knochenbrüchen, dazu angetan, jemandem die ganzen Winterferien zu vergällen und zu verderben. Nur Frohnaturen werden sich über das Missgeschick hinwegsetzen, indem sie sich geduldig in die Lage schicken und die sonnigen Tage in völliger Geruhsamkeit geniessen. Erstarken kann man in der Höhenluft doch irgendwie, man muss nur die unruhigen Sportgeister zu bezähmen wissen.

Ein hilfreicher Verband

Es gibt zwar auch eine erprobte, gute und einfache Methode, um rascher schmerzfrei zu werden. Auch die Bewegungsfähigkeit wird daraus in kürzester Zeit Nutzen ziehen können. Ich habe zwar schon etliche Male in den «Gesundheits-Nachrichten» darüber geschrieben, doch zeigen mir gewisse Anfragen, dass der diesbezügliche Ratschlag vielen Lesern entgangen sein mag. Wenn man sich also eines der erwähnten Übel zugezogen hat, dann sollte man sich raschmöglichst einen Hartverband beschaffen. Dies kann, je nach den Umständen, im eigenen Heim oder auch im Hotelzimmer geschehen. Da es sich bei dieser Anwendung um einen Kampferhartverband handelt, sollte man für solche unvorgesehenen Notfälle immer echt japanischen Kampfer vorrätig haben und vor allem nie in die Sportferien fahren, ohne in einem Plastiksäcklein 1 bis 2 kleine Würfel dieses Kampfers mitzunehmen. Von zwei Eiern schlägt man das Eiklar zu Schnee und fügt einen Kampferwürfel bei, indem man diesen zuvor zu Pulver raffelt oder, wenn keine Raffel zur Verfügung steht, mit scharfem Messer so fein als möglich schneidet und nachträglich noch zerdrückt. Der Schnee wird nun mit dem Kampfer nochmals geschlagen, so dass sich dieser gut verteilen und auflösen kann. Wer Symphosan oder Echinaforce bei sich hat, soll ein möglichst dünnes Stück Watte damit tränken und auf die schmerzende, vielleicht auch geschwollene oder blutunterlaufene Stelle legen. Über diesen Verband bringt man nun 1 Löffel voll Kampferschnee, worauf man den geschädigten Körperteil mit einer elastischen Binde einbindet. Es mag sich dabei um den Fuss, das Bein, das Knie oder die Hand handeln. Nach kurzer Zeit lässt der Schmerz nach. Wenn Blut in die Gewebe ausgetreten ist und dort vielleicht schon koagulieren konnte, dann wird es sich durch die getroffene Vorkehrung leicht lösen und verteilen lassen. Da das Eiklar eintrocknet, wird der Verband hart und wirkt fast wie ein sogenannter Hartverband. Erst nach 2 bis 3 Tagen nimmt man ihn sorgfältig weg und erneuert ihn. Bei Fussverstauchungen ermöglicht dieser Verband eine schnellere Besserung, so dass man rascher wieder gehen kann. Auch wird man sich mindestens doppelt so rasch wieder sportlich betätigen können, was besonders während der Ferienzeit einen willkommenen Vorteil bietet. Beim Wechseln des Verbandes sollte man jeweils mit Symphosan einreiben. Eine leichte Entzündung behandelt man durch Einreiben mit Echinaforce. Ohne diese beiden Mittel und die Kampferwürfel sollte man nie in die Sportferien gehen, können sich diese doch im Notfall für uns oder unsere Freunde lohnen und hilfreich auswirken.