Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 33 (1976)
Heft: 2

Artikel: Muskelrisse
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-970426

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: 21.01.2026

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

Muskelrisse

Es ist gut, wenn man zur Winterszeit auf das Thema der Muskelrisse zu sprechen kommt. Viele mögen diese äusserst schmerzhaften Risse, Zerrungen sowie Quetschungen auf die eine oder andere Art kennenlernen. Insbesondere Sportler mögen mit diesen unliebsamen Vorkommnissen in Berührung kommen und darunter zu leiden haben. Was zu solch unliebsamen Umständen führen kann, beruht meist auf den gleichen Fehlern, die man völlig unachtsam übersehen mag, weshalb man sie sich endlich einmal tüchtig einprägen sollte, um sie umgehen zu können. Man scheint sich dessen nicht bewusst zu sein, dass der Muskel ähnlich reagiert wie ein Gummikabel. Gummi wird durch Kälte starr und steif. Knetet man ihn aber und erwärmt ihn durch Reibung, dann wird er weich und elastisch und erträgt eine Zugbelastung. Genau so verhält es sich auch mit den Muskelfasern, die ebenfalls zu Kabeln vereinigt sind. Darum wird ein guter Sportler langsam trainieren bis seine Muskeln warm, gut durchblutet und elastisch geworden sind, denn dadurch können sie ihre volle Leistungsfähigkeit entfalten.

Leider lädt heute der Skilift zur Bequemlichkeit ein. Statt wie früher mit den Fellen aufwärts zu steigen und dadurch tüchtig zu erwarmen, lässt man sich in seinen Kunststoffhosen vom kalten Wind durchblasen und vom Skilift mühelos hinaufziehen. Wenn man dann unmittelbar nachher losfahren will, vergisst man meist zu beachten, dass durch diese unvorteilhaften Umstände die Muskeln fast starr geworden sind. Es braucht infolgedessen nicht viel, um sich eine Quetschung, Prellung oder einen Muskelriss zuzuziehen. Normalerweise hört dann in solchem Falle jede sportliche Betätigung für einige Tage, wenn nicht gar für mehrere Wochen auf, bis die beschädigten Muskelpartien wieder hergestellt sind.

Leicht könnten nun Nichtsportler der Meinung sein, von solchen Muskelverletzungen ohne weiteres verschont zu bleiben. Dadurch entgeht ihnen die notwendige Vorsicht, denn auch sie können in die gleiche, peinliche Lage kommen. Dies gilt besonders für ältere Personen, hauptsächlich, wenn die allgemeine Sehschärfe abgenommen hat. Es ist gut möglich, dass man niedere Stufen nicht beachtet und dadurch ungeschickt einknickt, was tatsächlich einen furchtbar schmerzenden Muskelriss zur Folge haben kann. Aber es ist auch möglich, dass die Muskeln zuvor in der Kälte etwas starr geworden sind, vielleicht hat man sie auch längere Zeit nicht mehr besonders angestrengt, was nun alles entsprechende Rücksichtnahme erfordert. Man sollte nämlich in solchen Fällen nicht zu rasche, heftige Bewegungen machen und sich auch nicht ungebührlich anstrengen. Das ist eine Warnung, die berechtigt ist, denn alles Forcieren kann plötzlich einen scharfen, schneidenden Schmerz, der sich wie ein Messerstich auswirkt, hervorrufen. Ursache hiervon kann ein gerissener Muskel sein. Jede Bewegung, die man von diesem fordert, löst den gleichen, erbarmungslosen Schmerz aus. Wer dies zuvor noch nie erfahren hat, kann wohl kaum begreifen, dass eine scheinbar solch geringfügige Sache peinliche Schmerzen auszulösen vermag. Erst, wenn ein solch gerissener Kabelteil wieder an den Seitenkabeln angewachsen ist, und die Bruchstelle verheilen konnte, wird auch die Bewegung wieder schmerzfrei werden.

Günstige Behandlung

Wenn man sich durch Ungeschicklichkeit auf der Reise einen Muskelriss zuzieht, ist dies äusserst peinlich, insofern dadurch oft die Beine am Gehen verhindert werden. Hofft man durch frühzeitige Bettruhe den Schmerz zu besänftigen, dann ist man enttäuscht, wenn er sich so heftig äussert, dass man überhaupt nicht einschlafen kann. Auch auf kurzen Reisen ist es daher gut, die notwendigsten Mittel bei sich zu haben. Man vergesse auch

nicht, dass ansteigend heisse Dauerduschen den Schmerz womöglich lindern können. Auch ist ein solches Bein sehr druckempfindlich, weshalb man Vorkehrung treffen sollte, um zu ermöglichen, dass das Bein zwar warm zu liegen kommt, dass man es aber jeglicher Belastung enthebt. Das ist zu Hause leichter erreicht als im Hotelzimmer, wo nicht viele Hilfsmittel zur Verfügung stehen. Das Einreiben von Symphosan und Echinaforce ist natürlich zusätzlich eine grosse Hilfe, so dass man schliesslich doch den Schlaf findet und am Morgen gestärkt aber sehr vorsichtig die Reise fortsetzen kann. Besser wäre es natürlich in solchem Falle die Heimreise anzutreten, um sich entsprechend pflegen zu können.

Wenn sich mit dem Muskelriss zusammen auch eine Quetschung bemerkbar macht und sich blutunterlaufene Stellen vorfinden, die in der Regel rotblau bis grün gefärbt sind, dann ist in erster Linie eine Kampfer-Eiweiss-Packung angebracht. «Der kleine Doktor» verschafft uns für solchen Fall genaue Gebrauchsanweisung. Nach dieser Behandlung können wir dann wie bei einem gewöhnlichen Muskelriss vorgehen, indem wir Watte mit Symphosan tränken, auf die schmerzende Stelle auflegen und mit einer elastischen Binde sichern. Es ist gut, wenn wir möglichst jede Bewegung meiden können. Morgens und abends erneuern wir die Packungen regelmässig. Vor dem Auflegen der durchtränkten Watte reiben wir leicht mit Echinaforce ein, denn dieses Mittel wirkt wunderbar entzündungswidrig. Wenn wir keine Mühe scheuen, um die ganze Behandlung gewissenhaft durchzuführen, dann wird die Heilungszeit mit diesen Naturmitteln um mehr als die Hälfte verkürzt werden, besonders, wenn man die Behandlung noch mit warmen Kräuterbädern oder ansteigend heissen Duschen unterstützt. Kalte Anwendungen muss man bei Muskelrissen indes völlig vermeiden. Durch eine solch sorgfältige Pflege kann man auch die Schmerzen in ihrer Stärke um vieles verringern. Wenn Duschen anfangs die Schmerzen steigern sollten, werden sie sich doch gleich mildern und abnehmen. Immerhin muss man stets von Fall zu Fall prüfen, was die Heilung am besten fördert. Für jede natürliche Schmerzlinderung ist der Körper ja immer dankbar. Auch Petadolor, das pflanzliche Schmerzstillmittel, kann hierbei erfolgreich wirken.

Erfahrungen mit Einreibemitteln

Wenn wir bei Rheuma, Gicht, Ischias oder auch bei Nervenschmerzen äusserlich Einreibemittel anzuwenden haben, sollten wir uns dabei nach einer erprobten Regel richten. Die Erfahrung hat gezeigt, dass es in erster Linie gut und richtig ist, wenn wir stets eine vermehrte Durchblutung zu erwirken versuchen. Dies kann mit Hilfe eines warmen Kräuterbades geschehen. Auch Auflagen mit einem feuchtheissen Kräutersäcklein sind günstig, mindestens aber sollte eine heisse Dauerdusche erfolgen. Erst daraufhin verwenden wir ein Einreibemittel, das aus schleimhaltigen Pflanzen bestehen sollte, wozu sich Wallwurztinktur oder Symphosan eignet. Es ist vorteilhaft, etwas von dem Mittel in die hohle Hand zu schütten, um es dann sorgfältig mit der kranken Stelle in Berührung zu bringen. In der Hand wird es nämlich schön vorgewärmt und somit nicht als kühl empfunden. Wenn sich nun der heilwirkende Pflanzenschleim mit der sauren Ausscheidung der Haut verbindet, kann er koagulieren. Ist dies der Fall, dann greift man zu einer alkoholhaltigen Tinktur. Vorzüglich hierzu ist das bewährte, entzündungswidrige Echinaforce, denn reibt man dieses Mittel nachträglich ein, dann lösen sich die koagulierten Teile des Symphosans sofort und dringen durch die Hautporen durch. Vermischt mit dem Echinaforce wirken die Einreibemittel doppelt so schnell und mindestens doppelt so stark.

Dieser Vorteil ist uns durch eine länger andauernde Pflege bekanntgeworden, weshalb wir sie zum Nutzen anderer Patienten