

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 36 (1979)
Heft: 12

Artikel: Unsere kostbare Wirbelsäule
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-553493>

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: 08.01.2026

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

Unsere kostbare Wirbelsäule

Solange unsere Wirbelsäule stark und unverletzt ist, denken wir wohl selten daran, wie dankbar wir für dieses wunderbare Geschenk der Schöpfung sein können. Das überlege ich mir immer, wenn ich einen Menschen beim Skispringen bis zu hundert Meter durch die Luft sausen sehe. Mit begründetem Bedenken frage ich mich in solchem Falle jeweils, was geschehen könnte, wenn ein solch beherzter Sportler nun stürzen würde? Die Wirbelsäule ist tatsächlich ein Wunderwerk göttlicher Technik. Sie könnte sonst nicht so vielen anstrengenden Anforderungen gewachsen sein. Das beweisen Trapezkünstler, die ins Netz fallen und wieder hoch aufgeschleudert werden. Auch Springreiter erzählen davon, wenn sie bei einem Sturz das Pferd über sich rollen lassen. In Kalifornien beobachtete ich jeweils indianische Kunstspringer, die von hohem Felsen aus ins Meer sprangen, ohne dass ihnen dies missglückt wäre. All das war für mich wirklich erstaunlich, denn selten versagt dabei eine Wirbelsäule, indem sich zum Beispiel mit einer Querschnittlähmung schlimme Folgen zeigen würden.

Eingebettet in unsere kostbare Wirbelsäule liegt das Nervenkanal des Rückenmarkes wie ein Telefonkabel, das durch die Hauptstrasse einer Stadt führt. So wie dabei nach links und rechts die Anschlüsse versorgt werden, so gehen durch Öffnungen nach links und rechts kleine Kabel, wodurch die Organe mit Lebensimpulsen versehen werden, und zwar den ganzen Rücken entlang. Zentral gesteuert vom Gehirn aus arbeitet dieses Nervensystem, so lange das Nervenkanal nicht geschädigt wird. Osteopathen und Chiropraktoren wissen darüber viel zu erzählen.

Schwierigkeiten, die entstehen können

Es ist gut, sich vor Unfällen der Wirbelsäule zu hüten, weil in solchem Falle ein Wirbel aus der normalen Lage gedrängt werden kann. Dadurch können ein einzelner oder mehrere Nerven im Strang der Wirbelsäule unter Druck gesetzt oder ver-

letzt werden. Solch eine Schädigung sollte sofort chiropraktisch behandelt und die Beschwerden behoben werden. Werden statt dessen allopathische Medikamente eingesetzt, so Schmerzstilltabletten, Psychopharmaka und andere Mittel dieser Art, dann wird die Lage des Patienten nur noch verworrener.

Einer Bekannten erging es so, denn sie wies Symptome einer Parkinsonschen Erkrankung auf infolge von Fehldiagnosen. Erst als die Aerzte endlich feststellten, dass der Grund des bedenklichen Zustandes auf einem Trauma (Verletzung) beruhe, dass also keine Parkinsonsche Störung vorliege, war es bereits zu spät, um da zu beginnen, wo man anfangs mit Erfolg hätte eingreifen können. Es wirkt sich für den Patienten meist sehr tragisch aus, wenn durch eine falsche Diagnosenstellung mit starkem Geschütz vorgegangen wird, während genauere Untersuchungen später erkennen lassen, dass es sich um einen typischen Irrtum gehandelt hat. Das wirkt sich äusserst tragisch aus, weil dadurch so viel verdorben wird, dass es schwerer ist, den Kampf gegen den neuen Schaden zu führen als gegen die eigentliche Grundursache. Es ist nur gut, wenn ein Patient nicht verbittert, sondern durch vernünftige Einstellung über seinem unverschuldeten Lose stehen kann. Das ist bei der erwähnten Patientin der Fall. Statt sich beruflich ablenken zu können, ist ihr dies nicht mehr möglich, aber sie weiss ihren Tag anderweitig wertvoll zu gestalten, auch steht ihr ein vernünftiger Ehemann hilfreich zur Seite.

Vorsicht und stärkende Pflege

Seien wir also stets darauf bedacht, unsere Wirbelsäule vor Verletzung, vor Verschiebung oder gar vor Bruch zu bewahren, denn die Schädigung lässt sich oft kaum mehr beheben. Eine Fehldiagnose kann sich das ganze Leben hindurch tragisch auswirken und auch die Angehörigen sehr in Mitleidenschaft ziehen. Wir sollten einsehen, dass die Wirbelsäule regelmässige

Pflege benötigt, um widerstandsfähiger zu werden. Kräuterbäder, Sauna oder Dusche stärken. Wöchentlich reiben wir sie ein- oder zweimal mit einem guten Salböl ein, um dadurch die Hauttätigkeit entsprechend anzuregen. Auch Symphytum-off.-Urtinktur oder Symphosan können wir verwenden, besonders bei der Durchführung einer regelmässigen Massage. Durch vernünftigen Sport, durch Schwimmen, Turnen und Wandern festigt man die Wirbelsäule und zudem die damit verbundene Muskulatur, wodurch sie stärkeren Belastungen eher gewachsen sein wird. Auch anatomisch richtig gebaute Sitzgelegenheiten sollte man

beachten und besonders ungünstige Autositze meiden, da diese der Wirbelsäule ebenfalls schaden. Dieserhalb stand früher der Volkswagen in Verruf. Ein besonderes Rückenleiden bezeichneten daher die Aerzte als Volkswagenkrankheit, selbst wenn der Patient kein solches Auto fuhr. Heute sollen die Autositze allgemein besser sein. – Es ist ferner auch darauf zu achten, dass unsere Betten nicht zu weich sind, weil die Wirbelsäule nicht in einer Mulde liegen sollte. Wenn wir allen Forderungen gerecht werden, vermögen wir uns im Krankheitsfalle unsere Lage so viel als möglich zu erleichtern.

Günstiges Vorgehen bei hohem Blutdruck

Wenn sich alle Kranken, die mit hohem Blutdruck belastet sind, bewusst wären, wie heilsam sich gewisse Ernährungsformen auswirken können, würden sie bei richtiger Einsicht vorteilhaft dazu greifen. Weil sich aber die wenigsten darüber klar sind, dass in unserem Körper eine regenerierende Kraft wohnt, die durch vernünftige Aenderung verkehrter Lebensweise zur Tätigkeit angefacht werden kann, beachten sie eine solch hilfreiche Auswertung überhaupt nicht. Somit kann ihnen eine solch wertvolle Ausrüstung auch nicht wie vorgesehen zugute kommen. Meist sind mit der Last eines hohen Blutdruckes auch beängstigende Depressionen verbunden, was umständehalber ja begreiflich ist. Darum ist es völlig angebracht, durch eine entsprechende Diät dem gesamten Organismus Erleichterung zu verschaffen. In erster Linie wird dabei eine eiweissarme Diät Gutes bewirken. «Der kleine Doktor» gibt dazu näheren Aufschluss über die hilfreiche Möglichkeit, die der Naturreis zur Regenerierung des Gefässsystems in sich birgt. Als Sonderdiät sollte er daher unbedingt für längere Zeit regelmässig eingesetzt werden. Verstärkt wird seine günstige Wirkung noch durch Quark, vermischt mit geraffelttem Meerrettich. Zudem ergänzt eine Salatdiät den heilsamen Wert dieser einfachen Ernährungsweise wesentlich. Man sollte

allerdings mit deren Einnahme sehr beharrlich sein. Ueberlegt man sich einmal eingehend, wie lange es gedauert hat, bis der Krankheitszustand auf der Stufe der Gefahr angelangt war, dann wird man auch eher begreifen, dass entsprechende Geduld erforderlich ist, um einen Erfolg verzeichnen zu können. Warum aber sollte man, wenn sich ein solcher wirklich eingestellt hat, überhaupt wieder zur früheren Lebensgewohnheit zurückkehren, da wir uns durch ein solches Vorgehen doch nur erneut schwächen können? Infolgedessen werden wir mit der Zeit dem entflohenen Krankheitszustand wieder preisgegeben sein. Es ist wirklich schade, wenn auf diese Weise eingesetzte Bemühungen vergeblich waren, nur weil man nicht einsehen will, dass hoher Blutdruck und Depressionen keine Bagatellen sind, die man leicht nehmen dürfte, ohne dadurch ein Risiko einzugehen. Mancher Einsichtige dagegen, der seiner erfolgreichen Diät beharrlich treu geblieben ist, verlor dadurch auch das erlangte Wohlbefinden nicht mehr. Auch wenn sich der Zustand wesentlich gebessert hat, sollte man sich nie in Sicherheit wiegen und glauben, jeder Gefahr enthoben zu sein. Die Rückkehr in jene Gewohnheiten, die zur Krankheit führten, ist gefährlich. Eine Abwechslung, die für den Zustand nicht zu belastend ist, kann man sich