

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 38 (1981)
Heft: 5

Artikel: Heilsames Vorgehen bei unerträglichen Schmerzen
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-970104>

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: 11.01.2026

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

dem mit den natürlich gezogenen Früchten erfreuen.

Amerika, die Wiege der Wandlung

Als ich in den 50er Jahren erstmals in Amerika weilte und in Kalifornien eine Wiese mähen wollte, musste ich lange vergeblich nach einer Sense suchen gehen, denn sämtliche Farmer, die ich besuchte, hatten sie längst abgeschafft. Nur bei einem Urgrossvater konnte ich noch eine entleihen. Die Mechanisierung hatte alle Werkzeuge für anstrengende Handarbeit vertrieben und ausgeschaltet. Der zuvor gesunde Landarbeiter war damals schon in den Staaten zum Mechaniker und Traktorführer geworden. Er beschäftigte sich tagsüber mehr mit seinen Maschinen als mit den üblichen Landarbeiten. Statt der früheren gesunden Luft habhaft werden zu können, musste er sich nunmehr mit dem Gestank von Benzin und Rohöl zufriedengeben. Was blieb noch übrig von der gesunden Betätigung einstmaliger Landwirte? Nur die Cowboys im mittleren Westen konnten noch über günstige Verhältnisse verfügen, da sie im Sattel ihrer Pferde noch frische Luft und genügend Bewegung geniessen konnten, nicht wie ihre Kollegen in den völlig mechanisierten Produktionszentren von Getreide und anderen Nahrungsmitteln.

Auch Europa unterwarf sich

Das war damals und heute sind wir auch in

Europa von der Mechanisierung erobert worden, wenn auch in etwas bescheidener Form, weil uns keine solch grossen ebenen Landflächen zur Verfügung stehen. Mit dem Verschwinden der Pferde ist der Landwirt auch bei uns Mechaniker und Traktorführer geworden. Er muss mit Benzin- und Rohölgestank vorlieb nehmen, und was noch schlimmer ist, auch mit dem Giftnebel seiner Spritzmittel. In der Hinsicht ist der Landwirt, der biologisch arbeitet, im Vorteil, obwohl auch er heute auf Maschinen angewiesen ist, kann er doch wenigstens die Giftnebel von Spritzmitteln umgehen. Sie schaden mehr, als sich die Landwirte eingestehen wollen, denn es braucht oft Jahre, bis diese Schäden an der menschlichen Zelle wahrgenommen werden können. Der Kleinbetrieb weist zwar noch immer den Vorteil gesünderer Verhältnisse auf, insofern die meiste Arbeit von Hand getätigt wird. Noch bevorzugter ist jener, der die Landarbeit als Nebenbeschäftigung betreiben kann. Wer heute auf rein biologischer Grundlage ohne Giftspritzerei und ohne chemische Düngung gesunde Nahrungsmittel ernten kann, verfügt noch immer über eine gewisse Genugtuung, selbst wenn er der Umweltverschmutzung nicht völlig auszuweichen vermag. Die eingangs gestellte Frage kann sich nach dieser Abhandlung bestimmt jeder selbst beantworten.

Heilsames Vorgehen bei unerträglichen Schmerzen

Ja, welches ist des Rätsels Lösung, wenn uns unausstehliche Schmerzen plagen? Viele glauben natürlich, es sei das einfachste, wenn man rasch in die Schublade greift, um sich eine, zwei oder gar drei Schmerzstilltabletten zu beschaffen, denn hat man diese geschluckt, kann man vielleicht wieder weiterschlafen. Vielleicht werden die Schmerzen dadurch immerhin wenigstens so weit erträglich, dass man mindestens ein wenig dahindämmern kann, ohne dem ermüdenden Kreislauf des Denkens und Sorgens erliegen zu müssen. Erst wenn das chemische Mittel seine Wir-

kung verliert, wird man weitere Dosen schlucken. Diese Methode birgt jedoch eine nicht geringe Gefahr in sich, kann man bei öfterer Wiederholung durch sie doch süchtig werden.

Günstiges Vorgehen in der Not

Warum soll man in der Not nicht anders vorgehen, da ja gerade die Not erfinderisch machen soll, wie das Sprichwort versichert? Ich habe mein ganzes Leben hindurch noch nie eine chemische Tablette geschluckt und habe auch nicht im Sinne, je zu einer solchen Zuflucht zu nehmen. Er-

fahrungsgemäss habe ich in der Not wirklich schon viele gute und harmlose Lösungen gefunden, auch wenn die Verhältnisse, die dazu führten, nicht immer sehr einfach waren.

Anregende Beispiele

Ich erinnere mich da unwillkürlich an eine Begebenheit im Hochgebirge bei 30 Grad unter Null, bestimmt keine einfache Angelegenheit, mit der ich zu rechnen hatte. Damals kam ich von Italien her und wurde auf dem Theodulgletscher beim Matterhorn von einem beissenden Wind überrascht. Dadurch fror mir sogar das Augenwasser ein. Die nachträgliche Folge war eine Trigeminus-Neuralgie mit einem fast unausstehlichen Schmerz. Ich erinnerte mich, dass Wärme oder Hitze das Gegenmittel gegen Kälte darstellt. Im Hotel liess ich deshalb möglichst heisses Wasser in das Waschbecken fliessen, und es war vorteilhaft für mich, dass dieses fast siedend war. Das Handtuch, das ich ins Wasser tauchte, wand ich nur leicht aus und bedeckte damit die schmerzende Gesichtshälfte. Mit den Händen konnte ich die Hitze kaum ertragen, um so besser aber war dies zur Bekämpfung des Schmerzes. Bevor sich die Hitze abkühlen konnte, tauchte ich ein zweites Handtuch in ebenso heisses Wasser ein und wechselte die Auflage. Eine Stunde lang behalf ich mich auf diese Weise mit dem Erfolg, dass sich der Trigeminusnerv zu beruhigen begann. Der Schmerz war weg und ich konnte ruhig schlafen. Am Morgen erwachte ich völlig wieder hergestellt zur Fortsetzung meiner Wanderung. Einmal wurde mir beim Skifahren ein völlig vereister Hang zum Verhängnis, da ich ungeschickt fiel. Am Abend traten dermassen starke Rückenschmerzen auf, dass ich nicht mehr aufrecht stehen konnte. Instinktiv behalf ich mir mit einer ansteigenden heissen Dusche, so heiss, wie ich es noch auszuhalten vermochte. Etwa fünf Minuten lang liess ich dieses heisse Wasser über meinen Rücken prasseln. Das wirkte eine starke Durchblutung, wodurch der Schmerz völlig verschwand. Es war gut, dass mir ein grosser Boiler zur Verfügung

stand, der mir genügend Wasser liefern konnte.

Eine andere Art Missgeschick unterlief mir einmal im eigenen Lagerraum, weil ich versucht hatte, ein schweres Fass mit einem einzigen Ruck von seinem Platz hinwegzuschieben. Das konnte sich mein Rücken nicht ohne weiteres bieten lassen, denn dadurch erfolgte ein Knacken, und ich konnte mich nicht mehr bewegen, weil der Schmerz zu stark wurde. Da Auflagen von heissen Kräutersäcklein nur teilweise wirkten, wurde mir klar, dass sich ein Wirbel verschoben hatte. Ich suchte deshalb am nächsten Tag meinen Chiropraktiker auf um ihn über den Hergang der Störung zu unterrichten. Er war völlig im Bild und knackte den Wirbel wieder zurecht, so, wie es ihm sein Beruf ermöglichte. Schlagartig war durch seine Hilfeleistung auch der Schmerz verschwunden, ohne sich nochmals zu melden. Das lässt erkennen, dass es notwendig ist, Rückenschmerzen, die man sich durch eine körperliche Gewaltanwendung plötzlich zugefügt hat, vom Fachmann, dem erfahrenen, tüchtigen Chiropraktiker behandeln und korrigieren lassen sollte, und zwar sofort, nicht erst längere Zeit nachdem das Missgeschick erfolgt ist, da solche Zustände im Anfang leichter behoben werden können.

Vorgehen bei spastischen Schmerzen

Bei spastischen Schmerzen sollte man nicht vergessen, dass physikalische Anwendungen sehr hilfreich sein können. Wir behelfen uns mit Kräuterwickeln, mit Kräuterbädern, wobei wir entweder Voll- oder Sitzbäder anwenden. Auch eine zweckdienliche Massage kann Hilfe bieten, wobei vor allem die Reflexzonenmassage in Frage kommt. Weitere Möglichkeiten, mit spastischen Schmerzen fertig werden zu können, sind durch die Akupunktur und die Neuraltherapie geboten, wobei allerdings genügend Erfahrung und Geschicklichkeit vom Behandler gefordert werden muss.

Verwendung pflanzlicher Mittel

Natürlich werden wir auch mit pflanzlichen Heilmitteln vorgehen, um Schmer-

zen beheben zu helfen, vor allem jene Schmerzen, die durch Spasmen, also durch Verkrampfungen ausgelöst worden sind. Dies gilt in der Hauptsache den Periodenschmerzen und dem meisten Kopfweharten. Petadolor, das aus der Pestwurz hergestellt wird, ist das beste, natürliche Schmerzstillmittel, das ich kenne. Man sollte es indes geschickt anwenden, indem man die Tabletteneinnahme allmählich steigert. Es wäre keineswegs vorteilhaft, eine Anzahl Tabletten auf einmal zu schlucken. Man sollte zuerst also nur eine Tablette einnehmen und erst nach einer Viertelstunde eine zweite folgen lassen. Die dritte Tablette schluckt man nach einer weiteren halben Stunde. Wenn der Schmerz dadurch noch nicht nachgelassen hat, wartet man eine weitere Stunde, bevor die vierte Tablette folgt. Ist eine fünfte Tablette noch nötig, dann nimmt man diese erst zwei Stunden später ein. Genügt das noch nicht, wartet man mit der sechsten Tablette vier weitere Stunden, worauf man die Wirkung ausklingen lässt. In der Regel ist alsdann der Schmerz weg oder wenigstens nicht mehr beachtenswert.

Eine weitere Hilfe stellt die Tiefatmungs-gymnastik dar, denn auch durch diese Methode kann man mithelfen, den Schmerz zu bekämpfen. Man sollte überhaupt jede natürliche Behandlungsmethode zu Hilfe nehmen, bevor man zu irgendwelchen Chemikalien greift, um dadurch den Schmerz rascher loswerden zu können. Nie sollte man vergessen, dass Chemikalien

immer Neben- und Nachwirkungen im Gefolge haben. Vom Standpunkt der Grundursachenbekämpfung aus kann hiermit der Zustand oft wesentlich verschlimmert und erschwert werden.

Man hat ferner zu bedenken, dass infolge der Schmerzbekämpfung bis heute die Tablettensucht eine schlimme Steigerung angenommen hat, so dass gewissenhafte Ärzte und sogar die Sanitätsbehörden dagegen Stellung beziehen, indem sie durch die Presse, durch Radio und Fernsehen ihre warnende Stimme hören lassen.

Ablenkungsversuche

Ein weiteres, beachtliches Hilfsmittel liegt auch noch in der Fähigkeit, gewisse Schmerzen ertragen zu lernen. Die Ablenkung auf ein wertvolles Arbeitsfeld hilft da am allerbesten, weil wir dadurch unser Interesse vom eigenen Los ablenken können, was oft die Schmerzen überbrücken hilft. Der Eifer, den wir zur Erfüllung unserer Pflichten einsetzen, kann uns oft unser kleines Ich vergessen lassen, und wo verbleiben dann die Schmerzen, wenn uns die Begeisterung wie auf Flügeln über sie hinwegträgt? Das lässt sich aber eher erreichen, wenn wir uns durch Schmerzbetäubung nicht zu sehr geschadet haben. Gleichwohl sollten wir versuchen, auf natürlichem Wege unser Möglichstes zu unternehmen, um die körperliche Fähigkeit statt zu stören, zu unterstützen und zu stärken.

Die innere Uhr

Wer hat schon erfahren, dass es so etwas wie eine innere Uhr geben kann? Soll das heissen, dass uns die buchstäbliche Uhr nicht genügt, um uns die genaue Zeit angeben zu können? Es gibt nun aber tatsächlich Menschen, bei denen man feststellen kann, dass sie bei all ihren Unternehmungen zeitlich nie in Verlegenheit geraten, als würden sie wirklich den Vorzug einer inneren Uhr besitzen. Wenn sie etwas planen, sind sie immer frühzeitig um alles besorgt, so dass sie nie in Hast und Eile zu geraten

brauchen. Wanderungen sind zum Erstaunen der Mitbeteiligten ein sorgloses Vergnügen, als habe es der Zufall darauf abgesehen, alles glücken zu lassen. Wäre aber nicht alles vorbedacht und vorberechnet gewesen, weil so etwas wie eine innere Uhr am Gelingen beteiligt war, es würde kaum alles so reibungslos verlaufen können. Wer nun im Besitz einer solchen Uhr ist, kann anderen in vielem dienlich sein. Er kann sich aber womöglich auch an ihnen stossen, wenn sie überall zu spät kommen, weil