

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 39 (1982)  
**Heft:** 3

**Artikel:** Moderne Schmerzbekämpfung verhindert nutzbringenden Alarm  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-969952>

#### **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:** 23.02.2026

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

eine wesentliche Rolle. Es lässt sich dabei allerdings nicht ohne weiteres wissenschaftlich genau feststellen, ob die einzelne Frucht oder das einzelne Gemüse zur Hauptwirkung verhilft, oder ob die Fastendiät als solche durch Zufuhr vitalstoffreicher, flüssiger Nahrung zum Erfolg führte. Wichtig ist dabei, dass ein solcher überhaupt erlangt werden konnte.

Was demnach immer wieder als grundlegend wichtig zu betonen ist, das obliegt der Änderung unserer üblichen Mastdiät. Auch andere Diätmethoden, die ein Fasten in sich einschliessen, können ähnliche oder

gleiche Erfolge erzielen. Ob eine Apfelkur in solchem Falle wegen ihres Phosphorgehaltes und ihrer feinen Mineralstoffe eine ganz besondere Wirkung in sich birgt, ist zwar möglich, aber nicht ohne weiteres feststellbar. Auf alle Fälle unterliegt eine solche Apfelfasten keinem Risiko, wie dies bei irgendwelchen chemischen oder halb-chemischen Medikamenten immerhin befürchtet werden muss, wenn sie die Aufgabe erfüllen sollen, Cholesterin erfolgreich abzubauen. Es lohnt sich also ohne weiteres, den natürlichen Weg zur Hilfeleistung einzuschlagen.

### **Moderne Schmerzbekämpfung verhindert nutzbringenden Alarm**

Schmerzäusserungen sind in jedem Falle unangenehm und doch künden sie an, dass gesundheitlich irgend etwas nicht in Ordnung ist. Sie wirken daher gewissermassen wie eine Alarmglocke, die Warnsignale erteilt, damit man durch herannahende Gefahren nichtrettungslos überrascht wird und nicht mehr auszuweichen vermag. Seit nun die Chemie auf dem Gebiet des Heilverfahrens ihren Siegeszug angetreten hat, ist es auch der Schulmedizin daran gelegen, dem Patienten das Schmerzempfinden möglichst zu erleichtern. Das bringen gewisse starke, chemische Medikamente ohne weiteres zustande. Leider ist jedoch diese Art Schmerzbekämpfung gewissermassen eher eine Schmerzbetäubung, die vorübergehend entspannt, daher schmerzmildernd wirken kann. Oft fühlt sich dadurch der Patient auch wieder völlig frei von Schmerzen, weshalb er sich täuschen lässt, im Glauben, die Heilung habe bereits begonnen. Da jedoch die Medikamentenwirkung nach gewisser Zeit wieder abklingt, kehrt auch das Schmerzempfinden wieder zurück, und zwar oft mit grösserer Heftigkeit als dies zuvor der Fall war. Auf diese Weise wird auch die abgestellte Alarmglocke wieder zur Geltung kommen und energisch melden, dass die Folgen einer Infektion keineswegs verschwunden sind, dass Entzündungen noch immer nach Heilung rufen, dass der Abbau von Zellen

noch weiter voranschreitet, ohne dass die zuvor erlangte Schmerzbetäubung irgendwie eine Besserung hervorgerufen hätte.

### **Unliebsame Spasmen**

Zum grossen Teil verursachen Verkrampfungen die unliebsamen Schmerzen, die wir uns so gerne durch schmerzbetäubende Mittel fernzuhalten versuchen. Meines Erachtens werden 60 bis 70 Prozent aller Schmerzen durch unliebsame Spasmen ausgelöst. Es handelt sich dabei um krampfartige Erscheinungen, bei denen das Nervensystem wie auch das Muskelgewebe mitbeteiligt ist. Bekannt ist auch, dass eine Unterfunktion der Leber zur Grundursache einer Migräne führen kann. Hierüber gibt mein Leberbuch «Die Leber als Regulator der Gesundheit» näheren Aufschluss, nach dem man sich erfolgreich richten kann.

### **Fernöstliche Methoden**

Als ich im Fernen Osten weilte, konnte ich sowohl in China wie auch in Korea durch die Methoden einheimischer Ärzte bei spastischen Schmerzen oft erstaunliche Erfolge beobachten. Hierzu verhalf die Akupunktur entweder durch die bekannte Nadelbehandlung oder auch durch die Akupressur. Zusätzlich dienten auch geschickt durchgeführte Massagen zur raschen Be seitigung von Schmerzen. Gelosenmassa-

gen, Nervenpunktmassagen und andere ausgeklügelte Massagemethoden führten in kurzer Zeit zur Lockerung verkrampter Zellen und Zentren, dass diese Erfolge wie ein Wunder anmuteten, obwohl die Behandler auf ganz normale Weise vorgingen. Sie verstanden es ganz einfach durch geschickte Manipulation den Schmerzen zu begegnen, was den Eindruck erweckte, eine gespannte Feder lasse ganz einfach los, wodurch der Schmerz spontan wie ein Sekundenphänomen verschwinden konnte. Schmerzhaften Spasmen auf diese Weise begegnen zu können, ist bestimmt besser und harmloser als eine Schmerzbekämpfung durch starke Mittel, weil dabei keine Nebenwirkungen zu befürchten sind. Die Schmerzen können allerdings wiederkommen, wenn der Patient noch nicht fähig ist, Lockerungsübungen vorzunehmen. Die gleiche Methode wird ihn alsdann erneut vom Schmerz befreien. Mit der Zeit lernt der Kranke jedoch den ärztlichen Anweisungen Folge zu leisten, so dass es ihm durch innere und äussere Entspannung immer besser gelingt, schmerzfrei zu werden und zu bleiben.

Auch bei uns konnte sich der Massageberuf durch das ostasiatische Erfahrungsgut bereichern. Da dies auf dem gleichen Prinzip wie die Akupunktur beruht, ist es möglich geworden, mit Akupressur dem Patienten schmerzlindernde, wenn nicht sogar schmerzbefreiende Anwendungen angedeihen zu lassen. Es gibt allerdings noch weitere, fernasiatische Behandlungsmethoden, die in der Hinsicht ebenfalls hervorragend zu wirken vermögen.

### Pflanzliche Hilfeleistungen

Da es auch Pflanzen gibt, die spastische Schmerzen günstig zu beeinflussen vermögen, sollten bestimmt auch diese zur Erleichterung des Zustandes verwendet werden.

Unter ihnen bewährte sich bis heute die *Petasites officinalis* am besten. Es handelt sich dabei um die Pestwurz, die schon zur Zeit der gefürchteten Pestepidemie im Mittelalter die besten Dienste leistete. Kein Wunder, dass auch heute *Petasites*-präpa-

rate bei spastischen Schmerzen entspannende Milderung zu verschaffen vermögen. Bei Verkrampfungsschmerzen während der Periode können sich Frauen und Mädchen hauptsächlich durch die Einnahme von Petadolor meist der quälenden Schmerzen entledigen oder sie wenigstens bedeutend mildern. Bei regelmässiger Einnahme lassen diese sich sogar manchmal völlig beseitigen. Selbst wenn man *Petasites* in grösseren Mengen einnimmt, entstehen dadurch keine Nach- oder Nebenwirkungen, auch werden infolgedessen keine toxischen Erscheinungen ausgelöst, was man alles als äusserst vorteilhaft bezeichnen kann. Dies gilt besonders für unsere Zeit grosser Gefahren, denen man sich durch stark wirkende Medikamente oft unwissend aussetzt. Es lohnt sich also, vorteilhafte Massagen mit der regelmässigen Einnahme pflanzlicher, spasmolytischer, also krampflösender Mittel zu verbinden.

### Zusätzliche Hilfeleistungen

Ebenso können Warmwasseranwendungen den Erfolg der erwähnten Massagen noch wirksamer gestalten. Vorteilhaft sind daher Kräuterbäder oder auch Saunaanwendungen, da dadurch das äussere Gefässsystem gut durchblutet werden kann, wodurch eine vorteilhafte Hyperämie erwirkt wird, was den Erfolg der Massagen zu unterstützen vermag.

Aus all diesen Erfahrungen ist ersichtlich, dass man Schmerzerscheinungen auf richtige Weise begegnen sollte, damit sie uns als Alarmglocke auf nützliche Weise zu dienen vermögen. Wir müssen der Ursache auftretender Schmerzen nachgehen und dafür besorgt sein, diese zu beheben, besonders, wenn sie spastischer Art sind. Bloses Betäuben der Schmerzen durch starke Mittel hat die Abhängigkeit von noch stärkeren Medikamenten zur Folge, und diese Abhängigkeit dient keineswegs zur Heilung. Seien wir also den Schmerzausserungen gegenüber wachsam eingestellt und dadurch stets besorgt, eine fehlerhafte Lebensweise auf naturgemässer Art zu ändern.