Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 46 (1989)
Heft: 3

Artikel: Erogene Zonen im therapeutischen Sinne
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-969712

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: 11.12.2025

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

reiben oder uns gut massieren lassen. Auch mit Akupunktur kann man solche Schmerzen loswerden. Aber man sollte sich auch darüber Gedanken machen, wie diese Schmerzen entstanden sind. Ich habe oft im Garten arbeitende Frauen beobachtet – die Unkraut jäteten oder Pflanzen setzten – welche sich dabei tief bückten. Wenn sie dann vielleicht auch noch ein wenig übergewichtig sind, kann dieses längere Bücken die Voraussetzungen für erhebliche Rückenschmerzen schaffen.

Gartenarbeit kniend verrichten

Man sollte bei den Gartenarbeiten statt sich bücken, lieber einen alten Sack nehmen, diesen auf den Boden legen, um darauf die Arbeit kniend auszuführen. Es ist vielleicht etwas umständlicher, aber man spürt dann die Übermüdung der Rückenmuskulatur nicht, die, wenn sie länger andauert, unangenehme Schmerzen auslösen kann. An körperliche Arbeiten muss man sich zuerst langsam gewöhnen. Man kann nicht plötzlich, weil man von früher her Übung hatte, stark muskelbelastende Anstrengungen auf sich nehmen. Dann darf man sich nicht wundern, wenn nachts starke Schmerzen auftreten.

Zweckmässige Helfer

Der Körper muss sich, wenn man längere Zeit solche Arbeiten nicht mehr ausgeführt hat, langsam daran gewöhnen, indem kurze Unterbrechungen eingehalten werden, bis sich die Muskeln nach und nach wieder stärken. Eine Überbeanspruchung, die sich später am Abend bemerkbar macht, sollte durch vernünftiges Einteilen der Arbeit vermieden werden. Viele Gartenfreunde vergessen, dass sie, wenn sie älter geworden sind, nicht mehr die gleiche Spannkraft haben. Die Muskelbelastung muss eben dem Alter angepasst werden.
Von Vorteil ist es auf jeden Fall, wenn man abends, nach getaner Gartenarbeit, eine warme Dusche nimmt und anschliessend mit einem Einreibeöl, vor allem mit Johannisöl, den Rücken massiert. Auf diese Weise kann man Kreuzschmerzen vermeiden. Vorbeugen ist besser als heilen!

Erogene Zonen im therapeutischen Sinne

Da Eros Liebe heisst, beschreibt das klinische Wörterbuch etwas prosaisch die erogenen Zonen einfach als Körperstellen, deren Reizung sexuell erregt. Damit ist aber das sehr interessante Gebiet noch lange nicht erklärt. In der Psychotherapie hat man für die erogenen Zonen viel weiterführende und andere Erklärungen und Wirkungseffekte gefunden.

Die Einheit von Körper und Geist

Der Mensch besteht nicht nur aus einem Körper, bei dem Eros und entsprechend die Liebe eine wesentliche Rolle spielt und die nach dem klinischen Wörterbuch im Endeffekt im Sexuellen den Ausklang findet, sondern auch aus Geist, oder wie immer wir den seelischen Aspekt nennen wollen. Die Psychodiagnostik und Psychotherapie befasst sich mit der Psyche, das heisst der Seele, und die Seele ist der ganze Mensch, sowohl Körper wie Geist. Dies wird schon im Schöpfungsbericht klar ausgedrückt, indem es heisst: Gott schuf den Menschen aus einem Erdenkloss – aus den Elementen der Erde – und hauchte in seine Nase den Odem des Lebens, und der Mensch wurde eine lebende Seele, oder ein empfindendes Geschöpf. Damit ist der Mensch als Ganzes gemeint. Ein seelisches Erleben wird körperlich und geistig empfunden. Wenn jemand von uns scheidet, dann sagt man im Sprachgebrauch, «Es war eine gute Seele».

Wo befinden sich die Reflexzonen?

Wenn man deshalb von erogenen Zonen spricht, so versteht man genau genommen nicht nur körperliche – von Eros ausgehende, ins Sexuelle hinüberführende, nervliche Reaktionen – sondern auch mit der Psyche, dem Seelischen zusammenhängende, nervliche Auswirkungen. Erogene Zonen sind

bei den Menschen an ganz verschiedenen Körperteilen zu finden. Die ganze Bauchgegend ist davon betroffen, dann die Brust, die Lenden, der Rücken, die Oberschenkel, der Nacken, ja oft befinden sich diese empfindsamen Zonen an den eigenartigsten Körperstellen. Es sind Nervennetze, die vor allem die Asiaten, und in erster Linie die Chinesen mit der Akupunktur zu beeinflussen verstehen, ebenso mit der Akupressur und all diesen, aus Asien stammenden Methoden. Die erogenen Zonen können schon beim Säugling beobachtet werden. Und wenn ein Säugling Schmerzen hat, dann wird eine besorgte Mutter diese schmerzhafte Stelle streicheln. Bestimmt wirkt auch die Energieausstrahlung ihrer Hand mit. Aber durch das Streicheln der erogenen Zonen, dieser feinen, peripheren Nervennetze, wird das Baby beruhigt und plötzlich schläft es wieder ein und hat das ganze Leid vergessen.

Wie reagieren Tiere?

Auch Tiere haben erogene Zonen. Ich weiss es aus eigener Erfahrung. Wenn ein Pferd über irgend etwas erschrocken war und zitterte, und bei schwerem Schock sogar schäumte, dann hat bestimmt das ruhige Zureden einen Teil der positiven Wirkung ausgelöst, aber das Streicheln des Halses, wo das Pferd eine sehr stark erogene Zone besitzt, hat noch wesentlich mehr zur Beruhigung beigetragen.

Der Einfluss auf unsere Gesundheit

Wie viel einfacher wäre oft die Erziehung, besonders von etwas schwierig veranlagten Kindern, wenn die Mütter begreifen würden, dass man mit ruhigem Sprechen und mit einem Streicheln von erogenen Zonen mehr erreichen kann als mit Schlägen, die oft mehr verderben und schaden als sie gutmachen können. Die erogenen Zonen sind nicht bei jedem Menschen an der gleichen Stelle zu finden. Manchmal ist ein Therapeut überrascht, wenn er durch eine kreisende Massage zum Beispiel Kopfschmerzen zum Verschwinden bringt und zwar durch Berührung einer erogenen Zone, an der er eine Reflexwirkung gar nicht vermutet. Die ganze Reflexzonen-Massage, die in letzter Zeit stark aufgekommen ist und sich auch bewährt hat, zeigt, dass eine Bearbeitung der erogenen Zonen ganz eigenartige Reflexwirkungen auslösen kann. Therapeuten, die dies begriffen haben und die es verstehen, die erogenen Zonen, besonders bei chronischen Leiden, herauszufinden, und sie mit leichter Massage zu behandeln – gegebenenfalls unter Zuhilfenahme von Pflanzentinkturen oder Pflanzenölen – werden über die enormen Erfolge, die sie dabei erzielen, erstaunt sein.

In solchen Fällen hat oft sogar die Chemie vorher versagt. Ja sogar in der Ehe, bei jüngeren oder älteren Partnern, könnten viele Spannungen gelöst und beseitigt werden, wenn man sich die Mühe geben würde, beim Partner die erogenen Zonen zu finden. Mit Nörgeleien und Schimpfen ist man oft weniger sparsam als mit Streicheln und Liebkosungen.

Wer sich einmal die Mühe genommen hat, die erogenen Zonen seines Lebenspartners zu finden, der kann ihm in gesunden und kranken Tagen besser über die Schwierigkeiten und Klippen des Lebens hinweghelfen.

Dies als eine kleine Anregung aufgrund gemachter Beobachtungen und Erfahrungen, die sich über das Gebiet der erogenen Zonen erstrecken. Wenn man es beachtet, dann kann die Kenntnis über die Reflexzonen so manches im Leben erleichtern, vor allem in der gegenseitigen Rücksichtnahme und Hilfeleistung.

Gesundes Nachtessen

Vielen Patienten, die sich bei mir beklagt haben, sie hätten Schwierigkeiten mit dem Darm, einmal Durchfall und dann wieder Verstopfung, und je nach der Nahrungsaufnahme einen Druck im Magen, ein beklemmendes Gefühl, Gärungen oder