Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 47 (1990)
Heft: 6

Artikel: Der Notruf des Körpers
Autor: W.G.
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-554495

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: 14.12.2025

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

Der Notruf des Körpers

Was tun wir, wenn wir uns in einer gefährlichen Situation oder sogar in Lebensgefahr befinden, wenn wir uns am Berg verirren und keinen Ausweg mehr finden? In dieser Lage werden wir selbstverständlich – das weiss ja jedes Kind – Notsignale senden, bis die Suchmannschaft uns findet und befreit. Ähnlich verhält es sich mit unserem Körper. Auch er sendet Notsignale, sobald eine Störung, ist diese auch nicht lebensbedrohend, vorliegt. Wir werden aber rechtzeitig gewarnt. Der Notruf des Körpers ist der Schmerz.

Verschiedene Arten des Schmerzes

Schmerz empfinden wir ganz unterschiedlich. Wir beschreiben ihn als stechend, ziehend, dumpf oder als ein Gefühl, das man nicht beschreiben kann.

Wenn wir mit der grossen Zehe an einen Stein stossen, dann empfinden wir einen äusserst heftigen, stechenden lokalen Schmerz, der sogar bis zum Knie ausstrahlt. Von diesem Schmerz unterscheidet sich deutlich ein Wadenkrampf, der derart intensiv sein kann und so weh tut, dass man es kaum ertragen kann.

Am Herzen macht sich eher ein Stechen und ein dumpfer, ziehender Schmerz bemerkbar, der über die Schulter bis in den linken Arm ausstrahlt. Die Ursache dieses Ausstrahlungsschmerzes wird der Arzt vielleicht sofort zu deuten wissen und zunächst eine akute Störung am Herzen vermuten. Aber auch Rheuma in der Schulter oder Abnutzungserscheinungen im Gelenk können ähnliche Schmerzen auslösen.

Typisch für Schmerzen, die oftmals an einer anderen Stelle als an der Schmerzensquelle selbst viel heftiger auftreten, ist eine geschädigte Bandscheibe.

Einer genaueren Beurteilung, zumindest im Anfangsstadium, entziehen sich dumpfe und unbestimmte Schmerzen im Bauchraum, die einmal an dieser und einmal an jener Stelle aufzutreten scheinen. So ganz eindeutig vermag der Patient diese Schmerzen nicht zu erklären.

An den erwähnten Beispielen sieht man sehr deutlich, wie schwierig es ist, die Ursache der Schmerzen zu finden. Bevor der Arzt mit der Behandlung beginnt, muss er eine genaue Analyse vornehmen um den eigentlichen Sitz des Übels zu ergründen. Das ist nicht ganz einfach und bedarf manchmal recht aufwendiger Untersuchungen.

Warum diese Schwierigkeiten bestehen, ist darauf zurückzuführen, dass in einer Nervenbahn der Schmerz erst am Ende dieser Bahn auftritt oder – wie dies beim vegetativen Nervensystem der Fall ist – ein unerklärbares Schmerzgefühl auslöst.

Die ersten Hinweise, die der Patient seinem Arzt gibt, sollten nach Selbstbeobachtung genau beschrieben werden. Der Patient sollte auch erklären, was ihn bei diesem Schmerz am meisten irritiert, ob die Schmerzen akut auftreten oder ob ein dauerhafter, chronischer Schmerzzustand besteht. Daraus kann sich ein erfahrener Therapeut schon ein Bild machen und mit den Hilfsmitteln der Diagnose den eigentlichen Krankheitsherd herausfinden. Erst dann wird er eine gezielte Behandlung durchführen.

Wir wollen uns nicht damit zufrieden geben, dass uns der Arzt schmerzstillende Mittel verschreibt. Auf diese Weise wird zwar der Schmerz zeitweise gestillt, aber die eigentliche Ursache des Schmerzes, hinter der sich eine ernsthafte Erkrankung verbergen kann, ist noch lange nicht behoben. Es ist auch verkehrt, wenn jemand aus Eigeninitiative oder Angst vor der Untersuchung immer wieder zu Tabletten greift, zum Beispiel bei «harmlosen» Kopfschmerzen.

Schmerzmittel

Da der Verbrauch an Schmerztabletten ständig ansteigt, vermuten wir, dass die Menschen zu rasch zu Tabletten greifen, sei es aus Zeitmangel oder aus Bequemlichkeit. Wir dürfen nicht vergessen, dass chemische Schmerzmittel beachtliche Nebenwirkungen haben, besonders auf die Magen-

schleimhaut, die Nieren und die Leber. Eine Dauereinnahme von schmerzstillenden Medikamenten kann die Gerinnungswerte des Blutes verändern und sogar den Alterungsprozess beschleunigen – ein Raubbau an unserer Gesundheit.
Verantwortung sich selbst gegenüber bedeutet Schmerzzustände behandeln und nicht betäuben.

Der häufigste Schmerz – Kopfweh

Wir kennen ihn alle, den Kopfschmerz. Er tritt bei ganz verschiedenen Gelegenheiten auf. Viele Menschen leiden unter Kopfschmerzen bei Wetterumschwung oder Föhnlage, andere wiederum nach durchwachter Nacht, einer strapaziösen Reise, einem Aufenthalt in schlecht gelüfteten Räumen und nach reichlichem Genuss von Alkohol. Kopfweh ist auch eine Begleiterscheinung bei Grippe und Fieber. Das sind alles gelegentliche Schmerzen, die so schnell vergehen, wie sie gekommen sind. Ein kühler Umschlag auf die Stirn oder den Nacken, ein wenig Bewegung im Freien und schon fühlen wir uns wohler.

Die Migräne

Anders verhält es sich mit oft wiederkehrenden Kopfschmerzen. Dazu gehört vor allem die Migräne, die meistens nur eine Kopfhälfte befällt. Unerwartet treten heftige, krampfartige, oft unerträgliche Kopfschmerzen auf. Es handelt sich hier um einen Gefässschmerz, wobei sich die Blutgefässe im Kopf meistens verengen.
Aufenthalt im verdunkelten Raum ohne Lärmbelästigung, ableitende Anwendungen, leichte Kost – zum Beispiel Rohkost und Fruchtsäfte – tragen zur Linderung bei. Die Homöopathie zielt auf die Beeinflussung der Gefässe und der Gefässnerven ab. Zu den bekanntesten Mitteln zählen hier Belladonna D4, Coffea D4, Gelsemium D4 und Sanguinario D4.
Da wir alle verschieden auf bestimmte Medikamente reagieren, müssen wir uns bei Migräne die Mühe machen, die Mittel auszuprobieren. Übrigens ist Migräne nicht so einfach zu behandeln, denn neben den Lebensgewohnheiten und Witterungseinflüssen spielt auch die Vererbung eine gewisse Rolle.

Die Schuld der Halswirbelsäule

Kopfschmerzen können sich auch einstellen, wenn im Alter Abnutzungserscheinungen an der Halswirbelsäule auftreten, dann aber auch als Folge übermässiger sportlicher Aktivitäten oder sitzender Tätigkeiten.
In solchen Fällen kann ein Chiropraktiker helfen; auch physikalische Anwendungen – zum Beispiel heisse Heublumensäckchen, die eine heilsame Tiefenwirkung entwickeln und die Durchblutung fördern – sind hier hilfreich. Es gibt auch eine ganze Reihe von Einreibemitteln, die lokal die Durchblutung verbessern und entspannend wirken. Abnutzungen der Wirbelsäule müssen aber auch von innen angegangen werden. Dazu gehören eine vitamin- und mineralstoffreiche Vollwertnahrung auf vegetabiler Basis mit einem grösseren Anteil an Rohkost und Obst. Um die Stoffwechselschlacken schneller auszuscheiden, können wir die Nieren unterstützen, indem wir Solidago (Goldrute) einnehmen und tagsüber unseren Körper reichlich mit Flüssigkeit versorgen. Schliesslich gibt es aufbauende Geriatrika.

Der Spannungskopfschmerz

Wir alle sind zahlreichen Reizen ausgesetzt, dies trifft natürlich besonders auf Stadtbewohner zu. Der ständige Autolärm, Hast, Stress und langes Fernsehen führen zu Verspannung der Muskulatur im Nacken und Kopfbereich, die als Kopfschmerzen empfunden werden.
Bei dieser Art von Kopfschmerzen hilft in erster Linie Entspannung und die Einnahme krampflösender und beruhigender pflanzlicher oder homöopathischer Mittel. Wir haben es selbst in der Hand, dass es zu keinem Spannungskopfschmerz kommt, wenn wir nach Möglichkeit der hektischen Lebensweise aus dem Wege gehen und eine ruhigere Gangart einschalten. Die innere Spannung ist es auch, die uns so oft zu schaffen macht.

Die psychosomatischen Schmerzen

Jeder von uns hat es schon erlebt: Es fängt im Bauch zu rumoren an, und manchmal stellt sich ein regelrechter Bauchkrampf ein, wenn wir vor einer Prüfung stehen oder auf dem Stuhl beim Zahnarzt sitzen. Die Ursache solcher Zustände ist die Angst vor dem Versagen oder vor dem Schmerz.

In unserer heutigen Gesellschaft wird die Angst in uns geradezu provoziert, und viele von uns leben buchstäblich mit dieser Angst. Die Angst, nicht akzeptiert zu werden, die Angst vor der Konkurrenz, die Angst vor Strafe, man könnte wohl Hunderte von Quellen der Angst aufzählen.

Andere negative Seiten des seelischen Erlebnisbereiches sind zum Beispiel Unzufriedenheit und Ärger im Beruf, häusliche Zerwürfnisse und Sorgen.

Das alles belastet unsere Psyche und kann sich als Schmerz in einem Körperteil manifestieren. Nach aufwendigen Untersuchungen stellen die Ärzte trotz der vorhandenen Schmerzen fest, dass bei dem Patienten organisch alles in Ordnung ist. Doch allzuoft wird der «Schrei der Seele» vergessen, der mit dem Schmerz auf die inneren Zustände des Menschen aufmerksam machen will.

Läuterungsprozess durch Schmerz

Krankheiten und somit auch Schmerzen entstehen nicht zufällig. In Wirklichkeit gibt es keine Zufälle, denn zu jedem Geschehen gibt es einen Anstoss, eine Ursache. Tief in unserem Unterbewusstsein liegen sie verborgen und manifestieren sich im Körper als Krankheit, wenn «seelische Not» die innere Harmonie immer wieder zu zerstören droht. Wenn wir diesen Zustand nicht selbst in den Griff bekommen, dann werden wir durch einen Läuterungsprozess wieder zu unserem Seelenfrieden zurückgebracht. Krankheit dürfen wir deshalb nicht als eine Strafe für eine Verfehlung betrachten. Es ist die sanfte Art, uns vor der Selbstzerstörung zu bewahren. Ein vielbeschäftigter Manager drückte es folgendermassen aus: «Nach meinem Herzinfarkt weiss ich erst das Leben zu schätzen, ich lebe bewusster und freue mich über Dinge, die ich früher gedankenlos übersah.»

Wenn wir diese Zusammenhänge so betrachten, dann sind Krankheit und Schmerz unsere Gefährten, die uns den Weg zu innerem Gleichgewicht weisen.

W. G.

Die lebenspendende Kraft des Weizengrases

Es tut gut, sich in diesen frühsommerlichen Tagen und Wochen wieder einmal an die Vorgänge in der Natur zu erinnern. Das grüne Leben ist erwacht, rund um uns beginnt's zu spriessen, zu wachsen und zu blühen. Auch Körper, Geist und Seele aller Lebewesen, so auch der Menschen, spüren diese aufregend positive, lebensbejahende Energie. Tief in uns drinnen wissen wir nämlich, dass das Pflanzenleben auf der Erde unsere Existenz überhaupt erst möglich macht. Ohne das Wunder der Photosynthese könnten wir uns Wärme, Luft zum Atmen, Nahrung zum Essen kaum vorstellen. Und je weiter sich die Menschheit von der ehrfurchtsvollen Haltung gegenüber diesen Zusammenhängen entfernt, um so gefährdeter muss unsere gesamte Zivilisation erscheinen. Wenn wir mit dem grünen Leben nicht mehr dankbar und voller Wertschätzung umgehen, verlieren wir den Respekt für die Grundlage allen Lebens. Solche Tendenzen sind augenfällig etwa in innerstädtischen Ghettos oder in Gefängnissen, wo entsprechend auch körperliche und geistige Krankheiten sowie Gewalt zur Tagesordnung gehören.

Das «grüne Blut»

Die grüne Pflanze ist für die Erde im Grunde genommen das, was die Lunge für Mensch und Tier ist – mit der Ausnahme, dass sie sich gerade umgekehrt verhalten. Das heisst: Die Pflanze «atmet» das Kohlendioxid ein und «atmet» Sauerstoff aus, während Mensch und Tier Kohlendioxid