Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 54 (1997)

Heft: 4: Aufs Gleichgewicht kommt's an : leichter abnehmen mit Säuren und Basen

Artikel: Hexenschuss und Ischias

Autor: [s.n.]

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-554583

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

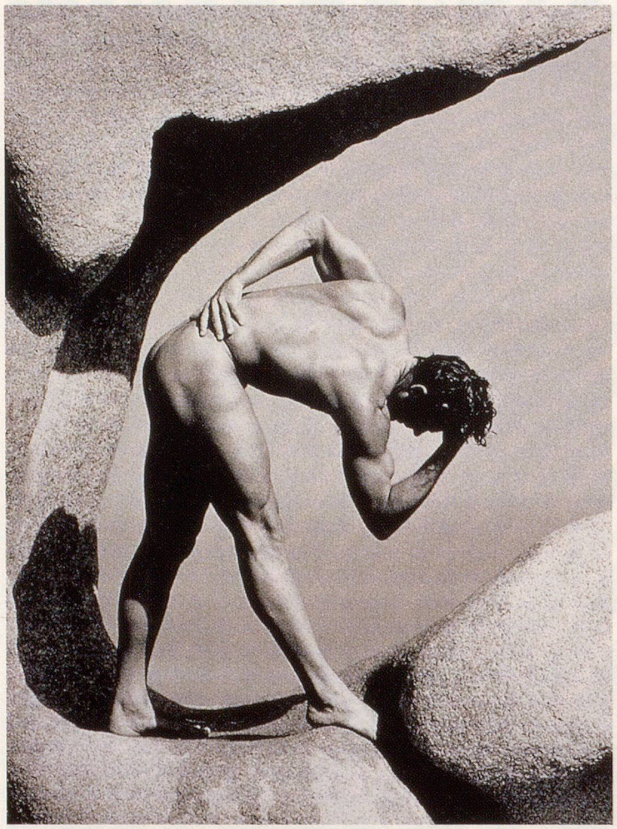
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 13.12.2025

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

Hexenschuss und Ischias

Sie beugen sich seitlich nach vorn, weil Sie etwas Schweres vom Boden aufheben möchten ... Autsch! Plötzlich auftretende, intensive Schmerzen im Kreuz lassen Sie bewegungslos in einer unbequemen, schiefen Bückhaltung verharren. Schon der Gedanke ans Geraderichten oder gar ans Niesen und Husten ist der reine Horror. Die Hexe hat Sie hinterrücks erwischt. Strahlen die Schmerzen vom Kreuz zur Pobacke oder gar über Oberschenkel und Wade bis zum Fuss aus, dann war nicht die Hexe, sondern der Ischiasnerv der Übeltäter.



Ob dieser tolle Typ tatsächlich einen Hexenschuss hat? Modell und Fotograf haben's sicher nicht so gemeint ... aber die Haltung ist typisch!

Versuchen Sie zunächst nicht, die vom Körper selbst erfundene Schonhaltung wesentlich zu ändern, bevor Sie etwas unternehmen können (Wärme, leichte Schmerzmittel). Am besten legen Sie sich hin, ohne die Schiefhaltung zu beseitigen, das Stützen des Rückens und der Beine mit Hilfe von Kissen, Decken usw. bringt eine erste Entlastung und verringert die schmerzhafte Anspannung.

Der Ischias unterscheidet sich vom Hexenschuss eigentlich nur dadurch, dass die Schmerzen sich nicht auf die untere Rückenregion beschränken, sondern ins Bein ausstrahlen. Hexenschuss und Ischias können auf einen Bandscheibenvorfall zurückgehen, die Folge einer Sturzverletzung sein, oder – und das ist wohl in der Mehrzahl der Fälle so – auf länger anhaltenden, schweren Muskelverspannungen in der Lendengegend beziehungsweise einer ruckartigen (Dreh-)Bewegung beruhen. Vom Hexenschuss bis zum Bandscheibenvorfall bestehen oft fliessende Übergänge.

Wenn die Stossdämpfer nicht mehr mitspielen

Das Kreuz mit dem Kreuz ist nach Erkältungen der häufigste Grund für Arztbesuche, und jede dritte Krankschreibung geht auf das Konto von Rückenleiden. Trotz Untersuchungsmöglichkeiten wie Röntgen, Computertomographie und Kernspin bleibt bei etwa zwei Dritteln der Betroffenen die genaue Ursache der Rückenschmerzen unklar. Sehr oft ist der springende Punkt im Zusammenhang mit Rückenschmerzen die Bandscheibe. Es lässt sich nicht verhindern, dass sie im Alter an Elastizität und Beweglichkeit verliert und sich allmählich abnutzt. Das muss aber keineswegs ein krankhafter Prozess sein, und bei vielen Menschen verläuft er ja auch mehr oder minder problem- und schmerzlos. Dabei kann jeder Einzelne eine Menge dazu tun, die Wirbelsäule gelenkig und die Bandscheiben flexibel zu

halten: durch genügend abwechslungsreiche Bewegung, rückenfreundliche Sportarten wie Schwimmen (kein Brustschwimmen!), Laufen auf weichen Böden, Gymnastik oder in manchen Fällen auch Reiten. Meist wird auch zuwenig bedacht, dass, wie bei allen anderen Krankheiten auch, die Seele eine Rolle spielt. Schlägt dem einen der Ärger auf den Magen, lässt die andere die Schultern hängen, macht den Buckel rund, damit niemand ihr auf die Pelle rückt, verspannt und verkrampft sich.

Verschleissen die Bandscheiben, lockert sich das Gefüge der Wirbelsäule. Muskeln, Bänder und Gelenke sind dann schnell überfordert. Schmerzen entstehen und die automatisch eingenommene Schonhaltung führt zu weiteren Muskelverspannungen – ein eigentlicher «Hexen»-Kreislauf beginnt. Hexenschüsse treffen meist auf ein Kreuz, das überanstrengt und untrainiert ist. Menschen, die viel stehen, oder, noch schlimmer für die Bandscheibe, sitzen müssen, sind besonders anfällig. Immerhin sind die beim Sitzen auf die Lendenwirbelsäule einwirkenden Kräfte doppelt so hoch wie beim Stehen.

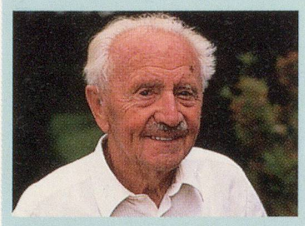
Neue (alte) Behandlungsformen

Früher hiess es: sofort zum Arzt, am besten zum Röntgen, dann müssen starke Schmerzmittel her und soviel Bettruhe wie möglich. Diese Therapien gelten als veraltet: Heute heisst die wichtigste Devise nach einem Hexenschuss (Lumbago) oder einer Reizung des Ischiasnervs (Ischialgie): Bettruhe nur in den ersten zwei bis drei Tagen, dann raus aus dem Bett und rein in die Bewegung, denn jeder Ruhetag schwächt die Muskulatur noch mehr und erhöht die Gefahr chronischer Schmerzen. Eine amerikanische Untersuchung hat gezeigt, dass Wärme und leichte Schmerzmittel wie Aspirin genauso effektiv sind wie starke Spritzen oder muskelentspannende Tabletten. Nach dem Abklingen der schlimmsten Schmerzen gibt es eine Reihe sehr effektiver Massnahmen bei den sanften Alternativverfahren: Schädel-Akupunktur, Akupunkt-Massagen, die Atem- und Haltungstherapie Zilgrei, Atlaslogie, Feldenkrais-Übungen oder ein anderes, regelmässig durchgeführtes Rückentraining, das der lädierten Wirbelsäule ein kräftiges Muskelkorsett gibt, bekommen durchwegs gute Noten, auch bei den GN-LeserInnen. Als ausgezeichnete Soforthilfe bietet sich auch die Neuraltherapie an und auch die manuelle Medizin erzielt gute Erfolge. Bei blockierten Wirbelgelenken können kompetente Chiropraktiker ihren Patienten Schmerzen ersparen und die Beweglichkeit schnell wieder herstellen.

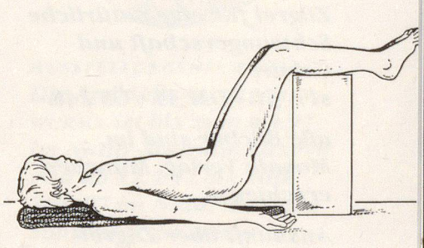
Sofortmassnahmen im Akutfall: Bettruhe und Wärme

Am wenigsten belastet sind die Bandscheiben in Rückenlage mit angewinkelten Knien. In dieser Stellung verringert sich der Druck auf die Bandscheiben auf ein knappes Drittel der Belastung beim Stehen. Dies ist dann auch die schonendste Lage bei akutem Ischias oder Hexenschuss (vergl. Zeichnung rechts). Gegen Schmerzen, die durch Muskelverspannungen entstanden sind, hilft alles, was die

Bei Ischiasschmerzen:
Der A.Vogel-Tip aus dem «Kleinen Doktor»



Knoblauchmilch: Zwei rohe zerdrückte Knoblauchzehen unter 1 dl (100 ml) Milch mengen oder den Knoblauch in der Milch kochen. Will man die gewünschte intensive Wirkung erreichen, muss man täglich mindestens 2 dl (200 ml) trinken.



So liegen Ischiasgeplagte am besten: Rücken gerade, Gelenke in Hüfte und Knien möglichst rechtwinklig gebeugt, wobei die Unterschenkel z.B. auf einem gepolsterten Hocker liegen. Die Unterlage (z.B. Dinkelspreumatratze) muss den Rücken gut abstützen.

Durchblutung und den Abtransport von Schlacken aus dem Umgebungsgewebe fördert: Wärmflasche, Heizkissen, Heublumensack, heisse Kompressen, z.B. mit Johannisöl oder Kartoffeln, Lehm- oder Fangopackungen, Sauna- oder Dampfbadwärme, ableitende Auflagen mit Ingwer, Senf, Zwiebeln, Meerrettich oder Ameisensäure. Kälteanwendungen empfehlen sich nur nach Stürzen, verbunden mit Prellungen oder Blutergüssen.

Auch homöopathische Mittel können schnelle Entlastung bringen. Bei Hexenschuss: *Arnika, Rhus toxicodendron, Ruta* und *Nux vomica*. Bei Ischiasschmerzen, die in die Beine ausstrahlen und Taubheitsgefühl: *Colocynthis* (Bewegung verschlechtert bzw. Anziehen der Beine an den Leib bessert), *Gnaphalium* (wenn der Schmerz sich im Sitzen bessert oder über die Rückseite der Oberschenkel in die Wade oder den Fuss zieht) oder auch *Rhus tox* (Gehen und Bewegung bessert) bzw. *Nux vomica*. Zur Schmerzlinderung eignen sich *Aconitum, Chamomilla, Coffea* und *Bryonia*.

Zilgrei: Eine noch zu wenig bekannte Selbsthilfe

Niemand, der einen Hexenschuss oder eine Ischiasnerventzündung hinter sich hat, möchte diese Erfahrung wiederholen. Muss auch nicht sein. Das Wichtigste ist, die im Alltag nicht immer vermeidbaren einseitigen Belastungen so oft wie möglich zu durchbrechen.

Vor fast zwanzig Jahren wurde in Italien von Adriana *Zil*lo und Dr. Hans *Grei*ssing eine sanfte und schmerzlose Methode entwickelt, die bestimmte Bewegungsübungen mit Bauchatmung kombiniert, um durch Ausgleich und Entspannung eine Normalisierung der muskulären Dysbalancen herbeizuführen. Die Erfahrung hat gezeigt, dass schon nach kurzer Zeit verblüffende Erfolge erzielt werden, nicht nur bei Hexenschuss, Ischias, Bandscheibenvorfall und anderen Rückenbeschwerden, sondern auch bei Kopf- und Nackenschmerzen. Auch für werdende Mütter, die ja oft unter Rückenschmerzen leiden, aber auf Schmerzmittel verzichten müssen, sind Zilgrei-Übungen ideal.

Die Übungen (im akuten Fall dreimal täglich zehn Minuten, zur Stabilisierung dreimal wöchentlich 10 Minuten) werden nach dem Prinzip der Gegenposition bzw. der Gegenbewegung ausgeführt, das heisst, es wird nicht in die schmerzauslösende Bewegungsrichtung gearbeitet, sondern genau in die entgegengesetzte. So kommt es zu einem Spannungsausgleich in der paarigen Muskulatur der beiden Körperhälften und einer verbesserten Beweglichkeit in den Gelenken und der Wirbelsäule. Dabei werden Schmerzen in den meisten Fällen unmittelbar gelindert; viele Erfahrungsberichte zeigen, dass selbst jahrzehntelang bestehende, chronische Rückenschmerzen auf diese Weise beseitigt werden können. Diese Hilfe zur Selbsthilfe, die das Körperbewusstsein und die Selbstbeobachtung schult, lässt sich aus Büchern erlernen, was nicht sehr schwierig ist, wenn man sich mal eingelesen hat. Es gibt aber auch zunehmend überall Zilgrei-LehrerInnen, die die Methode in Privat-Lektionen oder Gruppenkursen (z. B. auch an Volkshochschulen) unterrichten. • IZR

Von Adriana Zillo und Dr. Hans Greissing sind folgende Bücher erschienen:

Neue Hoffnung: Zilgrei
sFr. 33.-/DM 36.-/ÖS 263.-

Zilgrei gegen Rückenschmerzen
sFr. 24.-/DM 26.-/ÖS 198.-

Zilgrei gegen Kopf- und Nackenschmerzen
sFr. 24.-/DM 26.-/ÖS 198.-

und von

Charlotte Rogers:
Zilgrei für eine natürliche Schwangerschaft und Geburt
sFr. 31.-/DM 34.-/ÖS 248.-

alle Bücher sind im Mosaik Verlag, München, erschienen

Auskunft über Zilgrei-Lehrerinnen und Lehrer

für die Schweiz:
Institut Vitarsa
Postfach 101
CH 6976 Castagnola
Tel. 091/921 30 39

für Deutschland:
Zilgrei International Inc.
Vertretung Deutschland
Rotenberg 28 b
D 35037 Marburg
Telefon 06421/333 66
Fax 06421/364 19