

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 60 (2003)  
**Heft:** 7-8: Sommerlüftchen für die Seele  
  
**Rubrik:** Was? Warum? Wie?

### **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:** 21.02.2026

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



Beim Sport spürt man einen plötzlichen Schmerz, die Beine sacken unter einem weg. Was ist passiert? Auch der Laie weiss sofort: es ist etwas mit einem Muskel. Zerrung? Riss? Die Unterscheidung ist wichtig, denn ein Muskelriss und eine Muskelzerrung müssen unterschiedlich behandelt werden. Bei einer Zerrung ist der Muskel überlastet, aber nicht verletzt. Die verhärteten und später auch geschwollenen Muskeln verursachen krampfartige Schmerzen. Die betroffene Stelle sollte etwa 20 Minuten lang gekühlt werden, dann kann der Muskel vorsichtig einige Male gedehnt werden.

## Muskelfaserrisse

treten am häufigsten bei sportlichen Belastungen auf, bei denen in kurzer Zeit eine maximale Muskelanspannung erforderlich ist, welche die Belastbarkeit des Muskels überfordert. Es sind dies vor allem Sprints, Sprünge und Würfe. Insbesondere fördern schlechtes oder gar fehlendes Aufwärmen derartige Verletzungen. Man spürt einen plötzlichen Schmerz – als ob mit einem Messer in den Muskel gestochen würde. Tatsächlich ist ein echter Riss in einem Muskelbündel entstanden, der eine Blutung nach sich zieht. Das Ausmass der Blutung entscheidet darüber, wie lange die Heilung dauern wird. Deshalb ist es wichtig, die Blutung so schnell wie möglich zu stoppen bzw. klein zu halten. Eine Eisbeutelpackung (Tuch darunter legen: Eisverbrennung!) lindert den Schmerz und schränkt die Blutung ein. Von Eisspray ist abzuraten, da es meist nur oberflächlich wirkt. Zudem sollte sofort ein Verband angelegt werden, der den betroffenen Muskel stützt und ausserdem die Eispackung fixiert. Der Druckverband sollte etwa eine halbe Stunde an Ort und Stelle bleiben. Der Arm oder das Bein sollte hoch gelagert und in den ersten 24 Stunden geschont werden. Da ein Muskelfaserriss im Gegensatz zu einer Zerrung keine Belastung durch leichtes Training erfahren sollte, ist es im Zweifelsfall besser, den Arzt aufzusuchen, damit man nichts falsch macht. Schmerzmittel oder muskelentspannende Mittel werden nicht mehr empfohlen. • IZR

## A.Vogel Gesundheitsforum



In dieser Rubrik begegnen Sie, wie Sie wissen, den Experten am Telefon des Gesundheitsforums – diesmal der Heilpraktikerin Gabriela Schnüchel (s. auch GN 1/03).

Wer kennt sie nicht, die «Rache Montezumas»? Und dann trifft sie uns meist auch noch in der schönsten Zeit des Jahres, in den Ferien! Das muss aber nicht sein, wenn man ein paar Dinge im voraus beachtet und eine gut durchdachte Reiseapotheke mitführt. In südlichen bis tropischen Ländern soll man auf das Essen roher Speisen und das Trinken unabgekochten Wassers verzichten sowie ausgedehnte Sonnenbäder vermeiden. Alfred Vogel reiste viel, um Zusammenhänge zwischen Ernährung, Lebensweise, Krankheiten und Kultur der Naturvölker zu studieren. Er machte es sich zur Angewohnheit, nach jeder Mahlzeit nach einer Papayapflanze Ausschau zu halten, damit er sich ein Blatt davon sichern konnte. Das Kauen eines Papayablattes oder das Auslöffeln des Fruchtfleisches und vor allem das Kauen einer Kaffeelöffel-grossen Menge der schwarzen Samen diente ihm zur Vorbeugung gegen Parasiten und bei Verdauungsschwierigkeiten. Auch Sie sollten ein Papaya-Präparat bei sich haben, denn es bewahrt vor Parasiten, hat eine günstige Wirkung auf die Bauchspeicheldrüse, hilft Eiweiss zu verdauen, und erspart so ein unangenehmes Völlegefühl. Übrigens interessieren sich immer mehr Anrufer für Papayaprodukte, sollen diese doch dem Papst gesundheitlich geholfen haben. Wie dem auch sei, in der Praxis zeigt sich in jedem Fall eine positive Wirkung auf die Eiweissverdauung. Wir wünschen Ihnen eine schöne Ferienzeit und würden uns freuen, Ihnen bei der Zusammenstellung Ihrer Reiseapotheke behilflich zu sein.

• Gabriela Schnüchel