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

Artikel: Kreuzschmerzen/Rückenschmerzen
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-969711

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: 13.07.2025

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

er in fremden, warmen Ländern oftmals auftreten kann. Unverständlicherweise hat unsere Bekannte nicht einmal eine kleine Reiseapotheke mitgenommen.
Ohne Echinaceatropfen sollte man überhaupt nie ausgehen. Sie gehören nicht nur ins Badezimmer, in die Hausapotheke, sondern vor allem in jede Reisetasche.
Weiter gehört ein Tormentillkomplex ins Gepäck. Wie oft bekommt man Durchfälle, die auf Reisen und in fernen Ländern sehr lästig und unangenehm sein können. Mit nur wenigen Tropfen kann ein solcher Durchfall gestoppt werden.
Das homöopathische Mittel Nux vomica D_4 ist bei Übelkeit von Nutzen.
Ein gutes Lebermittel sollte auch nicht fehlen. Da existieren hervorragende Pflanzenkombinationen, die sich schon tausendfach bewährt haben (Cynara scolymus, Aloe capensis, Carduus marianus und so weiter). Lachesis D_8 oder D_{10} ist sehr wirksam bei irgendwelchen Vergiftungserscheinungen.
Ich habe der Bekannten nun geraten, in die nächste Apotheke oder in ein Reformhaus zu gehen. Sehr wahrscheinlich wird sie dort Echinaceatropfen oder sonst eines der aufgelisteten Pflanzen- oder homöopathischen Mittel finden. Auf alle Fälle sollte sie dem Knaben einen schwachen Tee aus Eucalyptus- oder Kampferblättern bereiten. Diese sind auf den Kanaren zum Beispiel in Parkanlagen zu finden.
Aus diesem Vorkommnis sollten wir unbedingt folgende Lehre ziehen: Ohne Reiseapotheke geht man nie in die Ferien oder auf Reisen – vor allem nicht in subtropische und tropische Länder.

Passivrauchen

Kürzlich fragte mich eine Frau, was sie tun könne um gesund zu bleiben, wenn sie sich während der Arbeitszeit gezwungenermassen in einem rauchgeschwängerten Lokal aufhalten müsse.
Ich riet ihr – sofern sich das Problem durch ein Gespräch und entsprechende Rücksichtnahme nicht regeln lasse – eine andere Stelle zu suchen, wo in den Arbeitsräumen nicht geraucht werde. Auch wenn sie eventuell durch diesen Stellenwechsel eine Lohneinbusse in Kauf nehmen müsste, wäre dies immer noch die bessere Lösung um möglichst sicher zu gehen, dass sie nicht nach Jahren noch durch Lungen- oder Kehlkopfkrebs geplagt würde.
In meiner jahrzehntelangen Praxis habe ich zahlreiche Raucher immer wieder gewarnt und auf die Gefahren aufmerksam gemacht. Darauf erhielt ich zum Teil patzige Antworten wie: Ich will lieber sterben als auf das Rauchen zu verzichten. Aber wenn diese Leute dann krank wurden, waren sie oft diejenigen, die am lautesten jammerten: Ach, hätte ich doch früher die gutgemeinten Ratschläge befolgt. Mir tut wirklich jeder Raucher leid, der nicht beizeiten zur Einsicht kommt. Später muss er dann oft für seine Unvernunft bitter leiden.
Der Indirekt- oder Passivraucher, wie man so sagt – also Personen, die gezwungen sind in einem rauchgeschwängerten Lokal zu arbeiten – wird häufig noch mehr geschädigt, als die Raucher selber. Darüber müssen wir uns klar werden.
Unsere Luft ist – auch wenn sie nicht durch Rauchen vernebelt wird – ohnehin nicht mehr so gut und gesund, wie sie noch vor einigen Jahrzehnten war. Wir sollten und müssen diesbezüglich unbedingt einsichtig und vernünftig sein und uns nicht unnötig noch mehr belasten.

Kreuzschmerzen/Rückenschmerzen

Sicherlich können wir bei rheumatischen Kreuz- und Rückenschmerzen etwas unternehmen, indem wir zuerst eine warme Dusche nehmen und so lange wie möglich warmes Wasser über den Rücken laufen lassen, und anschliessend Symphytum ein-

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