Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 12 (1955)

Heft: 4

Artikel: Einige Richtlinien zur Pflege und Behandlung von Nervengeschwächten und Nervenkranken

Autor: [s.n.]

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-552003

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: 09.07.2025

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

eine gute Gelegenheit, wenigstens den Weg zum Arbeitsplatz zu Fuss zu gehen. Wir müssen nur zeitig genug aufbrechen, damit wir nicht hasten und jagen müssen, sondern mit innerer Ruhe unsern Lauf ausführen. Bestimmt wird es nun keinem mehr unklar sein, warum der Landbriefträger im Hinblick auf seine Leber beruflich besonders begünstigt ist. Er kann das Notwendige mit dem Nützlichen verbinden, mag es oft auch nicht immer angenehm sein, sich bei Wind und Wetter im Freien zu befinden. Die Bewegung, die tüchtige Atmung und der gesundheitliche Nutzen entschädigen ihn für alle Unbill. Ahmen wir also den Briefträger ein klein wenig nach, laufen wir täglich ein Teil seiner Strecke, und wir werden nicht nur unserer Leber sondern unserer Gesundheit überhaupt einen guten Dienst leisten. Vielleicht finden wir nach reiflicher Ueberlegung auch eine Möglichkeit, das Notwendige mit etwas Nützlichem zu verbinden, damit wir unsere kostbare Zeit etwas lieber opfern.

Wölfe im Schafspelz

Immer mehr Berichte gehen bei uns ein über Schwierigkeiten und körperliche Schädigungen, die durch die neuen, amerikanischen Patentmittel entstehen, welche man als Zusätze im Abwaschwasser verwendet. Fachleute teilten mir kürzlich eine interessante Beobachtung mit. In einem Spital wollten die Blutgerinnungsversuche nicht mehr gelingen, während sie in einem andern Spital einwandfreie Resultate erzielten, obwohl nach der gleichen Methode Parallelversuche durchgeführt wurden. Man fand dann heraus, dass die Laboratoriumsgeräte mit einem der neuen Patentmittel gewaschen, aber nachträglich nicht genügend nachgespült worden waren. Die zurückgebliebenen Spuren des Zusatzes konnten daher die normale Reaktion verunmöglichen.

Man kann vor diesen Patentmitteln tatsächlich nicht genug warnen, weshalb auch die Leser unserer «Gesundheits-Nachrichten» äusserst vorsichtig sein möchten. Wohl mögen diese Zusätze für die Hausfrau praktisch, aber eben nicht immer harmlos sein. Nur zu leicht kann es vorkommen, dass man nicht genügend nachspült, so dass Spuren dieser Zusätze an den Gläsern und Tellern hängen bleiben.

Ich erhielt auch Berichte von Leuten, die gegen Hautausschläge sehr empfindlich sind. So lange sie die erwähnten Zusätze benützten, beobachteten sie ekzemartige Erscheinungen, Bläschen im Munde und andere Störungen, die aber wieder verschwanden, sobald sie wieder ohne Zusätze nach der alten Art abwuschen.

Da es vorkommt, dass auch in Zahnpasten Zusätze verwendet werden, die Bläschen im Munde verursachen, sollte man vorsichtig sein und sich nur jener Marken bedienen, die auf natürlicher, einfacher Grundlage aufgebaut sind. Die gleiche Vorsicht sollten wir auch beim Mundwasser, das wir verwenden wollen, beachten, denn auch dieses kann Zusätze enthalten, die vom naturgemässen Standpunkt aus gar nicht empfehlenswert sind. Vorsicht ist also gegen diese neuzeitlichen Wölfe im Schafspelz geboten, denn sie suchen sich in manche Familien einzudrängen. Nicht alles ist harmlos, was danach ausschaut, denn es gibt Giftstoffe, die nach dem Grundsatz arbeiten: «Steter Tropfen höhlt den Stein.»

Einige Richtlinien zur Pflege und Behandlung von Nervengeschwächten und Nervenkranken

Oft kommt es vor, dass Angehörige von Nervenschwachen und Nervenkranken entweder zu weichlich oder aber zu streng und hart sind. Es ist vor allem auch für das Pflegepersonal nicht immer leicht den richtigen Ton zu treffen, denn Nervengeschwächte, wie auch Nervenkranke können sehr empfindlich sein, da sie keine innere Reserve im Nervensystem besitzen. Sie ertragen normalerweise keinen Widerspruch, vor allem auch nicht ständiges Zurechtweisen. Man sollte sie also nicht reizen, sondern sie viel eher geschickt über einen Mangel hinwegheben. Auch wenn der Kranke etwas Unrechtes getan hat, sollte er nicht hart zu einem Geständnis gezwungen werden, denn dadurch verschliesst er sich womöglich nur und wird noch bockbeiniger als zuvor. Er kann allerdings auch unsere Gutgläubigkeit missbrauchen, weshalb man auch wieder nicht weichlich, zimperlich oder gar weinerlich mit ihm umgehen sollte. Eine liebevolle, aber bestimmte Strenge wird ihm den mangelnden Halt ersetzen und ihm daher wohltun. Man wird ihm erklären, auf welche Art er Verkehrtes, das ihm unterlaufen ist, vermeiden kann. Eine Rüge soll nicht reizen und den Widerspruch hervorrufen, sondern soll als liebevolle Führung, als feste Hand und getreuliche Unterstützung empfunden werden. Solcher Leitung vertraut sich der Kranke gerne an. Ruft man jedoch den Widerstand des Patienten hervor, dann treibt man ihn nur in seine Schwächen hinein.

Nervenkranke und Nervenschwache verfallen immer gerne wieder in ihre eigene, unwirkliche, meist finstere Welt und spazieren alsdann mit ihren Gedanken in eigenartigen, unergründlichen Sphären, Empfindungen und Phantasien herum. Es ist daher notwendig, dass man ihnen soviel als möglich Ablenkung beschafft. Sie sollen sich möglichst wenig mit ihrer eigenen Gedankenwelt befassen, sondern entweder ihre Gedanken bei einer Arbeit oder Aufgabe haben oder aber in ein Gespräch hineingezogen werden, das ihnen leichtere Probleme vor Augen führt, auch wenn sie selbst keine Antwort darauf geben. Auf Spaziergängen ist es ein Leichtes, sie immer wieder auf die vielen Naturschönheiten aufmerksam zu machen, ihnen das Malerische, das Geographische vor Augen zu führen und sie bei den mannigfachen botanischen Wundern verweilen zu lassen. Auf diese Art wird sich das Rad der normalen Gedankenwelt langsam wieder zu drehen beginnen. Die Phantasie und egozentrische Einstellung, die oft zwischen Lebenswille und Vernichtungswahn hin- und herpendelt, wird dadurch weniger Kraft und Raum bekommen.

Tüchtiges Marschieren, schöne Wanderungen, ja sogar leichtere sportliche Touren, auch Skifahrten können wunderbare Ablenkung mit sich bringen. Wenn der Kranke dabei nicht forciert wird, und er soll nicht forciert werden, dann kann er langsam wieder in normale Empfindungsbahnen hineingeführt werden.

Sehr zweckdienlich sind auch physikalische Anwendungen. Nach den verschiedensten Bädern, die aufweichen, lockern, entspannen, nach Schwitzkuren und Schlenzbädern, die die Zirkulation fördern, entgiften und entschlacken, werden Massagen als Wohltat willkommen geheissen. All dies trägt dazu bei, gewisse Hemmungen und Sperrungen langsam zu lösen. Gleichzeitig sollte auch die Ernährung auf natürlicher Basis beruhen und reich an Vitamine und Nährsalzen sein. Je nach der Tragfähigkeit des Patienten kann man auch versuchsweise eine Saftdiät einschalten oder gar zur leichtern Fastenkur übergehen. Allerdings muss man dann den Kranken gut in Händen haben und ihm geistig sehr behilflich sein, denn solche Kuren stellen gewisse Anforderungen an ihn, die oft nicht einmal der Gesunde auf sich nimmt. Wenn man ihn indes geistig unterstützt, indem man wohl sachlich auf seine krankhaften Aeusserungen eingeht, sie aber nicht allzuwichtig nimmt, sondern vielmehr ganz unmerklich einen bessern, günstigeren, einfacheren Weg zeigt, dann wird der Kranke immer mehr unserer Richtlinie folgen können. Er wird wieder einfach zu denken beginnen, zusammenhängender und vor allem logischer. Sein Unwille wird mehr und mehr weichen. Um dies zu erreichen, muss man es jedoch verhüten, den Kranken durch Widerstand zu reizen, denn dies bringt ihn in innere Verzweiflung hinein, führt ihn zu krankhaften

Reaktionen und erneuten Verkrampfungen zurück, und diese können sich alsdann immer wieder seelisch und körperlich ungünstig auswirken.
Es braucht allerdings für jenen, der sich um solche Kranke bemüht, viel Nervenkraft, um diese den dann und wann aufsteigenden Unwillen, die eigene Schwäche und das eigene Unvermögen nicht merken zu lassen. Der Kranke reagiert rasch, denn er ist sensibel. Ist man unwillig gegen ihn, wenn er etwas Verkehrtes gemacht hat, oder ist man unglücklich, weil es mit seiner Genesung nicht rascher vorwärts gehen will, dann fühlt er dies meist nicht anspornend, sondern es wirft ihn weit eher wieder zurück. Es braucht eine grosse Selbstbeherrschung, eine gute Selbsterziehung, eine gewisse innere Gelassenheit und grosse, innere Kraftreserven, um dem Nervengeschwächten nicht zu schaden, sondern ihm vorwärts zu helfen. Fühlt er eine starke Hand neben sich, die ihn stützt und richtig leitet, dann wird er durch die Wirrnisse seines Empfindens und Denkens langsam hindurch geführt. Verspürt er diese Sicherheit, diese schöne Perspektive, dann stützt er sich darauf, arbeitet mit und kann eher wieder zum normalen Denken, Empfinden und Handeln zurückgeführt werden.

Von seelischer Not und Rücksichtnahme

In Ländern, die vom Schrecken der Kriege nicht verschont blieben, werden Gemüts- und Nervenleiden oft recht oberflächlich beurteilt. Gerade Aerzte neigen dazu, kurzwegs zu behaupten, dass seelische Erschütterungen an der Erkrankung der Psyche, an dem Versagen geistiger Widerstandskraft überhaupt keine Rolle spielten! Es ist indes doch zur Genüge erwiesen, dass seelische Beanspruchungen, grosser Kummer, nagende Sorgen, Aengste und Spannungen, kurz, alle erdenklichen Belastungen nicht nur unsere Nerven und unser Gemütsleben beeinflussen, sondern auch unsere Organe in Mitleidenschaft ziehen. Das Wechselspiel der Kräfte ist bestimmt eine Tatsache, die nicht abgestritten werden kann. Mag sein, dass das rastlose Rad unserer Zeit allzuviel feine Saiten auf unserem Seeleninstrument zerreist, weshalb man kurzerhand nach einem entschuldigenden Ausweg suchen muss. Allzuviel natürliche Regungen, Gefühle und Verhältnisse werden durch die Härten rücksichts- und erbarmungsloser Kriege und Kriegsfolgen kaltblütig zertreten. Wenn die Menschen an all den unmenschlichen Belastungen nicht in Verzweiflung zerschellen wollen, dann müssen sie sich irgendwie wappnen. Eine gewisse Härte mag helfen; auch die Gleichgültigkeit ist vielen von Nutzen; und gar manche lassen sich vom Strome der Verdorbenheit dahintreiben. Wer diesen Nachteilen nicht zum Opfer fallen will, muss einen starken, geistigen Rückhalt haben. Wer aber verzweifelt, hat den Kampf bereits aussichtslos aufgegeben. Wohl sagt ein altes Sprichwort: «Es sind die schlechtesten Früchte nicht, woran die Wespen nagen,» aber gleichwohl bemitleidet und verachtet man jene, die im Sturm der Ereignisse Schiffbruch erleiden, weil ihr Gleichgewicht an den Klippen des Lebens zerschellte! Aber haben nicht auch jene Schiffbruch zu verzeichnen, die sich auf dem Weg des geringsten Widerstandes allen verderblichen Einflüssen preisgeben?
Wer mitten im Leben steht und sich all die vielen Verkehrtheiten betrachtet, die sich seit den beiden Weltkriegen der Menschheit bemächtigt haben, sollte eigentlich nicht mehr darüber staunen, dass die feinen Regungen im Menschen immer seltener mehr anzutreffen sind. Das Rösslein Selbstsucht wird durch die allgemein falsche Beeinflussung gesattelt und geritten, und unsere Vorfahren würden wohl über den Wandel unserer Verhältnisse und Bedürfnisse reichlich staunen, könnten sie rasch einen Blick in unser Leben werfen! Die Rücksichtnahme, die früher zum guten Ton gehörte, darf heute ruhig schlummern, sie ist veraltet. Was man aber früher verpönte, ist gewissermassen zur Gewohnheit geworden, und wer keinen Geschmack und keinen Gefallen daran findet, wird dieserhalb über die Achseln angesehen und geringschätzig abgeurteilt. Nein, er soll sich bloss nicht einbilden, in der modernen Strömung der Zeit noch eine anerkannte Lebensberechtigung zu haben!
So ist es denn begreiflich, dass das seelische Gleichgewicht von früher ganz bedenklich ins Wanken geriet, und dass soviele vom heutigen Strom willenlos mitgerissen werden. Es ist aber auch begreiflich, dass Feinbesaitete vielen Leiden ausgesetzt sind. Aber mit solchen rechnet man im Allgemeinen nicht mehr. Kein Wunder, dass sie sich deshalb oft nicht zurechtfinden können. Es gibt aber tatsächlich auch heute noch junge Menschen, die nicht verdorben sind und darum auch keinem andern Schaden zufügen wollen. Wenn sie das Glück haben, finden sie Gleichgesinnte, wenn nicht, müssen sie eben alleine stark sein und bleiben!
Was aber geschieht mit jenen, auf deren Lebenssaiten eine harte, rücksichtslose Hand zu spielen beginnt? Sie können zertreten werden, ohne dass sich jener, der die Saiten berührte, von seinem Tun Rechenschaft geben würde! Menschen mit solch starkem Selbstbewusstsein erlauben sich, was ihnen gefällt und eignen sich an, was ihnen über den Weg läuft! Gottfried Keller schilderte sie einst trefflich als solche, die sein offenes Herzenshaus rücksichtslos durchstürmten. Sie treten auch heute noch in des andern Seele herum, als herrschte für sie kein Hausrecht. Stetigkeit, Treue und Rücksichtnahme sind ihnen fremd. Kein Wunder, wenn die Saiten unter ihrer Wucht springen, und wenn das Instrument des Herzens keinen Freudenton mehr von sich geben kann. Aber gleichwohl werden sie nicht inne, welches Unheil sie anstiften, sind sie doch nicht gewohnt, ihres Bruders Hüter zu sein.
So steht es um der Menschenseele Leid. Ist es denn aber wirklich so schlimm? Schlimmer noch, wenn du einen tiefen Blick in das Leben um dich herum wagst. Welch' eine Wohltat ist es daher denken zu können, dass alles seine Zeit hat, dass also auch das Heute mit seinen Auswüchsen nicht bleibend sein wird. Schon Gottfried Keller besang in freudigem Erkennen in seinem Gedicht: «Frühlingsglaube» den Völkerfrieden, der heute immer noch als schöne Sage auf Erden umgeht, als einzig lebenswerte Hoffnung. Wie eine Zentnerlast fällt es von unsern Herzen, wenn wir die frohe Zuversicht auf uns einwirken lassen, dass trotz den heutigen Verhältnissen eine Zeit vor uns steht, in der weder seelische Not noch seelisches Leid mehr herrschen wird. Jeder Mensch wird dann vor der Schwelle seines Nächsten Halt machen, um ihn vor Unheil zu bewahren und ihm mit Besonnenheit Güte entgegenzubringen. Wie ein heilender Balsam würde sich solche Rücksichtnahme schon heute auf unsere Umgebung auswirken und viel Schwierigkeiten vermeiden. Manch' schwerwiegende Folge entspringt seelischer Rohheit, denn nicht jeder ist stark genug, um sein seelisches Gleichgewicht zu wahren. Wieviel Not könnte heute schon behoben, wieviel Schlimmes gemieden werden, würden wir uns bemühen nur mit zarter Hand in das Seelenleben unseres Nächsten einzugreifen.

FRAGEN UND ANTWORTEN

Rasche Hilfe bei Bettnässen

Am 2. Februar 1955 sandte Frau T. aus A. den Urin ihres Kindes mit folgendem Schreiben an uns:

«Ihre Adresse ist mir von einem Arzt empfohlen worden. Mein 7jähriges Mädchen ist immer noch eine Bettnässerin. Wir haben schon verschiedene Tropfen und Tabletten angewandt, doch hatten wir keinen Erfolg. Ich nehme das Kind immer um Mitternacht auf, aber am Morgen hat es trotzdem nass. Mein Haus-