**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
**Herausgeber:** A. Vogel
**Band:** 26 (1969)
**Heft:** 2

**Artikel:** Gedächtnisschwäche
**Autor:** [s.n.]
**DOI:** https://doi.org/10.5169/seals-969222

**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**

und Eiweiss möglichst einschränkt, indem man sein Augenmerk mehr auf Gemüse- und Früchtenahrung richtet, statt auf Fleisch, Eier und Käse. Es wird unter uns solche geben, die Fett und Eiweiss um einen Drittel des früheren Verbrauches kürzen müssen, andere hingegen um die Hälfte. Wenn wir dem Körper die Möglichkeit bieten wollen, bis ins hohe Alter über elastische Adern verfügen zu können, dann müssen wir uns dieser Änderung wohl oder übel willig unterziehen. Es wird uns zugute kommen, wenn wir durch diese weise Vorkehrung allen Zellen, vor allem den Gehirnzellen, immer genügend Nährstoffe zur Aufrechterhaltung guter Funktionen zuführen können.

## Gedächtnisschwäche

Die Gedächtnisschwäche ist ein grosses Übel und ist eigentlich ein Merkmal des Alterns; aber eigenartigerweise hört man heute auch schon Jugendliche darüber jammern. Wie jedes Organ kann man auch das Gehirn etwas trainieren. Wenn wir uns eine Sache besonders gut einprägen möchten, dann müssen wir unseren Sinn fest und bewusst auf das richten, was wir unserem Denken einverleiben möchten, ohne es rasch wieder vergessen zu müssen. Vorteilhaft ist es auch, wenn man beim Lernen laut liest, laut auswendig lernt, ebenso laut wiederholt, denn dadurch prägt sich der behandelte Stoff besser ein. Wir sind auf diese Weise nicht nur von der gedanklichen Aufnahme abhängig, denn das Gehör hilft mit, die Einprägung im Gehirn zu verstärken. Das Sprichwort: «Was rastet, das rostet», ist besonders auch auf das Gehirn anzuwenden, denn wenn man im jugendlichen Alter das tägliche Auswendiglernen eines Gedichtes als Gedächtnisstärkung empfohlen bekommt, dann kann man damit rechnen, dass eine solche Stärkung auch im Alter angebracht ist, damit der Schwächung nicht einfach freier Lauf gelassen wird. Bekannt ist allerdings, dass man sich im Alter noch sehr gut der Gedichte erinnern kann, die man in der Jugendzeit womöglich spielend auswendig gelernt hat, aber von einem gewissen Alter an wird das nicht mehr so leicht gelingen, denn alles, was man während der Jugendfrische aufnahm, kann unter Umständen bis ins hohe Alter hinauf haften bleiben, wenn man sich aber zu dieser Zeit noch Gedichte einprägen möchte, kann man gewärtigen, dass sie dem Gedächtnis rasch wieder entschwunden sind. In den Verlust dieser Fähigkeit muss man sich schicken, aber deshalb sind die Möglichkeiten, das Gehirn zu stärken, keineswegs erschöpft. Wir können uns auch geistige Nahrung in Prosa einprägen, müssen uns vielleicht nur ein wenig mehr anstrengen als früher, bis der Stoff in unserm Gedächtnis hängen bleibt und womöglich etwas mehr wiederholen, bis er gefestigtes Eigentum unseres Geistes geworden ist. Es ist dies allerdings eine Anstrengung, der sich besonders ältere Leute nicht sehr gerne unterziehen werden, aber der Erfolg lohnt sich, da dadurch die begonnene Vergesslichkeit Schritt für Schritt besiegt werden kann. Dies gelingt hauptsächlich, wenn man innere Ruhe einschaltet und der Aufregung nicht zu herrschen erlaubt. Bei allgemeiner Schwäche regt man sich viel eher auf, und in aufgeregtem Zustand scheint unser Gedächtnisfaden immer wieder durchschnitten zu werden, so dass wir vergesslicher sind als zuvor. Hetze und Aufregung zersplittern den kleinen Rest der vorhandenen Kraft, während überlegene Besonnenheit zur Ruhe und Gelassenheit verhilft und diese sammeln die Kräfte, was dann vor allem auch unserem Gedächtnis zugute kommt.

Versuchen wir also einmal mit Ausdauer, unserem Gedächtnis behilflich zu sein. Wenn wir bedenken, welch aufregenden Strömungen Kinder und Jugendliche heute oft andauernd ausgesetzt sind, dann ist es nicht sehr verwunderlich, wenn auch sie schon vergesslich sein können. Was für das Alter ratsam ist,

ist es deshalb auch für die Jungen. Aufreibend wirkt sich auch der stetige Lärm für die heutige Menschheit aus, der durch den emsigen Flugverkehr noch um vieles verstärkt worden ist. Kerzenlicht und Petroleumlampen liessen unsere Vorfahren früh zu Bette gehen. Das diente nicht nur zur Schonung, sondern auch zur Stärkung. In früher Morgenstunde konnte in völlig ausgeruhtem Zustand das Tagwerk kraftvoll begonnen und in der Abenddämmerung beendet werden. Keine Fernsehprogramme und kein elektrisches Licht veranlassten den Tag, sich bis tief in die Nacht hinein zu verlängern. All das war Schonung, nicht nur für den Körper, sondern auch für den Geist. Wer weise ist, schaltet um, und wer willensstark genug ist, beginnt gegen den Strom zu schwimmen, denn alle elektrischen Apparate lassen sich sehr leicht ausschalten, Radio, Fernsehgeräte und das elektrische Licht. In früher Morgenstunde lässt sich nicht nur leichter arbeiten, sondern oft sogar spielend lernen. Also, was hindert uns daran, vernünftig zu sein? Hat sich unser Gehirn durch guten Schlaf die Nacht hindurch genügend ausruhen können, dann kommt dies vor allem auch unserem Gedächtnis zugut, wir beklagen uns weniger über peinliche Gedächtnisschwäche, die oft bedenkliche Folgen haben kann.

**Heilmittel als Hilfsmittel**

Es gibt allerdings auch noch regelrechte Heilmittel, die das Gedächtnis stärken helfen. Schon Moleschott prägte den Satz: «Ohne Phosphor kein Gedanke.» Dies stimmt, denn es ist Tatsache, dass homöopathische Phosphorgaben die Gehirnfunktion und vor allem das Gedächtnis verbessern. Man kann dieses hilfreiche Phosphor entweder in Phosphorum D 6 oder in Acidum phosphoricum D 4 verabreichen. Schon nach geraumer Zeit kann man den Erfolg feststellen.

Früher war es auf dem Lande üblich, jeden Abend vor dem Schlafengehen noch einen Apfel zu essen. Dieses alte Bauernmittel ist sehr empfehlenswert, besonders wenn wir ungespritzte Äpfel aus dem eigenen Garten mit der Schale geniessen können. Der Apfel enthält nämlich eine genügende Menge organisch gebundenen Phosphors, um unseren Gehirnzellen, die für das Gedächtnis zuständig sind, die notwendige Anregung zu geben. Soll die Besserung eine bleibende werden, dann müssen auch Ernährungsfehler verbessert werden. Dies gilt vor allem bei zu fetter und zu eiweissreicher Nahrung.

Wenn die Gedächtnisschwäche nur einer augenblicklichen Übermüdung entspringt, kann sie durch Normalisierung des Tageslaufes leicht wieder behoben werden, ist sie jedoch von Bestand, dann darf man sich ihr gegenüber nicht unbedacht sorglos einstellen, denn sie ist ein Symptom, dem wir Beachtung schenken müssen, sonst haben wir mit der Zeit dadurch allzugrossen Schaden zu erleiden.

## Schnelle Hilfe bei Herzkrämpfen

Nach angespannter Erledigung einer grossen Anzahl eingegangener Briefe war ich froh, der Diktiermaschine für kurze Zeit den Rücken zuwenden zu können. Sonnenschein und Pulverschnee luden zu wohlverdienter Entspannung ein. Wohlbedacht wählte ich meine eigene Route, um dem Rummel der lärmenden Pistenfahrer entgehen zu können. Schon einige Tage hatte ich bei grossen Anstrengungen einen eigenartigen Krampf in der Herzgegend verspürt. Es war dies nicht das erste Mal, denn schon früher beobachtete ich diese Störung, konnte sie aber jeweils mit Tiefatmen wegbekommen. Ich übte mich deshalb auch diesmal beim Hinauflaufen in kräftigem Tiefatmen, hatte jedoch keinen Erfolg damit, da der Krampf nicht verschwand. Zu Hause angekommen, nahm ich 30 Tropfen Crataegisan ein, denn dieses Weissdornpräparat hilft dem Herzmuskel, wenn man ihn zu sehr angestrengt hat. Am nächsten Morgen wiederholte ich die