Zeitschrift: Historischer Kalender, oder, Der hinkende Bot
Band: 207 (1934)

Artikel: Nerven!
Autor: Wander, U.
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-657022

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: 15.01.2026

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

Nerven!

Nervosität ist die große Zerstörerin unserer Zeit. Sie zermürbt den Einzelnen, sie wirkt verheerend auf den Frieden in den Familien und in den Volksgemeinschaften. Der Nervöse kann nicht richtig ausruhen, weil ihn immer eine Unruhe umtreibt, er kann aber auch sein Leben nicht richtig genießen, weil ihm die Konzentration fehlt. Nervosität ist vielleicht das erste Anzeichen von Entartung und Niedergang.

Solange Nervosität nur eine Ausnahmeerscheinung war, hat sie auch nur in Einzelfällen Schaden stiften können, heute aber ist sie so allgemein, daß sie sich überall eindrängt. Sie verhindert jeden Aufschwung und setzt an dessen Stelle ein zänkisches, übelnehmerisches Wesen ohne große Züge und Ziele.

Wichtiger als die Frage nach der Ursache dieser allgemeinen Nervosität ist die andere Frage: Was läßt sich dagegen tun? Das kann man ganz genau sagen, das beste Rezept lautet:

1. Mehr Schlaf, vor allem frühzeitiges Zubettegehen.
2. Keine Übertreibungen in Arbeit und Lebensgenuß.
3. Vermeidung schädlicher und betäubender Genußmittel.
4. Bessere und zweckmäßigere Ernährung.

Wenige Menschen bringen die Entschiedenheit auf, ihr Leben so umzugestalten, um den Forderungen 1 und 2 ganz zu genügen. Auch die Aufgabe liebgewordener Gewohnheiten, wie sie Punkt 3 verlangt, ist nicht leicht. Und doch liegt gerade in der Nichtbefolgung dieser drei Punkte die Hauptursache der modernen, allgemeinen Nervosität.

Die Forderung 4, bessere und zweckmäßigere Ernährung, ist eigentlich bloß ein Hilfsmittel im Kampf gegen die Nervosität; aber weil die andern Forderungen so schwer zu befolgen sind, wird sie zur wichtigsten und wirksamsten Waffe. Und da haben wir nun feste Gründe anzunehmen, daß das energiespendende Nährmittel Ovomaltine das Beste ist, was wir heute haben. Wer also sein Leben sonst nicht so einrichten kann, daß seine Nerven geschont werden — es verlohnt sich zwar für jeden, es einmal ernstlich zu versuchen —, der nehme Ovomaltine als Frühstücks- und Schlummertrunk. Wir haben gute Gründe für diese Empfehlung und möchten hier einige Tatsachen anführen:

1. Bei den olympischen Wettkämpfen in Los Angeles, wo die besten Sportsleute der ganzen Welt sich gegeneinander maßen, war Ovomaltine das einzig offiziell anerkannte und zugelassene Nährpräparat.
2. Versuche großen Ausmaßes an Schulkindern haben ergeben, daß eine Ovomaltine-Zwischenmahlzeit eine sehr bedeutende Besserung der Nervosität zur Folge hat.
3. Ovomaltine geht sehr rasch ins Blut über und wird vollständig ausgenützt, ohne daß den Verdauungsorganen eine große Arbeit entsteht.
4. Mancher Mann an verantwortungsvollem Posten bestätigt, daß er Ovomaltine nötig hat, um seinen Pflichten gerecht zu werden.
5. Das Vesalianum Basel, das offizielle Institut für Vitaminuntersuchungen, bestätigt, daß Ovomaltine einen erheblichen Gehalt an Vitamin A und B besitze.

Es ist nicht gut, zuzuwarten, bis man vor dem Nervenzusammenbruch steht. Wenn man leicht reizbar ist, wenn die Gedanken zerflattern, wenn man immer eine leichte Müdigkeit fühlt und doch schlecht schläft, dann ist es Zeit für Ovomaltine.

P 7012 K Dr. A. Wander A.-G., Bern.