

Zeitschrift: Schweizerische Taubstummens-Zeitung
Herausgeber: Schweizerischer Fürsorgeverein für Taubstumme
Band: 18 (1924)
Heft: 5

Artikel: Nervenpflege
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-923116>

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: 20.02.2026

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

recht. Es geht nichts verloren; auch die Arbeit an den Taubstummen ist nicht umsonst. Lasset uns Gutes tun und nicht müde werden; denn seinerzeit werden wir ernten ohne Aufhören. -mm-

Zur Belehrung

Nervenpflege.

Im Kopf liegt das Gehirn und in der Wirbelsäule das Rückenmark. Gehirn und Rückenmark bestehen aus derselben Masse oder aus dem gleichen Stoff wie die Nerven. Von dem Gehirn und dem Rückenmark gehen die Nerven, feine weiße oder graue Fäden, durch den ganzen Körper. Wie ein Blatt von den Adern, so ist der Körper von den Nerven durchzogen. Die beiden Sehnerven gehen vom Gehirn zu den Augen und breiten sich darin als Netzhaut aus. Die beiden Gehörnerven gehen vom Gehirn zum inneren Ohr. In der Nasenschleimhaut sind die Geruchsnerven, in der Zunge die Geschmacksnerven, in der Haut die Gefühlsnerven. Die Seh-, Gehör-, Geruchs-, Geschmack- und Gefühlsnerven heißen Empfindungsnerven, da wir mit ihnen das Licht, den Schall, Geruch, den Geschmack der Dinge, Schmerzen u. s. w. wahrnehmen oder empfinden. Andere Nerven veranlassen die Muskeln zur Bewegung und heißen Bewegungsnerven. Die Haare und Nägel haben keine Nerven. Deshalb fühlen wir auch keine Schmerzen, wenn man sie abschneidet. Die Empfindungs- und Bewegungsnerven bilden einen Meldeapparat für den menschlichen Körper. Die Nerven gleichen den Telephondrähten. Wenn z. B. jemand mir auf den Fuß tritt, so meldet der Fußnerv es sogleich dem Gehirn und bringt es mir zum Bewußtsein. So geht es mit allen Empfindungen und Wahrnehmungen. Diese Einrichtung und Ordnung der Bewegungs- und Empfindungsnerven nennt man das Nervensystem. Es ist sehr empfindlich, d. h. es fühlt die geringste Störung und nimmt leicht Schaden. Wenn aber einmal die feinen Nerven krank geworden sind, dann ist eine Heilung schwer und langwierig. Deshalb ist es sehr wichtig, das Nervensystem zu schonen. Es hängt mit dem Geist und mit der Seele zusammen.

Gesunde Nerven sind daher ein großes Glück. Gegenwärtig klagen viele Leute über Nervenschwäche. Sie sind nervös.

Worin besteht die Nervosität? Der Nervöse erschrickt leicht. Wenn z. B. die Türe nur leicht zuschlägt, so fährt er zusammen. Wenn nur eine kleine Widerwärtigkeit kommt, so verliert er die Ruhe und Geduld. Er ist leicht aufgeregt. Oft wird er von heftigen Kopfschmerzen geplagt (nervöses Kopfweh), mit nervösem Herzleiden und nervösem Magenleiden und Appetitlosigkeit. Oft kann er lange nicht einschlafen, er wacht bei Nacht auf. Sein Schlaf ist schlecht. Er fühlt sich morgens müder als beim Schlafengehen. Nach einer anstrengenden Arbeit ist er erschöpft. Der Nervöse ist öfters nicht aufgelegt zur Arbeit. Oft leidet er an Schwindel und Angstgefühlen.

Es gibt Leute, die immer fröhlich gestimmt sind. Sie sind immer gut aufgelegt, gut gelaunt. Sie haben immer ein heiteres Gemüt und fühlen sich immer glücklich. Das kommt von ihren gesunden Nerven. Der Nervöse ist dagegen traurig gestimmt, mißmutig, übel gelaunt. Wer gesunde Nerven hat, der kann Not, Kummer, Sorgen, Unglücksfälle leichter tragen als der Nervenleidende. Dieser nimmt alles schwer. Die Nervenleidenden fühlen sich recht unglücklich. Darum ist auch die Pflege der Nerven eine wichtige Sache.

Sehr schädlich ist für die Nerven der unmäßige Genuß von geistigen Getränken, von Wein, Bier, Most, Branntwein. Wer abends zuviel trinkt, hat morgens Kopfweh oder einen schweren Kopf. Die Trunksucht schadet dem Körper und dem Geist und dem Geldbeutel. Der Trunksüchtige zerrüttet seine Nerven, er macht sie kaputt. Er wird zittrig. Oft verliert er den Verstand, d. h. er wird oft geisteskrank, irrsinnig und muß sich in eine Nervenheilstätte oder in eine Heil- und Pflegeanstalt für Geistesranke aufnehmen lassen.

Auch starker Bohnenkaffee ist für die Nerven nicht gut. Er regt auf. Malzkaffee ist gesünder. Gut für die Nerven sei Honig, Wachholderbeeren, Tee von Wermut, Salbei, Schafgarbe.

Auch übermäßiges Rauchen schadet den Nerven. Der Tabak enthält nämlich ein Gift, Nikotin genannt. Zu vieles Rauchen verursacht Kopfweh, Uebelkeit. Wer nicht raucht, erspart nicht nur viel Geld, das Nichtrauchen bekommt ihm auch gut für seine Gesundheit.

Ein großer Feind der Nerven ist die Unkeuschheit, ein unsittlicher Lebenswandel und jede andere Leidenschaft, wie Zorn, Haß, Neid usw.

Kummer, Gram, großer Schrecken

schaden den Nerven auch sehr. Viele unserer Krieger haben im Krieg durch großen Schrecken und die Kriegsstrapazen ihre gesunden Nerven verloren.

Sehr gesund für die Nerven ist die frische Luft. Besonders nervenstärkend ist die Waldbluff. Wohn- und Schlafzimmer und Arbeitsräume sollen fleißig gelüftet werden. Meide die rauchige Wirtsstube mit ihrer verdorbenen Luft!

Auch der Sonnenschein ist nervenstärkend. Sonnig gelegene Wohnungen heißen wir gesund. Wo die Sonne nicht hinkommen kann, da kommt der Arzt hin, sagt ein Sprichwort.

Kalte Bäder, kalte Waschungen, Barfußgehen im nassen Gras stärken die Nerven.

Die beste Ruhe für die Nerven ist ein gesunder Schlaf. „Zeitig zu Bett und zeitig heraus, bringt Ehre, Geld und Gesundheit ins Haus,“ sagt ein Sprichwort. „Eine Stunde vor Mitternacht ist besser als zwei Stunden nach Mitternacht.“ Ein Kind braucht 9 bis 10 Stunden, ein Erwachsener 7 bis 8 Stunden Schlaf.

Ein gutes Gewissen ist ein sanftes Ruhekissen. Wer ein gutes Gewissen und ein festes Gottvertrauen hat, der kann Leiden und Widerwärtigkeiten, Unglück, Schicksalsschläge leichter ertragen.

Ein frohes Herz, gesundes Blut
Ist besser als viel Geld und Gut.

Allerlei aus der Taubstummenvvelt

Bern. Die konstituierende Versammlung des nun ins Leben gerufenen Taubstummenvbundes Biel fand am 2. März kurz nach dem Gottesdienst unter Beteiligung fast aller hier wohnenden Taubstummenv statt. Der Verein zählt 18 Aktiv- und 3 Passivmitglieder. Es wurde zum Präsidenten vorgeschlagen und gewählt Herr Alfred Meyer, welcher sich am meisten um das Zustandekommen des neuen Vereins bemüht hatte. In den Vorstand wurden weiter gewählt als Sekretär Herr Hans Bauer, als Kassiererin Fräulein E. Feuz und Herr Adolf Kurz als Beisitzer. Die Beratung der Statuten verschob die Versammlung auf die nächste Sitzung am 6. April, nachmittags 3 Uhr, und zwar im Café L'industrie an der Zentralstraße 17, I. Etage, Biel. H. Bauer.

— Am 23. März fand im Café zur Post in Burgdorf die Hauptversammlung des dortigen Taubstummenvbundes statt, die von 17 Mitgliedern besucht wurde. Den Vorstand bilden: Präsident: Robert Howald (neu), Vizepräsident: Fritz Balmer (neu), Sekretär: Emil Fisch (neu), Vereinskassier: Walter Leuenberger (wie bisher), Reisekassier: Jakob Hirter (neu), Rechnungsrevisor: Hans Büschlen (neu) und Beisitzer: Fritz Stucki (wie bisher).

Korrespondenzen sind zu richten an den Vorstand des Taubstummenvbundes im Café zur Post, Burgdorf, oder an Herrn Robert Howald, Schreiner, Thörigen bei Herzogenbuchsee. Neue Mitglieder sind willkommen.

— Der Taubstummenvbund Bern gedenkt am Sonntag den 25. Mai gemeinsam mit den Brudervereinen von Basel, Burgdorf und Biel einen Bummel nach Biel und der St. Petersinsel zu unternehmen. Zur Teilnahme an dieser Veranstaltung sind alle Mitglieder obgenannter Vereine, sowie auch Nichtmitglieder freundlich eingeladen. Alle, die Lust haben, teilzunehmen, werden ersucht, sich bis spätestens 15. Mai bei den unterzeichneten Personen anzumelden, die auch über alles weitere Auskunft erteilen.

Für Basel: H. Heierle, Waldenburgstraße 20, Basel.

Für Bern: S. L. Gehlen, Hopfenweg 26, Bern.

Für Burgdorf: J. Hirter, Schreiner, Münchenbuchsee.

Für Biel: Alfr. Meyer, Zurastr. 10, Biel.

P.S. Zwecks Besprechung des Bummels findet Sonntag den 4. Mai, um 14 Uhr, im „Zähringerhof“ in Bern eine Versammlung statt, an der auch Nichtmitglieder zugelassen werden.

Taubstummenvbund Bern.

**Schweiz. Fürsorgeverein für Taubstummenv
Mitteilungen des Vereins und seiner Sektionen**

Aargau. Dem Jahresbericht des aargauischen Fürsorge-Vereins (Präsident: Herr Pfarrer Müller in Birrwil), entnehmen wir folgendes: An kleineren und größeren Geschenken sind dem Verein 1170 Franken zugeflossen.

Die Fürsorge erstreckt sich auf bald mündliche, bald schriftliche Beratung unserer Schützlinge, auf Unterstützung Bedürftiger, wo öffentliche Kassen nicht in Anspruch genommen werden können; auch an der Hilfsaktion für die not-