Zeitschrift: Das neue Leben - Im Lichte neuzeitlicher Erkenntnis : monatliche Zeitschrift und Ratgeber über alle Gebiete der Lebensreform

Herausgeber: A. Vogel

Band: 3 (1931-1932)

Heft: 9

Artikel: Nerven!

Autor: K.H.

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-968649

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: 24.08.2025

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

11,3 zurück. Je länger die eisenfreie Diät fortgesetzt wurde, umso ausgesprochener wurde die Anämie.

Kalifornien mit seiner koloßalen Rosinenernte sollte die Welt wissen lassen, daß das vom Körper zur Oxydation, Sekretion, zum Wachstum und Zellersatz benötigte Eisen nur von Nahrungseisen und nicht von Eisenmedizinen erlangt werden kann.

Da die Rosine Eisen in Ueberfluß enthält, sollte man sie kauen, wie Tabak oder in Amerika Gummi gekaut wird. Sie sollte ein tägliches Nahrungsmittel werden, wie Brot und Mehlspeisen. Auch im Hospital und in der Kinderstube sollte sie viel mehr Verwendung finden.

Wie das Vollgetreide enthält sie die lebenswichtigen Mineralsalze, denn sie hat außer einem reichen Vorrat von Kalk, Magnesium, Kali und Phosphor noch die reichen Eisenmengen.

Die Rosine ist eine Gottesgabe. Jeder Athlet, jede Mutter, jedes Kind sollte sich das Rosinenessen angewöhnen.

Wenn wir den Verzehr von Rosinen hundertfach vergrößern könnten, würde die durch denaturierte Nahrung verursachte Blutarmut im gleichen Masse verschwinden.

Kommt, Kalifornien, Italien, Griechenland und Spanien! Gebt uns Rosinen. Schickt uns ganze Schiffsladungen eisenhaltiger, trokkener Trauben. Dieser Eisensegen wird Europa wohler tun, als der des Weltkrieges.

Aus „Kultursiechtum und Säuretod", Emil Pahl, Verlag, Dresden.

Nerven!

Eine Telephonzentrale. Hunderte von Lämpchen blitzen gleichzeitig auf, Klappen fallen herab, ein Surren — und fast reibungslos spielt der Riesenverkehr der Ströme über die Fernleitungen. Den größten Telephonverkehr hat New York, glauben Sie? Irrtum. Die größte Anzahl der Fernkabel vereinigen Sie in Ihrem Körper.

Der menschliche Körper besitzt mehr Linien zur Nachrichtenübermittlung als die größte Telephonzentrale der Welt. Diese Leitungen sind die Nerven. Jeder Teil, jedes Organ des menschlichen Körpers enthält hunderte, tausende von Nervenfasern, die die Lebensfunktionen der Organe ermöglichen. Betasten Sie mit einer Nadel eine beliebige Stelle Ihrer Haut! Fühlen Sie etwas, so sind

---

Der Kern allein im schmalen Raum
Verbirgt den Stolz des Waldes, den Baum. (Schiller)

es Nerven, die den Reiz Ihrem Bewußtsein übermittelt haben. Diese Fasern sind so fein, daß solche von einem hundertstel Millimeter Durchmesser noch zu den dickeren Leitungen gehören. Die Nerven, deren feinverästelte Endapparate an der Oberfläche oder in den wichtigen Teilen der Glieder und Organe liegen, vereinigen sich zu starken Kabeln, die zum Zentralnervensystem laufen, dessen Sitz sich im Hirn und im Rückenmark befindet. Dort enden sie in den Nervenzellen, die die einzelnen Amtsnummern und Nebenanschlüsse darstellen.

Die neuere Forschung zeigt, daß die Nerven sich tatsächlich als elektrische Leitungen bezeichnen lassen. Es ist sogar möglich durch ein willkürliches Durchsenden elektrischer Ströme die Funktionen der verschiedenen Organe zu beeinflussen, und je nach Bedarf, sie zu beleben oder empfindungslos zu machen. Darauf beruht die moderne Hochfrequenztherapie.

Es kommt hin und wieder vor, daß durch Uebermüdung und übermäßige Beanspruchung Nerven versagen. Dann brennen oft dutzende, ja hunderte von „Sicherungen" durch, die der Körper sich erst durch Ausruhen wieder neu schaffen muß. Die großartigste Einrichtung des Nervensystems ist vielleicht die Hauptsicherung, die darin besteht, daß außer dem Zentralnervensystem in Hirn und Rückenmark noch ein zweites, das sogenannte symphatische oder vegetative Nervensystem existiert, das hauptsächlich den Organen der Verdauung und des Blutkreislaufes dient, seinen Ursprung in den Ganglien beidseitig der Wirbelsäule hat und noch arbeiten kann, wenn das gesamte Zentralnervensystem mit seinen Funktionen der aktiven Bewegung, der Sinnesempfindungen und des Geisteslebens ausfällt. Beide Systeme sind durch eine Anzahl Leitungen untereinander verbunden.

Das Zentralnervensystem ist Erreger und Empfänger jeder Art von Nervenreizen. Vom Zentrum ausgehend arbeiten die motorischen und sekretorischen Nerven, die die Bewegung und die Tätigkeit der Drüsen zu vermitteln haben, zum Zentrum hinlaufend leiten die senorischen Nerven, die Sinnesempfindungen dem Zentrum zu. Die Reaktion auf diese Sinneseindrücke erfolgt entweder unmittelbar, ohne Mitwirkung des Gehirns, als Reflex, oder aber willkürlich auf dem Wege über das Gehirn. Die Reize, die die einzelnen

---

Jede Arbeit ist recht und aller Ehren wert, die ein Mensch so tut, daß er nicht nur Hände, sondern ein Herz dafür hat. (Birnstiel)

Nerven wiederzugeben imstande sind, bewirken die mannigfaltigsten Empfindungen. Betrachten wir allein die Sehnerven. Obgleich das Auge nur eine von den etwa 60 Lichtoktaven aufnimmt, ist es für die Sehnerven eine außerordentlich verwickelte Angelegenheit, Helligkeit, Form und Farbe eines Bildes weiterzuleiten. Daß auch die Aufgabe der motorischen Nerven keine ganz einfache ist, zeigt z. B. die Schreibbewegung.

Es ist unmöglich, mit wenigen Worten auch nur einen annähernden Begriff von der Verschiedenheit der Funktionen zu geben, die die Nerven auszuführen haben. Die Feststellung, daß der Körper mehr als eine Million Nervenleitungen in sich vereinigt, läßt uns ahnen, wie kompliziert diese wichtigen Vermittler jeder Lebensäußerung angelegt sind.

Es ist daher begreiflich, daß eine Überbeanspruchung dieses Systems äußerst feiner Apparate zu ernsten gesundheitlichen Schädigungen führen kann. Man kann leider die Genußmittel – geistige Getränke, Kaffee, Tee, Tabak – nicht ganz von der Schuld freisprechen, im Verein mit dem hastenden Verkehr unserer Zeit unser Nervensystem nach Kräften zu ruinieren. Leider ist es noch bei keinem dieser Genußmittel gelungen, die den Nerven wenig zuträglichen Bestandteile ohne Beeinträchtigung der Anregungs- und Genußwerte zu entfernen, ausgenommen bei einem, beim Kaffee. Hier ist es tatsächlich gelungen, ohne Beeinträchtigung des Geschmackes, das sonst im Kaffee enthaltene Coffein, das eine Nervenbelastung ersten Ranges darstellt, herauszuziehen, was darauf beruht, daß das Coffein dem Kaffee in rohem Zustande entzogen wird, während die Aromastoffe sich erst nach der Röstung entwikkeln. Da gerade Kaffee ein unausrottbares Gewohnheitsgetränk geworden ist, von dem jeder Durchschnittshaushalt täglich mehr oder minder große Quanten verschlingt, ist die Bestrebung, den Kaffee vom Coffein zu befreien, durchaus zu begrüßen.

Das Hauptnervenübel unserer Zeit, der ewigrastlose Verkehr, ist allem Anschein nach nicht zu beseitigen, sondern er wächst rapide. Umsomehr sollte man sich wenigstens der Beseitigung jener Uebel zuwenden, die daran schuld sind, wenn unsere Nerven sich den Anforderungen des modernen Verkehrs nicht mehr gewachsen zeigen. Zu diesen Grundübeln gehören auch Alkohol, Nikotin und Coffein. *K. H.*

Die Dummheit ist ein gefährlicher Feind des Guten. (Sapper)