Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 3 (1945-1946)
Heft: 6

Artikel: Die Nervenzelle und ihre Schonung
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-968690

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: 02.10.2025

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

sucht zurückgekurbelt werden? Kann plötzlich das Einfache und Schlichte wieder Begehren finden? Ist die Luft nicht zu frisch und rein? Sollte der würzige Tannenduft nicht doch ein wenig mit dem verstaubten Moder eines Cigarettenräuchleins durchschwängert werden? Ach, der Körper darbt nach dem süsslichen Gift und kann nicht begreifen, dass man auf den lieben Mitmenschen Rücksicht nehmen soll, der sich den ungetrübten Genuss der reinen Luft sichern will. Wie alt muss doch solch ein Körper sein, der trotz der Jugend zum Sklaven geworden ist? Ja, es ist leichter, ein Uebel zu meiden, als es wieder abzustreifen. Es hat oft solch grosse Gewalt über uns, dass wir es nicht mehr loswerden, wir nie mehr in des Wortes wahrem Sinn, wieder völlig jung, wie ein unverbrauchter Frühlingstag zu fühlen vermögen. — Und wie steht es mit dem Liebestaumel, den der quellende Frühling mit erneuter Macht zu wecken vermag? Hat dieser noch etwas mit dem zarten Erwachen des neuen, keimenden Lebens gemein? Werden nicht in hastender Gier alle Blüten, die sich nach dem Licht der Sonne wenden wollten, in ihrer Entfaltung lieblos zertreten? Ist nicht das junge Herz unbeschützt, wie die Blüte, die dem Frost ausgeliefert ist? Was aber zertreten wurde, wird nicht mehr jung zu fühlen vermögen, es wird im Gegenteil der Verbitterung preisgegeben sein und selbst auch mithelfen, andere zu zertreten. — So ist der Kreislauf der Dinge, und wer sein Herze jung erhalten will, der darf den Maientag mit seiner schlichten Schönheit und seinem reinen Duft nicht mehr vergessen. Er darf sich nicht hinreissen lassen von der Selbstsucht der Leidenschaft, denn sie wird ihn frühe zerpflücken und was zurückbleibt, ist entweder ein wehmütiges oder aber ein verächtliches Erinnern an den Maientag, der vom wahren Jungsein durchdrungen war. Nicht der ist jung und bleibt jung, der es den Jahren nach ist, sondern der, der sein Fühlen jung und unverdorben erhält, so, wie ein taufrischer Maientag es weckt und fördert. Nicht der bleibt jung, der sich ins Leben stürzt, um vieles zu erleben, sondern der, der sein Leben bewahrt vor dem Gift der Zerstörung, vor der Verbitterung und der Rache. — Jung sein heisst nicht genusssüchtig sein, sondern unverdorben fühlen und das wahre Schöne auf sich einwirken lassen. Es kann mancher jung an Jahren sein, im Empfinden und in der Gesinnung aber ist er bereits alt, während mancher, dessen Haare schon Silberfäden durchziehen oder der überhaupt schon ganz ergraut ist, noch frisch und unverdorben, also richtig jung zu fühlen vermag.

Schwitzen Fieber Kräuter

seit Jahrhunderten bekannt als Hilfe bei allerlei Krankheiten. — Im herzschonenden

Herbaluxbad

(Lichtschwitzbad) werden durch Schwitzen, erzeugen von künstlichem Fieber und gleichzeitiger Anwendung von Kräutern die besten Heilwirkungen erzielt. Speziell bei: Kreislaufstörungen, Drüsen- und Stoffwechselkrankheiten, Rheumatismus, Ischias, Gicht, Fettsucht, Wechseljahrsbeschwerden, zur Entschlackung des Körpers nach Krankheiten (Lungenentzündung, Operation). Bei Asthma, Bronchitis, Katarrhe, etc. in Verbindung mit Inhalationen. Das Herbaluxbadeverfahren bietet grosse Vorteile. Jahrelange praktische Erfahrungen werden dabei angewendet.

Herbaluxbad Hotel Müller, Telefon 60612
Gersau

Leitung: Franz Duss, Badmeister und Krankenwärter

Die Nervenzelle und ihre Schonung

Wie oft vergessen wir in der Hast der Zeit das kleine Wunderwerk der Nervenzelle, die konstruktiv als die wunderbarste Zellform unseres Körpers bezeichnet werden darf. Denken wir uns diese Zelle in der Vergrösserung als eine Insel inmitten eines kleinen Sees. Auf der Insel sind wunderbare Pflanzen, die tagsüber zum Wohle der ganzen Umgebung allerlei herrliche Düfte und somit Reizeffekte ausströmen. Alle Pflanzen haben Wurzeln bis ins Wasser des Sees, der ganz aus Nährflüssigkeit besteht. Tagsüber ist der Nährsaftverbrauch, je nach Abgabe der aetherischen Stoffe und fluidalen Kräfte sehr gross, sodass der Flüssigkeitsspiegel des Sees sinkt und die Ufer näher kommen. Der See würde austrocknen und die Pflanzen verdorren, wenn nachts nicht von allen Seiten her ein dementsprechender Zustrom der köstlichen Nährflüssigkeit in Erscheinung treten würde.

Das Ufer ist also die Zellhaut, die Insel ist der Zellkern, von welchem all die wunderbaren Reizeffekte ausgehen und das Wasser des Sees ist die Nährflüssigkeit (das Tigroid), welches die Nervenzelle umspült. Tagsüber verbrauchen wir von dieser wertvollen Nährsubstanz; die äussere Wandung der Nervenzelle schrumpft etwas zusammen, um die Nacht hindurch wieder gefüllt und regeneriert zu werden. Der wertvolle Zellkern schwimmt also sozusagen inmitten seiner Nährflüssigkeit, die all die wertvollen Substanzen für den köstlichen Zellkern enthält. Verbrauchen wir zuviel Nährstoffe, d. h. Nervenkraft, dann reichen die Nacht und die verfügbaren Reserven nicht ganz zum Ersetzen des Mankos aus, und wir sind am Morgen nicht völlig ausgeruht, die Nervenzelle ist nicht ganz regeneriert und demnach nicht voll leistungsfähig. Wenn diese zu starke Beanspruchung weiter anhält, Tage, Wochen, ja sogar jahrelang, ohne dass durch Ferien und entsprechende Stärkungsmittel ein Ersatz des Mangels erwirkt wird, dann schrumpft die Nervenzelle immer mehr zusammen (der See trocknet fast aus), und wenn die Nährflüssigkeit nahezu aufgebraucht und die Zelle zusammengeschrumpft ist, dann kommt der Nervenzusammenbruch.

Denken wir daran, wenn wir abends zu spät ins Bett gehen, wenn wir uns zu stark anstrengen, uns verärgern und als Ersatz nervenaufpeitschende Mittel schlucken, die statt einer Kraftzufuhr nur noch mehr von den wertvollen Reserven der Nährsubstanz zehren. Wohl ist die Nervenzelle ein kleines Wunder und das ganze Nervensystem ein ganz grosses Wunderwerk, das aus der Hand eines sehr weisen und geschickten Erfinders, des Schöpfers selbst hervorgegangen ist. Alles hat jedoch seine Berechnung und soll einem zweckentsprechenden Gebrauch unterstellt werden. Jeder Raubbau rächt sich und die Unvernunft der Zeit mit ihren widernatürlichen Anforderungen ist ganz dazu angetan, unser gesamtes Nervensystem langsam aber sicher zu ruinieren. Die Technik kann uns den entstandenen Mangel nicht ersetzen, im Gegenteil, das elektrische Licht hat uns den so wertvollen Vormitternachtsschlaf geraubt und das Radio die Mittagsruhe, die uns früher noch gemütlich sein liess. Je nach der Hast und Erregung der Zeitereignisse vergessen wir langsam zu essen. Tram und Eisenbahn veranlassen uns mit der Zeit knapp zu rechnen, und haben wir uns deshalb etwas verspätet, dann heisst es rennen, um noch rasch einen früheren Kurs erreichen zu können. Wir pumpen uns das Herz aus, forcieren die Nerven, um ein Tram oder einen Omnibus zu erwischen. An der Haltestelle aber treffen wir unerwartet mit einem Freund oder Bekannten zusammen, mit dem wir zehn kostbare Minuten verplaudern. Sehen wir alsdann auf unsere Uhr, dann reicht uns die Zeit ins Geschäft nicht, ohne nochmals zu rennen. Dieser Wettlauf mit der Zeit wiederholt sich ständig, bis die ersehnten Ferien herbeikommen. In Eile reisen wir an unseren Ferienort, wo wir nun Zeit und Gelegenheit gründlich auskosten wollen. Was man fürs Essen bezahlt hat, das will man voll geniessen. Ist es zuviel für den Magen, dann schwemmt man den Rest ganz einfach hinunter. Das Fe-

rienabonnement muss ausgenützt und alle verbilligten Fahrten müssen ausgeführt werden, denn es wäre schade um eine verpasste Gelegenheit, die einem einen Vorteil zu bieten vermag. Auch das Skiabonnement ist gegen Ende der Ferien noch auszuwerten. Mit eleganter Technik stürmen wir im geschlossenen Christiania die weissen Pisten hinunter, bis wir ausgepumpt ins Hotel gelangen. Aber, o weh, da ertönt noch eine gerissene Musik im Kasino oder der Bar, und ein bisschen gemütlich sein gehört doch auch zu den Ferien und zudem: «Ein Tänzchen in Ehren, wer wills verwehren?» So kommt es, dass wir uns erst um Mitternacht zur Ruhe begeben. Durch all dies aber erscheinen uns unsere Ferien interessant und begehrenswert und nur unsere armen Nerven würden weinen, wenn sie es könnten, ja, sogar herausschreien wie ein Kind, dem man seine liebste Puppe zertreten und zerzaust hat.

Vielleicht denkt nun der eine oder andere der Leser, dass meine Schilderung stimme. Wozu aber ist man schliesslich auf der Erde? Muss man nicht früher oder später doch einmal sterben? Warum also nicht in vollen Zügen geniessen ,was sich einem darbietet? Sollte man sich dadurch irgendwelchen Schaden zufügen, dann hat man schliesslich einen gut befreundeten Arzt oder Apotheker zur Hand, der mit Reinlezithin, mit Reduxon und vielleicht ein bisschen Brom wieder ausbessern wird, was man gefehlt hat! Solange die Jugendkraft als Reserve immer wieder beansprucht werden kann, mag diese Schlussfolgerung zutreffen, sind die Lebenselemente aber einmal entladen, und beginnt die Spannkraft abzunehmen, dann werden wir wieder miteinander reden, denn dann wird die Naturheilmethode ihre Hilfe darbieten müssen, aber auch darbieten können, so weit dies irgend noch möglich ist. Wie manches Leid aber würde erspart bleiben, wenn die Einsicht kommen würde, bevor die innere Zerrüttung mit ihrem nagenden, angstvollen Schreckensgesicht in unserem Körper umherwandert und in schlaflosen, qualvollen Nächten nach einer Hilfe jammert oder sogar schreit!

Nicht nur, wenn wir uns auf die erwähnte Weise verbrauchen, auch wenn wir uns anderen Menschen widmen, ihnen unsere Hilfe zur Verfügung stellen, ihnen raten und beistehen, vor allem in schweren, seelischen Problemen, geht Kraft von uns aus. Wenn schon von dem Vollkommenen geschrieben steht: «Und es ging Kraft von ihm aus», wieviel mehr ist dies bei uns Unvollkommenen der Fall!

Bestimmt ist es wahr, dass man selbst am besten getröstet wird, wenn man andere tröstet, und das Tragen der Lasten unserer Mitmenschen lässt uns die unseren leichter erscheinen, jedoch all dies verhindert nicht, dass Kraft von uns ausgeht, dass sich unsere Lebenselemente entladen und wiederum einer Regeneration bedürfen. Wer also anderen helfen will, darf sich selbst nicht vergessen, denn er wird die natürliche Spannkraft (körperlich und geistig) nur dann erhalten können, wenn er den natürlichen Rhythmus des Lebens beachtet und nach der Spannung immer wieder die notwendige und richtige Entspannung eintreten lässt.

Neben der ganzen Hast des Tages wirken kleine und kurze Momente der Entspannung auf die Nerven wie ein warmer Sommerregen nach der Hitze des Tages. Tagsüber genügen kurze Augenblicke, ein Blick ins Weite, ein kurzes Vertiefen in das frische Grün eines Blattes, das bunte Farbenspiel einer Blume, das tiefe Blau des Himmels, durchbrochen mit dem Kontrasteffekt der weissen Wolken, ein staunendes Kinderauge, umrahmt von einem lieblichen Lächeln, der muntere Ton eines zwitschernden Vogels, all dies kann uns für Augenblicke entspannen, ablenken und vermag die unruhigen Schwingungen der Tageshast herabzusetzen und uns für kurze Momente zu entspannen. Auch da dürfen wir sagen, wer Augen hat zum sehen, der sehe. Wir dürfen den Sinn für die Poesie des Tages nicht verlieren, wenn wir nicht zu frühzeitig verbraucht sein wollen.

Kleine Geschenke erhalten die Freundschaft, auch mit unserer eigenen Seele, die ebensowenig wie der Körper den ganzen Tag hungern will. Mitten in der Arbeit gibt es Momente der Entspannung. Betrachten wir die Vögel in ihrem bestimmt kraftraubenden Fluge, wie sie von Zeit zu Zeit gleitend ruhen, um nachher wieder mit starkem Flügelschlage emporzustreben.

Was wir aber von diesen noch unverdorbenen Naturkindern, den Tieren lernen können, ist der Segen der Abendruhe, denn mit der Sonne gehen sie zur Ruhe und mit dem anbrechenden Lichte des Tages sind sie da und beginnen ihr Tagewerk im goldenen Dufte des frühen Morgens. «Morgenstund hat Gold im Mund», sagt ein altes Sprichwort, das mehr Wahrheit in sich birgt, als wir, oberflächlich betrachtet, darin vermuten. Denken wir daran, dass mit dem ansteigenden Laufe der Sonne in jeder Blut- und Nervenzelle eine leichte Zunahme der inneren Spannung vor sich geht; deshalb arbeiten wir am Morgen leichter und besser als am Mittag; und darum ermüdet uns ein Marsch in den Bergen weniger stark in der Morgensonne als nachmittags bei bedecktem Himmel. Der Morgen ist die Zeit der Spannung, der zunehmenden Vitalität, die beste Zeit um die wichtigsten und verantwortungsvollsten Arbeiten zu erledigen. Prüfen wir uns, ob an den Tagen, an welchen der Morgen verschlendert worden ist, nicht der ganze Tag unbefriedigend und unfruchtbar verlaufen ist? Wie wenig Erfolg haben all diejenigen Menschen, die sich morgens müde und schläfrig im Bette herumwälzen und die schönste Zeit, der energie- und kraftgeschwängerten Morgenluft im Bette vertrödeln. «Wer morgens früh am Werke steht und abends zeitig zu Bette geht, bleibt jung und frisch und leistet viel, das merk dir wohl, mach dir's zum Ziel!»

Abends, wenn sich alles entspannt, wenn die Vögel schweigen, der Wald sich zur Ruhe begibt und der letzte Schein der untergehenden Sonne am Horizonte verschwindet, dann kommt die Zeit der Entspannung für den natürlich empfindenden Menschen. Die Schwingungen im Körper werden ruhiger, die Spannung der Blut- und Nervenzellen nimmt ab, und nach dem Ausklang eines kurzen Feierabends gehen wir zur Ruhe. Eine Stunde Vormitternachtsschlaf ist mehr wert als zwei Stunden nach Mitternacht. Wer diese goldenen Regeln berücksichtigt und sich zudem noch vernünftig ernährt, der darf tagsüber viel Kraft ausstrahlen und aus der Fülle schöpfen, denn dann, oder besser gesagt nur dann, hat er sie auch zur Verfügung und dies nicht nur in den Tagen seiner Jugend, sondern bis weit ins reife Alter hinein.

Jatz und Nachtlokale, lärmende Politik am Biertisch und all die verschiedenen scheinbaren Vergnügungen und Unterhaltungen sind lediglich Aufpeitschungen, die gleich einer stimmulierenden Giftspritze momentane Wirkungen besitzen, auf die Dauer aber von den Reserven des Lebens zehren. Dies ist einer der Hauptgründe, warum der moderne Mensch unseres Zeitlaufes so rasch verbraucht ist und weder für seine strengen Pflichten, noch für seine geschwächten und leidenden Mitmenschen die notwendige Spannkraft aufbringt. Darum, wer Ohren hat zu hören, der höre!

Bei Appetitlosigkeit
Magen- und Darmbeschwerden

Verliere nicht den Mut
Valentine tut Dir gut!

Valentine-Balsam wird hergestellt nach den Rezepten der Kapuziner Pater von Notres Dames des Gràces; notariell verurkundet seit 1672.

Valentine ist mehr als Geldwert,
denn er hat Goldwert.

Zu beziehen in Drogerien und Apotheken oder direkt vom schweizerischen Generaldepositär:

P. Schouwey, Friboug, Rue des Ecoles 4