

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 5 (1947-1948)  
**Heft:** 4

**Artikel:** Die Nerven : Vortrag  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-554377>

### **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:** 25.12.2025

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



# Gesundheits-Nachrichten

MONATSZEITSCHRIFT FÜR NATURHEILKUNDE

Naturgemässe Ernährung, Körperpflege und Erziehung

Jahres-Abonnement Fr. 4.50, Ausland 5.20  
Erscheint monatlich

Redaktion und Verlag: A. Vogel, Teufen  
Tel. Teufen 3 61 70 Postcheck IX 10 775  
Druck: Isenegger & Cie., Villmergen (Aarg.)

Insertionspreis:  
Die einspaltige Millimeterzeile 15 Rp.

## AUS DEM INHALT:

1. Schöllkraut. - 2. Die Nerven. - 3. Erbanlagen. 4. Das Bewegungs-naturrell und seine Bedürfnisse. - 5. Unsere Heilkräuter: Chelidonium (Schöllkraut). - 6. Fragen und Antworten: a) Leber- und Gallenleiden; b) Behebung von Periodenstörungen eine Notwendigkeit; c) Ekzembestrahlung und Heuschnupfenbekämpfung. - 7. Interessante Berichte aus dem Leserkreis: a) Geburtserleichterung; b) Nervenschwäche. - 8. Warenkunde: Wichtige Winke. - 9. Vorträge.

## Die Nerven

Vortrag, gehalten am 15. Februar 1948 in Spiez

Vielfach sind die Nerven in der Medizin, wie man so sagt, der Sündenbock. Wenn man nicht mehr weiss, was dem Patienten fehlt, dann sagt man, es seien die Nerven. Ich möchte als Bestätigung eine interessante Begebenheit aus der Ostschweiz zum besten geben. Eine Frau kam zum Arzt, weil sie sehr nervös war, nicht mehr essen mochte und meist über Uebelkeit zu klagen hatte. Der Arzt untersuchte sie und sagte, dass eben die Nerven schuld an dem Zustand seien. Er gab ihr Mittel, die aber nicht wirkten, weshalb sie einen andern Arzt aufsuchte. Auch dieser untersuchte die Frau und stellte lächelnd fest, dass sie sich im sechsten Schwangerschaftsmonat befinde. Was ich hier erzählt habe, ist eine Tatsache, die mir eine Patientin mitgeteilt hat. Wir sehen daraus, dass man manches den Nerven zuschreiben kann, wenn schon ganz andere Voraussetzungen da sind.

Unsere Nerven sind interessante Apparate, die wir nun näher untersuchen möchten. Jedermann weiss, dass es Gefühlsnerven gibt, denn diese kennt man am allerbesten, da sie alle Sinneswahrnehmungen melden. Die Gefühlsnerven arbeiten von aussen nach innen, indem sie den Empfindungsreiz zum Gehirn weiterleiten. Wärme, Kälte, alles mögliche, was wir empfinden, was wir hören, was wir sehen, alles, was der Körper irgendwie registriert, geht über die Gefühlsnerven ins Gehirn. Wer sich nicht bewusst ist, dass er Gefühlsnerven besitzt, den muss man nur einmal klemmen und sofort wird er reagieren und feststellen, dass die Meldung weitergeleitet wird. Wer schon Ischiasschmerzen gehabt hat, der weiss, dass ein grosser Gefühlsnerv von der Wirbelsäule nach unten geht, und wenn dieser einmal entzündet ist, dann kann man «Fürio und Mordio» schreien. Wenn nun die Gefühlsnerven etwas melden, dann geht dies in den Zentralsitz, den wir im Gehirn haben. Hier nun geschieht etwas eigenartiges. Es gibt eine Reaktion, die sofort zum Bewegungsnerv übergeht. Wenn uns zum Beispiel etwas entgegenfährt, ein Ball oder sonst etwas, sofort wird dies registriert und in die Abwehr übergeleitet. Der Bewegungsnerv wehrt sofort ab. Kommt ein Auto dahergefahren,

## Schöllkraut

Niemand kennt mich, niemand sieht mich, niemand findet  
mich wohl schön,  
Und doch darf ich meine gold'nen Blüten sicher jeden  
lassen seh'n,  
Sind sie doch wie kleine Sternchen auf das grüne Kleid  
gesät,  
Und sie halten fest und treulich, wenn der Wind auch  
stürmisch weht.  
Warum man mich Schöllkraut nennet, weiss ich sicher  
selber nicht,  
Wichtig ist mir, dass ich halte treulich fest an meiner  
Pflicht.  
Kenne keine Eitelkeiten, das Vergnügen mir nichts sagt,  
Aber helfen kann ich manchem, der wohl über Aerger  
klagt;  
Denn ich heile jenes Leiden, das den Aerger lädt zu Gast,  
Darum sollte man mich kennen, weil ich tilge manche  
Last!  
Der, dem ich geholfen habe, wird mich nicht vergessen  
mehr,  
Darum bleibe ich bescheiden in dem grossen Blumenmeer.

stürzt ein Velofahrer vor uns zu Boden oder geschieht irgend etwas dergleichen mehr, sofort reagieren wir durch entsprechende Abwehr. Wenn wir uns brennen, ziehen wir ohne lange zu warten, sogleich unsere Hand zurück. Wir sehen daraus, wie rasch die Reaktionen weitergeleitet werden. Der Gefühlsnerv meldet im Gehirn, dort werden die Reaktionen ausgelöst und die Empfindungsnerven ziehen die Muskeln an, und sofort arbeiten diese. Dies alles geht sehr rasch. Je rascher nun ein Mensch reagiert, eine umdesto raschere Reflexmöglichkeit besitzt er. Nun aber gibt es Dinge, die nicht über das Gehirn geleitet werden. Fahren wir beispielsweise Velo, dann denken wir nicht jeden Augenblick daran, dass wir treten. Wir werden demnach nicht jede Bewegung bewusst vollziehen müssen. Wenn wir laufen und marschieren, dann geht dies ebenfalls automatisch. Wir wissen gar nicht mehr, dass wir laufen, denn wir laufen ohne daran zu denken. Im Anfang geht die Bewegung über das Bewusstsein, wenn man aber geübt ist, stellt sich die Gewohnheit ein und die Bewegung erfolgt automatisch und unbewusst. Der Reaktionskreis von der Empfindung zur Bewegung ist alsdann sehr eng, denn er führt nicht mehr bis ins Gehirn, sondern löst die Bewegung direkt vom Rückenmark aus. Dies ist ein so ge-



nanter Reflexbogen. Es ist interessant zu sehen, wie der Körper gewisse schwierige Bewegungen automatisch durchführen kann, wenn er sie gewohnt ist, und sie ihm in Fleisch und Blut übergegangen sind, wie man sich ausdrückt. Dieser Reflexbogen geht also vom Empfindungsnerv in kurzer Distanz sofort zum Bewegungsnerv hinüber, weshalb wir gewisse Dinge eben automatisch vollführen können. Bei einem Unglücksfall prüft man zum Beispiel die Reflexgeschwindigkeit beim Menschen. Ein Mensch, der sehr rasch auf etwas reagiert, bei dem man also feststellen kann, dass der Reflex sehr kurz ist, dieser wird mehr haftbar gemacht als ein anderer, der eben langsam reagiert. Warum dies? Wenn man feststellen kann, dass er über solch eine rasche Reflexmöglichkeit verfügt, dann kann man sich sagen, dass er noch Zeit genug gehabt hätte, um durch rasches Handeln das Unglück zu vermeiden. Er aber war nicht bei seiner vollen Aufmerksamkeit, sondern hat an irgend etwas herum geträumt und dieser Umstand nun wird von den Experten in Betracht gezogen. Es ist interessant, welche automatische Funktionen wir besitzen. Es ist nun mit dem Nervensystem wie mit einer automatischen Telephonanlage. So lange sie funktioniert, ist sie etwas Wunderbares, wenn sie aber nicht mehr richtig arbeitet, dann ist ihr Versagen doppelt unangenehm, und es wäre viel leichter, wenn man wieder wie früher ganz einfach dem Telefonfräulein den gewünschten Auftrag übermitteln könnte, wenn man also nur melden könnte: «Ich hätte gerne die und die Verbindung!» Das wäre viel einfacher, denn wenn bei dem neuen, interessanten Apparat etwas nicht stimmt, dann kann man eben mit ihm auch nichts mehr beginnen, bevor er wieder in Ordnung gebracht worden ist. So nun ist es auch mit unserm Nervensystem. Wenn solches einmal nicht mehr richtig funktioniert, dann wäre es besser, wenn es etwas einfacher konstruiert wäre. Wer schon Nervenleidende beobachtet hat, kann dies gewiss ohne weiteres bestätigen. Oft wissen in solchem Fall die geschicktesten Aerzte und Heilkundigen nicht mehr aus noch ein. Wenn man die Krankheit an einem Ort angepackt hat, dann beginnt es wieder an einem andern zu happen, steuert man da, dann fehlt es wieder dort. Es ist darum gut, wenn wir einen kleinen Ueberblick darüber bekommen, welche Voraussetzungen man schaffen muss, damit man das Nervensystem nicht in eine solch unglückliche Situation hineinbringt. Wir wollen nun noch einen weitem Teil des Nervensystems erwähnen, und dies ist der Sympathikus, das vegetative Nervensystem oder das Sonnengeflecht. Dieses arbeitet, ohne dass wir es vom Gehirn aus stark beeinflussen könnten, denn es besitzt seinen Zentralsitz nicht im Gehirn, sondern er liegt im Oberkörper. Das Sonnengeflecht schafft von sich aus alleine, man könnte fast sagen, es handle sich gewissermassen um ein gehirnloses Leben, denn es ist in keiner Weise direkt vom Gehirn abhängig. Dieses nun dirigiert zum Beispiel auch das Herz, so dass wir nicht daran denken und darum besorgt sein müssen, dass es schlägt. Diese Tatsache ist dem einen oder andern vielleicht noch nie in den Sinn gekommen. Müssten wir aber voll bewusst die Tätigkeit des Herzens überwachen, wie leicht könnten wir neben den vielen andern Arbeiten einmal vergessen, darauf zu achten, und was wäre die Folge dieser Nachlässigkeit? Unser Herz müsste zu schlagen aufhören. Es wäre allerdings eine schlimme Sache, wenn wir uns plötzlich schreckhaft daran erinnern müssten, dass wir unsere Pumpe vergessen haben. Wie sehr müssten wir uns alsdann bemühen, dass sie wieder zu arbeiten begänne. Also, wir sehen, sie arbeitet automatisch durch diesen Solar plexus, dieses Sonnengeflecht, wie man es nennt, das dafür sorgt, dass alles im schönen Rhythmus wirkt. Der Sympathikus und der Vagus schaffen zusammen in einer gewissen harmonischen Wechselwirkung, indem sie konstant anziehen und wieder loslassen. Es ist dies ein wunderbar schöner Rhythmus. Das gleiche System beeinflusst den Darm. Was dem Herzen eine Anregung verschafft, das bremst beim Darm wieder und umgekehrt. Es existiert ein schöner Rhythmus in allem. Wir

müssen nie daran denken, dass der Darm seine peristaltischen Bewegungen vornimmt. Er zieht sich schlangenförmig zusammen, man kann fast sagen, wie ein Wurm. Die Ringmuskeln ziehen sich zusammen, daraufhin die Längsmuskeln und durch diese Peristaltik geht die ganze Darmfunktion und Beförderung der Stoffwechselmasse vor sich. Auch hieran müssen wir selbst nicht denken, denn dies alles arbeitet ganz automatisch. Wenn aber der Sympathikus nicht in Ordnung ist, dann kann dies infolge einer Verkrampfung eine Verstopfung erzeugen. Man kann alsdann noch so viele Abführmittel einnehmen, man kann sich in der Ernährung danach richten wie man will, es nützt nichts, denn es liegt nicht hieran, sondern am Rhythmus der Nerven, an dem Unbewussten, also an dem Nervensystem, das unserm Bewusstsein nicht unterstellt ist. Wir sehen, ohne meist davon eine Ahnung zu haben, wie viele Wunder wir doch eigentlich in uns haben, wieviel Wunderbares der Schöpfer in uns hineingelegt hat. Wir betrachten alles als so ganz selbstverständlich und erst, wenn es anfängt zu happen, dann werden wir inne, welches Kunstwerk in uns eigentlich arbeitet und wirkt. Verschiedene Funktionen der Drüsen sind davon abhängig. Es ist eigenartig, aber wir besitzen eine ganz kleine Verbindung mit diesem Nervensystem, wie auch das Gefühlsnervensystem mit dem Bewegungsnervensystem im Körper eine Verbindung besitzt. Ueberaus feine Nerven schaffen diese Verbindung, und diese nennt man Nervenkapillaren, ganz ähnlich, wie man auch den Ausdruck von den Blutkapillaren besitzt. Es sind dies die bekannten, ganz feinen Gefässchen. Ueber die Nervenkapillaren nun kann man in gewissem Sinn das soeben erwähnte Nervensystem ganz schwach beeinflussen. Es gibt Menschen, bei denen die Nervenkapillaren sehr stark entwickelt sind, und diese Menschen nun können zum Beispiel bewusst auf ihr Herz einwirken. Es handelt sich hierbei um so genannte medizinische Wunder. Entsprechende Experimente haben bestätigt, dass es Menschen gibt, die ihr Herz mit dem Bewusstsein stille stehen lassen können. Es ist, als ob sie einen Krampf aufs Herz ausüben könnten, um solches aus der Funktion zu setzen. Sobald sie aber diesen Krampf, den bewussten Zustand loslassen, dann schafft das Herz wieder normal weiter. Das kann natürlich nicht jeder Mensch, aber solche Vorkommnisse hat man schon beobachtet und kontrolliert. Man ist sich dessen bewusst, dass es in der Natur solche Eigenartigkeiten gibt, die in gewissem Sinn die nähern Zusammenhänge via Nervenkapillaren erkennen lassen. Dies nun ist der Grund, weshalb man beispielsweise bei schwierigen Nervenleiden gleichwohl noch feine Bewegungen feststellen kann, wiewohl die Hauptnerven durch den Krankheitsprozess zerstört worden sind, wie zum Beispiel bei Kinderlähmung, Multiple sklerose und ähnlichen Fällen. Dieser Umstand nun ist den Nervenkapillaren zuzuschreiben. Auf Umwegen über diese kann in den zerstörten Nerven noch eine gewisse Bewegung, ein gewisses Gefühl festgestellt werden, trotzdem scheinbar nach Aussage des Chirurgen alles unterbunden ist. Auf indirektem Wege kann hier also noch etwas ganz leicht reagieren. (Fortsetzung folgt!)

## Erbanlagen

«Der hat es leicht, denn er hat von seinen Eltern ein schönes Erbe antreten können!» So hört man oft Redensarten, die sich vor allem nur auf die materiellen Güter beziehen. Wie viel wichtiger aber sind die gesundheitlichen und geistigen Erbgüter! Wie gut ist es, wenn Eltern, die sich ihrer Stärken und Schwächen bewusst sind, bei ihren Kindern geschickt verwerten, was an Talenten und Vorzügen übertragen worden ist! Zugleich sollten sie aber auch alles Nachteilige sorgfältig berücksichtigen, um alle negativen Veranlagungen nach Möglichkeit abzuschwächen, wenn möglich auszumerzen oder doch immerhin auf ein Geleise zu führen, wo sie sich nicht schlimm auszuwirken vermögen.

Schon bei der Wahl des Ehepartners sollte man im