

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

## **Inhaltsverzeichnis**

### **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:** 24.12.2025

**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. Veilchen. - 2. Die Nerven (1. Fortsetzung). - 3. Vom Bergsport und seiner gesundheitlichen Bedeutung. - 4. Die treibende Kraft des Lebens. - 5. Unsere Heilkräuter: Viola odorata (Veilchen). - 6. Fragen und Antworten: a) Gallensteinoperation und ihre Auswirkung; b) Offene Beine. - 7. Aus dem Leserkreis: a) Migränekopiweh. - 8. Warenkunde: Rhabarber, Radieschen, Sauerampfer.

## Die Nerven

Vortrag, gehalten am 15. Februar 1948 in Spiez

(1. Fortsetzung)

Wir wollen nun die einzelne Nervenzelle noch etwas beobachten. Man könnte über das ganze Gebiet der Nerven, über die verschiedenen Zusammenhänge und all die einzelnen Feinheiten noch vieles sagen. Wollten wir jedoch zergliedern und in das Mikroskopische hineindringen, dann würde dies wohl zu weit führen und zu sehr ermüden, weshalb wir mehr das Praktische durchnehmen möchten. Gleichwohl aber ist es interessant, die Nervenzellen etwas näher zu betrachten, um sie etwas besser kennen zu lernen. Der Bau der Nervenzelle richtet sich nach ihrem Standort, und somit auch nach ihrer zugewiesenen Aufgabe. Je nach ihrem Sitz ist die Konstruktion ganz verschieden. Eine Nervenzelle aus dem Grossgehirn ist anders als eine Nervenzelle aus dem Kleingehirn, aus dem Rückenmark oder aus dem übrigen Körper. Es gibt Nervenzellen, die wie ein Busch aussehen, den man mitsamt dem Wurzelknoten, den Aesten und feinen Verzweigungen ausgerissen hat. Andere Nervenzellen wiederum gleichen grossen Aesten mit einem Mittelknoten und noch andere erinnern an eine aufgehängte Fledermaus, die die Beinchen nach aussen streckt und in der Mitte befindet sich der Zentralpunkt. Trotz der Verschiedenartigkeit aber hat jede Nervenzelle einen Zellkern, so, wie jeder Apfel in der Mitte ein Kerngehäuse besitzt. Nehmen wir nun das Bild des Apfels, um die Nervenzelle zu beschreiben, dann ist das Kerngehäuse gleich dem Zellkern, dem wichtigsten Teil der Nervenzelle. Wir könnten die Nervenzelle auch mit einem Ei vergleichen. In dem Fall wäre der Zellkern gleich dem gelben Eidotter, das Eiweiss aber gleich der Nährflüssigkeit. Auch der Zellkern hat um sich herum ebenfalls eine Nährflüssigkeit, von der aus er sich ernährt. Die Nervenzelle ist so wichtig, dass es nötig war, sie direkt in die Nährflüssigkeit, also in ihre Nahrung hinein zu legen. Mit der äusseren Schale besitzt sie eine Verbindung nach aussen, und von der Nährflüssigkeit wird ihr Kern konstant gespiesen. Die Hauptstoffe, die wir um den Kern herum sehen, und die in der Ernährung eine Rolle spielen, nennt man Tigroidkörner.

## Veilchen

Du blühst verschwiegen am Waldesrand,  
Eingebettet an lieblichem Ort,  
Du wirst gepflückt von zärtlicher Hand,  
Zwar sprichst du von Liebe kein Wort!  
Aber dein Duft beglückt und beseelt,  
Deine Farbe, sie leuchtet tief,  
Darum der Frühling dich frühe erwählt,  
Darum zum Licht er voll Freude dich rief.  
Schönes Veilchen, ich suche dich gern,  
Doch, wie selten, wie selten bist du,  
Bleibest als Kleinod der Menge fern,  
Duftest und blühst in seliger Ruh!

Es gibt ferner noch ganz feine Fasern, die die Verbindungen herstellen, die so genannten Fibrillen. Beanspruchen wir nun unsere Nerven stark, so dass die Nervenzelle viel von den Nährstoffen gebraucht, von den feinen Phosphaten, und den vielen Eiweissverbindungen, dann schmorrt die Zelle etwas zusammen. Die Nacht hindurch, wenn die Nährsubstanz durch das Blutsystem erneuert wird, regeneriert sie sich schön wieder, so dass man sich am morgen normalerweise wieder frisch fühlt. Wenn wir nun aber an unsern Nerven Raubbau treiben, wenn wir mehr verausgaben, als wir normalerweise durch die Ernährung und Ruhe wieder regenerieren können, dann kann sie sich nicht mehr vollständig erholen und bleibt daher etwas zusammengeschmorrt. Ist man nun nicht dafür besorgt, dass dieser Zustand wieder behoben wird, wird im Gegenteil weiter Raubbau getrieben, dann schmilzt die Zelle mehr und mehr zusammen, bis sie schliesslich ganz zusammenschrumpft und wir jenen Zustand erreicht haben, den wir mit dem so genannten Nervenzusammenbruch identifizieren können. Langsam, langsam tritt ein solcher Zustand in Erscheinung, nicht von heute auf morgen, nicht, weil man sich vielleicht erkältet oder sehr stark geärgert hat. Nein, niemand glaube dies, denn wenn man so weit ist, dass man zusammenklappt, dann wirken gewisse Umstände nur als auslösenden Moment, wodurch der Zusammenbruch gefördert wird. Vielleicht haben wir schon wochen-, monate-, jahrelangen Raubbau an unsern Nerven-