

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 5 (1947-1948)  
**Heft:** 6

**Artikel:** Die Nerven : Vortrag [Fortsetzung]  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-554447>

### **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:** 03.05.2026

**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. Bärlauch. - 2. Die Nerven (2. Fortsetzung). - 3. Im Blut ist die Seele. - 4. Berufskrankheiten. - 5. Unsere Heilkräuter: Allium ursinum (Bärlauch). - 6. Fragen und Antworten: a) Chiropraktische Behandlung bei Unfall; b) Psoriasis. - 7. Aus dem Leserkreis: Dankbarer Erfolg. - 8. Warenkunde: a) Beerenfrüchte; b) Kirschenzeit.

## Die Nerven

Vortrag, gehalten am 15. Februar 1948 in Spiez

(2. Fortsetzung)

Um die Ernährung der Nerven noch etwas gründlicher und eingehender zu besprechen, möchte ich noch einiges von dem erwähnen, was diese nötig haben. Ebenso möchte ich auch das, was die neuere Wissenschaft auf diesem Gebiet überhaupt herausgefunden hat, noch näher streifen. Wir wissen in erster Linie, dass die Nerven feine Phosphate benötigen. Die Phosphate, die wir für das Nervensystem gebrauchen, finden wir zum grossen Teil in den Früchten und Gemüsen enthalten. Es ist bekannt, dass z. B. die Apfelschalen für die Nerven spezielle Stoffe besitzen. Dies ist der Grund, warum man die Äpfel nicht schälen, die Schalen also nicht fortwerfen, sondern essen sollte. Auch im Apfelkern hat es Stoffe, die für die Nerven und die Drüsen wichtig sind. Schilddrüsenleidende würden gut tun, jeden Apfelkern ganz gut zu zerbeissen und zu zerkauen, weil es ganz feine Jodmengen darin enthalten hat, die für die Schilddrüse eine grosse Bedeutung haben.

Die Vitamin C-Stoffe, die da und dort immer wieder erwähnt werden, finden wir in verschiedenen Nahrungsmitteln. Die Citrone ist z. B. sehr reich an Vitamin C. Es liegt kein Grund vor zu schimpfen, wenn man beim Einkauf grüne Citronen erhält, denn grüne Citronen sind sogar noch reicher an Vitamin C als die ausgereiften gelben. Dies ist eine eigenartige Beobachtung, die man auf Grund von Versuchen gemacht hat. Wir sollen also den Salat statt mit Essig mit Citrone zubereiten, denn der Essig besitzt keine Heilwerte. Er verändert allmählich nur die Sekretion der Magenschleimhäute, so dass mit der Zeit eine Hyperazidität, eine Uebersäuerung entstehen kann, ein Sodbrennen und verschiedenes mehr. Es ist also weit vorteilhafter, Citronen zu verwenden statt Essig, denn wir haben, wie bereits erwähnt, dann zugleich noch das Vitamin C zu unserm Nutzen.

Wenn wir im Herbst in der Natur wandern, dann finden wir die schönen roten Früchte der Hagrose, die Hagebutten. Sie werden zwar da und dort anders genannt. So heissen sie z. B. im Appenzellerland «Täghüffeli», jeden-

## Bärlauch

*Damals, als ich ein Kind noch war,  
Da hofft ich treulich Jahr für Jahr,  
Dass ich Maiglöckchen möchte finden,  
Doch alle Hoffnung musste schwinden,  
Denn nicht ein einz'ges Pflänzchen konnt ich sehen,  
In irgend einem Walde stehen.  
Nur einmal wohl entdeckt bei einem grössern Bach  
Die gleichen Blätter ich, doch ach,  
Die Freude, sie war bald verschwunden,  
Ich hatte Bärlauch nur gefunden.  
Die Stelle unter grossen Bäumen war besonders schön,  
Doch nicht ein einz'ges Blütlenglöckchen liess sich seh'n,  
Und statt von angenehmem Duft,  
Von hässlichem Geruch war voll die Luft.  
Wenn heute auch der alte Wunsch mir ist geblieben,  
So fühl ich mich doch nimmermehr getrieben  
Zu flieh'n, wenn mir ein Bärlauchfeld entgegenlacht  
Mit seiner vorgetäuschten Maienpracht.  
Heut such' ich Bärlauch an des Bächleins Rand,  
Heut klettre ich durch enge Tälchen, in der Hand  
Ein Säcklein, um den Segen mir zu holen,  
Der da und dort wächst, unauffällig, still, verstohlen.  
Auch der Geruch ist mir nicht mehr zu scharf,  
Weil mancher Leidende den würz'gen Saft bedarf;  
Darum ist es mir heute nicht mehr leid,  
Wenn ich nur Bärlauch finde wohl zur Maienzeit.*

falls, weil sie im vollreifen Zustand ein kleines Häuflein Teig bilden. Diese Hagebutten nun enthalten viel Vitamin C, weshalb man aus ihnen ein feines Medikament für die Nerven herstellen kann, gewissermassen eine Nervennahrung. Man sammelt die reifen Früchte, nimmt sie mit sich nach Hause, lässt sie noch völlig ausreifen und schön weich werden, um sie alsdann durch die Hackmaschine zu treiben und das gewonnene Mark durch ein Passiersieb zu pressen. Das reine, rohe Hagebuttenmark vermengt man hierauf mit Honig und etwas Grieszucker, so dass eine dicke Paste daraus entsteht. Nun schneidet man diese in kleine Bonbons, wendet sie in Kristalzucker, lässt sie nachtrocknen und kann sie nun so aufbewahren. Auf diese Weise besitzt man eine gute Nervennahrung, die besser ist als alle Tabletten, die man in der Apotheke kaufen kann, denn diese ist, wenn man so sagen kann, aus der Herrgottsapotheke, die einen nie betrügt. Sehr vorteilhaft ist es auch das Jahr hindurch Hagebuttenmark, das im Vakuum eingedickt worden ist, zu verwenden, denn auch

dieses hat seinen Vitamin C-Gehalt nicht eingebüsst. Ausser den Hagebutten finden wir auf herbstlichen Wanderungen noch eine weitere Frucht, die uns traubenförmig an hängenden, stacheligen Sträuchern entgegenlacht. Es ist dies die Berberitze, die *Berberis vulgaris*, wie sie auf lateinisch heisst. Sie gleicht den Johannisbeeren, nur ist die einzelne Frucht nicht rund, sondern länglich und sehr sauer, weshalb sie auch Sauerdorn genannt wird. Da wir alle, die wir in der heutigen Tempozeit leben, spezielle Zuschüsse für die Nerven notwendig haben, sollten wir auf unsern Spaziergängen die Berberitzen wohl beachten und sie geniessen, denn sie sind keineswegs giftig, wie manche glauben mögen, sondern eben eine bekömmliche Nervenpeise, wenn sie auch etwas stark sauer sind, so dass uns davon das Wasser im Mund zusammenlaufen kann. Hat man sich erst an den Geschmack gewöhnt, dann wird man die kleine Frucht gerne kosten. Man sollte sie allerdings auch im Winter und Frühling nicht missen müssen, weshalb man sie sammeln und mit nach Hause nehmen sollte, um sie dort zu verarbeiten und zu verwerten und zwar genau gleich, wie dies bereits schon von der Hagebutte beschrieben worden ist. Auch sie gehören zu den Wildfrüchten, die uns nichts kosten und auch nicht unter einem Sammelschutz stehen, denn es hat deren genug. Man kann auch Confitüre daraus bereiten, nur geht alsdann der grösste Teil der Vitamine verloren. Normalerweise sollte man solche Früchte eben roh verwerten können. Es ist daher, wie bereits bei der Verwertung der Hagebutte vermerkt, vorteilhaft, wenn man das gewonnene Mark im Vakuum eindicken kann, (was natürlich nur im Grossen möglich ist), denn dadurch wird das Produkt haltbar, ohne dass die Vitamine dabei zerstört würden. Das so gewonnene Berberitzenmark wirkt natürlicher als irgend sonst ein Präparat. Besonders vorteilhaft sind die Früchte aus dem Wallis, da sie dort viel Sonne zur Verfügung haben, wie auch viel Urgestein, das in bezug auf den Gehalt eine gewisse Rolle spielt. Wir besitzen natürlich selbstverständlich in den meisten Früchten und Gemüsen etwas Vitamin C, nur nicht so viel. Unter den Gemüsen finden wir bei Paprika, einer Art von Pfefferschoten sehr viel Vitamin C. Dieses Gemüse nun ist uns weniger zugänglich. Wir brauchen zwar nicht sehr viel Vitamin C, können es aber auch nicht aufstapeln, was bei diesem Nervenvitamin ein grosser Nachteil ist. Wir können also nicht etwa im Herbst genügend Vitamin C in uns aufnehmen, so dass es den ganzen Winter über ausreichen könnte! Wir müssen täglich etwas Vitamin C zu uns nehmen, auch wenn es nur wenig sein sollte, denn alles, was wir zuviel einnehmen, geht durch den Urin einfach wieder weg. Man untersucht daher bei gewissen Nervenleidenden, ob sie genügend Vitamin C besitzen oder nicht. Dies kann man bei Urinuntersuchungen feststellen. Man hat hiezu ganz spezielle Untersuchungsmethoden, wodurch man in der Lage ist, jedem Menschen zu sagen, ob er genügend Vitamin C aufgenommen hat oder nicht. Dies findet man je nach dem Abgang des Vitamin C bei analytischer Untersuchung.

Noch zu erwähnen ist, dass die Nahrung auch genügend Vitamin B enthalten sollte, wenn man die Nerven leistungsfähig erhalten will.

Da ich bereits von den Phosphaten schon etwas berichtet habe, möchte ich hier beifügend noch sagen, dass man bei den Urinanalysen, die man genau durchführt, auch über den Phosphatabgang ein genaues Bild erhält. Seien die Phosphate nun an Kalk gebunden, handle es sich um phosphorsauren Kalk, sei es Dicalciumphosphat oder seien es Erdphosphate, wenn sie in grossen Mengen weggehen, dann nennt man dies in der Wissenschaft Phosphaturie. Das ist eine Funktionsstörung, bei der zu viel Phosphor weggeht. Sobald dieser Umstand festzustellen ist, kann man immer schlussfolgern, dass man die Nerven beobachten muss, denn dann sind diese nicht in Ordnung. Aus dem Urin schon kann man feststellen, ob ein Mensch gute oder schlechte Nerven besitzt, worauf man ihm beim Weggang der benötigten Stoffe solche wieder zukommen lassen muss.

Dies ist wohl auch der Grund, warum die Homöopathie für gewisse Nervenleidende *Acidum phosphoricum* oder direkt Phosphor, *Phosphorus* in der vierten oder sechsten Potenz verabfolgt, um den Nerven in dieser feinen Form die fehlenden Phosphorsubstanzen wieder zuzuführen. Es benötigt dies kein grosses Quantum, sondern im Gegenteil ganz minime Mengen. Der Körper benötigt überhaupt von gewissen Stoffen nur ganz wenig, millionstel von Grammen, und es reicht ihm schon, um ein Manco zu decken. Man nennt dies darum auch Spurenelemente, weil dies Elemente sind, die wir nur in kleinen Spuren brauchen und schon üben sie die wunderbare Wirkung aus. Kürzlich erzählte mir eine Frau, die Anhängerin der Naturheilmethode ist, dass sie ihrem kranken Mann, wiewohl er keinen Glauben an die Heilwirkung einfacher Naturmittel aufbringen konnte, gleichwohl verschiedene Medikamente von mir zugeschoben habe, worauf er ihr fragend entgegnet hat, was wohl Herr Vogel in die Fläschchen bringe, dass deren Inhalt helfen könne? Er könne dies nicht begreifen! Viele Menschen begreifen wirklich nicht, dass man mit 1 oder 2 Tropfen von irgend einem Stoff im Körper schon eine grosse Wirkung auslösen kann. Basedowkranke dagegen, also solche, die mit der Schilddrüse zu tun haben, wissen, dass kleine Mengen schon grosse Wirkungen auslösen können. Ein tausendstel Gramm Jod genügt, um einen Basedowkranken in eine lebensgefährliche Situation hineinzubringen. Wie wenig ist doch ein tausendstel Gramm, besonders, wenn man bedenkt, dass man einen andern mit Jodtinktur behandeln kann oder ihm Jodtropfen eingeben darf. Es gibt z. B. Chemiker, die sich den Katarrh mit 1—2 Tropfen Jod vertreiben, was wirksam ist, wenn schon es ein Risiko bedeutet, denn jodempfindliche Menschen können durch dieses Quantum über den Haufen geworfen und dadurch fast oder ganz getötet werden. Darum möchte ich, weil ich nun schon bei diesem Thema gelandet bin, noch kurz erwähnen, dass jodempfindliche Menschen immer darauf achten sollten, kein Jodsalz, das vielerorts ungefragt an Stelle des gewöhnlichen Salzes verkauft wird, zu verwenden. Wer wegen der geringsten Kleinigkeit schon Herzklopfen bekommt, soll also jodiertes Salz vollständig meiden, während es andern gut tun mag, besonders solchen, die eine Unterfunktion der Schilddrüse besitzen, so dass man von Ihnen auf schweizerdeutsch sagen kann, sie seien ein «Chummi-hüt-nit, so-chumm-i-morn». Solchen wird es gut bekommen, denn solche erhalten dadurch gewissermassen eine Einspritzung, ein wenig Rasse, weil die Schilddrüse alsbald besser arbeiten wird. Die grössere Anzahl aber wird empfindlich sein und eine nicht geringe Zahl sogar so empfindlich, dass sie durch den Genuss von Jodsalz herzleidend wird, wenn schon dem Herzen dabei, praktisch genommen, nichts fehlt, sondern nur der Schilddrüse. Man glaubt dann in der Regel, man habe es mit einem Nervenleiden zu tun, wiewohl es sich um gar kein solches handelt, denn dieser Umstand hat mit den Nerven nichts zu tun. Kommt nun aber ein solcher Patient zum Arzt, dann schliesst dieser sehr rasch auf die Nerven. Kürzlich hat der Arzt bei einer Bekannten im Baselbiet infolge der erwähnten Symptome festgestellt, sie spinne und sei hysterisch, worauf natürlich der Schwiegervater, ein breitschultriger, behäbiger Mann in das gleiche Urteil mitgestimmt hat. Ich habe mir jedoch die Angelegenheit genau überlegt und bin auf den Gedanken gekommen, dass es sich um eine Ueberfunktion handeln könne. Bei näherer Untersuchung stellte sich heraus, dass meine Annahme richtig gewesen ist. Die Schwiegereltern, kerngesunde, starke Menschen konnten natürlich kein Verständnis aufbringen für den sonderbaren Zustand, denn wenn die Patientin wegen jeder Kleinigkeit zu zittern begann, dann war ihnen dies unbegreiflich, ebenso wenig begrüsst sie es, dass sie die Rohkost und Naturheilmethode zu Hilfe nahm, wenschon sie die gewöhnliche Kost nicht ertragen konnte. Wenn sie sich schonte, waren sie in ihrem Unverstand dagegen, fiel sie aber in Ohnmacht, wenn sie sich zu sehr anstrengte, dann war es auch wieder nicht recht.

Auf diese Weise kann ein Mensch bei unrichtiger Diagnose und ebensolcher Behandlung in Verzweiflung getrieben werden. Die meisten Gesunden haben keinen Sinn für die Kranken, ganz besonders nicht, wenn es sich um solche Spezialfälle handelt. Es gibt sogar bei Aerzten solche, die keinen Sinn für die Kranken aufbringen, ja sogar in der Naturheilmethode gibt es Aerzte, die wohl für die Gesunden herrliche Anordnungen erteilen, kommt aber ein Kranker, dann versagen sie. So kann man z. B. mit schwer Nierenleidenden nicht Touren und Kaltwasseranwendungen vornehmen, sondern nur mit solchen, die viel Harnsäure im Körper angesammelt haben. Bei diesen kann man natürlich den Motor etwas antreiben, so dass der angestaute Unrat aus dem Körper herausgeworfen werden kann, aber bei einem Schwerverkranken muss ein ganz andres Verständnis aufgebracht werden. Einen solchen muss man behandeln, wie ein Ei mit einer dünnen Schale. Man darf keine starken Reize anwenden. Versteht man die Naturheilmethode richtig, dann weiss man, dass kleine Reize anregen, grosse Reize dagegen zerstören. Oft muss man selbst einmal schwer krank gewesen sein, um den andern in seiner Lage richtig verstehen zu können. Es ist einem Menschen, der kein Verständnis aufbringt, schliesslich auch nicht zu verargen, denn beispielsweise kann einer, der keinen Hunger hat, einen andern, der dem Essen wacker zuspricht, weil ihn sehr hungert, auch nicht verstehen. Er wird höchstens denken: «Wie kann man auch so viel essen!» Hat er aber selbst einmal Hunger, dann wird er eben auch tüchtig essen können, weil eine Ursache da ist, die ihn dazu veranlasst. Das Verständnis hängt in der Regel vom eigenen Empfinden und der eigenen Erfahrung ab. Wenn man dies aber weiss, sollte man immer, bevor man urteilt, entgegen dem eigenen Empfinden dem Nächsten Gerechtigkeit widerfahren lassen, um ihm kein Leid anzutun.

Es gibt viele Momente, die die Nerven zu schädigen vermögen. Wir könnten aufzählen und als erstes die Genussgifte nennen, dann viele Medikamente, wie Brom und andres mehr. Frauen, die vielleicht stets Abführmittel und Kopfwehpülverchen schlucken, müssen sich gar nicht wundern, wenn ihr Nervensystem mit der Zeit in eine Verkrampfung hineinkommt oder in irgend einen Zustand, in dem gerade gar nichts mehr wirkt. Hat man nämlich jahrelang Gift geschluckt, dann kommt einfach einmal der Moment, wo ein gewisser starrer Zustand, eine mangelhafte Elastizität in den Zentralnervenzellen sitzt, und dann kann man doktern und pflastern, wie sehr man auch will, es wird nichts mehr recht wirken. Schliesslich kommt man dann zuletzt noch zum Naturarzt oder zur Naturheilmethode, und wenn damit nichts mehr erreicht werden kann, dann werden beide, Arzt und Methode überall verschrien, weil sie auch nichts mehr zu stande bringen konnten. Solche Situationen kann man immer und immer wieder erleben. Mag ein Vertreter der Naturheilmethode auch noch so tüchtig sein, er ist schliesslich auch nur ein Mensch, dem nicht alles möglich ist. Darum stimmt jenes Sprüchlein, das zwischen verschiedenen gemalten Kräutern an der Hauswand einer Kräuterdrogerie und Apotheke zu lesen ist, so überaus gut, denn wenn es dort heisst: «Soviel Kräutlein wider Leibesnot, aber kein einziges wider den Tod!» dann ist dies nur zu wahr. Es ist allerdings möglich und auch sehr wahrscheinlich, dass man viele Fälle, für die man heute noch keine Hilfe besitzt, in 10, 20 oder 50 Jahren erfolgreich behandeln kann.

Nie sollte man warten, bis es am äussersten ist, auch sollte man die Natur nicht vergewaltigen. Man sollte nicht mit naturwidrigen Mitteln arbeiten und glauben, dass nachher die Naturmittel noch wirken könnten. Es ist besser, man unternimmt nichts, als etwas Falsches. Dies ist ein Grundsatz, den man sich merken muss.

Etwas, das für die Nerven auch sehr tragisch sein kann, sind die seelischen Beeinflussungen. Das Seelische wirkt überaus stark auf das Nervensystem. Bei einem Menschen, der in ungünstigen Verhältnissen steht, dessen Ehe vielleicht nicht harmonisch ist, der sich in einer Lage befindet,

die ihn seelisch ständig belastend bedrückt, bei einem solchen Menschen muss das Nervensystem bei dem ständigen Unterdruck schliesslich versagen. Dies nun ist der Grund, warum manchmal keine Mittel wirken können, sondern nur ein Wechsel in den Verhältnissen. Entweder schafft man sich in solchem Fall andere Verhältnisse oder stellt sich zu den Verhältnissen anders ein. Manchmal gibt es keinen Ausweg, so dass man sich fragen muss: «Was soll ich tun?» Es ist dann gerade so, wie bei einem Menschen, den man ins Wasser geworfen hat, so dass er sich sagen muss: «Soll ich jetzt schwimmen oder ertrinken?» Will er nun wirklich nicht ertrinken, dann wird er eben schwimmen müssen. Solche Situationen nun gibt es des öftern im Leben, in denen man nichts andres tun kann, als eben geistig gesprochen, zu schwimmen oder aber unterzugehen. Es braucht nun aber noch eine gewisse gesunde Reserve, um nach einem Ausweg zu suchen, der das Leben wieder lebenswert zu gestalten vermag. Darum muss man einem Menschen, der nicht mehr fähig ist, seinem Leben die nötige Wendung zu geben, behilflich sein und ihm mit dem notwendigen Rat zur Seite stehen. Wenn man klar und deutlich mit ihm redet, dann löst sich sehr oft auch seine eigne Zunge, und sehr oft öffnet sich sein Herz, so dass man inne wird, wie ihm zu helfen ist.

Manchmal gibt es ganz einfache Mittel. Ein solches hat ein Arzt angewendet, der einer Frau ein gutes Medikament verordnete, weil ihr Mann meist recht unvernünftig war. Er verschrieb ihr die Einnahme wie folgt: Zehn Tropfen auf einen Esslöffel Wasser einnehmen, sobald der Mann heimkommt, im Munde behalten und erst wieder herauslassen, wenn er gegessen hat.» Seit dieser Zeit hatten die beiden Frieden, denn die Medizin wirkte wunderbar! Es ist dies ja wohl begreiflich, denn man muss sich vorstellen, dass die Frau ihre Medizin im Munde behalten musste, mochte der Mann auch noch so sehr über das und jenes brummeln, weil es ihn nicht befriedigte. Sie musste trotzdem ihre Medizin im Munde behalten, wollte sie ihre Wirkung nicht verfehlen, konnte also nichts erwidern und der Friede war gewahrt. Ist dieses Beispiel nun auch etwas ulkig, so können wir doch davon lernen. Ein bekannter, guter Spruch lautet ja: «Besser Unrecht leiden, als Unrecht tun!» Ein weiterer Ausspruch mag hier ebenfalls angebracht sein, heisst er doch: «Erzürne dich nicht über den Uebeltäter, nur zum Unrechtun verleitet es». Dies stimmt wirklich. Sind wir nämlich bereits schon vergrämt, wenn uns jemand empörend behandelt, so dass wir uns nicht zu beherrschen vermögen und zornig aufbegehren, dann kommt nur zu leicht auch ein Unrecht unsererseits noch hinzu. Wir werden uns zwar nicht immer zurückhalten können, sind wir aber der bestehenden Gefahr bewusst, dann mag uns das Schweigen viel eher gelingen. Wie manche Frau hat schon schweigen gelernt, und es ist ihr zu gute gekommen, denn wenn der Mann seine Hörnlein im Leben abgestumpft hat, dann sieht er oft ein, wie gut es war, dass ihn die Frau nicht durch ungeduldige Worte und zurechtweisenden Widerstand unnötig gereizt hat, sondern dass sie ihn stillschweigend zu schonen vermochte. Vielleicht erwähnt er seine Dankbarkeit und Anerkennung nur bei einem Freund, ohne sie seiner Frau zu gestehen, denn hiezu braucht es doch ein wenig viel.

Es gibt noch viele Faktoren, die für unsere Nerven von Bedeutung sind, manchmal aber sind es nicht die Nerven, die eine Störung verursachen, manchmal ist es auch etwas anderes. (Fortsetzung folgt!)

### Die besten Naturheilmittel

erhalten Sie in Genf in der Pharmacie du Pré-l'Evêque,  
Ch. Wohlwerth, Rue Eaux-Vives 1.

Für Glarus und Umgebung in der Apotheke  
Wohlwerth in Ennenda.