

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 17 (1960)  
**Heft:** 3

**Artikel:** Was hilft uns, ein Nervenzusammenbruch zu vereiteln?  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-969469>

### **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:** 21.02.2026

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



## Was hilft uns, einen Nervenzusammenbruch zu vereiteln?

Es scheint fast etwas an der Tagesordnung zu liegen, daß heute nicht nur ältere, sondern auch jüngere Menschen einen Nervenzusammenbruch erleiden mögen. Nicht selten erhalte ich sogar von solchen, die jugendlich stark und kräftig erscheinen, die Meldung, daß ihre Nerven versagt hätten. Unwillkürlich überlege ich mir da hin und her, woher dieser Umstand wohl kommen könnte?

### Allerlei Ursachen

Sicherlich mag die ständige Hetze unserer Tage, das viel raschere Tempo unserer Zeit zu den Ursachen gehören, die unmerklich, je nach dem Naturell des Einzelnen aufreibend zu wirken vermögen. Doch zu dieser Belastung gesellt sich eine noch weit größere hinzu durch die radioaktiven Substanzen, die in der Luft sind und in den Niederschlägen von Regen und Schnee herunterkommen. Nicht jeder Mensch ist darauf gleich empfindlich. Leider gibt es aber solche, die diesen Einflüssen sehr stark erliegen sind. Es spielt auch des weitern eine gewisse Rolle, daß durch Motoren und Sendungen aller Art mehr Schwingungen in der Luft sind, denn auch die Aetherwellen mögen bestimmt eine gewisse Wirkung auf uns Menschen ausüben, da wir eben doch keine toten Körper sind. Wir können im Gegenteil sehr empfindliche Antennen sein, die manch Unliebsames von dem aufnehmen, was sich um uns herum abspielt. Es läßt sich sicher nicht absprechen, daß alles, was die Neuzeit mit ihrer vermehrten Technik hervorgebracht hat, eine bestimmte Wirkung auf uns auszuüben vermag.

### Verschiedene Abhilfsmöglichkeiten

Allerdings können wir uns glücklicherweise auch eine gewisse Anpassungsfähigkeit erwerben, denn wir müssen uns mit der Zeit mit den veränderten Verhältnissen bewußt oder unbewußt auseinandersetzen. Wenn wir also einerseits durch die erwähnten belastenden Ursachen viel Kraft verlieren, sehen wir uns andererseits vor die Aufgabe gestellt, unsere Kraftreserven durch natürliche Mittel aufzufrischen und zu stär-

ken. In erster Linie können wir darum besorgt sein, über unsere vorhandene Kraft zu wachen, damit wir sie nicht unnütz verausgaben, ja sie sogar verschleudern. Wir müssen also lernen, in Zukunft damit haushälterisch umzugehen. In der Regel besitzen wir Europäer ein allzu zappliges, vitales Naturell, das oft wegen jeder Kleinigkeit gefühlsmäßig aus der Fassung geraten kann. Wenn wir also nicht zu den ruhigen Naturen gehören, die alles mehr oder weniger gelassen hinnehmen können, sondern zu jenen, die leicht erregt oder niedergedrückt sind, dann müssen wir uns eben geistig anders einstellen lernen, indem wir innerlich etwas ausgeglichener werden. Die Amerikaner sind allgemein bedeutend gelassener als wir. Auch jene, die noch naturverbundenen Völkern angehören, verausgaben sich viel weniger und können ihre innere Ruhe länger bewahren. Betrachten wir aber die Ursache dieses Ausdruckes größerer, innerer Kraft, dann können wir ohne weiteres feststellen, daß Naturmenschen eben nicht der gleich aufreibenden Lebensweise unterstellt sind, sodaß ihnen der Alltag die nötige Entspannung bietet. Auch wir sollten uns daher bewußt viel mehr entlasten, indem wir im Laufe des Tages Augenblicke völliger Entspannung einschalten.

### Seelische Umstellung

Es gibt allerdings für die Nerven auch sehr gute Naturmittel, aber man sollte sich gleichwohl nicht allein auf diese verlassen. Die eigne, seelische Umstellung ist nämlich noch weit wirkungsvoller und auch billiger als irgendwelche Mittel. Die Entspannung, die wir uns körperlich zu beschaffen suchen, können wir uns noch um vieles wirkungsvoller gestalten, indem wir uns durch vernünftige Einstellung und gelassene Ueberlegung üben, uns jeweils auch geistig zu entspannen. Wenn wir der raschen Erregbarkeit den Riegel stoßen, indem wir nur dem Beachtung schenken, was unser Gemüt noch nach 10 Jahren in gleichem Maße erregt, während wir alles andere als belanglos sich ruhig abwickeln lassen, dann werden wir selbst in regem Geschäftsbetrieb nicht unnötig Kraft verlieren. Diese Umstellung



wird uns allerdings nicht von heute auf morgen gelingen. Es bedeutet womöglich sogar eine gewisse Kunst für uns, die wir uns aber allmählich durch die richtige Schulung aneignen können. Manchem ergeht es dabei allerdings, wie dem Anfänger im Skisport. Welch ein Gefühl des Unvermögens erwacht in diesem, wenn er seine armseligen Bemühungen mit dem Können jener vergleicht, die beschwingt an ihm vorübergleiten, während er mit aller Begeisterung nur immer wieder auf dem Boden landet! Welch eine Ausdauer muß er aufbringen, um nicht nachzulassen, denn was nützt ihm das viele Aufstehen und Niederfallen! Wenn aber der Skifahrer durch System und richtige Schulung schließlich sein Ziel erreichen kann, wird auch im geistigen Kampf der Erfolg nicht ausbleiben. Wir müssen uns nur richtig einstellen und unermüdlich üben. Das steht also an erster Stelle, wenn wir uns nicht langsam zugrunde richten wollen.

#### **Erfolgreiche Naturmittel**

Haben wir das einmal begriffen, dann werden auch die vorhandenen guten Naturmittel unsern Nerven bestimmt noch weit erfolgreicher nachzuhelfen vermögen. Altbewährt ist dabei der Saft des blühenden Hafers, nämlich *Avena sativa*. Ferner hat die koreanische Wunderpflanze Ginseng eine vorzüglich beruhigende und zugleich stärkende Wirkung. Kombinieren wir beide Mittel im richtigen Verhältnis miteinander, dann erhalten wir dadurch in Ginsavena eine noch vermehrt günstig wirkende Hilfe. Die Nerven benötigen auch noch die feinen Nährstoffe, wie sie uns die Phosphate vermitteln, so das homöopathische *Acidum phosphoricum D 4* oder *D 6* oder ein vege-

tabilisch gebundener Phosphor, vielleicht in Verbindung mit Lecithin, nebst andern verschiedenen Vitalstoffen, die als Nährstoffe für die Nerven unentbehrlich sind. In Neuroforce finden wir eines jener Mittel, die von den wertvollsten Komponenten enthalten, die man für die Nerven überhaupt verwenden kann.

#### **Weitere natürliche Hilfsmittel**

Haben wir all die erwähnten Ratschläge befolgt, dann kann uns immer noch eine überaus wichtige, unentbehrliche Hilfe fehlen, um unsere Nerven von Grund auf zu stärken und zu unterstützen, und das ist der Schlaf. Vor allem der Vormitternachtschlaf, denn dieser holt viel auf. Was wir in übermüdetem Zustand nur mühsam und mangelhaft bewältigen können, das wird uns nach genügend erquickendem Schlaf ohne unnötigen Kraftverbrauch spielend gelingen.

Aber selbst mit der Beschaffung von genügend Schlaf haben wir noch nicht alle Heilmittel der Natur völlig erschöpft. Es kann uns nämlich auch an Sauerstoff fehlen, weil wir uns zu wenig im Freien aufhalten, um uns in frischer Luft tüchtig zu bewegen und infolgedessen gründlich und tief zu atmen. Die beste Luft, die genügend Sauerstoff und viel natürlich ätherische Stoffe enthält, ist die Waldluft. Aus diesem Grunde sollten wir Wanderungen, die uns durch unsere Wälder führen, als Heilmittel viel mehr wertschätzen.

Berücksichtigen wir also in Zukunft alle erwähnten natürlichen Hilfeleistungen, dann werden wir auch gewahr werden, wie sich unsere Nerven langsam aber sicher wieder stärken und kräftigen, wodurch sie ihren vielseitigen Dienst erneut besser versehen können.

### **Ein Fingerzeig für Männer über Vierzig**

Im Sprechzimmer eines Chiropraktors können wir öfters Männer im mittleren Alter antreffen, die über hexenschußartige Schmerzen klagen. Auch Nervenentzündungen, die durch Wirbelverschiebungen entstanden sind, stellen sich in diesem Alter nicht selten als Ursache einer großen Unvorsichtigkeit ein. Früher war man doch in jun-

gen Jahren, als Jüngling, ja selbst noch als jüngerer Mann, im Turnverein, im Ski- vielleicht auch im Fußballklub oder sonst einer Sportvereinigung eifrig tätig. Ein aktiver Sportler ist in der Muskulatur bekanntlich gut in Form. Wenn dann aber der geschäftliche Erfolg einsetzt, hindert auch die damit verbundene Ueberbeanspruchung den