

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 22 (1965)  
**Heft:** 1

**Artikel:** Der böse Sympathikus  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-969093>

### **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:** 08.02.2026

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



## Der böse Sympathikus

Bestimmt ist ein moderner Telephonautomat ein technisches Wunderwerk! Wehe aber, wenn eine grössere Störung eintritt, denn dann erwies sich die alte, einfachere Einrichtung für den Augenblick als günstiger, da sie rascher wieder eine normale Verbindung ermöglichen würde.

Unser sympathisches Nervensystem ist ein noch viel grösseres Wunderwerk als ein Telephonautomat. Treten indes Störungen auf, dann sind die Auswirkungen oft sehr tragisch, dass man mit Recht von einem bösen Sympathikus reden kann.

Mein ganzes Leben hindurch hatte ich noch nie solch schlimme Erfahrungen mit meinem Sympathikus durchzukosten wie in letzter Zeit, die mir Ärger und grosse Aufregung nicht ersparten. In solch ungünstigem Zustand fuhr ich von St. Gallen weg, um ins Engadin zu gelangen, verspürte aber kurze Zeit nach der erwähnten Aufregung derart starke, spasmodische Krämpfe im Magen, dass ich kaum mehr sitzen konnte. Leider hatte ich kein Petadolor, das die Spasmen hätte lösen können, bei mir. Der Magen, der mir sonst nie Mühe bereitete, hatte keine Ruhe, bis ich das ganze Mittagessen hergegeben hatte. Die sonst so schöne Fahrt ins Engadin war trotz des schönen Wetters eine Qual für mich. Die ganze Nacht hatte ich starke Magenschmerzen, die mir den Eindruck erweckten, der Magen sei zu einem schmerzhaften Knäuel zusammengezogen. Den starken Brechreiz beseitigte ich nach meiner Ankunft mit Nux vomica D4, während ich das beunruhigte Herz mit Craetegisän besänftigen konnte. Gleichwohl folgte eine schlimme Nacht. Wiewohl ich am darauffolgenden Tag fastete, liessen die Krämpfe, die sich bis zum Brustbein hinaufzogen, erst gegen Abend etwas nach, als ich nach einer heissen Douches die Spasmen lösen konnte.

Diese Erfahrung liess mich deutlicher als zuvor verstehen, warum einer meiner Freunde, der durch seinen Geschäftsverkauf viel Ärger zu schlucken hatte, einige Monate nachher mit stark schmerzenden Magengeschwüren zur Operation im

Krankenhaus erscheinen musste. All die Ärzte und Physiotherapeuten, die behaupten, fast alle Magengeschwüre seien eine Folgeerscheinung von Ärger, Sorgen, Kummer und den dadurch ausgelösten Spasmen, scheinen recht zu haben. Dabei müssen sich die Krankheits Symptome nicht unbedingt so wuchtig und akut zeigen, wie bei mir, denn auch die stete spasmodische Verkrampfung der Magenmuskulatur kann und wird in der Regel zu Magengeschwüren führen.

### Vorbeugen statt heilen

Da Vorbeugen stets besser ist als Heilen, sollte uns die vielgepriesene Selbstbeherrschung helfen, uns jeweils möglichst rasch über unerwartete Ärgernisse und Schwierigkeiten hinwegzusetzen, damit wir unliebsame Probleme beherrschen können, statt uns von ihnen beherrschen zu lassen. Es ist dies allerdings vielfach eine Sache der Erfahrung und Übung, denn selbst wenn wir wissen, wie wir uns in Schwierigkeiten einstellen sollten, gewinnt die Macht der Gewohnheit oftmals rascher die Oberhand als die ruhige Besonnenheit und Überlegung. Menschen mit innewohnender Gelassenheit wird es leichter fallen, trotz unliebsamen Überraschungen die Ruhe zu wahren, als jenen, die in der ganzen Art ihres Empfindens und Handelns rasch sind. Leider ist der Sympathikus nicht unserem Willen, sondern unserem Empfinden unterstellt und aus diesem Grunde sollten wir uns immer mit genügender Ruhe und Gelassenheit wappnen, damit wir Unvorgesehenes überlegen betrachten können. Wenn uns Salomo riet, unser Herz mehr zu behüten als alles, was zu bewahren ist, weil von ihm aus die Ausgänge des Lebens sind, mag dieser Rat sehr zweckdienlich für uns sein, denn wenn wir unser Empfinden unter die Kontrolle vernünftiger Besonnenheit bringen, dann werden wir nebst anderem auch gesundheitlichen Nutzen daraus ziehen können, vor allem werden wir unserem Sympathikus dadurch beste Dienste leisten.