

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 24 (1967)  
**Heft:** 9

**Artikel:** Nervenberuhigungsmittel  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-553397>

### **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:** 29.12.2025

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



massage kann man morgens und abends durchführen, und zwar solange, bis die Haut rot und ganz heiss geworden ist. Wer vorher ein gutes Einreibeöl wie Toxeucal, Wallwurz oder Symphosan verwendet, kann mit schnellerem Erfolg rechnen.

Es freut mich stets, ältere Leute anzutreffen, von denen ich vernehmen kann, dass sie mit einfachster Methode Erfolg hatten. Schon die Eltern und Grosseltern kannten sie und wandten sie erfolgreich an. «Der kleine Doktor» erfährt daher bei alten Leuten eine solch begeisterte Aufnahme,

weil sie darin viele ihrer alten Methoden, ihrer Anwendungen und Heilmittel wiederfinden. Warum Gifte einnehmen, wenn es doch solch einfache, natürliche Hilfsmittel gibt? Früher hat man sie nicht gekannt und blieb von ihnen verschont. Man hatte aber auch noch genügend Geduld, um die Naturmittel wirken zu lassen. Heute muss alles schneller gehen als es möglich ist, weshalb man zu Mitteln greift, die betäuben und den Schmerz vertreiben, statt durchgehend zu helfen und zu heilen.

### Nervenberuhigungsmittel

Es gibt in der Heilkunde kein Gebiet, dem erfolgreich beizukommen so überaus schwierig ist wie die Nerven, handle es sich nun um die Schmerzempfindlichkeit oder den Kräftermangel. Wenn ein Arzt aus all den widersprechenden Symptomen, die er bei einem Kranken feststellen mag, nicht klug wird, ist er am Schlusse in der Regel dazu geneigt, den Nerven die Ursache der Störungen zuzuschreiben. Mit dieser Aussage hat er wenigstens immer recht, da die Nerven besonders heute bei jeder Krankheit mitbeteiligt sind.

Das Seelische, vor allem der Einfluss des Arztes, der Krankenschwester, der Angehörigen und Freunde, die uns nahestehen, ja auch das Milieu, in dem wir uns befinden, beeinflusst den Kranken mehr als sich der Gesunde oft darüber klar ist. Um daher dem Kranken erfolgreich dienen zu können, sollten wir versuchen, uns in seine Lage zu versetzen. Einige Beispiele mögen beleuchten, wie sehr die Umstände auf unseren Zustand anzusprechen vermögen. Da ist beispielsweise ein nervöses Kind, das einfach nicht einschlafen kann, wenn nicht die Mutter an seinem Bettchen sitzt, um ihm ein Schlummerliedchen zu singen. Ein Knabe ist gewöhnt, dass der Hund vor seinem Bette liegt, oder dass sich die Katze dort einfindet und auf dem Teppich liegend befriedigt schnurrt.

Stellt sich nun der Hund oder die Katze nicht wie üblich ein, dann kann der Kna-

be auch nicht einschlafen. Es gibt Kinder wie auch Erwachsene, die erst nach Anhören einer Platte von klassischer Musik einschlafen können. Die ruhige Stimme des Arztes sowie seine Zuversicht sind oft besser für den Patienten als die Medizin. Viele Ärzte haben dies ausprobiert, indem sie den Patienten Plazebo gaben, was eine Scheinmedizin bedeutet. Diese konnte sich jeweils durch die Änderung der inneren Einstellung prompt und erfolgreich auswirken. Mancher verliert sogar das Zahnweh, sobald er das Wartezimmer des Zahnarztes betreten hat. Teilt man einem Patienten mit, dass die vermutete, schwere Krankheit bei ihm nicht vorhanden sei, dann kann diese erfreuliche Nachricht auch einen schwierigen Nervenzustand erträglicher gestalten. Dies sind alles Feststellungen, die zeigen, wie belastend seelisch ungünstige Umstände sein können, während etwas Angenehmes die nervliche Belastung wesentlich zu beheben vermag.

#### Günstige Naturmittel

Trotz den günstigen Erleichterungen, die unsere Nerven nutzniessen können, wenn sie ihnen durch gewisse Umstände beschieden sind, kann man anderseits doch auch nicht behaupten, dass man alle Nervenzustände rein seelisch beheben könne, denn die Nervenzelle kann geschrumpft sein, weil sie womöglich je-



der Reserve beraubt wurde. In solchem Falle muss man anders vorgehen, um erfolgreich helfen zu können. In erster Linie sind Ruhe, Schlaf und Entspannung notwendig. Genau so, wie es für das Blut besondere Heilstoffe, Mineralbestandteile und Vitamine gibt, müssen auch für die Nerven gewisse Stoffe als Nahrung und Kräftigung in Frage gezogen werden. Lezithin, das reichlich im rohen Eigelb und in der Soyabohne enthalten ist, stellt bekanntlich eine Nervennahrung dar. Auch bei Avenin handelt es sich um eine Nahrung für die Nerven und gleichzeitig um ein Beruhigungsmittel. Die Haferpflanze oder *Avena sativa*, besitzt dieses Avenin, das wir durch den rohen Saft der Haferstaude gewinnen. Es wirkt beruhigend auf Kinder und sensible Personen, wenn sie 10 bis 20 Tropfen davon in einem Glas Wasser, das mit Honig gesüsst worden ist, erhalten. Dies wirkt sich auch günstig auf den Schlaf aus, der ruhig wird, besonders, wenn statt des Wassers Zitronenmelissentee verwendet wird. Besonders bei Schulumüdigkeit wie auch bei anderweitiger geistiger Überanstrengung, ja selbst bei depressiver Niedergeschlagenheit hat sich dieses einfache Naturmittel bewährt. In Fällen, in denen guter Schlaf mit Schlaflosigkeit abwechselt, ist *Passiflora* im Wechsel mit *Avena sativa* eine gute Hilfe. Auch *Ginsavena*, das durch Beigabe der koreanischen Ginsengwurzel, die auf die Nerven äusserst günstig wirkt, verstärkt wurde, hat schon vielen erfolgreich gedient.

*Ignatia D6* ist ein weiteres hilfreiches Mit-

tel, und zwar vor allem für jene Frauen, die Trauer oder Liebeskummer niederbeugt, so dass sie trotz Müdigkeit weder Ruhe noch Schlaf finden können. Meist handelt es sich dabei um Frauen, die im Gemüt etwas wechselnd sind, jedoch den Kummer still in sich hineinfressen lassen. Anders verhält es sich mit jenen Naturen, die leicht erregt sind und sich in ihrer Überreiztheit nicht beherrschen können, sondern schimpfen, Türen zuknallen und kaum eine rechte Antwort geben können. Wer sich so benimmt, sollte es einmal mit *Chamomilla D6* bis *D10* versuchen. Er wird dadurch eine angenehme Überraschung erleben.

Der Missbrauch starker Medikamente kann eine unangenehme Gemütsstimmung mit Kopfweh hinterlassen. Auch mangelhafter Appetit, der mit leichtem Schlechtsein verbunden ist, kann vorherrschen. Um in solchem Falle Erfolg erzielen zu können, wende man sich dem *Nux vomica D6* bis *D8* zu, denn dieses kann sich bei dem erwähnten Zustand äusserst vorteilhaft auswirken.

Dies sind nur einige Beispiele, die der Homöopath und der Phytotherapeut an Stelle stark wirkender Stoffe zur Verfügung hat, wenn der Patient einer nervlichen Hilfe bedarf. Er braucht bei deren Einnahme nicht mit Nebenwirkungen zu rechnen und muss auch nicht befürchten, süchtig zu werden. Die Natur ist tatsächlich viel reicher als der Giftschränk der Chemotherapie, und wir sollten ihr daher unser volles Vertrauen entgegenbringen, denn es lohnt sich.

## Sorgen können einen Menschen töten

Oft schon konnte ich beobachten, dass ältere Patienten von über 60 Jahren plötzlich starben, obwohl sie verhältnismässig noch sehr gesund waren. Die Ursache lag meist in irgendeinem kummervollen Geschehen. Den einen drückte das Bewusstsein, dass die Tochter unglücklich verheiratet war, allzusehr. Einem anderen wurde umständehalber das Haus, in dem er und seine Vorfahren aufgewachsen

waren, verkauft, und er konnte in seiner grossen Gebundenheit diesen Kummer nicht überwinden. Wieder ein anderer verlor ein Kind, mit dem er innerlich besonders verbunden war. Erst in letzter Zeit lernte ich verstehen, wie eine grosse Sorge das gesundheitliche Fundament zerstören kann. Schwierigkeiten, von denen ich gar nicht dachte, dass sie mich innerlich aus dem Gleichgewicht werfen könn-