Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 25 (1968)
Heft: 10

Artikel: Können unsere Nerven zu kurz sein?
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-553297

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: 08.08.2025

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

Können unsere Nerven zu kurz sein?

Wenn man noch in voller Jugendkraft steht und sich dabei aller schädigenden Nahrungs- und Genussmittel enthält, dann weiss man bestimmt noch nicht, dass wir eines Tages das Empfinden bekommen können, unsere Nerven seien entschieden zu kurz. Wir fürchten uns in solchem Zustand davor, uns abends einen Vortrag anzuhören, denn wenn er auch nur eine Stunde dauern mag, kann dies bereits für unsere Nerven zur Geduldsprobe werden. Auch auf langen Reisen im Zug mag es bei einigen vorkommen, dass sie den Eindruck haben, sie wüssten nicht mehr, wie sie mit ihren Beinen verfahren sollten, damit das peinliche Kribbeln und Krabbeln aufhören möchte. Wieder andere können trotz grosser Müdigkeit nachts nicht einschlafen. Sie wälzen sich hin und her und das Liegen ist, statt einer Entspannung, eine Qual. Wenn es so weit um uns bestellt ist, dann ist es an der Zeit, unsere Nerven zu beachten und sie entsprechend zu pflegen.

Eine wunderbare Therapie liegt darin, abends mit der anstrengenden Arbeit frühzeitig Schluss zu machen. Zur beruhigenden Entspannung dient noch die Aufnahme von etwas geistiger Nahrung, worauf wir dem Tag ein Ende bereiten, und es ist tatsächlich ein Geschenk, dass uns der Schlaf dies ermöglicht. Wir werden angenehm überrascht sein, feststellen zu können, wie günstig es sich auswirkt, wenn wir einige Zeit hindurch früh zu Bette gehen, denn es wird uns bald nicht mehr Mühe bereiten, morgens früh aufzustehen. Dies ist für uns ein grosser Vorteil, da sich in der Morgenfrühe alles Anstrengende viel leichter bewältigen lässt. Eine weitere Hilfe ist auch die Einnahme von Ginsavena und Neuroforce, wodurch wir die etwas geschwächten Nerven wesentlich stärken können. Aber alleine wird dieses wertvolle Hilfsmittel nicht genügen, wenn wir uns nicht gleichzeitig auch bemühen, unseren Lebensrhythmus zu ändern, indem wir, wie bereits erwähnt, den Tag etwas nach oben schieben. Es wird auch nötig sein, die Wucht unseres Arbeitseinsatzes ein wenig zu mässigen, denn auf die Dauer dürfen wir nicht von den Vorräten unserer Nervenkraft leben. Mit zunehmendem Alter sollte man, technisch gesprochen, alle zehn Jahre einen anderen Gang einschalten. In der Theorie ist dies allerdings leichter durchführbar als in Wirklichkeit. Manch Schaffensfreudiger unter uns lernt diese Forderung nur langsam und mühsam, denn wie schön war es doch, als er mit seinen Kräften noch nicht haushalten und sparen musste, sondern sie für seine Aufgabe bedenkenlos einsetzen konnte! Es ist aber vernünftig und ratsam, sich nach den bestehenden Umständen zu richten, wenn man auch im fortschreitenden Alter noch leistungsfähig bleiben will. Darum ist es gut, sich richtig einzustellen, bevor die Nerven zu kurz geworden sind, wie der Volksmund diesen unangenehmen Zustand kennzeichnet. Verhelfen wir also dem Körper zu seinem verdienten Recht, bevor er an Kraftlosigkeit versagt.

Verjüngtes Herz

Wird unser Körper gesamthaft oder auch nur eines seiner Organe überanstrengt, dann wird ihm dies zum Schaden gereichen. Nicht besser ergeht es ihm jedoch auch im umgekehrten Falle, denn, was rastet, das rostet. Mit diesem Sprichwort hat der Volksmund keineswegs Unrecht. Ein harmonischer Rhythmus zwischen Ruhe und Anspannung ist daher für den Körper, für seine Glieder und Organe und wohl auch für den stets getreuen Pulsschlag unseres nimmermüden Herzens sehr bedeutsam. Die heutige Lebensweise mit ihrer Hast erschwert uns zwar die richtige und notwendige Rücksichtnahme gegenüber dieser eigentlich einfachen Forderung.

Früher, als noch keine erleichternden