

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 26 (1969)  
**Heft:** 7

**Artikel:** Nervöse Jugend  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-969273>

### **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:** 02.05.2026

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

trotz der dadurch erlangten, kurzen Lebensverlängerung keineswegs vermehrte Sorgen erspart bleiben. Wer einsieht, dass Vorbeugen und Pflegen viel einfacher und zweckdienlicher ist als erlittene Schädigungen mühsam heilen zu müssen, der kann sich richtig einstellen und braucht

nicht infolge mangelhafter Vorsorge nachträglich über seinen Zustand zu jammern, wenn man überhaupt noch jammern kann, bevor man vom raschen Tod ereilt wird. Die vernünftige Forderung lautet also, sein Herz zu pflegen, so lange es noch Zeit ist.

## Nervöse Jugend

Heute hat manche besorgte Mutter Grund, sich zu beklagen, weil der halbwüchsige Sohn oder die Tochter, die noch in der Lehre weilt, so auffallend nervös sind. Auch der bedenkliche Umstand, dass die heutige Jugend für erzieherische Hilfe und Beeinflussung immer weniger zugänglich ist, bereitet der Mutter viele Kümernisse. Es ist daher gut, wenn sie, wie auch der oft verzweifelte Vater, das Nervensystem ein wenig besser kennenlernen als zuvor, weshalb die nachfolgende Betrachtung das Verständnis darüber erweitern möchte.

Als Ganzes betrachtet, könnte man das Nervensystem mit einer Autobatterie vergleichen. Diese kann bekanntlich täglich durch den Dynamo aufgeladen werden. Auch durch Ruhe regeneriert und erholt sie sich wieder. Auf diese Weise kann sie täglich beim Gebrauch des Wagens Strom abgeben, und abends steht ihr für die Beleuchtung genügend Energie zur Verfügung. Auch unsere Sinnesorgane geben bei ihrer Tätigkeit bildlich gesprochen Strom ab, denn sie verbrauchen Nervenkraft. Diesen Vergleich wollen wir festhalten, während wir den Tagesverbrauch an Nervenkraft bei einem nervösen Jüngling einmal etwas näher betrachten.

### Unbefriedigter Tagesablauf

Es ist bekannt, dass Jugendliche, die am Abend spät ins Bett gehen, beim morgendlichen Erwachen noch nicht frisch sind. In der Regel muss der Alarm des Weckers den schlaftrunkenen Jüngling wecken, weil er noch nicht genügend ausgeruht ist, um selbst erwachen zu können. Bis zum letzten Augenblick bleibt er daher noch liegen und muss sich deshalb nur in grösster Hast und Eile zum Aus-

gehen bereit machen. Kaum hat er zuvor noch Zeit, sein Frühstück herunterzuschlingen. Beunruhigt rennt er zur Bahn und erwischt gerade noch in ausgepumptem Zustand den Zug. Durch all diese vermeidbare Hast verschleudert er unnütz viel von seiner Kraft. Wenn die berufliche Arbeit mit Lärm verbunden ist, dann zehrt auch dieser Umstand zusätzlich noch von der vorhandenen Kraft, denn jeder Lärm, ja sogar jeder Laut, der an unser Ohr dringt, braucht Strom von unserer Nervenbatterie. Ein vernünftiger Mensch, und deren gab es früher mehr als heute, würde nun die Stille als Krafterneuerer benützen, um dadurch der Nervenbatterie Zeit zur Regenerierung zu geben. In der Regel liebt und schätzt die heutige Jugend die Stille jedoch gar nicht mehr. Der nervöse Jüngling weiss nichts mit sich zu beginnen. Er fürchtet die Beschaulichkeit, die ihm seinen Zustand zur Besinnung bringt. Darum zieht er es vor, die Stille durch Radioberichte zu verscheuchen. Besonders gut gelingt ihm dies durch das Einschalten moderner Musik. Dabei fühlt er sich ganz alleine auf der Erde, denn er bedenkt keineswegs, dass er seinen Nachbarn berücksichtigen sollte, weil dieser den aufbauenden Wert von Ruhe und Entspannung kennt. Nein, solche Rücksichtnahme ist ihm völlig fremd, sonst würde er die Lautstärke von seiner Urwaldmusik wenigstens bedeutend vermindern.

Statt dessen aber trägt er seinen Transistorkasten von einer Räumlichkeit in die andere. Nicht einmal im Badezimmer oder in der Toilette kann er sich seiner entledigen. Man hat den Eindruck, die kleinste Stille sei für ihn der grösste Schrecken. Welch ein Glück, dass die Technik für

Transistorradios gesorgt hat, lässt sich dieser doch auch in den Garten oder zum Spazieren mitnehmen. Ist daher ein Jüngling gezwungen, sich zur Gartenarbeit aufzuraffen, kann er wenigstens zum Trost den Radio auch im Freien laufen lassen. Ob die Darbietungen sinnreich oder stumpfsinnig sind, spielt keine Rolle, weil der Jugendliche von irgendwelchen Tönen Entspannung erhofft. Begibt er sich endlich ins Bett, dann verkürzt er die Ruhezeit noch mit illustrierten Zeitschriften, wiewohl diese heute keineswegs zur Wohlfahrt der Jugend ausgestattet sind. Sexprobleme, illustriert mit halbnackten Menschen, sorgen für möglichst ungesunde Steigerung erotischer Empfindungen, was die Nervenbatterie mehr als nötig beansprucht und entladen hilft. Mangel an Nervenkraft erhöht die Empfindlichkeit, was zu unliebsamen Auseinandersetzungen mit Arbeitskollegen, Geschwistern und Eltern führen kann. Auch solch strittige Zwischenfälle lassen wertvolle Nervenkraft nutzlos verlorengehen. Natürlich stören all die erregten Eindrücke des Tages den ruhigen, regenerierenden Schlaf ganz erheblich. Als Folge herrschen aufregende Träume vor, und es ist kein Wunder, wenn dadurch unliebsame Schweissausbrüche gefördert werden. Wie kraftraubend es ist, geängstigt und schweissgebadet aus aufgeregten Träumen zu erwachen, weiss jener, der dies öfters erlebt, am besten. Es kann auch vorkommen, dass er in seinem erhitzten Zustand während des Schlafes die Bedeckung verliert, so dass er sich zu stark abkühlt, was bei geöffnetem Fenster und regnerischem Wetter zu unliebsamen Erkältungen führen kann.

### **Sonntage und Arbeitszeit**

Noch schlimmer als die Werktag verläuft der Sonntag, denn wenn keine Arbeit ruft, kann man ruhig bis mittags im Bett liegen bleiben. Aber ein solch ungebührliches Ausruhen erfrischt keineswegs. Geht man abends frühzeitig zur Ruhe, dann ist man morgens frisch, um eine erquickende Wanderung durch die Stille der Natur durchführen zu können.

Blumen, frisches Grün, Vogelgesang, das Plätschern und Murmeln eines Bächleins, all das erfreut und belebt die körperlichen Schwingungen, so dass sich die Nervenbatterie vorteilhaft aufladen kann. Die sauerstoffreiche Luft zusammen mit den vielen Schönheiten, die die Natur bietet, erhöhen den Genuss des Wanderns und steigern den gesundheitlichen Nutzen. Würde daher der Jüngling zu solcher Einsicht gelangen, stünde es weit besser um ihn. Es scheint jedoch, dass er, der ein Typ vieler junger Leute verkörpert, wenig natürlichen Sinn besitzt, sonst würde er die Möglichkeiten, seine Nervenbatterie günstig aufzuladen, besser kennen und benützen. Er würde die kraftspendende Freude und Befriedigung an genauer und zufriedenstellender Arbeit nicht gering einschätzen. Wenn er hingegen nur arbeitet, um Geld zu verdienen, dann genügt dieser Ansporn nicht, ihn zu einer gründlichen Arbeit zu veranlassen, und alles flüchtige Schaffen entbehrt der kraftspendenden Befriedigung. Wo aber die innere Freude und Gewissenhaftigkeit fehlt, wird sich auch das Minderwertigkeitsgefühl regen. Bekanntlich löst dieses ein unangenehmes Empfinden aus. Statt nun in sich zu gehen, um die Mängel zu prüfen und zu bekämpfen, sucht sich der Jugendliche viel eher durch ungebührliche Heftigkeit zu behaupten und zu rechtfertigen, doch verwickelt er sich dadurch nur in vermehrte Unannehmlichkeiten, denn das Verhältnis zu den Mitmenschen verschlechtert sich durch solches Benehmen wesentlich. Auch Prahlereien über das eigene Können und die eingebildeten Leistungen machen ihn schliesslich nur lächerlich. Im Zusammenhang mit all diesen Untugenden steht auch eine gewisse lästige Rechthaberei, die sich jedem Vorwurf und Tadel zum vornherein verschliesst. Wie aber soll ein jugendlicher Mensch, der doch noch so vieles zu lernen hat, Fortschritte aufweisen können, ohne die notwendige Einsicht, die ihn seine Mängel erkennen lässt? Wenn daher die Arbeit nicht lobenswert ausfällt, ist daran alles andere schuld, nur er selbst nicht. Bestimmt ist dies ein betrüblicher Zu-

stand, legt er doch den Grund zu erhöhter Nachlässigkeit, Unzuverlässigkeit und berechtigter Klage.

### **Folgen verschiedener Minderwertigkeitskomplexe**

Auch das Tragen langer Haare, dass Jünglinge oft kaum von Mädchen zu unterscheiden sind, ist ein Zeichen innerer Unausgeglichenheit. Selbst das Bedürfnis, sich ein Bärtchen wachsen zu lassen, bestärkt unsere Annahme, dass es an innerer Festigkeit fehlen mag. Man möchte sich damit männliche Geltung verschaffen, wiewohl die Leistungen meist nicht dementsprechend sind. Wer sich dagegen bemüht, im Leben tüchtig zu werden und eine wertvolle Wirksamkeit zu entfalten, verliert dadurch auch seine Minderwertigkeitskomplexe. Für den stillen Beobachter ist es immer ein Beweis von Schwäche, wenn er feststellen muss, dass jemand Torheiten nachahmt, nur um gleich zu sein wie die andern und dadurch nicht aus der Rolle zu fallen. Aber dies vermindert die Schwierigkeiten nicht, denn man ist und bleibt dieserhalb eben ein Schwächling. Auch danken es jene, die durch den Nachahmungstrieb Jugendlicher ungebührlich geehrt werden, nicht etwa mit fördernden Hilfeleistungen. Junge Leute, die nicht allein sein können, fühlen sich in der Regel vereinsamt, weil sie nichts mit sich anzufangen wissen, und dieses Empfinden lähmt sie noch mehr. Sie suchen sich deshalb immer wieder der Geselligkeit ihrer Kollegen anzuschliessen und sind dabei keineswegs wählerisch. Wenn einer unter ihnen indes doch einmal alleine sein muss, lenkt er sich unermüdlich durch Radio, Fernsehen oder Filme ab. Auch da wählt er nicht das Gute aus, sondern nimmt samt und sonders, was sich gerade ergibt. Dadurch verdirbt sein Geschmack immer mehr, bis er sich schliesslich nicht mehr an hässlichen Szenen von Gewalttätigkeit und Vergewaltigungen stösst, sondern sie in seinem sittlich gesunkenen Zustand als etwas Alltägliches anerkennt. Die Gefahr, der Süchtigkeit zum Opfer zu fallen, ist für solch ungefestigte Menschen naheliegend.

Nikotin und Alkohol sind nicht die einzigen Schädlinge, denn es gibt noch viel anderes, das lauernd auf ihn wartet. Ja, es ist heute keine Kleinigkeit, Jugendliche zu erziehen und auf sichere Wege zu lenken, denn ungünstige Beeinflussungen sind überall vorhanden und schwierige Veranlagungen dienen dabei als Fallstrick. Jagd und Hast, unstillbare Vergnügungssucht, gesteigerter Materialismus und anderes mehr lassen die Nervenbatterien eines jungen Menschen, der sich vom Strom mitreissen lässt, selten zur entspannenden Ruhe gelangen.

### **Abhilfe**

Naturmittel können als teilweise oder vorübergehende Hilfe zugezogen werden. Ginsavena beruhigt einen nervösen Menschen in der Regel. Morgens und abends bildet Neuroforce ein günstige Nervenahrung, aber die erwünschte Heilung findet dadurch noch lange nicht statt. Es ist tatsächlich nicht leicht, einer unglücklichen Mutter oder einem aufgebrachtten Vater zu zeigen, auf welche Weise einem unerträglich nervösen Jungen zu helfen und beizukommen wäre. Wirklich, es ist traurig, dass all das frühere Entgegenkommen keine besseren Früchte mit sich brachte. Es ändert an der Sachlage nichts, wenn man sich auch immer wieder vergegenwärtigt, dass solch ein Junge doch einmal ein so liebes Kind gewesen sei. Ein viel besseres Ergebnis würde man durch ehrliches Nachdenken erzielen, denn hatte man nicht gefehlt, dass man des Kindes Unordnung stets selbst aufräumte, statt ihm gründliche Anleitung zu geben, wie dies zu geschehen habe? Konnte das Kind nicht allzuoft seinen eigenen Willen durchsetzen, statt dass man ihm durch die notwendige Strenge gesunde Richtlinien und gerechte Grundsätze beigebracht hätte?

Bestimmt ist die Jugend an der zunehmenden Jugendkriminalität und den unglaublichen Sexualverbrechen nicht allein schuld. Wir brauchen nur die modernen Erziehungsmethoden und die vielen zerrütteten Familienverhältnisse zu beleuchten, um den Gegensatz zu erkennen, der zwischen

menschlichen Ansichten und göttlichem Raschlag besteht. Würden wir laut göttlicher Forderung die Kinder nach den Grundsätzen Gottes erziehen, dann könnten wir auch erfreuliche Ergebnisse erzielen. Weil man aber diese Methode allgemein als altmodisch betrachtet, kann sie sich nicht zum Segen auswirken. Schon gleich nach erfolgter Geburt muss die Erziehung des Kindes beginnen. Man darf damit unmöglich warten, bis das Kind

zur Schule gehen muss. Das Elternhaus ist massgebend. Dort müssen sich die Nervenbatterien stetig aufladen können, damit der heranwachsende Mensch den Anforderungen des Lebens, der Schule, der Lehr- und Studienzzeit, dem späteren Berufs- und Eheleben gewachsen ist. Unter diesen Bedingungen können auch Naturmittel bei gelegentlicher Überbeanspruchung für uns ihren vollen Nutzen entfalten und wahre Wunder wirken.

## Bilharzien

Bilharzien sind Würmer, die im Körpergewebe des Menschen leben. Sie sind 1–2 cm lang. Ihr Name stammt vom Entdecker, einem deutschen Arzt namens Bilharz. In der Fachliteratur wird die Krankheit auch Schistosomiasis genannt. Es gibt drei Bilharziaarten. Diese beherrschen geographisch ein ziemlich gut abgetrenntes Gebiet.

Wer in Afrika, und zwar in Ost-, West-, Nord- oder Südafrika wie auch in Madagaskar wohnt oder herumreist, steht in Gefahr, mit der Bilharzia haematobia in Berührung zu kommen, wenn er gewisse Vorsichtsmassnahmen ausser acht lässt. Ein näherer Hinweis hierüber wird im Lauf des Artikels erfolgen. Auch in Süd-arabien, in Irak und sogar in Israel findet man die Bilharzia haematobia, obschon sie in diesen Ländern nicht so reichlich vorkommt wie in Afrika. Diese Bilharziaart unterscheidet sich von den zwei anderen Arten diagnostisch dadurch, dass sich ihre Eier im Urin vorfinden, während sich die Eier der zwei anderen Bilharziaarten im Stuhl feststellen lassen.

### Infektionsgefahr

Da die Eier einen Zwischenwirt zur Weiterentwicklung benötigen, bedienen sie sich gewisser Schnecken, die im Wasser, in feuchten Gräben, in Kanalisationsrohren und Kanälen leben. In diesen Schnecken entwickeln sich die Eier in kaulquappenartige kleine Würmer, die man Cercarien nennt. Sie sind mit einem Schwanz versehen, und dieser verschafft ihnen sogar eine Fortbewegungsmöglichkeit. Kom-

men diese kleinen Tierchen mit der menschlichen Haut oder Schleimhaut in Berührung, dann dringen sie durch das Gewebe und stossen den Schwanz ab, worauf sie auf dem Lymph- und Blutwege in die Leber gelangen. In den Pfortader-ästen werden nun diese Parasiten innerhalb mehrerer Wochen geschlechtsreif, wandern dann in die Darmvenen und kolonisieren später in den Venengeflechten des kleinen Beckens. Die Lebensdauer der Bilharzien ist sehr lang, Ja, es ist erschreckend, dass sie 20–30 Jahre leben können, wenn es der Patient überhaupt so lange aushält, denn er kann auch schon vorher daran zugrunde gehen.

Die Infektionsmöglichkeiten sind sehr reichhaltig. Überall, wo man in diesen Gegenden mit ungekochtem Wasser in Berührung kommt, kann die Infektion erfolgen. Es kann dies beim Baden im Süswasser geschehen, in Bächen, Flüssen, Seen, ja sogar in Schwimmbädern, die Frischwasserzufuhr haben. Das Waschen mit unabgekochtem Wasser ist gefährlich und natürlich auch das Zähneputzen. Wenn man daher keine Gelegenheit hat, das Wasser zuvor abzukochen, dann ist es ratsamer, die Zähne mit Mineralwasser, im Notfall vielleicht sogar mit Wein oder Bier zu putzen. Unabgekochtes Wasser zu trinken, ist in den Tropen schwer fahrlässig, da diese Würmer auch über die Schleimhäute in den Körper eindringen können. Im Nildeltagebiet sollen etwa 85 Prozent der Bevölkerung mit Bilharzia haematobia oder mansoni infiziert sein.

Die zweite Art dieser Parasiten nennt