

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 33 (1976)
Heft: 7

Artikel: Die Nerven
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-970465>

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>

Die Nerven

Wenn man eines mangelhaften Gesundheitszustandes wegen zum Arzt geht, er hingegen nichts Wesentliches feststellen kann, dann wird er in der Regel den Nerven die Schuld beimessen, und wenn er für sein Geld etwas mehr erreichen möchte, dann weist seine Diagnose auf vegetative Dystonie hin. Das schliesst indes nicht des Rätsels Lösung in sich ein, handelt es sich dabei doch um das genau gleiche, nur klingt eine solche Bezeichnung etwas wissenschaftlicher. Für den Patienten mag dies immerhin zur Beruhigung dienen, besitzt er dadurch doch seine Diagnose und wird nicht nur als Einbildungs-krankter eingestuft und abgewiesen. Da unsere heutige Weltordnung gewissermassen aus den Fugen geraten ist, möchte ich jenem Menschen begegnen, der nervlich nicht in irgendeiner Form zu leiden hat, auch wenn es sich dabei nur um eine Ueberbelastung des Nervensystems handeln mag. Vielleicht könnte man das Gesamtnervensystem mit einer Autobatterie vergleichen, die, während man sie immer wieder auflädt, jahrelang treuen Dienst verrichten kann. Man sollte dabei allerdings darauf achten, dass man die Batterie nicht überbeansprucht, so dass sie gezwungen wäre, immer etwas mehr herzugeben, als was durch die Aufladung wieder ersetzt werden kann. Dies würde den Zustand eines steten Raubbaues hervorrufen, was zur Folge hätte, dass die Batterie versagen könnte, worauf der Anlasser nicht mehr gehorchen würde. Es wäre vielleicht gar nicht unangebracht, ein solches Versagen mit einem Nervenzusammenbruch zu vergleichen.

Das ganze Nervensystem ist ein Wunderwerk göttlicher Technik. Würde man alles schriftlich niederlegen, was man bis heute darüber weiss, dann liesse sich dadurch wohl ein beachtliches Buch erstellen. Noch ist man indes nicht über alles unterrichtet, würde uns aber auch dieses fehlende Wissen noch offenbar werden, dann wäre das Ergebnis ein noch weit dickeres Buch. Von grosser Bedeutung ist der wunder-

bare Bau, wie auch die Funktion der Nervenzellen, doch werden wir in dieser kurzen Abhandlung nicht darauf eingehen, möchten wir dadurch doch einmal eingehender erfahren, was den Nerven schaden und was ihnen nützen kann, da uns dies vorteilhaft zeigen wird, wie wir sie stärken und schonen können.

Die Wahl von Nutzen oder Schaden

Was an den Nerven empfindlich zu nagen vermag, beruht nicht nur auf unruhvoller und zu strenger Arbeitsweise, sondern vor allem auch auf zu wenig Schlaf. Menschen, die noch keine Technik und somit auch kein elektrisches Licht kennen, sehen sich noch immer veranlasst, den Tag zu beginnen, wenn sich ihre Augen beim Sonnenaufgang öffnen, um sich notgedrungen beim Sonnenuntergang zur Ruhe zu begeben. Dies trägt in der Regel zum Besitz guter, ruhiger Nerven bei. Wer keine Hast, keinen Maschinenlärm, weder Radio noch Fernsehen kennt, kann dadurch seine Nerven um vieles schonen, besonders, wenn auch noch andere Einrichtungen der Zivilisation, die unsere Nervenkraft bedenklich belasten mögen, dahinfliegen. Aerger und Unfrieden im eigenen Heim sowie am Arbeitsplatz schaden bekanntlich der Leber, doch gleichermassen belasten sie auch die Nerven.

Vor dem Nachteil vieler Medikamente haben wir uns ebenfalls zu hüten, wenn wir unsere Nerven nicht unnötig belasten wollen. Selbst die Psychopharmaka, die anfangs doch beruhigen mögen, sind durch ihre Nach- und Nebenwirkungen dem Nervensystem keineswegs hold. Aber sowohl der Therapeut als auch die Industrie mögen gerade diesen Umstand als interessant betrachten, da dadurch die Nachfrage für Beratung und Medikamente nicht nachlässt, sondern immer wieder zur Notwendigkeit wird. Auf diese Weise kann man auch süchtig werden, ohne den berüchtigten Drogen verfallen zu sein.

Das heutige Leben bringt viele seelische Belastungen mit sich, und auch diese kön-

nen die Nerven überbeanspruchen, ja sogar dazu führen, dass sie erkranken. In der Regel hilft dagegen nur eine geschickte Psychotherapie. Wenn man sich trotz grosser Beanspruchung seine Nerven stark und gesund erhalten möchte, dann muss man besonderen Wert auf den Gesundheitszustand seiner Leber legen, denn nur eine gute Leberfunktion ermöglicht eine normale Zufuhr der Nährstoffe, die die Nerven benötigen, damit sie funktions-tüchtig bleiben können. Aerger und Sorgen wirken sich daher als Gifte für die Leber und die Nerven aus, während sich Zufriedenheit und Freude als wohltätig erweisen, ja, ein förmliches Heilmittel für die Leber und die Nerven darstellen. Es ist eine Tatsache, dass Friede und Freude ernähren, während Aerger und Sorge verzehren.

Natürliche Hilfs- und Heilmittel

Wir können unsere Nerven indes auch durch einfache Naturmittel unterstützen. Bewährt haben sich folgende Hilfsquellen. Zuerst weisen wir auf den Saft des blühenden Hafers hin, bekannt als *Avena sativa*, da dieser für Kleinkinder und Erwachsene ein harmloses, zuverlässiges Nervenstärkungsmittel darstellt, besonders da es gleichzeitig den Schlaf verbessert. Das in diesem Mittel enthaltene Avenin scheint die beruhigende Wirkung auf die Nerven auszuüben. Besonders befriedigend ist die Wirkung des Mittels dann, wenn der biologisch gezogene Hafer in einer gewissen Höhenlage gedeihen konnte. Verbindet man dieses Mittel mit dem Extrakt der koreanischen Ginsengwurzel, dann entsteht daraus Ginsavena, das sich ebenfalls gut bewährt hat. In Korea schätzen die Aerzte die echte, alte Ginsengwurzel

sehr, auch ist sie als bewährtes Volksheilmittel überaus geachtet, so dass sie in hohen Ehren steht. Es ist keineswegs angebracht, den Nerven brutal wirkende Mittel zuzumuten, denn auf die Dauer benehmen sie sich dagegen ebenso störrisch wie einseitige Prügelmethoden in der Erziehung der Kinder. Viel bessere Aussichten dagegen geniessen ganz einfache Kräuter, wenn man sie richtig anwendet. Ein Zitronenmelissentee mit etwas Honig und einigen Tropfen *Avena sativa* ergeben oft ein vorzüglicheres Beruhigungs- und Schlafmittel, wenn man dieses einige Zeit vor dem Zubettgehen einnimmt, als dies bei starken Drogen der Fall ist. Wenn man auf der Reise den Eindruck hat, die Nerven seien etwas stark mitgenommen, wirken sich *Acidum phos. D₄* und *Acidum pic. D₆* unmittelbar stärkend aus, so dass man sich der Belastung wieder gewachsen fühlt. Wer durch chemische Mittel verwöhnt worden ist, muss dem Körper Zeit lassen, damit er sich an die einfachen Naturmittel gewöhnen kann, denn sie wirken nicht schlagartig, sondern stetig, da sie nicht betäuben, sondern heilen und das ist wichtig und wertvoller als eine vorübergehende Täuschung. Je länger man die Naturmittel einnimmt, um so wirkungsvoller sind sie. Bei Drogen hingegen verhält sich dies umgekehrt, denn je länger man sich ihrer bedient, desto weniger vermögen sie ihre anfängliche Wirkung beizubehalten, so dass sie oft nur noch durch eine verstärkte Dosis eine vorübergehende Hilfe darbieten. Man sollte daher gut beobachten und sich von anfänglichen Erfolgen nicht auf die Dauer täuschen lassen, denn was die Naturgesetze fordern, fordern sie zu Recht. Es benötigt Geduld und Einsicht, um ihnen entsprechen zu können, doch lohnt es sich.

Kohlenhydrate oder Eiweiss für den Zuckerkranken

Die Frage, ob der Zuckerkranke die Kohlenhydrate mit Eiweiss ersetzen soll, ist heute gegeben, denn viele Aerzte sind dieser Ansicht. Aus diesem Grunde wird der Speisezettel des Zuckerkranken in bezug

auf Kohlenhydrate sehr genau nach Kalorien berechnet, wohingegen die eiweisshaltigen Nahrungsmittel sehr reichlich vertreten sind. So kommt es, dass dem Zuckerkranken Fleisch, Eier, Käse und an-