

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 34 (1977)  
**Heft:** 9

**Artikel:** Nervosität  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-553754>

### **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:** 07.01.2026

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

fähig, voll elastisch und gesund bleiben. Da die Zelle eine vollkommene Testmöglichkeit und Selektionsfähigkeit besitzt, wird sie nur das allerbeste Material durch die Zellmembrane aufnehmen. Steht dieses Allerbeste und nachher auch das Beste jedoch nicht mehr zur Verfügung, dann muss sich die Zelle mit dem Zweitbesten abfinden. Wenn auch dieses fehlt, dann folgt das Drittbeste. Mit der Qualitätsverminderung durch die Nahrungszufuhr verschlechtert sich auch der Zellstoffwechsel, weil sich das Leben der Zelle den Umständen anpassen muss. Jede einzelne Zelle wehrt sich wie ein guter, pflichtbewusster Staatsbürger für den ganzen Zellstaat. Schlechte Ernährung nebst unzweckmässigem und unbiologischem Verhalten des einzelnen Menschen bringt dessen Zelle immer mehr aus dem Gleichgewicht. Sie versucht zwar zu improvisieren, ja sogar zu synthetisieren, aber all diese Bemühungen sind erfolglos, wenn es ihr nicht gelingt, aus den roten Zahlen herauszukommen, wie man sich kaufmännisch ausdrücken könnte. Kann die Zelle das verlorene biologische Gleichgewicht nicht mehr herstellen, dann erklärt sie ihre Insolvenz, worunter man ihren Konkurs versteht. Dies bedeutet für die Zelle den Verlust der ganzen programmierten Führung. In medizinischer Sprache heisst dies, die Zelle werde asozial, lebe also nur noch untergeordnet in einem gewissen Selbsterhaltungstrieb. Dies wirkt auf die Dauer statt aufbauend zerstörend, weshalb wir es mit einem pathologischen Glied des Zellstaates zu tun bekommen, denn auf diese Weise wandelt sich die gesunde Normalzelle zur Krebszelle um.

#### **Vorbeugen oder Versagen?**

Die vielseitigen Ursachen dieses Umstandes sind in der soeben abgewickelten Schil-

derung auf einen einfachen Nenner gebracht worden. Der Leser kann sich dadurch vorstellen, dass eine Störung des biologischen Gleichgewichtes im Zellstaat, wenn sie längere Zeit andauert, bedenkliche Folgen zeitigen kann. Es ist nun allerdings interessant, feststellen zu können, dass die Millionen Zellen im Zellverbände nicht alle gleichzeitig ihren Konkurs erklären, sondern nur jene, die nebst der allgemeinen Belastung noch zusätzlich überbelastet werden. Dies geschieht, wenn die kritische Lage eine Degeneration in Erscheinung treten lässt, wodurch alle Zellen negativ beeinflusst werden mögen. Die Strukturveränderung von der normalen Zelle zur Riesenzelle muss nur noch zusätzlichen Reizen ausgeliefert werden, um ihrem kranken Zustand völlig preisgegeben zu sein. Dies kann durch ein Trauma, vielleicht auch durch einen anderen physikalischen Reiz geschehen. Wenn die Zelle einmal so weit ist, dann gleicht ihr Zustand einer unheilbaren Schizophrenie, indem sie sich zum unversöhnlichen Feind des Zellstaates entwickelt. Aus diesem Zustand kann sie nicht mehr zurückgeführt oder geheilt werden. Was ihr nun bevorsteht, ist die Vernichtung, denn sie kann nur noch ausgestossen oder abgekapselt werden, wodurch sie völlig untätig wird. Das ist der traurige Werdegang einer gutausgerüsteten, gesunden Zelle, wenn sie sich notgedrungen durch den vernachlässigten Zustand des Körpers in eine Krebszelle umwandelt. Wenn unsere Zellen daher ihre wunderbare Autonomie behalten sollen, dann heisst es, gesunde, vernünftige Ratschläge gewissenhaft zu befolgen. Unser Organismus ist so weise und wohl-durchdacht gebaut, dass er vielen Stürmen gewachsen ist, und wir selbst können viel dazu beitragen, dass sein Zellstaat nicht zu versagen braucht.

#### **Nervosität**

Gibt es wohl heute, in einer Zeit der Aufregtheit und Hetze, noch Menschen, die nie unter dem Uebel der Nervosität zu leiden haben? Wenn ja, dann sollten sol-

che diesen günstigen Umstand hoch einschätzen. Unter Druck gestellt, müssen sich aber die meisten von uns sehr bemühen, innere Ruhe einzuschalten, um

nicht aus der Rolle zu fallen. Besonders bei grossen Belastungen und kleinen Kraftreserven mag uns eine innere Unruhe beherrschen, und zwar hauptsächlich dann, wenn eine flüchtige Berechnung ergibt, dass die gestellten Aufgaben grösser sind als Zeit und Kraft, die uns zu deren Lösung zur Verfügung stehen. Wie entsteht jedoch eigentlich dieses unangenehme Nervössein mit seiner inneren Aufregung, seinem ungeduldigen Vibrieren? Hängt dies, wie man allgemein glaubt, mit den Nerven zusammen oder handelt es sich um eine Angelegenheit der Schilddrüse?

Ein guter Prüfstein dieser Frage ist das Meer. Wir müssen nur einmal Meerferien erleben, dann können wir feststellen, ob uns diese gelassen und ruhig werden lassen, oder ob wir viel nervöser sind als zu Hause. Vielleicht haben wir uns bereits gut ausgeruht und entspannt, aber gleichwohl durchdringt uns eine gewisse Unruhe, ohne dass irgendein Grund zur Aufregung vorliegen würde. In solchem Falle können wir sicher sein, dass unsere Schilddrüse an einer Ueberfunktion leidet. Da das jodhaltige Meer hierzu beiträgt, sollten wir frühzeitig überlegen, ob es nicht gewagt sei, es überhaupt mit Meerferien aufnehmen zu wollen? Wenn aber die Anziehungskraft des Meeres sich so stark auf uns auswirkt, dass wir nicht verzichten möchten, müssen wir uns eben vor der scheinbaren Nervosität zu schützen wissen. Dies geschieht durch die Einnahme von *Lycopus europaeus*, denn dieses Mit-

tel hat es an sich, selbst bei heftigem Herzklopfen beruhigen zu können. Wir nehmen täglich drei- bis fünfmal 10 bis 20 Tropfen ein, und zwar die Urtinktur des Mittels, zusammen mit drei mal drei bis fünf Tabletten Urticalcin. Dies stellt nicht nur eine augenblickliche Hilfe dar, sondern gleichzeitig eine heilsame, da sich die Schilddrüsenfunktion auf diese Weise mit der Zeit normalisieren lässt. Wer diese heilende Wirksamkeit steigern möchte, um eine gefestigte Heilung zu erlangen, sollte täglich noch dreimal zwei Tabletten Kelp D<sub>6</sub> einnehmen. Nach zwei bis drei Monaten kann er zu Kelp D<sub>5</sub> und nach weiteren zwei bis drei Monaten auf Kelp D<sub>4</sub> gehen, dann auf D<sub>3</sub> und so fortfahren bis zum reinen Kelpasan. Auf diese Weise wird er etwa im Laufe eines Jahres die Ueberfunktion der Schilddrüse ausgeheilt haben. Er wird während der ganzen Kurzeit regelmässig auch das *Lycopus* und Urticalcin einnehmen. Zu beachten ist bei einer Ueberfunktion der Schilddrüse auch, dass man gar kein normales, jodiertes Salz gebrauchen darf, sondern nur Gartengewürzkräuter. Höchstens kann man noch mit Trocomare nachhelfen.

Liegt bei der Schilddrüse jedoch keine Funktionsstörung vor, dann müssen wir bei stetiger Nervosität eben unseren Nervenzustand zu kräftigen suchen, und zwar vor allem erstmals durch genügend guten Vormitternachtsschlaf, dann durch das Einschalten innerer Ruhe und Zuversicht sowie durch die Einnahme von *Avena sativa*, Acid. phos. D<sub>4</sub> und Acid. pic. D<sub>6</sub>.

### Wetterempfindlichkeit

Heute bei der ständig wechselnden Witterung ist es wohl nicht verwunderlich, wetterempfindlich zu sein. Genaue Feststellungen zeigten denn auch, dass jeder Mensch, ja sogar jedes Tier wetterempfindlich ist. Beobachten wir uns selbst einmal, woher es kommt, dass wir uns trotz guten Voraussetzungen müde, ja sogar zerschlagen fühlen können. Wir werden feststellen, dass dies meist wetter- und klima-

bedingt ist. Allerdings ist nicht jeder Mensch gleich stark empfindlich. Wer sich gesundheitlich stark fühlt, kann oft die Störungen, unter denen andere zu leiden haben, kaum verstehen. Nie befällt einen solchen Menschen eine Migräne oder anderweitige Unstimmigkeiten, während andere von ihrem geschwächten Zustand nicht loskommen können. Dabei spielen Winde und auch grelle Beleuchtung eine