

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 38 (1981)
Heft: 11

Artikel: Es sind die Nerven
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-970164>

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: 17.01.2026

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

Es sind die Nerven

Wenn ein Arzt, der einen Kranken in seiner Notlage beraten muss, für dessen Mangel an Wohlbefinden keine entsprechende Ursache feststellen kann, dann heisst es immer: «Es sind die Nerven». Das ist gar nicht so abwegig, denn sicher haben die Nerven beim heutigen Stress mehr oder weniger ein Manko zu verzeichnen. Wenn man jedoch ein solches Manko beheben will, muss man wissen, woran es liegt, und das nun ist der schwache Punkt einer solch allgemeinen Diagnose. Im Körper des einen Patienten mag es an Phosphor fehlen, einem sehr wichtigen Stoff für die Nerven. In diesem Falle wirkt Acid. phos. D₄ wahre Wunder, wenn man täglich 3mal 2 Tabletten einnimmt. Ein anderer Kranker sollte indes Lezithin erhalten. Für einen solchen sind sämtliche Sojaprodukte, die von Natur aus Lezithin enthalten, die richtige Nervennahrung. Vielen Menschen ist mit Avenin als einfache, rasch wirkende Nervennahrung gedient. Diese notwendige, natürliche Kraftspende findet sich im Avena sativa vor, also im frischen Presssaft des biologisch gezogenen Hafers. Ein Bekannter, dem ich diese Mittel empfohlen hatte, teilte mir kürzlich mit, es habe Wunder bei ihm gewirkt, während er zuvor sämtliche ärztliche Mittel erfolglos geschluckt habe. So einfach und harmlos ist Avena sativa, dass

man es jedem Säugling geben kann. Abends verschaffen 10–20 Tropfen in Melissentee mit etws Honig einen ruhigen, tiefen Schlaf. Längere Zeit regelmässig eingenommen, kann wirksamer sein als Medikamente, die teils mehr betäuben als stärken. Nerven, denen es an gewissen Stoffen fehlt, muss man richtig ernähren. Man darf sie weder drosseln, noch aufpeitschen, wodurch sie aus dem Gleichgewicht geraten und schwer wieder zu beruhigen sind.

Aber nicht immer lassen uns die Nerven zappelig werden, sondern womöglich eher noch die Drüsen. In der Hinsicht kann uns besonders die Schilddrüse aus dem Gleichgewicht bringen. In solchem Falle wirkt Lycopus sofort beruhigend. Da die soeben empfohlenen Naturmittel harmlos und ohne Nebenwirkungen sind, lassen sie sich ohne jegliches Risiko ausprobieren.

Fehlt uns aber das seelische Gleichgewicht, dann wirkt sich dies auch auf unser Nervensystem ungünstig aus. In solchem Falle nützen jedoch keine Medikamente, wohl aber eine geschickte Umstellung im Denken, Urteilen und Handeln, da wir durch innere Ruhe und Gelassenheit unsere Nervenkraft um vieles schonen und bewahren können.

Entzündungen vorbeugend begegnen

Das ist es ja, was wir eigentlich beitreiben, ein Vorbeugen, statt ein Erkranken. Was wir in der Hinsicht zustande bringen, kommt uns besonders im Winter zugute, denn ein Vorbeugen ist mit zielbewusster Vorarbeit verbunden. Da schwedische Naturärzte unsere Ansicht über dieses Thema kennenlernen möchten, folgen hier einige hilfreiche Hinweise. Je nach unserer Erbmasse und unserem Gesundheitszustand haben wir uns mehr oder weniger vor Entzündungen zu schützen. Wie aber können wir dies bewerkstelligen? Es gibt gesunde, starke Naturen, die auf Entzündungsscheinungen kaum anfällig sind, während

besonders lymphatische Naturen, unter ihnen vormerklich Kinder, dagegen immer wieder zu kämpfen haben. Je nachdem, wo körperlich ihr schwacher Punkt liegt, müssen sie sich gut vorsehen, wenn sie nicht immer wieder Entzündungszuständen zum Opfer fallen wollen. Oft sind es die Atmungsorgane, die anfällig sind, oft auch die Harnorgane, während Frauen und Mädchen sich vielfach vor Entzündungen im Unterleib zu schützen haben. Solchen Neigungen müssen wir vorerst mit genügend warmer Kleidung begegnen. Wir sollten unseren Verhältnissen entsprechend immer dafür besorgt sein, dass wir unseren