Zeitschrift: Fachzeitschrift Heim
Herausgeber: Heimverband Schweiz
Band: 68 (1997)
Heft: 4

Artikel: Nervenschwäche, Nervosität, Neurasthenie, vegetative Dystonie : Chaos im Nervensystem

Autor: Vonarburg, Bruno

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-812319

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: 12.07.2025

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

Nervenschwäche, Nervosität, Neurasthenie, vegetative Dystonie

CHAOS IM NERVENSYSTEM*

Von Bruno Vonarburg

Überforderungen, falsche Ernährung usw. treiben immer mehr Leute zum Nervenarzt. Der Griff zu Psychopharmaka geschieht allzu rasch. Dies ist ein Betrug am seelisch leidenden Organismus. Wer ehrlich zu seinem Körper ist, sucht nach den wahren Übeln.

Unser Nervensystem ist ein kompliziertes und geheimnisvolles Netzwerk, gegen das die allerneusten Mikrochips der Computertechnik Pappe sind. Obwohl es aus verschiedenen Arten von Nerven aufgebaut und mit Gehirn, Rückenmark und peripheren Nerven vereinigt ist, ist es in seiner Funktion ein harmonisches Ganzes, sozusagen ein Supercomputer als ein Vermittler zwischen Leib und Seele. Es ist kein inneres Organ für sich allein, sondern steht in enger Verbindung mit dem eigentlichen Nervensystem, das seine Erlebnisse dem Zentralnervensystem mitteilt. Die Seele kann auf diesem Wege vom Körper aus durch irgendein Organ oder Organsystem entscheidend beeinflusst werden, während umgekehrt Vorgänge im Zentralnervensystem sich als Spiegel in den Eingeweiden bemerkbar machen. Gesundheitliche Störungen in diesem Bereich werden als psychovegetative Regulationsbeschwerden bezeichnet, schlechthin als vegetative Dystonie, Neurasthenie oder Nervenschwäche.

Leider ist die Nervenschwäche nicht messbar wie der hohe Blutdruck. Für die Diagnose dieser Volkserkrankung braucht es dafür viel Einfühlungsvermögen. Oftmals sind nervenschwache Patienten organisch ganz gesund, wobei dann die vegetativen Beschwerden vielfach nicht ernstgenommen werden. In vielen Fällen kann die Nervenschwäche angeboren sein, indem gewisse Personen von Haus aus ein empfindliches Nervensystem haben. Es handelt sich dabei um sensible, empfindsame Menschen, die im Gegensatz zu den Dickhäutern mit der Welt nicht zurechtkommen. Bekannt sind auch begabte, kreative Personen, die eine neurasthenische Veranlagung besitzen. Der begabte Mensch ist in seinem Nervensystem übermässig tätig, wodurch er im besonderen Masse an Nervenkraft verliert, was eine Nervenschwäche zur Folge hat.

Nicht immer aber muss die Neurasthenie erbmässig bedingt sein. Sie kann auch durch falsche Lebensweise hervorgerufen werden, wobei in der Folge Körper und Seele Schaden nehmen. Es ist sogar im besonderen hervorzuheben, dass der Typ des nervösen Menschen in der Krankheitsgeschichte erst seit etwa 100 Jahren auftaucht, und zwar wurde der Ausdruck von einem amerikanischen Arzt namens Beard geprägt. In Amerika hatte sich nämlich zuerst das Hasten und Treiben des modernen Fabrikzeitalters entwickelt, das dem Menschen buchstäblich auf «die Nerven» geht. Die moderne Zivilisation bringt gerade diejenigen Lebensbedingungen mit sich, die den Menschen nervös machen. Das vegetative Nervensystem ist ein Hilfsorgan der lebensentscheidenden Grundfunktionen im menschlichen Organismus. Wenn es schon bei geringster Belastung erschöpft ist, spricht man von vegetativer Dystonie – aus dem Lateinischen «vegetare = beleben».

Symptomenbild der Neurasthenie

Die Beschwerden der Neurasthenie oder vegetativer Dystonie sind wechselnd, vielseitig und von Patient zu Patient verschieden. Im Vordergrund stehen: Nervosität, Abgespanntheit, Angstzustände, Unruhe, Hast, Überempfindlichkeit, Reizbarkeit, Stimmungsschwankungen, rasche Ermüdung und unruhiger Schlaf. Die Hauptklage nervöser Menschen ist die mangelhafte körperliche und geistige Leistungsfähigkeit mit rasch eintretendem Ermüdungsgefühl verbunden mit Verstimmung. Je nach Reaktionsfähigkeit des geschwächten Organismus können sich dazu individuelle organische Symptome beimischen, wie nervöses Herzklopfen, Herzflattern, Schlaflosigkeit, nächtliches Erwachen, Überempfindlichkeit auf Licht und Geräusche, Kopfschmerzen, Einschlafen der Glieder, Lidzucken, Zuckungen, feuchte Hände und Füsse, Schwindelgefühl, schlechte Konzentration, Magenstörungen, Appetitlosigkeit, Durchfall, Juckreiz und Funktionsstörungen von Herz, Magen, Darm oder sonstiger Organe.

Ursachen der Nervenschwäche

Das heutige moderne Leben ist geradezu ein Nährfaktor für nervliche Erkrankungen. Einerseits ist es der Mangel an frischer Luft und Bewegung, wie es das Leben in der Stadt, in den Ämtern und Fabriken mit sich bringt. Andererseits spielt auch die Ernährung mit übermässigem Genuss an Fleisch, Genussgiften, Alkohol, Nikotin und der Zusatz allerhand chemischer Stoffe in der Nahrung eine grosse Rolle. Ebenso können Schlafmangel, Mangel an Ruhe und Entspannung auslösende Ursachen sein. Auch seelische Faktoren sind zu nennen, wie Kummer, Sorgen, falsche Einstellung zu sich selbst, ungeordnete Lebensverhältnisse. Ferner können berufliche Überlastungen, Überforderung durch Stress, Störungen der Schilddrüsenfunktion, Blutarmut und Missbrauch von Medikamenten Nervenschwäche verursachen. Die Nervosität kann auch Begleitsymptom verschiedener Krankheiten sein: Magengeschwür, Magenschleimhautentzündung, Schilddrüsenüberfunktion usw.

Ärztliche Behandlungsweise

Eigentlich wäre es die Aufgabe der Medizin, sich mit den unzähligen Ursachen der nervlichen Störungen zu beschäftigen und entsprechende Beratungen in bezug auf Veränderungsmassnahmen der Lebenszustände durchzuführen. Doch der Rezeptblock ist schneller und leichter ausgefüllt. Das Ansteigen von psychischen Stresserscheinungen hat für die Pharmaindustrie einen interessanten Markt geöffnet. Der Anteil an Tranquilizer bei den Medikamenten wird von Jahr zu Jahr immer höher. Viele sind sich aber nicht bewusst, dass diese chemischen Medikamente die Ursachen der Störungen nicht beseitigen, im Gegenteil, Beruhigungsmittel wirken bewusstseins- und gefühlsvermindernd und nehmen hiermit keinen Einfluss auf die auslösenden Ursachen. Für diese Mittel wird sogar

* Zur Verfügung gestellt von der Chefredaktion «Natürlich». Besten Dank.

mit Slogans geworben, wie «Sonnenbrille für die Psyche». Was aber unter dieser Sonnenbrille hervorkommt, sind Süchte und Labilitätserscheinungen. Nach Absetzen dieser Tranquilizer entstehen Entzugserscheinungen, die von Unwohlsein, Schlaflosigkeit bis zur Verwirrung reichen können. Nach langer Einnahme nimmt die Wirkung ab, wobei immer stärkere Arzneien notwendig werden. Chemische Beruhigungsmittel sind durchaus nicht die Lösung des Problems. Oberster Grundsatz muss es sein, nicht die nervösen Störungen, sondern die nervöse Person zu behandeln. Vertrauensvolle Aussprache, bei der sich der Kranke vom Therapeuten auch etwas sagen lässt, ist der Einstieg in die Therapie. Es gilt nämlich, wieder Ordnung in die natürliche Lebensführung zu bringen, und zwar in allen Bereichen: Ernährung, Bewegung, Ruhe, Ausgleich. Ärztlich ist abzuklären, ob die lang andauernde Nervosität von organischen Störungen verursacht wird, zum Beispiel Magensaftmangel, Mangel an Pankreassaft usw. Bei Kindern muss abgeklärt werden, ob die Nervosität durch einen Wurmbefall ausgelöst wurde.

Überlastungen im Beruf müssen abgebaut und der entsprechenden Leistungsfähigkeit angepasst werden. Wichtig ist eine geeignete Freizeitgestaltung mit beruhigendem Effekt: Fischen, Wandern, Malen, Zeichnen, Musizieren usw. Auch ist für einen geordneten Tagesablauf Sorge zu tragen. Man gewöhne sich an geregelte Schlaf und Ruhegewohnheiten. Letzlich ist das psychische Gleichgewicht durch tägliche Entspannungsübungen zu fördern.

Heilpflanzen

Sofern man die störenden Ursachen der Nervosität beseitigt und ein entsprechendes Entspannungsprogramm eingeleitet hat, kann man diese Massnahmen durch pflanzenheilkundliche Präparate unterstützen. Die geeignetste Heilpflanze, die mit ihren natürlichen Wirkstoffen Ruhe und Entspannung in den Körper bringen kann, ist die Passionsblume. Sie wirkt spasmolytisch – krampflösend, beruhigend, stärkend, entspannend und löst auch das nervöse Herzklopfen.

Kräutertee mit Passionsblumenkraut gegen Nervosität:
Passionsblumenkraut (*Herba passiflorae*) 20 g, beruhigend
Orangenblüten (*Flos aurantii*) 15 g, entspannend
Zitronenmelissenblätter (*Folium melissae*) 10 g, stärkend
Lavendelblüten (*Flos lavandulae*) 10 g, krampflösend
Schlüsselblumenblüten (*Flos primulae*) 20 g, nervenstärkend

Dreimal täglich 1 Teelöffel voll dieser Mischung in einer Tasse mit kochend heissem Wasser anbrühen, 5 Minuten ziehen lassen, abfiltrieren und ungesüsst oder mit Honig versüsst schluckweise nach den Mahlzeiten trinken.

Frischpflanzentropfen zur Nervenberuhigung:
Baldrian-Tinktur (*Tinctura valerianae*) 10 ml, beruhigend
Hopfen-Tinktur (*Tinctura lupuli*) 10 ml, nervenstärkend
Johanniskraut-Tinktur (*Tinctura hyperici*) 10 ml, entspannend
Melissen-Tinktur (*Tinctura melissae*) 10 ml, stärkend
Kamillen-Tinktur (*Tinctura chamomillae*) 5 ml, lösend – wärmend
Lavendel-Tinktur (*Tinctura lavandulae*) 5 ml, krampflösend

Dreimal täglich 15 bis 25 Tropfen in wenig Wasser verdünnt vor dem Essen einnehmen.

Kräuterpreßsaft zur Stärkung der Nerven:
Zur Stärkung der Nerven kann man einmal täglich 1 Teelöffel voll Johanniskrautsaft in wenig Wasser verdünnt einnehmen.

Homöopathie

Die homöopathischen Mittel richten sich nach den individuellen Symptomen des Nervenpatienten:
Acidum phosphoricum D 6: Empfindlichkeit, apathisch, Schwäche, Konzentrationsmangel, Folge von Erschöpfung.
Zincum valerianum D 6: nervöse Bewegungsunruhe, Zucken.
Nux vomica D 6: nervöse, ärgerliche Reizbarkeit, krampfartige Schmerzen, Übelkeit, Erbrechen.

Morgens nüchtern und abends vor dem Schlafengehen 10 Tropfen des passenden Mittels in wenig Wasser verdünnt einnehmen – kurz im Munde behalten und schlucken.

Der Begründer der biochemischen Salze, Dr. med. Schüssler, empfiehlt bei Nervenschwäche:
Kalium phosphoricum D 6: bei nervlicher Überanstrengung, Ermüdung, allgemeine Nervenschwäche, Gedächtnisschwäche, Missmutigkeit.
Magnesium phosphoricum D 6: bei häufiger Erregung, Schwäche, blitzartigen Schmerzen, Herzkrämpfe.

Um 9 und 16 Uhr 5 Tabletten in einem Glas Wasser auflösen und verteilt auf den Vor- und Nachmittag schlucken.

Diätetische Richtlinien

Wichtig für den Nervenpatienten ist eine naturgemässe, reizlose und leicht verdauliche Emährung mit viel Rohkost, Obst, Früchten, Gemüsen, Salaten und Fruchtsäften. Besonders geeignet sind Haferflocken, Weizenkeime, Sellerie, Hefe und Vitamin-B-Komplexe. Am Abend ist ein leichtes Gericht einzunehmen, um den Organismus in den Ruhestunden nicht zu sehr zu belasten. Man gewöhne sich daran, die Speisen langsam zu essen und sorge für eine gute Stimmung während der Mahlzeiten. Als durststillendes und nervenberuhigendes Getränk eignet sich der Apfelschalentee (biologisch) kalt oder warm getrunken. Zum Süssen verwende man Honig oder Birnendicksaft. Die Speisen können mit Majoran, Safran, Knoblauch, Lavendel oder Rosmarin gewürzt werden. Zu vermeiden sind: Kaffee, Schwarztee, zuviel Fleisch und Würste, Alkohol, Nikotin. Als Kaffee-Ersatz kann man Früchtekaffee verwenden.

Nach Kneipp

Im Rahmen der Kneipp-Kur kommt es in der Behandlung von nervlichen Störungen darauf an, die eigenen im Organismus vorhandenen Kräfte mit naturgegebenen Reizen zu wecken und die Abhärtung des Körpers zu stärken. Geeignet sind täglich kalte Waschungen des Körpers am Morgen nach dem Aufstehen, ferner Taulaufen, Wassertreten, Licht- und Sonnenbäder dezent dosiert.

Zwei- bis dreimal wöchentlich können Vollbäder mit Fichtennadelzusatz durchgeführt werden, am besten abends vor dem Schlafengehen und dann sofort ins Bett. Badezusätze, wie Heublumen, Lavendel, Melisse oder Lindenblüten, sind ebenfalls empfehlenswert.

Nervenpatienten ist anzuraten, sich viel an frischer Luft in freier Natur zu bewegen: Wandern, Jogging, Waldlauf, Gymnastik, Schwimmen, Radfahren. Die Betätigung richte sich aber nicht auf grosse sportliche Leistungen, sondern konzentriere sich auch auf die Entspannung, Erholung und den Ausgleich in der Natur.

«Das Glück Deines Lebens hängt von der Qualität Deiner Gedanken ab, daher wache gut über sie!»
(Mark Aurel)

Eine überaus wertvolle Behandlungshilfe ist das autogene Training. Man versteht darunter die gezielte, entspannte Beeinflussung des Seelenlebens, des

Unterbewusstseins. Durch immer wiederholte, beruhigende Worte und Gedanken bei völliger Entspannung werden Entschlussfähigkeit und eigenes Denken in bestimmte positive Richtungen geführt. Die Autosuggestion ist also die unterbewusste Verwirklichung der gezielten, positiven Gedanken und Worte. «Ich werde ruhig, ich werde gelöst, in mir ist Kraft und Ruhe.» Insbesondere werden diese autogenen Beeinflussungen während der Entspannung durchgeführt. Man legt sich im ruhigen Zimmer mit gedämpftem Licht bequem hin und lockert bewusst jeden Spannungszustand im Körper, so dass man sich letztlich so schwer wie Blei fühlt. Dabei stelle man sich lebhaft vor, wie alle Glieder schwer und müde werden, wie das Herz langsam und ruhig schlägt, die Atmung gleichmässig und langsam geht. Die völlige Entspannung wird man erst nach einigen Übungen erreichen. In diesem gelösten Zustand werden die Suggestionen intensiv gedacht oder in Worten wiederholt, wobei die Vorstellung wachgerufen wird an die baldige Wiedergesundung und Heilung mit der Vorstellung der wiedererwachten Lebenskraft. Es hat aber keinen Wert, diese Entspannungsübungen zu lange auszudehnen. Viel wichtiger ist es, dass sie periodisch wiederholt werden, mindestens zwei- bis dreimal am Tage während etwa 20 bis 30 Minuten.

Gleichgewicht der Seele

Die äusseren Lebensbedingungen verunsichern und beängstigen heute viele Zeitgenossen, so dass sich daraus nervliche Störungen ergeben. Immer grösser wird die Zahl der Menschen, die in eine seelische Krise geraten, denen das innere Gleichgewicht abhanden gekommen ist und darunter derart leiden, dass sie ohne Hilfe nicht mehr zurechtkommen. Die Patienten beim Nervenarzt häufen sich und die Abgabe von beruhigenden, manchmal auch betäubenden Medikamenten steigt in unüberblickbare Dimensionen. Doch diese Flucht zur Tablette gleicht einer Utopie, denn vielfach werden in der Behandlung eines Nervenkranken lediglich die unangenehmen Symptome, nicht aber die mannigfachen Ursachen therapiert. Mit Psychopharmaka wird das körperliche und seelische Wohlbefinden in keiner Weise harmonisiert; die therapeutische Beeinflussung ist nichts anderes als ein Betrug am seelisch leidenden Organismus.

Ganz abgesehen davon ist es verwunderlich, dass die Menschen in einer hoch zivilisierten und technischen Welt, wo ihnen alles zur Verfügung steht, um ein bequemes und zufriedenes Leben zu führen, immer mehr nervenkrank werden. Früher, wo unsere Vorväter mit dem Leben kämpfen mussten, wenig Freizeit zur Verfügung hatten und die Technik noch keine bequeme Lebensgestaltung ermöglichte, die Uhr noch langsamer lief, war die Zahl der Nervenpatienten bedeutend geringer. Heute aber hat fast jeder mit seinen Nerven zu tun. Woran liegt das? Unsere innere Persönlichkeit ist aus dem «Häuschen» geraten, sie leidet und verkümmert unter dem Einfluss der modernen Zeit. In ihr schlummern manchmal fast unerfüllbare Wünsche nach Geld, Ruhm, Macht, Abenteuer. Aber nichts geschieht im Menschen, was ihn beruhigen und vernünftig machen könnte, trotz mannigfacher Fülle der Lebensqualitäten. Es macht den Anschein, dass wir die inneren Gesetze verloren haben, und es tut not, dass wir sie wieder kennenlernen.

Sanitätsrat Dr. med. F. Kleinschrod, erster ärztlicher Mitarbeiter von Sebastian Kneipp, schrieb anno 1921: «Einen hochwichtigen Punkt in der Gesundheitslehre bildet die Einwirkung des Geistes auf den Leib. Zur Erhaltung der leiblichen Gesundheit genügt beim Menschen die Leibespflege allein nicht, es muss die Geistespflege dazukommen. Warum? Weil der Geist es ist, der sich den Leib bildet. Der Geist beherrscht die Lebenskräfte, er kann sie deshalb auch stärken. Wirkt der Mensch aber in ungeordneter Beziehung auf die Lebenskräfte ein, so schwächt er dieselben.» So verlangt auch unser geistiger Körper gleich wie unser Organismus lebenswichtige Nährstoffe. Unser Geist lebt und wirkt unter dem Einfluss der positiven Lebenseinstellung und guten Gedanken, von der Pflege der inneren Freude, von dem beglückenden Gefühl der Ruhe und Stille. Wer an diesen wichtigen geistigen Nährstoffen vorübergeht, wird früher oder später seelischen Schaden nehmen. ■

GLAUBE, LIEBE, HOFFNUNG

Was macht das Glück im Leben aus? Nicht Geld und Erfolg, sondern Ehe, Religion und Optimismus.

Unglück ist scheinbar interessanter als Glück – die Wissenschaft auf jeden Fall beschäftigt sich viel intensiver mit den menschlichen Depressionen und Ängsten als mit Freude und Zufriedenheit. Erst in jüngster Zeit beginnen Forscher zu erkunden, was denn eigentlich glückliche von unglücklichen Menschen unterscheidet.

Entgegen landläufigen Vorstellungen sind junge Leute nicht glücklicher als alte, Männer nicht glücklicher als Frauen. Alter und Geschlecht haben also keinen Einfluss auf die Zufriedenheit. Auch Reichtum macht nicht glücklich. Was wie eine Binsenwahrheit klingt, entspricht den Tatsachen. Zwei Beispiele: Diejenigen Menschen, die vom Forbes-Magazine als die 100 reichsten Amerikaner bezeichnet werden, sind durchschnittlich nicht zufriedener als ihre weniger vermögenden Landsleute. Und Menschen, deren Einkommen über Jahre hinweg stetig zunimmt, werden im gleichen Zeitraum auch nicht glücklicher.

Zufriedene Menschen zeichnen sich vor allem durch vier Eigenschaften aus:

- Sie mögen sich selbst. Sie sind davon überzeugt, intelligenter, rechtschaffener, gesünder zu sein als der Durchschnitt ihrer Mitmenschen.
- Sie haben die Kontrolle über ihr Leben. Menschen hingegen, die kaum selbstbestimmt leben können (beispielsweise Gefängnisinsassen oder Bürger eines diktatorisch regierten Staats) sind deutlich unzufriedener.
- Sie sind optimistisch.
- Sie sind extrovertiert.

Was war aber zuerst, das Huhn oder das Ei? Haben glückliche Menschen eine positive Ausstrahlung, gehen viel aus, treffen andere Menschen, heiraten früher und bekommen bessere Jobs, weil sie glücklich sind? Oder werden sie erst glücklich dadurch, dass ihnen per Zufall alles ein bisschen leichter fällt als anderen Menschen? Auf diese Fragen hat die Wissenschaft bis jetzt keine Antwort. Klar ist aber, dass glückliche Leute mehr Beziehungen pflegen als unzufriedene. Und Beziehungen sind gut für die Gesundheit: Verheiratete zum Beispiel sterben später als Alleinstehende. Auch wer gläubig und religiös ist, hat grössere Chancen auf ein freudvolles Leben als Atheisten.

Quelle: Scientific American 1996; May: 54–56
Pharma Information, Dossier Gesundheit