Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 16 (1959)
Heft: 12

Artikel: Nervenschwäche
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-968969

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: 15.07.2025

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

Creme auch ein wenig in die Nase geführt werden kann. Bei allfälligen Entzündungen wirkt dies erleichternd und heilsam, ja sogar dem Gesunden ist diese Vorsichtsmaßnahme dienlich.

Nervenschwäche

Richtige Ernährung der Nervenzelle

Eine der interessantesten Zellen unseres Körpers ist bestimmt die Nervenzelle. Es dient für uns zur guten Veranschaulichung, sie mit einem Ei zu vergleichen, wobei das Wertvollste, der Zellkern, dem gelben Eidotter entspricht, während das Eiklar, mit welchem dieser umgeben ist, die Nervennahrung, das sogenannte Tigroid, darstellt. Durch die Beanspruchung eines strengen Arbeitstages verbraucht der Zellkern so viel von der Nährflüssigkeit, daß die Zelle etwas zusammenschrumpft, was nachts durch die Bettruhe, den Schlaf und die Nahrungszufuhr regeneriert werden muß. Vielerlei Nährstoffe, Spurenelemente und Vitalstoffe sind nötig, um die Nervenzelle mit allem zu versehen, was sie bedarf. In der Naturnahrung befinden sich, vor allem in den Teilen, die der zivilisierte Mensch wegwirft oder den Tieren füttert, die hauptsächlichsten Stoffe, die die Nerven benötigen. Bei den Getreidearten liegen diese beispielweise in der Kleie und im Keimling, bei den Aepfeln in der Schale und dem Gehäuse, also in den Kernen, bei den Oelsaaten im Preßkuchen. Wer demnach als zivilisierter Mensch einen Mangel an Nervenkraft verspürt, der sollte von nun an nur noch Produkte aus dem ganzen Korn genießen. In Zukunft wird bei ihm daher ein gutes Vollkornbrot, wie Flockenbrot, Waerlandbrot oder ein anderes vollwertiges Brot üblich sein. Er wird zudem seine Speisen aus ganzem, biologisch gezogenem Weizen und Roggen zubereiten. Auch werden Oelsaaten bei ihm nicht mehr zur Seltenheit gehören, denn er wird sie täglich gebrauchen, so beispielweise den Sesamsamen, Sonnenblumenkernen, Pinienkernen oder irgend eine andere Samenart.

Beachtenswerte Nervenkraftsäfte

Besondere Nervenkraftsäfte finden wir im Hafer, vor allem im frischen Saft der blühenden Haferstaude. Daher hat die Homöopathie seit langem mit großem Erfolg Avena Sativa, wie der Hafer auf Lateinisch heißt, tropfenweise als wirksames Nerventonikum verwendet.

Eine förmliche Wunderwirkung wird der aus Korea stammenden Ginsengwurzel nachgesagt. Ich war schon bei Koreanern zu Tische geladen und der Vater einer meiner koreanischen Freunde ist selbst Ginsengsammler. Je älter die Wurzel ist, desto wirksamer soll sie sein. Als ich selbst von ihr Gebrauch machte, wurde ich dadurch so frisch, daß ich anfangs auch nachts keine Müdigkeit verspürte. Das Schlafbedürfnis war gegenüber früher bedeutend geringer. Auf jeden Fall fühlte ich mich während dieser Zeit so kraftvoll und unternehmungsfreudig wie nie zuvor, obwohl ich sehr viele Anstrengungen zu bewältigen hatte. Was mir besonders auffiel, war, daß ich mich auch nie niedergeschlagen fühlte und jene starke Gemütsstabilität verspürte, die uns jeweils besonderen Erfolg einbringt. Das veranlaßte mich nun, eine Kombination von Ginseng mit Avena sativa vorzunehmen, und so entstand ein neues Mittel, das sich unter der Bezeichnung Ginsavena sehr gut bewährt hat. Diese einfache Hilfe, die immer dann praktisch zur Verfügung steht, wenn man eine nervliche Stütze nötig hat, wird in 2 Stärken hergestellt und zwar als Ginsavena normal und forte. Auch eine Kombination in Dragéeform mit Gelée Royal und Vitamin B-Komplex ist für die Reise als Nervenkraftmittel vorteilhaft. Ginsavita ist in der Wirkung so kräftig, daß oft ein Dragée morgens und abends genügt, um auch hier bei starker Nervenbelastung eine normale Leistungsfähigkeit zu gewährleisten. Selten benötigt man je 2 Dragées.

Vernünftige Lebensweise

Voraussetzung zur Erlangung eines vollen Erfolges bei all diesen guten Hilfsmitteln ist allerdings eine einigermaßen natürliche Ernährung und Lebensweise. Kein normaler Mensch wirft sein Geld achtlos zum Fenster hinaus. Genauso töricht ist es indes, wenn man seine Nervenkraft verschleudert. Wer sich über jede Kleinigkeit maßlos aufregt, nur weil er sich nie beherrschen lernte, wer über alles, was sich nicht planmäßig abwickelt, niedergeschlagen wird, wer Nächte hindurch arbeitet oder sie gar durchtanzt, wer abends stundenlang vor aufregenden Televisions-Sendungen sitzt, kann auch nicht erwarten, über eine starke Nervenkraft zu verfügen, im Gegenteil, sie wird durch ein solches Verhalten vergeudet, was genauso unverständlich ist, wie wenn jemand sein Geld zum Fenster hinauswerfen würde. Der einzige Unterschied dabei wäre allerdings, daß jene, die es zusammenlesen könnten, wenigstens einen Nutzen davon hätten.

Lernt man im Leben ein wenig beschaulich sein, dann kann man manches viel ruhiger nehmen, und manch Unerwünschtes kann man weit gelassener über sich ergehen lassen, was notwendig ist, wenn man sich an den vielen Unebenheiten, die uns unvorhergesehen überraschen können, nicht aufreiben will. Wie rasch ist vergessen, was unser Herz im Augenblick maßlos erregen kann. Die Schädigung lohnt sich also nicht, denn unsere Nervenbatterie kann durch jede Störung im innern Gleichgewicht entladen werden.

Apfeldiät als Heilnahrung

Unliebsame Störungen

Nicht nur bei Erwachsenen, ja fast noch öfter bei Kindern kann man immer wieder Gärungen beobachten. Widerlich riechende Darmgase zeigen an, daß ein Fäulnisprozeß im Darm vorhanden ist. Ich habe dies in unserem Kinderheim bei jenen Kindern, die meist schnell und viel essen, beobachten und feststellen können. Eltern sollten solche Störungen trotz allfälliger Arbeitsüberlastung nicht achtlos übersehen, zeigen sie doch an, daß die Bakterienflora im Darm geschädigt ist. Die notwendigen und nützlichen Bakterien sind degeneriert und an ihre Stelle sind schädliche, eiweißzersetzende Bakterien getreten und giftig wirkende, sogenannte pathogene Keime bilden die gefürchteten Fäulnisprodukte, die den ganzen Körper vergiften und vor allem die Leber unliebsam zu schädigen vermögen. Diese, als Dysbakterie bezeichnete Krankheit, ist heute sehr stark verbreitet und zwar bei Jung und Alt.

Notwendige Abhilfe

Oft gibt man in solchen Fällen künstlich gezüchtete Bakterienpräparate, vor allem reine Colistämme ein, wie sie in Mutaflor, Symbioflor und andern Mitteln vorhanden sind. In etlichen Fällen mag diese Vorkehrung gut wirken. Leider ist das Erreichte jedoch nie von so langer Dauer und guter Gesamtwirkung, wie eine Regeneration der eigenen Bakterienflora im Darm. Wie diese erreicht werden kann, wußten schon die alten römischen Aerzte. Wir lassen hier eine Kurvorschrift folgen, die Erfolg verspricht.

Ein Kilo Aepfel reichen für 4 bis 5 Mahlzeiten aus. Sie werden von Schale und Kernhaus befreit, auf einer Glasreibraffel gerieben und während gründlichem Kauen gut eingespeichelt. Drei Tage lang wird während dieser Apfeldiät nichts anderes mehr gegessen, nur morgens gibt man noch einen Teelöffel von Acidophilus, einem besonderen Milchsäurepilz, ein. Auf diese drei Tage folgen vier Tage, an denen möglichst viel Rohkost genossen wird. Als Eiweißnahrung kommt während die-