Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 24 (1967)
Heft: 5

Artikel: Die Nerven und die Seele
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-552453

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: 04.07.2025

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

Solchen Kindern sollte man unbedingt künstliche Süssigkeiten und Schleckereien gänzlich entziehen. Als Ersatz gibt man ihnen Datteln, Feigen, getrocknete Bananen und Weinbeeren, und zwar in naturreiner Form. Da bei solchen Kindern der Kalkspiegel im Blute in der Regel gesunken ist, muss man für kalkhaltige Nahrung besorgt sein. Gleichzeitig hilft man mit dem leicht assimilierbaren Urticalcin nach, um den Mangel eingehend zu beheben. Selbst wenn man solchen Kindern schon Naturnahrung gibt, kann man oft des weiteren noch einen Vitamin-D-Mangel bei ihnen feststellen. Gegen diesen wenden wir erfolgreich Vitaforce an. Dies alles sind Massnahmen, die wir treffen sollten, um den Allgemeinzustand zu heben.

Wollen wir im besonderen noch günstig auf die Nerven einwirken, um eine vorhandene Nervosität zu beheben, dann greifen wir zu Ginsavena, dem Naturmittel aus rohem Hafersaft in Verbindung mit der nervenstärkenden, koreanischen Ginsengwurzel. Dies kann den Mangel an Nervenkraft allmählich beseitigen, was bewirkt, dass man dadurch auch die Schulmüdigkeit erfolgreich bekämpft und überwindet. Gleichzeitig verschafft das Mittel auch einen ruhigeren Schlaf, was viel zur Erstarkung beiträgt. Oft braucht es verhältnismässig nur wenig, um gewisse Mängel beheben zu können. Man muss dabei allerdings die verschiedenen Zusammenhänge erfassen: Missstände beheben, Kleinigkeiten in der Ernährung ändern und mit harmlosen Naturmitteln unterstützend eingreifen. Sollten die gegebenen Vorschläge nicht genügen, um ein Kind von seinem ermüdeten Zustand zu befreien, dann werden einige Tabletten Kelpasan wahre Wunder wirken, indem sie die darniederliegenden Lebensgeister erfolgreich anzufachen und aufzuladen vermögen, so dass auch die Drüsen ihren Dienst besser aufnehmen und mithelfen, das ganze Uhrwerk des Körpers in Ordnung zu bringen.

Die Nerven und die Seele

Unser Leben ist im Bilde gesprochen wie ein Reiter, der durch die Länder und einzelnen Landschaften der Erde reitet. Dabei vergleichen wir das Pferd mit den Nerven und den Reiter mit unserem seelischen Empfinden. Es ist eigenartig, dass Menschen, die oft sehr derb und rücksichtslos gegen die Schwächen ihrer Mitmenschen verfahren, ihrerseits sehr empfindlich sein können. Darum ist der bildliche Vergleich selbst bei diesen nicht unangebracht, denn sehr oft finden sich gerade diese Menschen schwer zurecht, wenn sie sich angegriffen und beleidigt fühlen. Wenn nun das Pferd frisch und ausgeruht ist, dient es seinem Reiter vorzüglich, sobald jedoch seine Spannkraft nachlässt, kann es Schwierigkeiten nicht mehr wie zuvor leicht überbrücken und überwinden. Fast ängstlich beginnt es auf alles, was ihm begegnet anzusprechen, ja es fängt sogar an, über alles Ungewöhnliche zu erschrecken. Da es die grossen physischen Arbeiten bewältigen muss, ist es kein Wunder, wenn es ermüdet, besonders in Zeiten zu grosser Belastung. Aber ebenso wie sich ein buchstäbliches Pferd durch die gelassene, vertraute Stimme seines Reiters rasch beruhigen lässt, so ziehen die Nerven aus innerer Ruhe und Gelassenheit Nutzen. Dabei kommt es immer darauf an, wie wir eine Sache betrachten und beurteilen. Die Nervosität verschwindet oft durch ein ruhiges Wort. Wir wissen, wie zusätzlich ein sanftes Streicheln auf das aufgeregte Pferd einwirkt. Es fühlt die Stimmung des Reiters und schwingt mit, wie wenn beide aus einem Gusse wären. So ist es auch mit unseren Nerven und unserem seelischen Empfinden, denn beide sind eng miteinander verbunden. Je entschiedener wir in unserem Empfinden zum Guten eingestellt sind, desto besser dienen

wir unseren Nerven, denn so wie das Pferd je nach den Umständen straff im Zügel gehalten werden muss, so wird uns tapfere Selbstbeherrschung nützlich sein. Aber ebenso wie das Pferd nach geleisteter Arbeit Ruhe und Entspannung benötigt, so müssen wir auch unseren Nerven dazu verhelfen. Selbst das Pferd empfindet liebevolles Verstehen oft besser, als wenn ihm statt dessen bloss aufbauende Nahrung dargeboten wird, obwohl ja auch diese nicht fehlen darf. Gerade so fühlen vor allem auch Kinder, die nicht gedeihen, wenn man ihnen Liebe und Verständnis entzieht.

Richtige Einstellung zum Kranken

Gleicherweise ergeht es den Kranken, besonders jenen, die nervlich stark belastet sind. Wenn man sie günstig beeinflussen will, dann geschieht dies weit eher durch ein liebevolles Wort, durch zuversichtliche Lebensaussichten, durch ein freundliches Verstehen aus der Tiefe unserer mitempfindenden Seele. Tragen wir Frohmut ans Krankenbett, so hilft dieser besser als Brom, Librium und all die vielen oft einseitig wirkenden modernen Patentmedizinen. Genau wie ein Pferd nicht ruhig bleibt, wenn man es irgendwo allzulange stehen lässt, so sollte man auch Menschen mit geschwächten Nerven nicht zu lange alleine lassen. Unwillkürlich gleitet sonst ihr Denkvermögen in ein trübes Fahrwasser, und sie haben schwer, sich von den Erinnerungen an die vielen Enttäuschungen des Lebens frei zu machen. Wir werden auch dem Pferde gegenüber nicht den Fehler begehen, es an einen Ort zurückzuführen, wo es einstmals einen grossen Schrecken erlebt hat, denn die Erinnerung kann ungünstige Auswirkungen mit sich bringen. Ebensowenig sollten wir versuchen, einen leidenden, geschwächten Menschen in eine Umgebung, der er sich nicht gewachsen fühlt, zurückzubringen. Eine Änderung der Lebensumstände und der Umwelt kann erfrischend auf die Nerven wirken und sie um vieles stärken. Wer vor Schwierigkeiten zurückschreckt, beweist jedoch damit, dass seine Kraft nicht ausreicht, sie zu bewältigen. Man sollte diese Last deshalb nicht auf schwache Schultern legen. Eine erfrischende Aufgabe ist heilsam, wenn man ihr freudig zustimmt und sie zu meistern versteht.

So wie sich ein Pferd nicht mit einem groben, unwilligen Benehmen abfindet, selbst wenn dieses launenhaft auf übertriebene Freundlichkeit hinüberspringt, so sollten wir auch unseren kranken Mitmenschen mit seelischem Gleichgewicht begegnen können, denn nur dies verschafft dem nervlich Schwachen jenen Halt und jene Stütze, deren er bedarf, um sich aus seinem Zustand wieder herausarbeiten zu können. Unsere Zeit seelischer Zerrissenheit bringt es mit sich, dass die wenigsten ihre Mitmenschen geistig stärken können. Im Gegenteil, oft rauben sie ihnen noch die Zuversicht des Glaubens. Gerade führende Persönlichkeiten stehen in der Hinsicht nicht selten auf wackeligen Füssen und erweisen der Entwicklungstheorie oft mehr Ehre als dem persönlichen Schöpfer aller Dinge. Dass es für sie ein Vorteil bedeuten soll, sich von dieser geistigen Stütze loszusagen, ist unbegreiflich, denn eine seelische Ausgeglichenheit kann sich nur auf einer harmonischen Verbundenheit mit Gott und der von ihm geschaffenen Natur halten. Wer andern Kraft vermitteln möchte, muss selbst am richtigen Ort Kraft schöpfen. So wie die Sonne die Kraft- und Wärmequelle der Natur ist, so dient der Seele als lebensnotwendige Kraftquelle die Verbindung mit dem Vater aller Lichter. Ist unser seelisches Empfinden gesund, dann ziehen auch unsere Nerven daraus weitgehenden Nutzen. Sie werden sich nicht unnütz verausgaben, sondern sich so wie das Pferd von seinem Reiter, vom seelischen Zustand günstig beeinflussen lassen.