

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 54 (1997)  
**Heft:** 6: Morbus Crohn und Colitis ulcerosa : chronische Darmerkrankungen bei Teens und Twens

**Artikel:** Schwache Nerven : kitzeln oder besänftigen?  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-554756>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

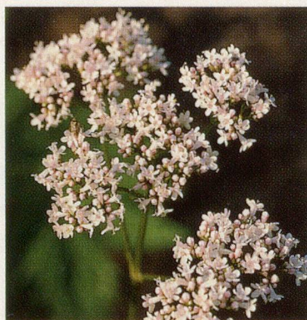
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 24.04.2025

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

## Schwache Nerven: Kitzeln oder besänftigen?

Immer mehr Menschen klagen über Nervosität. (Wenn nicht über die eigene, so über die der anderen.) Der Alltag vieler wird durch Hektik, Überforderung, und negativen Stress geprägt. Wer von der Natur ein schwaches Nervenkostüm mitbekommen hat, hält dem kaum stand. Wer ständig übersensibel reagiert, seine Nerven nicht im Zaum halten kann, hat es in der Arbeitswelt mit ihrem zunehmend härteren Konkurrenzkampf so schwer wie im Privatleben. Denn wer darf schon zugeben, dass er mit seinen Ängsten schlecht fertig wird, dass seine Nerven in bestimmten Situationen versagen? Die Nervosität boomt, aber gefragt ist sie nicht.



### Schlaf- und Nerventropfen

30 g Baldrianwurzel, 30 g Hopfen, 20 g Melissenblätter, 10 g Orangenblüten, 10 g Lavendelblüten in 1/2 l Trinkfeinsprit (70% Alkohol) ansetzen, verschliessen. Mehrmals am Tag gut durchschütteln, nach 3 bis 4 Tagen filtern und in Tropfenflaschen abfüllen.

Bei Einschlafstörungen und nervöser Erregung 15 Tropfen in wenig Wasser nehmen.

Alles stöhnt über strapazierte Nerven, Stress, Hektik und Reizüberflutung. Verbringt man aber seinen Urlaub in der Lüneburger Heide oder das Wochenende mit Ausschlafen, Spaziergehen und Musikhören, wird man als uninteressanter Langweiler taxiert. Düst man in den Ferien nach Miami und schaut am Samstag/Sonntag schnell mal auf einen Sprung bei Freunden im 500 Kilometer entfernten Hintertupfingen vorbei, gilt man als dynamischer Hecht im Karpfenteich.

Gefragt sind die Hetze, der Nervenkitzel, der Mega-Kick. Wer es in der Realität nicht schafft, den versorgt die Glotze. Wenn, «samstags im Training und sonntags im Rennen», Schumacher, Villeneuve und Co. die Öfen anheizen, lernt auch Otto TV-

Verbraucher, dass das Lampenfieber überwindbar und die Angst beherrschbar ist. Die Lust auf inszenierte Furcht treibt immer abscheulichere Blüten: Gruselkino à la Frankenstein verursacht kaum noch eine Gänsehaut, der gefilmte Horror unserer Zeit kann nicht ekelhaft und realistisch genug sein. Gefragt ist die Angst - und die Nervosität wächst.

*Besteht die Angst nicht generell, sondern in deutlich umschriebenen Situationen (z. B. Angst vor bestimmten Tieren, vor Enge oder Höhe), so spricht man von Phobien. (Vergl. auch GN 5/95.)*

### «Angst essen Seele auf»

Nervosität hat viel mit Angst zu tun, und diese Angst hängt - wenn es sich nicht gerade um Phobien handelt - mit dem sozialen Verhalten zusammen. Ängstliche Menschen sind sehr oft schüchterne Menschen, die aus Angst vor Blamage und negativer Bewertung mit Erröten, Händezittern und Schweissausbrüchen zu kämpfen haben.

Schüchterne oder sozial ängstliche Menschen leiden unter übergrossen Versagensängsten: Sie fürchten, Fehler zu machen, und erwarten quasi die Ablehnung im voraus. Bei einem Drittel der Schüchternen ist eine solch ängstliche und nervöse Konstitution angeboren. Untersuchungen an Säuglingen und Kindern haben ergeben, dass manche Menschen mit einem leicht zu erregenden sympathischen Nervensystem geboren werden. Neben einem schnelleren Herzschlag wird dabei auch eine deutlich erhöhte Aktivität der rechten Hirnhälfte festgestellt, sobald die Kinder mit Unbekanntem, Neuem konfrontiert werden. Ihre Reaktionen sind intensiver als es der Situation angemessen wäre. Ein bestimmter Gehirnbereich sendet Warnbotschaften an das sympathische Nervensystem und provoziert typische Angstreaktionen: gesteigerte Herzschlagrate, höherer Blutdruck. Für die Betroffenen bewirkt das unangenehme Gefühle von Unruhe, Angst, Unsicherheit und Stress.

### Wer hat schon Nerven wie Drahtseile?

Das kribblige Gefühl der Aufregung vor einem wichtigen Test, die ängstliche Unruhe vor einer entscheidenden Aussprache kennt jeder - und es ist völlig normal. Aber warum schnürt es dem einen Kandidaten Herz und Kehle zu, wenn er an seinen Prüfungstermin denkt, während sein Kollege locker pfeifend nach dem Motto: «Es wird schon schief gehen!» hinhinmarschiert? Schüchtern-linkische Bewegungen, nervöses Nägelkauen aus Angst vor einer anstrengenden Aufgabe, nervöser Juckreiz bei längerem Warten, Herzstolpern bei ungewohnten Aufregungen - warum plagen sie den einen besonders stark und den anderen überhaupt nicht?

Der Reizüberflutung durch Massenmedien, Lärm oder räumliche Enge unterliegen wir (nahezu) alle. Die meisten kommen damit einigermaßen zurecht. Andere, bei denen zu den allgemeinen Lebensbedingungen individuelle Gründe wie Nervosität, Ängste, Depressionen und Sorgen hinzukommen, sind schlechter dran. Menschen, die zudem von Haus aus «schwache» Nerven haben, sind oft abgespannt und leistungsschwach, ohne dass eine Krankheit vorliegt. Auch auf den Nervengesunden wirken dauernd Reize ein, doch hat er sich so an sie gewöhnt, dass sie ihn nicht mehr stören. Der Nervöse aber kann sich an die vielen Reize nicht gewöhnen, er überbewertet sie und kommt aus dem «Reagieren» gar nicht mehr heraus. Nervenschwache Menschen sind extrem empfindlich. Das Geräusch einer Nagelfeile treibt sie zum Wahnsinn, das Tropfen eines Wasserhahns bringt sie um den Verstand. Diese übergrosse Reizbarkeit nennt man medizinisch *Neuropathie*. Obwohl das Wort häufig abwertend gebraucht wird, beschreibt es lediglich eine anlagebedingte Neigung zu Störungen

### HOMÖOPATHIE: Nervenberuhigung bei Prüfungsangst

Am Tag zuvor 3 Globuli Acidum phosphoricum D4 langsam unter der Zunge zergehen lassen. Eine halbe Stunde vorher und nachher nichts essen.



### Lavendelblüten-Tee zur Beruhigung

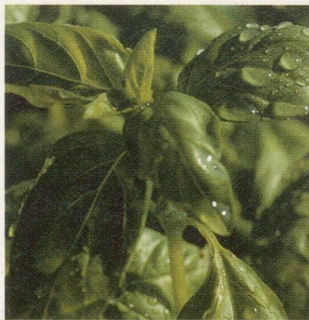
1 bis 2 TL getrocknete Lavendelblüten mit 1 Tasse kochendem Wasser übergiessen, 5 bis 10 Min. ziehen lassen, abseihen. Bei Unruhezuständen, nervösen Kopfschmerzen und nervösen Magen-/Darmbeschwerden.



### Nervenstärkungstee

Mischung aus 40 g Johanniskraut, 20 g Baldrianwurzel, 20 g Melissenblättern, 20 g Rosmarinblättern.

1 TL der Mischung mit einer Tasse kochendem Wasser übergiessen, 5 bis 10 Min. ziehen lassen. Täglich zweimal eine Tasse frischen Tee trinken.



### Energiebad mit Basilikum

Ein Bad mit je 5 bis 10 Tropfen Basilikum- und Rosmarinöl oder einem Aufguss aus blühenden Basilikumspitzen und -blättern hilft nach einem anstrengenden Tag nervöse Erschöpfung, Ängste und seelische Verkrampfungen zu lösen und zu bessern.

Ähnlich wohltuend ist eine Körpermassage mit Basilikumöl, dem man ein paar Tropfen Ysop-, Bergamotte- oder Geranienöl zufügt.

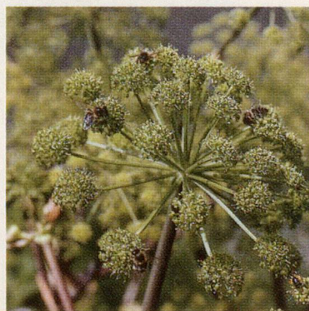
im Bereich des vegetativen Nervensystems. Der Betroffene «kann nichts dafür», Ermahnungen nutzen wenig bis nichts: Gewöhnt man etwa Kindern das Nägelkauen unter Zwang ab, ventiliert sich die innere Unruhe in einer anderen nervösen Marotte. Zur übergrossen Reizbarkeit gesellen sich oft körperliche Beschwerden, die mit dem übersensiblen vegetativen Nervensystem zusammenhängen: Wetterfühligkeit, Schweissausbrüche, Kopfschmerzen, manchmal Schwindelgefühle.

Hüten Sie sich vor chronischer Überforderung des Nervensystems, sonst zieht der überstrapazierte Körper irgendwann die Notbremse und reagiert mit Erschöpfungszuständen oder lähmender Müdigkeit. Sogenannte Nervenzusammenbrüche resultieren so gut wie nie aus körperlicher

Überlastung, sondern sind Ausdruck einer mit Angstzuständen oder nervlichen Anspannung verbundenen seelischen Krise und äussern sich in Schreikrämpfen, Tränenausbrüchen und Rückzugsversuchen.

### Runterschlucken, Ausbaden, Wegtrimmen, Verschlafen

Nervosität ist nicht genau definierbar. Auf jeden Fall müssen organische Krankheiten als Ursache dafür ausgeschlossen werden (und denken Sie daran, dass auch schlechtes Sehen und vermindertes Hören nervös machen können).



Um die Nervosität zu bekämpfen, versuchen Sie, möglichst viel Hektik und Stress in Alltag und Freizeit abzubauen. Eine gute Übung besteht darin, ein paar Tage lang eine Liste über alle Verabredungen, Telefonate, Fernsehstunden, Essenszeiten, Autofahrten etc. zu führen und mit einigem Abstand zu überprüfen, was davon wirklich schön und lohnenswert war und was lediglich «genervt» hat.

Die sanften Mittel der Natur und vor allem auch die Hilfe alternativer Therapien wie Kneippen, Musik-, Mal- und Farbtherapie sind bei innerer Unruhe und übergrosser Erregbarkeit von grossem Nutzen. Fast unschlagbar ist die Bewegungs«therapie»: Nach einem ordentlichen Marsch durch die grüne Natur, nach einer Stunde Jazz-Tanz oder Wassergymnastik, werden Sie nicht mehr nervös sein – nur wohligh müde und bereit für süsse Träume. Denn eine Nacht

Das natürliche AufbauTonikum **Vitaforce** (in D: **A. Vogels Vitalextrakt**) bringt Vitalität und neuen Schwung, bekämpft Müdigkeit und Konzentrationsschwäche.

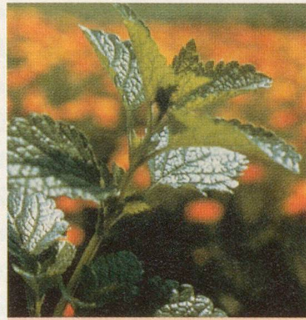
Die Taigawurzel-Urtinktur **Eletherococcus** (in D: Eletheroforce Tropfen und Kapseln) schützt den Körper vor schädlichen Stressfolgen und steigert die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit.

**Avenaforce Nervenberuhigungs-Tropfen** wirken auf milde Art bei Nervosität und Gereiztheit sowie fördern das Einschlafen.

mit gutem Schlaf macht auch die Nerven weniger anfällig für all die Nervensägen und nervtötenden Bedingungen in der Umgebung. Im Idealfall umfasst die Behandlung sämtliche Lebensumstände, denn die Ursache der Nervosität kann auch in äusseren Bedingungen liegen – Problemen am Arbeitsplatz, Zerwürfnissen in der Familie, lärmigen Wohnungen und und und – die aber oft genug, leider, nicht abzuändern sind. Auf Dauer völlig falsch am Platz sind alle Tranquilizer, Psychopharmaka, «Glückspillen» und Schlaftabletten, die einen Teufelskreis von Erschöpfung und Aufputschung in Gang setzen, der alles bloss verschlimmert.

Die Rezepte für die beruhigenden, entspannenden und stärkenden Bäder, Tees und Tropfen in diesem Artikel sind übrigens dem gerade erschienenen Buch «A. Vogel's Heil- und Küchenkräuter» (siehe auch Seite 42) entnommen.

• IZR



Ausprochene Nervenberuhigungs-Pflanzen sind Baldrian, Hopfen sowie Johanniskraut und Zitronenmelisse.

**Hyperiforce** von A. Vogel enthält Frischpflanzentinkturen von Johanniskraut, Melisse und Hopfen. Es wird angewendet bei innerer Unruhe, nervöser Gereiztheit, Unausgeglichenheit und damit einhergehenden Schlafstörungen.

Baldrian und Hopfenzapfen sind in den **Dormeasan N** Schlaf-Tropfen von A. Vogel (in D: **Dormeasan Kapseln**) enthalten.

## Das Leserforum

**Diese Rubrik gilt dem Erfahrungsaustausch unter den Lesern. Sie soll und kann einen Besuch beim Arzt oder Therapeuten nicht ersetzen.**

**Wir danken allen, die diesen Austausch nicht nur interessiert verfolgen, sondern aktiv daran teilnehmen, d.h. einen Brief oder eine Karte schreiben, um ihr Wissen weiterzugeben.**

• IZR

## Erfahrungsberichte

### Samuel, 6, Beinschmerzen

Im April-Heft veröffentlichten wir den Brief von Samuels Mutter, der ein grosses Echo auslöste. Frau R. D. aus Berschis bat die Leser um Rat wegen eines Mittels oder einer Therapie gegen die nächtlichen Beinschmerzen ihres kleinen Sohnes, der unter einer Körperbehinderung und einer Funktionsstörung des Nervensystems leidet.

Frau S. J. aus Zürich schreibt dazu: «Ich kenne diese Art Krämpfe aus meiner eigenen

Kindheit, inklusive der nächtlichen Massagen und Strapazen diesbezüglich für meine Eltern. Wegen einer angeborenen Fehlentwicklung der Hüfte wurde ich als Kind sehr oft operiert. Meine Grossmutter kam auf die wirkungsvolle Idee, einen *Stabl* (man benutzt das stumpfe Instrument zum Messerschleifen und bekommt es in Haushaltgeschäften) auf die schmerzenden Stellen zu legen, wenn die Krämpfe kamen. Das hat mir die allerbeste Abhilfe gebracht. Ich hatte als Kind das Gefühl, als ob die Kälte des Stahls den Krampf herausziehe.»

Frau S. K. aus Altorf berichtet: «Als ich die Geschichte von Samuel las, waren mir sofort die vielen schlaflosen Nächte wieder in Erinnerung, die begannen, als unsere Tochter zwei oder drei Jahre alt war. Bis heute fand kein Orthopäde die Ursache der meist nächtlichen Knieschmerzen, die, seltener, immer noch auftreten (sie ist inzwischen 18 Jahre alt). Noch heute bin ich dankbar für den Rat, den ich bekam, als sie sechs war: *Feucht-heisse Umschläge*: Ein kleines Frotteehandtuch in *sehr* heisses Wasser tauchen, auf die Beine legen,