Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 34 (1977)
Heft: 7

Artikel: Nervenstärkende Einflüsse
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-553733

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: 17.05.2025

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

finden sich in einer Höhenlage von 400 m, von fast 1000 m und 1700 m.
In Mexiko und vor allem bei den Sioux-indianern von Süddakota lernte ich die wildwachsende Echinaceapflanze kennen. Ihre wundersame Wirksamkeit veranlasste mich, sie im Engadin anzupflanzen, doch dauerte es bereits 15 Jahre, bis sie sich der kurzen Wachstumszeit und der Höhe anpassen konnte. Erst dann begann sie voll zu blühen, verfügte aber über sehr konzentrierte Wirkstoffe. Auf meinem Bergsitz oberhalb Teufen gelang es bei fast 1000 m Höhe die Pflanze rascher einzubürgern, und ich erhielt dort auch stets die besten Ernten. Nie werde ich meine Mühewaltung mit dieser Pflanze bereuen, hilft sie doch Tausenden von Leidenden in der ganzen Welt, über Infektionen und entzündliche Zustände verhältnismässig rasch und ohne Risiko hinwegzukommen.
Freude und Genugtuung bereitete mir auch die Anpflanzung von Symphytum peregrinum, wobei es sich um die sibirische Wallwurz handelt. Die ersten Wurzeln erhielt ich vor Jahrzehnten noch von Dr. Bircher-Benner. Durch einen Freund aus England wurde sie ihm aus Sibirien besorgt. Diese wenigen Wurzeln vermehrten sich bis heute tausendfach. Im Engadin, wo der Boden im Winter bis zu 1,5 Meter tief gefriert, fühlt sich diese Pflanze am wohlsten, und gedeiht daher dort auch am besten und kräftigsten, ist sie doch von ihrer sibirischen Heimat her lange, kalte Winter und sehr warme Sommer gewohnt. Sie lässt sich zwar auch in Tiefenlagen ziehen, erlangt aber in der Höhe einen gesteigerten Wirkstoffgehalt.
Sehr gut gedeihen bei uns auch einige amerikanische Pflanzen wie Lycopus virginicus und der virginische Zauberstrauch Hamamelis virginicus. Sogar Rhus toxicodendrum, der Schrecken amerikanischer Wälder, wurde auf meiner Pflanzung am Fusse des Juras zwei Meter hoch, denn er liebt kalkreichen Boden. Auch seine Heilwerte erweisen sich in homöopathischer Form als nützliche Hilfe.
Heilpflanzen fordern biologisch organischen Dünger, um den pH-Wert des Bodens dem Bedürfnis der einzelnen Pflanzenart anzupassen. Solche Kräuterkulturen erfordern einen Standort, der von Autobahnen und Industriezentren entfernt ist, um der Umweltverschmutzung möglichst entgehen zu können. Unsere jahrzehntelange Erfahrung in der Heilmittelzubereitung von Frischpflanzen mehrt sich von Jahr zu Jahr und steht gerne jedem Leidenden hilfreich zur Verfügung.

Nervenstärkende Einflüsse

Kürzlich erzählte mir eine Patientin über die erfolgreiche Anwendung von Echinaforce bei chronischkrankem Hals mit stets belegten Schleimhäuten. Kein Wunder, dass sie dieserhalb auch ein Naturmittel zur Besserung ihres Nervenzustandes wünscht, denn was sie auch bis anhin versucht hatte, nichts konnte befriedigend helfen. Der Arzt hatte ihr ein Brompräparat verschrieben, was aber ein eigenartiges Empfinden bei ihr auslöste. Nicht jeder spricht auf die verschiedenen Nervenmittel auf gleiche Art an. Selbst bei unschädlichen Pflanzenmitteln oder bei harmlosen Mitteln der Biochemie ist es ratsam, abwechselnd Versuche vorzunehmen.

Hilfeleistung ohne Risiko
Meistens wirkt das einfache Avena sativa, das man schon den Säuglingen mit Erfolg verabreichen kann, weil es aus frischgepresstem, biologisch gezogenem Hafersaft besteht, vorzüglich zur Beruhigung der Nerven, ja sogar als mildes Schlafmittel. Dies ist besonders dann der Fall, wenn man einige Tropfen in Honigwasser oder in Zitronenmelissentee einnimmt. Auch Passiflora kann da gute Dienste leisten, während andere wieder auf Hopfen- oder Orangenblütentee ansprechen. Auch Dormeasantropfen wirken sich daher günstig aus, handelt es sich dabei doch um ein Präparat, das wir früher unter der Be-

zeichnung Schlafwohltropfen herausgaben. All diese Mittel sind besonders wirksam, wenn man sie vor dem Zubettgehen einnimmt. Wesentlich unterstützen kann man diese Pflanzenmittel auch mit Acid. phos. D_4 und Acid. pic. D_6, da diese beiden biochemischen Mittel sehr zuverlässig sind. Im übrigen ist auch darauf zu achten, dass man das Nachtessen möglichst früh ansetzt, und zwar ohne belastende Eiweissnahrung. Anschliessend sollte man zur Entspannung noch einen kleinen Spaziergang vornehmen, allerdings nicht im Stadtgetriebe, wo man auch nachts noch Autogase einatmen muss, sondern eher in einer stillen Parkgegend. Wenn man sich durch all diese Vorkehrungen einen guten Schlaf beschafft, hat man viel gewonnen.

Günstige Schlafregeln

Fühlt man sich abends sehr erschöpft, dann holt man durch frühzeitiges Schlafengehen am ehesten den Kräftemangel wieder auf. Es ist besser, am frühen Morgen alle schwierigen Arbeiten in Angriff zu nehmen, statt sich im ermüdeten Zustand damit herumzuplagen, denn man kommt in solchem Zustand ja doch kaum vom Fleck. Hat man Mühe mit dem Einschlafen oder erwacht man mitten in der Nacht, ohne den Schlaf wieder zu finden, dann sollte man sich davor hüten, Sorgen zu wälzen. Sie werden ohnedies riesengross, wenn man sie nicht tatkräftig in Angriff nehmen kann, um sie wegzuarbeiten. Man muss sich daher geschickt ablenken, und wenn es nicht anders geht, etwas Erbauliches, womöglich sogar Lehrreiches lesen. Auf diese Weise ermüdet man erneut und findet eher den Schlaf wieder.

Ueberbrücken oder Heilen?

Man sollte sich ernstlich davor hüten, zu Brommitteln und dergleichen mehr Zuflucht zu nehmen, denn dadurch täuscht man sich nur über die bestehenden Schwächen hinweg. Zugegeben, dass unerwartete Schicksalsschläge jemanden aus dem seelischen Gleichgewicht zu werfen vermögen, aber mit Sorgen raubt man sich nur Kräfte, die man im Lebenskampf dringend für eine bejahende Einstellung benötigt. Wir leben nun einmal in wechselvollen Zeiten, in denen sich viele unter uns Freiheiten anmassen, die zur Schädigung der Mitmenschen führen. Dadurch erlahmen manche, statt einfach nur im Gutestun nicht nachzugeben. Probleme lassen sich nicht bejahend lösen, wenn man geknickt verbittert oder zurückschlägt. Sehr schwierig ist oft ein unerwarteter Todesfall, wiewohl wir von Kind auf wissen, dass wir damit rechnen können. Gleichwohl befremdet der Tod uns immer wieder erneut. Je nach unserer Veranlagung werden wir darob so stark erschüttert, dass unsere Nerven zu versagen drohen. Greifen wir dann zu starken Mitteln, um uns über unseren Zustand hinwegzuverhelfen, dann rütteln wir an der Grundlage unserer Gesundheit, denn sind wir erst einmal abhängig von solchen Mitteln, dann kommen wir schwerlich mehr von ihnen los. Sie dienen nicht zu unserer Heilung, sondern höchstens zum Ueberbrücken unangenehmer oder scheinbar unerträglicher Zustände.

Je rascher sich jemand veränderten Lebensverhältnissen anpasst, um so günstiger ist dies für ihn. Verluste muss man ertragen lernen und sich darob nicht hintersinnen. Jeder, der sich eine greifbare, glaubwürdige Hoffnung vor Augen führen kann, findet sich aus seelischer Bedrängnis am ehesten zurecht, besonders, wenn er ohnedies über einen gewissen Frohmut verfügt. Unser Leben bleibt leer, wenn wir uns bloss mit Vergänglichem beschäftigen. Wenn wir nun aber entstandene Lücken mit kostbaren Werten ausfüllen, erlangen wir am schnellsten unser wertvolles Gleichgewicht wieder. Eine vernünftige Lebensweise mit gesunder Ernährung und einfachen Naturmitteln hilft uns dann trotz Enttäuschung und Verlusten die innewohnende Kraft wieder neu zu beleben und voll Lebensmut voranzugehen ohne Gefährdung unseres Nervenzustandes durch irgendwelche Betäubungsmittel.