

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 31 (1974)
Heft: 12

Artikel: Depressionen, ein schleichendes Gift
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-553611>

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: 02.04.2026

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

Späteres Fiasko vermeiden

Ein Grundsatz, den man daher beim Sport beachten sollte, lautet, nicht weiterzugehen als höchstens bis zur normalen Ermüdung. Gefährlich ist es hingegen, wenn man es wagt, den Körper bis zur Erschlaffung anzuspornen. Gerade in diesem Bereich liegen auch die Gefahren der Herzinfarkte. Diese können bei übertriebenem Sport selbst beim sogenannten Gesunden spontan in Erscheinung treten. Will man also durch den Sport keinen Schaden leiden, dann heisst es, statt draufgängerisch zu sein, viel eher vorsichtige Besonnenheit walten zu lassen.

Wer Skiunfälle verhüten will, sollte nicht modischen Torheiten frönen, indem er allzu enge, festgeschlossene Sporthosen aus Kunststoff trägt, um seine abgezeichnete Figur möglichst zur Schau stellen zu können. Während man beim Skilift steht, ist man den kalten Bodenwinden ausgesetzt und beginnt zu frieren. Hängt man

erst einmal am Bügel, dann friert man weiter und kommt oben mit steifen Muskeln an. Ungeachtet dieses Nachteils setzt man sich sogleich zur Abfahrt in Bewegung, was die beste Voraussetzung darstellt, um sich einen Unfall zuzuziehen, wenn es sich dabei auch bloss um eine Muskelzerrung, einen Muskelriss oder einen unkomplizierten Beinbruch handeln mag.

Warum sollen sich besonders junge Leute auf diese Weise unüberlegt Gefahren aussetzen, sollten doch ihre gesundheitlichen Reserven noch für ein ganzes Leben ausreichen! Wer nicht kurzfristig ist, sieht sich auch für spätere Tage vor, denn es ist angenehmer, trotz dem Alterwerden gewissermassen jung zu bleiben, statt seine Beweglichkeit frühzeitig einzubüssen. Wenn unser Sport vernünftig ist und auf gesundheitlicher Basis beruht, dann kann er viel dazu beitragen, dass wir nicht vorzeitig altern.

Depressionen, ein schleichendes Gift

Woher kommt es, dass starke, scheinbar gesunde Menschen so sehr unter Depressionen leiden können, dass sie förmlich danhinsiechen. In diesem Zusammenhang erinnere ich mich noch lebhaft jenes grossen, stattlichen Mannes, der eines Tages mit seiner sportlich athletischen Gestalt breitschultrig vor mir stand, um bei mir Hilfe zu suchen. In der Armee bekleidete er einen höheren Rang. Wirtschaftlich war er gut gestellt, aber wie am Mark einer mächtigen Eiche ein zerstörender Wurm nagen kann, so war auch dieser stramme Mann einem schweren Leiden ausgesetzt. Sein Lebensmut schien völlig untergraben zu sein. Schwerfällig und düster brachte er seine Tage dahin, und die Ursache hiervon waren seine Depressionen, die ihn der Schwermut in die Arme trieben. Was nur sollte er dagegen unternehmen? Tragisch war, dass schon sein Grossvater diesem Leiden verfallen war, während sich sein Vater in einem stark depressiven Tief das Leben genommen hatte. Auch der Bruder schied auf die gleiche Weise aus dem Le-

ben. «Mir wird es nicht besser ergehen», war die Ansicht des Kranken, der mit ernsthafter Betrübnis und traurigen Augen mir mühsam sein Leid klagte.

Wie helfen?

Natürlich fühlte ich mich verpflichtet, diesem bedauernswerten Manne zu helfen, aber wie? Das Problem war nicht so einfach zu lösen. Nach allem, was er mir berichtet hatte, stand fest, dass nicht nur seine Veranlagungen ein Erbstück darstellten, sondern auch seine Lebensgewohnheiten waren vererbt und hafteten zwangsmässig an ihm. Sie mochten vielleicht sogar wesentlich bei der Bildung dieser Veranlagungen beteiligt sein. – Ich benötigte also in erster Linie eine klare Vorstellung über die Lebens- und Ernährungsgewohnheiten dieser Familie, um einen Therapieplan entwerfen zu können. Meine Nachforschungen täuschten meine Annahme nicht, dass nämlich eine gutbürgerliche, etwas schwere und stark eiweissreiche Kost die Grundlage der Ernährung bildete.

Alle Familienglieder waren als gute Futterverwerter etwas übergewichtig, weil es ihnen an entsprechend genügender Bewegung im Freien und verbunden damit an Sauerstoff mangelte. Die Ernährung war etwas zu fett- und eiweissreich, so dass die Leber dadurch überlastet wurde und in einem gewissen Sinn als durchlässig, also insuffizient zu bezeichnen war. Eine klinische Untersuchung bestätigte diese Annahme auch wirklich. Bei der Blutentnahme war schon festzustellen, dass das Blut dunkel und eher dickflüssig war. Auf Grund früherer Erfahrungen in ähnlichen Fällen hatte ich diesbezüglich auch nichts anderes erwartet. Ebenso war ich mir klar, wie ich nun vorzugehen hatte, aber ein Problem war es für mich, dem Patienten meine Vorschläge zu unterbreiten, dass sie auf keinen zu grossen Widerstand stossen konnten. Ein guter Einfall half mir, die Lage zu erleichtern, denn ich liess seine Frau kommen, um alles mit ihr zu besprechen. Sie war eine ganz andere Natur als ihr Gatte, verfügte sie doch über ein fröhliches, lebenslustiges Naturell. Sie war denn auch keineswegs schwerfällig, um meinen vorbereiteten Theorieplan zu verstehen und ihm volle Beistimmung zu zollen.

Nun lag es an mir, dem Patienten beizubringen, dass seine Depressionen wohl teilweise auf psychischer Ursache beruhen mochten, dass aber vor allem auch eine Funktionsstörung der Leber sehr wesentlich an allem beteiligt sei. Mit unterstützenden, pflanzlichen Mitteln beabsichtigte ich die Lage günstig zu beeinflussen, aber dessen ungeachtet war auch allgemein eine Ernährungsumstellung nicht zu umgehen. Der Sauerstoffmangel war durch entsprechende Bewegung zu beheben. Für den Erfolg konnte ich bürgen und die Verantwortung übernehmen, insofern der Patient meinen Anweisungen zuverlässig Folge leistete.

Die günstige Einwirkung auf das seelische Empfinden hatte durch Rauwolfavena zu erfolgen, indem der Kranke dieses Mittel dreimal täglich einzunehmen hatte. Zur Anregung der Leberfunktion war Boldo-

cynara einzusetzen. Kelpasan, das gegebene Mittel aus einer Meerpflanze, um das Übergewicht langsam abzubauen, war jeden Morgen in Form einer Tablette einzunehmen. Die Ernährung wurde zugunsten einer Leberdiät umgestellt, indem wir das Eiweiss auf die Hälfte verminderten, was auch betreffs des Fettes geschah, wobei nur Pflanzenfette, vormerklich in Form von Oelen, zur Verwendung kamen. Süsigkeiten wurden gänzlich ausgeschaltet mit Ausnahme von süssen, frischen Früchten und etwas Honig. Vollkornprodukte deckten den Bedarf an Kohlehydraten, wobei vor allem der öftere Genuss von Nurreis den Vorzug fand, da dadurch auch der erhöhte Blutdruck günstig beeinflusst werden konnte. Ein Mineralwasser mit schwachem Kohlensäuregehalt und Zusatz von Molkosan, und zwar 1 Esslöffel pro Glas, war das erlaubte Getränk. Der Alkoholgenuss in der Form schweren Rotweins, wie dieser früher üblich war, musste ganz eingestellt werden. Zur Förderung der Blutverdünnung diente ferner noch die jeweilige Beigabe von 10 Tropfen Cerefolium in jedes Glas. – Das Gesamtquantum der Speisen verminderten wir um 40 Prozent, wobei ein wesentlicher Teil aus Frischgemüse bestand. Abends genühten Früchte oder ein Fruchtmüesli. Ueberflüssig erschien dem Patienten allerdings noch die zusätzliche Verordnung, täglich 1–2 Stunden tüchtig durch Wald und Wiesland zu marschieren.

Günstige Wandlung

Bestimmt war es für den Kranken nicht leicht, all diese Aenderungen über sich ergehen zu lassen, und doch, nach einem halben Jahr stand durch die tapfere Mithilfe seiner Frau ein anderer Mensch vor uns. Er hatte einige Kilo abgenommen und sein Gefässsystem schien wie verjüngt zu sein, auch war sein Blut nahezu normalisiert. Unwillkürlich musste ich bei dieser Feststellung an jene wichtige Bekanntgabe denken, die schon Noah erhalten hatte, dass nämlich im Blut das Leben, die Seele oder die Psyche liege. Kein Wunder, dass es deshalb als heilig erachtet wird,

indem die göttliche Anordnung lautete, Gott werde vergossenes Blut von der Hand jedes Geschöpfes zurückfordern. Es war erfreulich, wie günstig sich diese Veränderungen auf den gesamten Gesundheitszustand auszuwirken vermochten. Wer daher unter Depressionen leidet, sollte den Mut nicht aufgeben, kann er doch aus diesem Erlebnis lernen, wie günstig sich unser Organismus ändern kann, wenn wir ihn durch naturgemässe Lebens- und Ernährungsweise unterstützen unter Weglassung all dessen, was dem Zustand nicht förder-

lich ist. Es braucht allerdings einen entsprechenden Willen zur Umstellung und zu beharrlichem Durchhalten, aber es gelingt mit der richtigen Einstellung. Selbst frohmütige Menschen können im Krankheitsfall einem belastenden Druck nicht ohne weiteres ausweichen. Auch sie müssen die notwendigen Voraussetzungen schaffen, damit der Organismus wieder befreit werden kann. Doppelte Anstrengung bedeutet es daher für jenen, der ohnedies zu Depressionen neigt, aber es wird ihm gelingen, wenn er nicht nachlässt.

Darmparasiten

Es ist statistisch schwer nachzuweisen, wie hoch der Prozentsatz jener Menschen, die unter Darmparasiten leiden, ist. Nach meiner Erfahrung und meinem Eindruck mögen in Europa 20–30% aller Menschen mit irgendwelchen Darmparasiten verseucht sein. In heissen Ländern, vor allem in Asien, hatte ich den Eindruck, dass mindestens 50–80% der Bewohner, in gewissen Gegenden eher noch mehr, durch diese lästigen Schmarotzer geplagt werden. In Asien war ein Arzt der Meinung, dass alle Menschen Würmer oder irgendwelche anderen Darmparasiten beherbergen würden, weshalb man sich ganz einfach an diese gewöhnen müsse. In diesem Zusammenhang mag es sich ergeben, dass man bei Blutuntersuchungen ein verändertes Blutbild feststellen kann, und zwar treten vor allem zu viele eosinophile Blutkörperchen auf, was in der Regel auf eine seit langem bestehende Verwurmung hinweist.

Es ist eine völlig falsche Ansicht, wenn man meint, Darmparasiten gehörten zum normalen Inventar des Darmes. Alle Parasiten, also alle Kleinlebewesen, haben neben dem, was sie von ihrem Wirt als Nahrung aufnehmen, noch eine weitere Belastung für ihn zu verzeichnen, nämlich ihren eigenen Stoffwechsel. Die sich daraus ergebenden Stoffwechselprodukte sind deshalb eine wesentliche Belastung, weil sie mehr oder weniger giftig sind, weshalb sie eine besondere Schädigung für den Gesamtorganismus darstellen. Wir haben von

der Aussenwelt schon genügend Nachteile in Kauf zu nehmen und sollten deshalb die Schädigungen durch Parasiten ausschalten versuchen.

Unliebsame Folgen

Wenn wir allgemein von Darmparasiten sprechen, denken wir meist nur an die bei uns üblichen Oxyuren und Spulwürmer, während doch noch kleinere Parasiten ihr Unwesen im Darne treiben können, denn, auf lange Sicht gesehen, können sie ganz erheblichen gesundheitlichen Schaden anrichten. Es handelt sich dabei um allerlei Flagellaten, um Lamblien, Salmonellen und Amöben. Letztere können sogar lebensgefährliche Zustände hervorrufen. Kinder, die von Spul- oder Madenwürmern befallen sind, leiden meist unter den typischen Zuständen von Bleichsucht, Blutarmut, Appetitlosigkeit, Schlecksucht, Nachlassen in der Lern- und Aufnahmefähigkeit, Zerstreuung, Energielosigkeit und oft an starken Störungen des seelischen Gleichgewichts.

Abhilfe

Weder Würmer noch irgendwelche andern Darmparasiten darf man dulden, handle es sich nun bei Kindern oder Erwachsenen. Was soll man also dagegen unternehmen? Chemische Mittel können Nebenwirkungen auslösen, wodurch sich Schädigungen ergeben, und bei Naturmitteln muss