

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 42 (1985)  
**Heft:** 1

**Artikel:** Sauerstoff, ein Heilmittel gegen Depressionen  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-969837>

#### **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:** 22.02.2026

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

ist nun etwas eigenartiges geschehen. Früher haben die Krankheiten der Rinder, die Rinderpest und parasitärer Befall, die Herden immer wieder dezimiert. Durch die Hilfe der modernen Medizin wurde das Vieh bald wieder gesund. Das Ansehen eines Farmers oder «Range-Fürsten», wie man ihn bezeichnet, hat darunter nicht gelitten, denn mit der Zunahme des Rinderbestandes steigt auch sein Ansehen. So hat er das grösste Interesse, möglichst grosse Herden auf die Weide zu treiben. Doch keiner hat berechnet oder überlegt, wieviel Vieh auf den Weiden belassen werden kann. Es wurde enorm überweidet und so konnten die Wüstengräser, die zu stark abgefressen waren, nicht mehr genügend Samen zurücklassen. Trotz des Regens konnte die Wüste nicht mehr aufblühen, wie dies früher der Fall war. Wenn der Regen, wie so oft, ausfällt und die grosse Trockenheit beginnt, dann wird das biologische Gleichgewicht mit allen unheilvollen Folgen gestört. Die hungernden Kühe fressen dann alles weg, zum Teil auch Wurzeln und die Rinde der schattengebenden Sträucher. Die Auswirkung ist eine riesige Katastrophe für die Tiere und unvorstellbares Elend und Hunger für die Menschen.

Überall da, wo das biologische Gleichgewicht gestört und die Grasnarbe geschädigt ist, wird der Humus durch Winde weggeweht, Sandstürme verschütten noch die letzten Wasserstellen. Alles bitten und beschwören von Geistern nützt nichts mehr. Das abgemagerte Wild und Nutzvieh verenden vor Durst und Hunger. Aasgeier, Schakale und Hyänen als Sanitätspolizisten kommen zum Zuge. Was nicht aufgefressen wird, bietet wieder einen vermehrten Grund für die Ausbreitung von Seuchen und Krankheiten.

### Sauerstoff, ein Heilmittel gegen Depressionen

Ein Erfahrungsbericht eines meiner besten Freunde mag manchem, der unter Gemütschwankungen leidet, eine Anregung geben. Mein Freund berichtet mir:

### Wie kann geholfen werden?

Es wäre nun Sache der internationalen Organisationen, die an die UNO angegliedert sind, helfend einzugreifen. Aber diese Hilfe wird auch nicht immer in der richtigen Form geleistet. Es ist nicht leicht, durch Aufklärung und Schulung diese halbzivilisierten Völker soweit zu bringen, dass sie lernen, ökonomisch, mit Rücksicht auf ihre Umwelt, zu wirtschaften. Um die Not zu lindern, werden von den Hilfsorganisationen einfach Nahrungsmittel geliefert. Die Eingeborenen erhalten so für sich das Essen und für das Vieh vielleicht das allernötigste Futter. Auf lange Sicht sollten sie angeleitet werden, ihr Land zu kultivieren und bestmöglich zu nutzen. Dann könnten sie wieder ihre gewohnte Hirse anbauen. Es gibt immer und überall Menschen, die sich auf Hilfe, ohne zu arbeiten, verlassen, wenn man ihnen Nahrungsmittel sackweise und küchenfertig liefert. Ich habe in dieser Hinsicht eigenartige Dinge beobachtet. Zur Überbrückung der Not sind solche Hilfeleistungen wünschenswert und notwendig. Aber dann müssen Schulung und Erziehung intensiv eingesetzt werden, damit diese Völker lernen, sich selbst zu ernähren. Es ist eine grosse Aufgabe und nicht leicht, in diese misslichen Verhältnisse Ordnung zu bringen. Es gibt viele erfahrene Männer, die diese Situation verstehen und gewillt wären, helfend einzugreifen. Aber ihre Vorsätze werden nicht immer zur Geltung kommen, weil sie oft nicht an führenden Positionen sitzen, weder bei den Hilfsorganisationen noch in der Politik.

Wenn in diesen bedrohten Gebieten nicht richtig eingegriffen wird, dann wird es weiterhin viel Elend geben unter den Viecherden, den wilden Tieren, und vor allem aber unter den dadurch betroffenen Menschen.

«Von meiner Mutter her habe ich eine Neigung zu Gemütschwankungen und Depressionen. Bis jetzt habe ich nicht viel davon gemerkt. Neuerdings, da ich älter

und pensioniert bin, also nicht mehr im aktiven Berufsleben eine Ablenkung finde, spüre ich die schweren Gemütsbewegungen, die mir oft sehr zu schaffen machen.»

### **Waldspaziergänge**

«Im Buch ‚Der kleine Doktor‘ habe ich einen Anhaltspunkt gefunden, in dem Artikel ‚Atem ist Leben‘. Obschon es mir nicht leicht gefallen ist, und ich mir oft einen Stoss geben musste, habe ich eine gewisse Lethargie überwinden gelernt und bin, wenn es nicht regnete, jeden Tag eine bis zwei Stunden im Walde gewandert. Jedesmal, nach einer Stunde oder nach anderthalb Stunden, habe ich beobachtet, dass sich die schwere Decke, die ich auf meinem Gemüte empfand, die Lustlosigkeit und die Depression, verflüchtigt hat. Es war, als ob man ein schweres Gewicht von meinen Schultern genommen hätte.»

### **Auf die Leber achten**

«Eine zweite Ursache für die Depressionen habe ich im Leberbuch ‚Die Leber als Regu-

lator der Gesundheit‘ gefunden. Dort steht geschrieben, dass die Leber bei solchen Zuständen oft mitbeteiligt ist. Ich habe die dort gegebenen Ratschläge befolgt. Es wurde eine Leberdiät durchgeführt, das heisst jeden Tag gab es etwas bitteren Salat. Süßigkeiten waren verboten. Ich habe wenig Eiweiss und vor allem abends keine schwere Eiweissnahrung zu mir genommen. Was mir besonders gut getan hat, war eine Tasse Tee aus gelbem Labkraut, die ich jeden Morgen und abends getrunken habe. Labkraut oder etwa 20 Tropfen des Frischpflanzenpräparates Galium verum, wie diese Pflanze auf lateinisch heisst, wurden eingenommen. Auf diese Weise konnte ich meinen Kreislauf in Ordnung halten und meine Depressionen loswerden.»

Vielleicht kann dieser Bericht manchem, der unter ähnlichen Symptomen leidet, eine Hilfe sein; besonders, wenn es sich um eine Erbanlage handelt, ist es viel schwerer, einer solchen Situation zu begegnen. Mit der Zeit kann man davon sogar befreit werden.

## **Diabetes (Zuckerkrankheit)**

Ein alter Bekannter, Arzt in der DDR, bat mich um Rat bei dieser Krankheit. Ich empfahl ihm, einen Rohkaffeeetee zuzubereiten, wie folgt: Man nimmt rohe, also ungeröstete Kaffeebohnen und mahlt sie in der Kaffeemühle fein. Auf einen Teelöffel dieses Pulvers giesst man zirka zwei Deziliter Wasser und lässt es ziehen. Tagsüber trinkt man schluckweise davon. Nun habe ich den Bericht bekommen – und bin eigentlich nicht so sehr erstaunt darüber – wie schnell und gut dieser Tee gewirkt hat. Innerhalb einer guten Woche ist der Blutzucker um die Hälfte und der Harnzucker um zirka 90 Prozent zurückgegangen.

Ich kenne kein Medikament, das so rasch zu einem Erfolg führt. Wenn man mich nun fragt, was der Wirkungsmechanismus dieses hervorragenden Effektes ist, muss ich

ehrlich sagen, dass ich es selbst nicht weiss. Ich lernte die Anwendung des Kaffees in Zentralamerika kennen.

### **Rohkaffee, ein Volksmittel der Indianer**

Die Indianer in Guatemala verwenden diesen Rohkaffeeetee für solche und ähnliche Fälle. Es muss eine zufällige, auf Erfahrung beruhende Entdeckung sein, und es wäre nun eine Arbeit der Forscher nachzuweisen, welche Stoffe im Rohkaffee diese erstaunliche Wirkung hervorrufen. Es gibt noch mehr solcher Rätsel mit natürlichen Heilmethoden, vor allem mit Pflanzen, ohne die Wirkungseffekte wissenschaftlich erklären zu können.

Allen an Diabetes leidenden Menschen möchte ich also einen Versuch mit Rohkaffeeetee wärmstens empfehlen. Dabei muss