Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 44 (1987)
Heft: 2

Artikel: Depressionen
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-551744

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: 08.08.2025

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

und warmgehalten ist. Wer grössere Wanderungen unternimmt, der sollte warme Unterwäsche mitnehmen anstelle eines Rucksackes voller Esswaren, von denen man doch die Hälfte wieder nach Hause bringt.
Viele Menschen haben diesbezüglich gegen ihren Körper gesündigt. Vergessen wir es also nie: von unserem Kreislauf hängt es ab, ob die Zellen richtig ernährt werden und vom Sauerstoff, ob sie funktionstüchtig erhalten bleiben. Darum ist es so wesentlich, dass wir darüber nachdenken, was es bedeutet und was wir dazu beitragen können, dass das Atmen unsere Lebensqualität so lange und so gut wie möglich aktiv erhält.

Depressionen

In den Wintermonaten und bis weit in den Frühling hinein, wenn unsere Nahrung weniger Vitalstoffe enthält und auch viele nass-kalte Tage mit nur wenig Sonne in Kauf genommen werden müssen, können uns Depressionen das Leben erschweren. Da die Leber dabei immer eine gewisse Rolle spielt, ist es notwendig, in erster Linie ein gutes Lebermittel einzunehmen, zum Beispiel ein Präparat aus Artischocken-Blättern. Abends, vor dem Zubettgehen, nimmt man Avena sativa (Hafersaft), um den Nerven die richtige Nährsubstanz zuzuführen. Als ganz hervorragendes Mittel hat sich Hypericum, das Johanniskraut, ganz speziell bewährt. Bei Frauen kann Ignatia, in der homöopathischen Potenz D_6, eine sehr gute Hilfe sein wie auch Sepia, dieses interessante Mittel aus dem Tintenfisch, ebenfalls in D_6.
Bei älteren Frauen, wenn sie zugleich noch an Wallungen und Kopfweh leiden, wirkt Sanguinaria, hergestellt aus der kanadischen Blutwurzel. Mit diesen einfachen Mitteln kann man eine Erleichterung herbeiführen. Oft muss man eines oder zwei, vielleicht gar drei der Mittel ausprobieren, denn nicht jeder Mensch reagiert genau gleich auf das selbe Präparat. Aber unter den erwähnten, hervorragenden, bewährten Mitteln ist sicher eines, das sogenannte Mittel der Wahl, das zu einem passt und die drückende, depressive Situation zu erleichtern oder sogar zu beseitigen vermag.

Aus unserem Leserkreis

Ginkgo biloba (Ginkgobaum)

Neulich schrieb uns eine Leserin: «Ginkgo biloba, was ist das? Davon habe ich noch nichts gehört.»
Eine andere Zuschrift bestätigte uns die gute Wirkung dieses Mittels.
Darüber berichtet uns Frau G. M. aus Z.:
«Ich bin eine eifrige Leserin Ihrer ‚Gesundheits-Nachrichten' und habe daraus schon viele wertvolle Hinweise und Tips entnommen.
Seit Ihrem Artikel über Ginkgo biloba nehme ich täglich zwischen 15 und 20 Tropfen ein und habe schon nach einem Monat eine Besserung meiner schlechten Blutzirkulation feststellen können.
Die Schwere im linken Fuss und Bein ist fast ganz weg, auch treten die migräneartigen Kopfschmerzen nicht mehr so häufig auf.»
Der Name dieser Heilpflanze mutet uns fremdartig an, es klingt nach Fernem Osten. Tatsächlich wird dieser bedeutsame Baum seit altersher in japanischen Tempelbezirken angebaut. In milden Lagen ziert er auch bei uns so manchen Garten und viele Parkanlagen. Die Wirkstoffe befinden sich in den Blättern und aus diesen werden Tinkturen, also ein Frischpflanzenpräparat, hergestellt.
Erfolgversprechend ist Ginkgo biloba bei der Behandlung von Durchblutungsstörungen. Dies trifft nicht nur auf grössere arterielle Gefässe zu wie zum Beispiel die Herzkranzgefässe, sondern auch auf die kleinen Arterien, die Kapillare. Deshalb sollten besonders ältere Menschen, die an