

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 45 (1988)  
**Heft:** 1

**Artikel:** Depressionen  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-551166>

#### 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:** 30.01.2026

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

## Depressionen

Wenn man in der Fachliteratur nachsieht, oder sonstwo liest, dass zirka 100 Millionen Menschen auf der ganzen Welt mit Depressionen zu kämpfen haben, dann könnte einem die Feststellung dieser Tatsache schon etwas bedrücken. Wenn ich alles schreiben würde, was ich auf diesem Gebiet schon beobachtet und erfahren habe, dann würde es ein ganzes Büchlein füllen. Ich möchte mich aber nur auf gewisse Punkte beschränken, die im praktischen, täglichen Leben dienen können.

### Erbliche Disposition und seelische Belastungen als Auslöser

Oft kann beobachtet werden, dass eine Neigung zu Depressionen von den Eltern, väterlicher- oder mütterlicherseits, vorhanden ist, so dass schon in der Erbmasse eine gewisse Disposition eine Rolle spielt. Wenn dann bedrückende Ereignisse eintreten, Todesfälle in der Familie, Misserfolge im Berufs- oder Eheleben und was heute so alles als seelische Belastung auf uns zukommen kann, dann können uns Depressionen das Leben erschweren, eine gewisse Freudlosigkeit erzeugen und uns in all unseren Aktivitäten lähmen.

### Negative Lebensumstände fördern Depressionen

Meiner Beobachtung zufolge wird nicht nur eine Neigung, die in der Erbmasse verankert ist, übertragen, auch die Lebensgewohnheiten können depressive Zustände fördern. Es spielt für unseren Gemütszustand eine grosse Rolle wie wir leben, was und wieviel wir essen und womit wir uns beruflich beschäftigen. Viel Bewegung im Freien übt einen guten Einfluss aus, so dass der Kreislauf angeregt wird. Wenn wir in einem Büro mit sauerstoffarmer Luft, die vielleicht noch rauchgeschwängert ist, arbeiten, ist das für den Gemütszustand sehr schlecht. In der Regel werden nicht nur die Erbanlagen übertragen, sondern auch die ganzen Lebensgewohnheiten. Fehler, die die Eltern gemacht haben, gehen fast automatisch auf die Kinder über.

### Die drei Grundbedingungen der Gesundheit

Drei Faktoren sind mir in meiner langen Praxis immer sehr wichtig gewesen. Erstens der Mangel an Bewegung in frischer Luft. Mit einem Wort: Es ist der Sauerstoffmangel, der den Kreislauf beeinflusst. Zweitens eine mangelhafte Nierentätigkeit, so dass zu wenig harnpflichtige Stoffe ausgeschieden werden. Drittens eine insuffiziente Leber, das heisst eine Leber, die nicht genügend leistungsfähig ist, um das Blut zu reinigen. Somit gelangen schädigende Stoffe über die Hohlvene in den ganzen Körper und können das Zellmaterial unnötig belasten. Wenn jemand also unter Depressionen leidet, und keinen guten Psychologen zur Hand hat, der ihn richtig berät, führt und anleitet, dann soll er in erster Linie einmal folgendes berücksichtigen:

### Die unterstützende Vollwertnahrung

Man sollte sich soviel als möglich von naturbelassener Nahrung ernähren und seine Essenstechnik korrigieren; langsam essen und gut durchspeicheln. Damit würde auch der Nahrungsbedarf geregelt. Wer richtig isst, der isst normalerweise nicht zuviel. Nur diejenigen, die das Essen herunterschlungen, überladen ihre Verdauungsgänge mit all den tragischen Folgen, die auf den Gesamtgesundheitszustand nachteilig wirken.

### Die Pflege der Nieren- und Leberfunktion

Die Niere kann gut unterstützt werden, indem man die Speisen weniger würzt, weniger Kochsalz verwendet und ein gutes Nierenmittel, beispielsweise Goldrute (*Solidago*) als Tee oder Tropfen zu sich nimmt. Auch ein gemischter Nierentee, während ein paar Monaten regelmässig getrunken, regt die Nierenfunktion an. Ein solcher Tee besteht unter anderem aus Zinnkraut, Hagebutten, Bärentrauben und wird mit Zitronenmelisse aromatisiert. Auf diese Weise werden die harnpflichtigen Stoffe

aus dem Körper ausgeschieden. Als Lebermittel sollten Bitterkräuter Verwendung finden. Artischockenblätter als Tee oder Tinktur und Löwenzahnwurzel oder auch Blätter als Salat zubereitet. Auch das Schöllkraut (*Chelidonium*) ist ein hervorragendes Leber-Regenerationsmittel, wenn man es in ganz kleinen Mengen einnimmt. Es ist auch vorteilhaft, wenn man öfters germaniumhaltiges Gemüse isst, wie zum Beispiel Meerrettich, Bärlauch und Knoblauch.

### **Heilkräuter zur Stärkung der Nerven**

Unterstützende Mittel, die über das Nervensystem auf das Gemüt einwirken, sind *Avena sativa*, der Saft vom frischblühenden Hafer sowie die Kombination von Hafersaft und Ginseng. Bekannt ist die antidepressive Wirkung von Johanniskraut (*Hypericum*), welches ebenfalls als Tinktur erhältlich ist. Diese Zusatzmittel können auf einige Tage verteilt eingenommen werden.

### **Der Wert der Atemübungen**

Wer zu Depressionen neigt, der sollte regelmäßig jeden Tag mindestens eine Stunde im Freien, im Wald, in einer Parkanlage, spazierengehen und Atemübungen durchführen, so wie es seinerzeit L. Lasario, der berühmte Atmungsspezialist, bei der Schulung von Sängern gezeigt hat: Beim Einatmen drückt man den Bauch hinaus, und beim Ausatmen zieht man ihn wieder ein. Diese Atmungsgymnastik, auch wenn man sie nur während einer Viertelstunde durchgeführt hat, zum Beispiel während des Spazierengehens, wirkt schon sehr stark entlastend auf das Gemütsempfinden. Mit solchen natürlichen Anwendungen und Methoden sollte man unbedingt einen Erfolg zu erreichen suchen, bevor man Psychopharmaka oder irgendwelche Chemikalien einnimmt, an die man sich unter Umständen gewöhnt und von denen man letzten Endes nicht mehr loskommt, ja sogar süchtig wird. Ich habe Gesangspädagogen kennengelernt, die haben mir gesagt, dass sie ganz spezielle Lieder mit depressiven Menschen üben. Man kann zuerst ruhig etwas traurige Lieder singen, dann immer

leichtere, bis man bei fröhlichen Gesängen ankommt. Plötzlich ist das Gemüt heiterer geworden.

### **Ein vertrauensvoller Gesprächspartner**

Wichtig ist vor allem die Aussprache mit Menschen, denen man vertrauen kann und wo man Verständnis findet. Ein Gedanken-austausch hilft oft sehr viel. Wenn man solche einfachen Therapien mit jemandem bespricht, der Verständnis aufbringt, dann kann dies eine grosse Hilfe sein. Der Betroffene bringt dann die Energie auf, bis der volle Erfolg erreicht ist. Nicht alle Menschen geben sich selbst und anderen zu, dass sie unter Depressionen leiden. Alle anderen Symptome körperlicher Natur wie Schmerzen, Krämpfe, Rheuma, Freudlosigkeit, Arbeitsunlust, Kopfweh werden oft vorgeschoben, statt sich offen und ehrlich zu sagen, ich komme mit dem Druck, der auf meinem Gemüt lastet, nicht durch. Dann ist es aber Zeit, dass man mit einem verständnisvollen Menschen, der einem zugeneigt ist, spricht und sich ihm anvertraut. Durch die Aussprache kann schon ein Grossteil der seelischen Spannung abgebaut werden.

### **Belastende Umwelteinflüsse**

Die heutigen Verhältnisse, die Umweltverschmutzung, Lärm, schlimme Nachrichten, die aus der ganzen Welt eintreffen, können schon die Voraussetzungen für Depressionen schaffen. Wenn man dann noch Menschen die man liebt verliert, oder das Gefühl der ersten Schockwirkung noch nachwirkt, so sind körperlich wie seelisch Scherben vorhanden.

Diesen Zustand der Enttäuschung und Hoffnungslosigkeit darf man keinesfalls anstehen lassen, und man muss etwas unternehmen, um nicht in einem Sumpf immer tiefer zu sinken.

### **Positive Einstellung zum Leben**

Ich möchte alle, die diesbezüglich Probleme haben, ermuntern: Probiert es einmal mit den gegebenen Ratschlägen, indem man psychisch wie physisch dem Körper hilft, damit er sich wieder fangen kann, erneut

positiv und freudig zu reagieren. Alle endokrinen Drüsen hängen davon ab, da im depressiven Zustand ihre Leistungsfähigkeit automatisch vermindert wird. Im gehobenen Zustand können sie wieder viel aktiver reagieren und tätig sein. Der Körper ist so wunderbar eingerichtet, er ist wie ein Musikinstrument, aber man muss lernen,

darauf zu spielen und damit umzugehen, um die positiven Möglichkeiten zu aktivieren, damit wir wieder glücklich sind! Eines dürfen wir bei der ganzen Therapie auch nicht vergessen und übersehen: Unseren gütigen, himmlischen Vater zu bitten, dass er uns bei unserem Bemühen beistehen und Gelingen geben möge!

## Lymphatische Kinder

Wie oft beobachte ich, wenn ich ab und zu Bekannte besuche, dass ihre Kinder etwas bleich sind und vielleicht sogar dunkle Schatten unter den Augen haben. Dies sind die typischen Symptome, die kalk- und vitamin-D-arme, lymphatische Kinder aufweisen. Wenn man die Eltern auffordert, einmal unter dem Hals zu fühlen und zu beobachten, wie die Drüsen ihrer Kinder geschwollen sind, länglich wie Mandeln und druckempfindlich, dann wird man oft erstaunt angesehen. Bei allen diesen Kindern, bei denen das Lymphdrüsensystem nicht mehr nachkommt, also nicht mehr gut arbeitet, sollte man unbedingt etwas unternehmen. Denn sie sind für Katarrhe sehr empfänglich, haben immer irgend etwas mit den Atmungsorganen zu tun, husten und sind oft verschleimt. Sie sind auch nicht ausdauernd. Wenn man mit ihnen wandert, sind sie schnell müde und haben oft auch keinen guten Appetit.

### Das Süßigkeitsbedürfnis der Kinder – ein Problem für die Eltern

Aber da liegt, wie man so sagt, «der Hase im Pfeffer», sie haben ein kolossales Süßigkeitsbedürfnis, und sie schlecken gerne süsse Sachen aus weissem Zucker. Oft sind die Eltern sehr ungeschickt und geben ihnen sogar zwischen den Mahlzeiten noch Schokolade und Bonbons. Es ist nicht verwunderlich, wenn sie am Tisch nicht richtig essen. Man kann das nicht genug und immer wieder betonen, dass all die Weisszucker-Schleckereien enorm schädlich sind, besonders für die heranwachsende Jugend. Wenn man weiss, dass in den

letzten 60 Jahren der Süßigkeits- und Weisszuckerkonsum um ein Vielfaches gestiegen ist, dann kann man auch begreifen, dass entsprechende Schädigungen von diesem, wie man ihn im Volksmunde nennt, «Kalkräuber», immer wieder grosse Probleme ausgehen. Wenn Kinder ein Süßigkeitsbedürfnis spüren, dann gibt es ja die Möglichkeit, dieses mit Weinbeeren, Korinthen, Datteln und mit süßen Naturfrüchten zu stillen. Man könnte zum Beispiel Datteln und Mandeln mit einem Mixer zerkleinern, ein wenig Sesam dazugeben und daraus Kroketten herstellen. Viele Dinge kann man selber machen. Auch mit Weinbeeren und Mandeln können gute Süßigkeiten zubereitet werden. Zum Süßen verwende man Birnen-, Apfel- oder allerlei andere Fruchtkonzentrate, die Mineralien enthalten, beispielsweise Kalk, Magnesium und andere wichtige Elemente, die das Lymphsystem nicht belasten.

### Mineralstoffdefizit bei älteren Menschen

Das soeben Gesagte gilt natürlich nicht nur für Kinder, sondern auch für Erwachsene, vor allem für ältere Leute. Wir haben so viele ältere Menschen, die mit Osteoporose behaftet sind und darunter leiden, das heisst, sie haben einen Mangel an Mineralstoffen und Vitaminen im Knochensystem. Auch in solchen Fällen muss man daran denken, dass man Weisszucker-Süßigkeiten und auch Weissmehlprodukte möglichst meiden sollte. Wenn man jahrelang diese raffinierten Kohlenhydrate zu sich nimmt, muss man sich nicht wundern, wenn der