

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 46 (1989)  
**Heft:** 9

**Artikel:** Depressionen  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-969752>

### **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:** 23.02.2026

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



vor allem im Ofen zubereitet werden und nicht in Fett gebacken sind.

Unpasteurisierte, hervorragend schmeckende Rohmilch von den eigenen Kühen wird angeboten. Ebenso werden frischer Rahm, Butter, Sauermilch, Kefir, Quark und Molke, aus eigener Milch, zur Verfügung gehalten.

Auch wenn man wenig isst, wie ich es tue, kann man mit gutem Einspeicheln, also der richtigen Essenstechnik – die ich immer auch anderen empfehle – genügend ernährt werden, um stundenlange Wanderungen ohne spezielle Ermüdung durchzuführen.

### **Atmosphäre und Umgebung**

Auch die geistige Atmosphäre im Moierhof ist sehr gut, und ich kann wirklich jedem, der einen Naturkost-Urlaub durchführen

möchte, diese, von Familie G. Schuhböck geführte Naturkost-Pension empfehlen.

Auch landschaftlich ist der Moierhof sehr schön gelegen. Es sind nur 3 km bis zum Chiemsee und zirka 10 km bis zu den Voralpen. Wer noch die Gelegenheit ausnützt, in dieser walddreichen Gegend durch Wanderungen den Kreislauf anzuregen und die ätherischen Öle der Feld- und Waldpflanzen einzuatmen, der profitiert und erweist dem Körper wirklich die beste Wohltat, die man bei einem Aufenthalt in der Natur erwirken kann.

Ich bin überzeugt, dass Naturfreunden und vor allem auch Vegetariern, die mit reiner Naturkost gesunde Ferien machen wollen, ein Aufenthalt im Moierhof ein schönes Erlebnis sein wird. Ich kann den Moierhof wirklich nun aus eigener Erfahrung jedem Naturfreund bestens empfehlen.

## **Depressionen**

Die Neigung zu Depressionen ist in der Regel eine Sache der Veranlagung, die in der Erbmasse liegt. Akut hervorgerufen werden sie vorwiegend durch Ereignisse, die die Psyche, das heisst, das seelische Empfinden belasten – seien es Todesfälle, Krankheiten, geschäftliche Misserfolge, Erschütterungen in der Familie, der Verwandtschaft oder in sonstigen Beziehungen – die die Harmonie stören. Da bei Depressionen nicht mehr richtig geatmet wird und somit zuwenig Sauerstoff in den Körper gelangt, ist es unbedingt dringend nötig, der Sauerstoffzufuhr vermehrte Beachtung zu schenken. Dies könnte durch Tiefatmungsgymnastik geschehen, was aber depressive Menschen nur ungern oder gar nicht tun. Darum wird immer wieder empfohlen, wenn irgend eine Gelegenheit vorhanden ist, zu wandern und sich Bewegung zu verschaffen.

### **Den Körper in Bewegung halten**

Beim flotten Spaziergang muss man automatisch tiefer einatmen. Von Bekannten

habe ich auch erfahren, dass sie einfach, wenn sie deprimiert waren, zu singen begannen. Vielleicht zuerst etwas traurige Lieder und plötzlich sind sie dann bei fröhlichen Liedern angelangt. Auch eine leichtere Sportart kann uns helfen, Depressionen zu überwinden und zwar deshalb, weil dadurch die Atmung gesteigert und der ganze Stoffwechsel angeregt wird. Auf diese Weise können die Kohlesäure und andere Gase, die als Stoffwechselprodukte entstehen, ausgeschieden werden.

### **Einfluss der Nahrung**

Wer zu Depressionen neigt sollte auch immer dafür sorgen, dass er nicht zu eiweissreiche Kost zu sich nimmt, sondern basenüberschüssige Produkte berücksichtigt: Salate, Gemüse, Gemüsesäfte, zu anderen Mahlzeiten Früchte und Fruchtsäfte.

Kreislaufanregende Tätigkeiten sind empfehlenswert. Gerade eben deshalb, damit der Gasaustausch richtig angeregt wird, denn jede Stauung im Stoffwechsel fördert die Neigung zu Depressionen.



### **Isolation fördert Depressionen**

Es ist auch verkehrt, wenn man sich zurückzieht und die Einsamkeit sucht. Da fehlt dann die seelische Anregung. Kommt man mit Freunden zusammen, oder besucht eine gesellschaftliche Veranstaltung die ablenkt, so wird man aus den trüben Gedanken herausgerissen.

### **Anwendung einiger Naturmittel**

Es gibt auch einige pflanzliche Medikamente, die uns helfen eine Depression schneller zu überwinden, in erster Linie Johanniskraut (*Hypericum perforatum*), dann auch Ginseng und Ignatia in homöopathischer Form.

Trübsinn und Depressionen darf man nicht anstehen lassen. Man muss unbedingt raschmöglichst etwas dagegen unternehmen, um Kreislaufstörungen zu beheben und somit im seelischen Empfinden einen aktiven Rhythmus wiederzufinden.

Auch mit physikalischen Anwendungen kann man nachhelfen, zum Beispiel mit Wechselduschen, die zuerst warm beginnen und dann langsam kühler werden. Wenn nachher der Körper mit einem guten Hautfunktionsöl eingerieben wird, dann kann wiederum ein gutes, behagliches Gefühl mithelfen, die Depressionen zu überwinden.

## **Erdstrahlen**

Dieses Thema zieht immer weitere Kreise, und es treffen vermehrt Anfragen dazu bei uns ein.

Nachstehend lassen wir darum einen Kenner der Materie zu Worte kommen und hoffen, unseren Lesern damit einen Dienst zu erweisen:

Bereits in der Zwischenkriegszeit hat Freiherr von Pohl die Erdstrahlen als Verursacher von Krankheiten hingestellt.

Seine gut dokumentierten und amtlich überwachten Arbeiten bewiesen, dass Krebserkrankungen vor allem über Kreuzungen von Wasseradern entstehen. So zum Beispiel konnte Freiherr von Pohl in Vilsbiburg, einer Stadt in Niederbayern, Häuser nachweisen, in denen im Verlauf von 60 bis 70 Jahren bis zu zwölf Krebsfälle vorkamen.

In der BRD wurden vom Innenministerium Voruntersuchungen durchgeführt, ob physikalische Parameter für das Phänomen der Erdstrahlen anwendbar sind.

Nachdem diese Voruntersuchungen positiv abgeschlossen werden konnten, haben sich etliche Universitäten und namhafte wissenschaftliche Institute um dieses Forschungsprojekt beworben.

Um dem Phänomen der Erd- und Wasseraderstrahlen auf den Grund zu gehen, hat

man bereits die verschiedensten Messverfahren angewandt. So hat man zum Beispiel über Störzonen Gravitationsfeld- und Magnetfeldanomalien festgestellt, die Bodenleitfähigkeit und die Luftisolation wurden untersucht und mit Szintillationszählern, das sind hochempfindliche Radioaktivitätsmessgeräte, die Alfa-, Beta-, Gamma- und Neutronenstrahlung gemessen.

Dadurch ist man schon zu einer gewissen Erkenntnis gelangt. Den Hauptfaktor stellt aber die zirkular- und linearpolarisierte Mikrowellenstrahlung dar, die wegen ihrer äusserst geringen Intensität messtechnisch schwer erfassbar ist, und trotzdem die grösste biologische Wirksamkeit entwickelt.

### **Wodurch entstehen geopathogene Zonen?**

Und nun zur Frage, wodurch entstehen geopathogene Zonen, Erdstrahlenzonen, welche krankheitsauslösend sind?

Die Gesteine der Erdkruste strahlen nicht-thermischwirkende Mikrowellen in den verschiedensten Frequenzbereichen aus.

Bei einer normalen Verteilung dieser Strahlung auf der Erdoberfläche ist die Intensität äusserst gering und nicht gesundheitsgefährdend, sondern sogar lebensnotwendig.