

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 47 (1990)
Heft: 2

Artikel: Depressionen
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-554321>

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: 12.01.2026

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

und hat meine Beobachtungen bestätigt. Im Laufe der Jahre trat ich mit vielen Ernährungstherapeuten in Verbindung und pflegte mit ihnen einen intensiven Gedankenaustausch. Daraus konnten wir alle viel lernen und im Alltag anwenden. Auf meinen vielen Reisen rund um die Welt habe ich aufmerksam beobachtet, wie sich die Menschen beim Essen verhalten und wie sich dies auf ihren Gesundheitszustand auswirkt. Grundlegend kann ich heute bestätigen, dass fast alle zivilisierten Menschen viel zu schnell essen und zu grosse Nahrungsmengen zu sich nehmen. Hingegen sind die Naturvölker, sofern sie noch nicht mit der Zivilisation in Verbindung gekommen sind, auf das mühsame Sammeln von Wurzeln, Beeren und primitiven Landanbau angewiesen. Schon aus diesem Grunde sind sie gezwungen mit Nahrungsmitteln sparsam umzugehen.

Durch diese beiden Ernährungsfaktoren sind sie weitgehend von Zivilisationskrankheiten verschont geblieben.

Mit unserer üblichen Ernährung ist es schlimm bestellt. Wir essen zuviele denaturierte Produkte wie Backwaren aus Weissmehl und aus Weisszucker hergestellte Süßigkeiten.

Auch der Eiweisskonsum ist oft zwei- bis dreimal höher als das festgestellte optimale

Eiweissquantum. All das hat den zum Teil unhaltbaren Zustand der Zivilisationskrankheiten verursacht.

Bei Naturmenschen spielt der Instinkt noch eine ausschlaggebende Rolle, sowohl bei der Nahrungswahl als auch beim Quantum.

Durch Beobachtung der Ursachen und Auswirkungen der Ernährung könnte man von naturverbundenen Menschen viel lernen, oft mehr als durch theoretisch aufgestellte Regeln und Statistiken.

Anwendung einfacher Gesundheitsregeln

Bei uns auf dem Lande hat man immer gesagt: Jede Kuh weiss, wann sie genug hat. Sie legt sich dann hin und beginnt mit dem Wiederkäuen. Der Mensch ist zwar kein Wiederkäuer, aber bezüglich seiner Ernährungsgewohnheiten weit von den naturgegebenen Gesetzmässigkeiten abgewichen. Man sollte mehr die Natur beobachten, Schlüsse daraus ziehen und aus den Erfahrungen lernen.

Der Schöpfer hat uns reichlich mit den notwendigen Voraussetzungen ausgestattet, aber wir müssen sie im täglichen Leben auch anwenden. Unsere Gesundheit hängt davon ab, ob wir diese vom Schöpfer gegebenen Voraussetzungen erkennen und sie in unserem Leben auch gelten lassen.

Depressionen

Ein Bekannter erzählte mir einmal, dass er bei schlechtem Wetter, bei Nebel und Dürsterkeit immer unter Depressionen zu leiden habe. Mein Rat an ihn war, seine bevorstehenden Ferien zum Wandern zu benutzen. Auch wenn es ihm nicht danach sei, er solle sich dazu zwingen durch Wald, Feld und Flur zu wandern, mit einer normalen, guten Atmungsgymnastik – wenn man es so bezeichnen will.

Der Erfolg bleibt nicht aus

Er befolgte meinen Rat und marschierte jeden Tag, morgens und mittags, los. Manchmal nahm er sogar das Essen mit, um sich in freier Natur zu verpflegen und

zu stärken. Nach einigen Wochen traf ich ihn wieder und fragte ihn, wie sich diese Wander- und Atmungskur ausgewirkt hätte. Die ersten paar Tage waren recht schwer, er musste sich zwingen, aber er gab nicht nach. Schon nach einigen Tagen stellte er fest, dass der Gemütszustand viel besser geworden war, er fühlte sich effektiv fröhlicher. Ohne Mühe konnte er bald tiefer atmen und am Schluss dieser Wanderkur war er seelisch ausgeglichen und fühlte sich unbeschwert. Auf diese Weise wurden alle Körperfunktionen langsam angeregt und verbessert. Dieser Bekannte wird bestimmt nicht mehr verfehlen – auch wenn er erneut beruflich überlastet sein wird – sich durch

Atmung und Bewegung im Gleichgewicht zu halten.

Der lohnende Versuch

Diese gesundheitliche Umstellung kann man jedem depressiv veranlagten Menschen zum Versuch empfehlen. Ganz bestimmt wird er auch für sich selbst eine wesentliche Verbesserung seiner Situation feststellen.

Der Spruch: «Atem ist Leben» ist ohne Zweifel begründet! Es ist nicht nur eine Redewendung, denn darin steckt eine tiefe Wahrheit, die, wenn man sie anwendet, sich als sehr hilfreich erweisen kann.

Man sollte versuchen, alle trüben und bedrückenden Gedanken auszuatmen. Dies ist eine einfache aber wirksame und auch eine billige Methode, die Depressionen loszuwerden.

Erfahrungen aus dem Leserkreis

Echinaforce

Immer wieder erreichen uns positive Berichte über Echinaforce. Dieses Mittel bewährt sich auf sehr vielseitige Weise, wie uns Frau E. S. aus dem Bernbiet mitteilte: «Als Leserin der «Gesundheits-Nachrichten» möchte ich in dieser Zeitschrift meine Erfahrungen bekanntgeben, die ich mit Echinaforce machte, das ich nun schon einige Jahre brauche. Ich hatte drei Jahre im Augenwinkel eine kleine Zyste. Der Arzt sagte, man müsse bald operieren. Das wollte ich nicht und probierte mit Echinaforce. Ich machte täglich einige Kompressen, und nach zehn Tagen fiel die letzte Kruste ab und die Zyste war verschwunden. Ein Wunder für mich nach drei Jahren!

Das Echinaforce hat mir schon Warzen zum Verschwinden gebracht und ich bin sehr zufrieden damit, dankbar dafür.

Auch Wallwurz brauche ich täglich.» Solche Nachrichten bereiten uns jederzeit viel Freude, sie spornen zu weiterem Einsatz an.

Über 40 Jahre gute Ratschläge aus den «Gesundheits-Nachrichten» befolgt!

Im Oktober 1989 erreichte mich ein Schreiben eines lieben alten Bekannten, der während Jahren mein Auto gewartet hatte. Es lautet wie folgt:

«Kürzlich konnte ich meinen 85. Geburtstag feiern, und nun fühle ich mich verpflichtet, Ihnen bei dieser Gelegenheit für all die guten Ratschläge in gesundheitli-

chen Fragen während unserer 50jährigen Bekanntschaft zu danken.

Ihre hilfreichen «Gesundheits-Nachrichten» haben wir ja schon seit zirka 40 Jahren abonniert und daraus von unzähligen Ratschlägen und empfohlenen Mitteln immer Gebrauch gemacht – zu unserem Besten! Die immer schönen Fotos Ihrer Tochter auf der Titelseite und die aufbauenden Gedichte Ihrer lieben Frau selig bereiteten uns immer grosse Freude; kannte ich doch Ihre verstorbene Frau und die Tochter schon als kleines Mädchen persönlich.

Letztes Jahr habe ich Sie ja wegen meiner Magenstörung um Rat gefragt, da mir die Ärzte eine Magenoperation empfohlen hatten. In Anbetracht meines Alters von 84 Jahren hatte ich allerdings Bedenken wegen einer Operation mit Narkose, und aufgrund des damaligen Zustandes habe ich mir erlaubt, Sie um Rat anzufragen. Ihre mir empfohlenen Produkte, Petasites und Echinaforce, die ich täglich konsequent genommen habe, haben ihre Wirkung auch gezeigt. Dazu habe ich täglich einen Liter Brennesseltee getrunken. Nach dem Genuss von rohen Früchten habe ich die mir von Ihnen empfohlene Birkenasche, die ich selber hergestellt habe, eingenommen.

In der Folge habe ich den Verlust von fünf Kilogramm meines Körpergewichtes wieder aufholen können. Nachdem ich die Mittel noch täglich einnehme, fühle ich mich wieder wie früher!

Für Ihre guten Ratschläge möchte ich Ihnen hiermit nochmals meinen herzlichsten