

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 49 (1992)  
**Heft:** 12: Heilen mit Licht und Farben

**Artikel:** Wenn Winter in die Seele zieht...  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-558444>

#### 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>**

## Wenn Winter in die Seele zieht...

**Wer kennt das nicht? Die Tage werden kürzer, die Abende und Nächte lang. Draussen weht ein leichter Wind durch die Blätter der Bäume, düstere Wolken ziehen vorbei, ein leichter Regen fällt, die Regentropfen gehen allmählich in Schneeflocken über. Die Natur ändert sich, ihre Farben, ihre Stimmung. Der Herbst ist das Symbol des Vergehens, der Winter das Symbol des Todes – bevor mit dem Frühling ein neuer Kreislauf beginnt.**

Obwohl viele Menschen heutzutage der Natur entfremdet sind, spüren sie doch mehr oder weniger bewusst den Rhythmus der Natur, denn sie sind ein Teil davon. Sie spüren die Natur in ihrer eigenen Natur. Zum einen körperlich – man ist schneller müde, weniger unternehmungslustig, hat manchmal nicht einmal mehr Lust fernzusehen und ist sogar anfälliger für alle Arten von Krankheiten –, zum andern seelisch: Man zieht sich gern zurück in die eigenen vier Wände, ist eher nach innen als nach aussen orientiert. In dieser Zeit ist man empfindlicher, sensibler, fällt leichter ins Grübeln, denkt über Vergangenes nach, zieht vielleicht Bilanz über das bisherige Leben. Es wird einem bewusst, vielleicht auch nur als dumpfes Gefühl, dass das Leben vergänglich ist.

Beim Prozess des Nach-Innen-Gehens treten Gefühle stärker ins Bewusstsein. Wenn niemand da ist, der einen liebt, entsteht oft das Gefühl des Alleinseins. Oder auch das Gefühl, nicht mehr zur jungen Garde zu gehören, sondern schon zur älteren Generation, gar zu den «Alten». Das Gefühl, nicht mehr genügend leistungsfähig zu sein, bei der Arbeit, im Büro, im Strassenverkehr oder auch im Bett. Oder das Gefühl, durch eine schwere oder chronische Krankheit aus dem Rennen geworfen zu sein. All dies kann einen zu düsteren Gedanken verführen, so düster wie schwere graue Wolken.

### Der Anfang einer Depression

Das nicht mehr zielgerichtete Leben erscheint sinnlos und leer. Für wen soll ich leben, wenn keiner da ist, für was, wenn ich es doch nicht mehr erreichen kann? Nicht mit diesem Körper, nicht in diesem Alter, nicht in dieser Situation? An diesem Punkt sind wir dabei, in eine Depression zu verfallen. Wie ein Strudel können einen solche Gedanken und Gefühle immer weiter nach innen, nach unten ziehen, endlos, bodenlos. Alles wird düster, grau, schwer. Aus Grau wird Schwarz, aus einem beklemmenden Gefühl ein unerträgliches.

Nun heisst es jedoch aufgepasst! Um die schwarzen Gedanken wieder aufzufangen, ist es wichtig zu wissen, an welchem Punkt diese düsteren Gefühle anfingen. In unserem Beispiel beginnen sie schon da, wo wir aus dem Fenster sehen und die Natur betrachten! Entscheidend ist dabei nämlich, wie wir aus dem Fenster sehen. Bereits in diesem Moment fangen wir schon an, zu interpretieren. Wenn es

regnet und kalt wird, können wir denken: «Fürchterliches Wetter, da mag man ja nicht einmal einen Hund hinter dem Ofen hervorjagen!»

Kann es aber nicht auch beruhigend sein, wenn Regentropfen gleichmäßig an das Fenster trommeln, kann es nicht sehr heimelig sein, wenn man aus der kalten Winternacht heimkommt in die warme Stube? Und sehr schön sein, wenn man zum Fenster hinausschaut und hört, wie der Wind durch die Äste der Bäume geht und goldene Blätter langsam zur Erde fallen? Liegt es nicht an uns selber, wie wir die Welt um uns herum wahrnehmen? Wenn wir genau hinsehen, hinhören, hinfühlen, öffnet sich uns die gesamte Natur wie eine Schatzkammer. Wir müssen nur hingehen und den Schatz ergreifen. Auf diese Weise kann die Natur für uns eine Quelle der Energie, der Freude und des Glücks werden, wenn wir einfach die Augen öffnen für das, was ist, jeden Moment, hier und jetzt.

### **Selbst sein Leben in die Hand nehmen**

Auch für die Gefühle gilt das gleiche. Wenn wir Liebessehnsucht haben, wer hindert uns daran, zu lieben? Wenn es nur beim Einkaufen ein freundlicher Blick ist, eine nette Geste, einem vorbeikommenden Lebewesen etwas Aufmerksamkeit schenken? Ein dankbares Gefühl der Schönheit der Natur gegenüber, statt wie ein hungriger Bettler immer nur von den anderen Anerkennung und Liebe zu wollen und zu erwarten? Einige werden einwenden: Das mag ja vielleicht stimmen, aber was ist, wenn mich eine schlimme Krankheit überfällt oder gar das Sterben nicht mehr allzuweit ist? Das Leben ist vergänglich und oft mit Leiden verbunden. Aber auch dies sollte kein Grund sein, in Depressionen zu verfallen. Gerade diese Vergänglichkeit des Lebens und das Leiden mögen uns dazu bringen, über das Leben nachzudenken und mit dem Grund des Lebens in Berührung zu kommen, der jenseits des Leidens ist.

Die Sichtweise wirkt sich auf unsere Handlungen aus. Wenn wir uns von unseren tristen Gefühlen überwältigen lassen, uns sozusagen



**Wie die Natur, sind auch die Menschen im Winter eher nach innen statt nach aussen orientiert. In dieser Zeit fällt man leichter in Depressionen, man denkt über Vergangenes nach und ist sich der Vergänglichkeit des Lebens stärker bewusst.**



**Der Duft ätherischer Öle kann einen in eine positive Stimmung versetzen. Die besäufende Wirkung der Essenzen wird durch die brennende Kerze noch verstärkt.**

gehen lassen, uns in Selbstmitleid verlieren, verfallen wir automatisch in eine Depression. Wenn wir dagegen aufmerksam sind, liebevoll gegen uns selbst, gegen unsere Umgebung, gegenüber unseren Mitmenschen, wenn wir bereit sind, zu geben, werden wir automatisch das erhalten, was wir brauchen. Das ist eine uralte Lebensweisheit, die auch in unserer Zeit noch nichts von ihrer Gültigkeit und Aktualität verloren hat. Niemand

kann uns daran hindern, das Schöne zu sehen, das sich manchmal in Kleinigkeiten offenbart, wie zum Beispiel in einer einzigen schönen Rose. So kommt es auf unsere Sichtweise an, auf unsere Offenheit. Je weniger ichbezogen wir sind, je weniger egoistisch, desto reicher wird sich für uns die Welt offenbaren, und von der Winterdepression wird nur der Winter übrig bleiben.

## Naturheilmethoden gegen Depressionen

Die Naturheilkunde kennt verschiedene Methoden, mit denen Depressionen aufgefangen werden können. Die aktuellste Methode sind wohl Duftlampen, deren ätherisches Öl Einfluss nimmt auf unser Wohlbefinden. Aber auch altbewährte Methoden wie Sitzreibebäder, homöopathische Mittel und Heilpflanzen können Traurigkeit vertreiben.

**Sitzreibebäder:** Morgens nach dem Aufstehen füllt man 10 cm kaltes Wasser in die Wanne und setzt sich mit dem Gesäß ins Wasser. Die Beine hängen dabei aus der Wanne. Mit den Händen spritzt man nun während einer Minute das Wasser gegen den Unterleib. Gut frottieren und anziehen.  
**Aromatherapie:** Der Duft ätherischer Öle nimmt direkten Einfluss auf unsere Gefühle. Jeder von uns weiß, wie ein einziger Duft plötzlich vergangene Ereignisse ins Bewusstsein holen kann und man sich dann wie in jene Zeit versetzt glaubt. Die positive Wirkung reiner Düfte kann man selbst beeinflussen und je nach Stimmung einsetzen. Die folgenden Essenzen wirken stimmungsaufhellend: Basilikum, Bergamotte, Bohnenkraut, Geranium, Jasmin, Lavendel, Rose, Thymian, Veilchen, Ylang-Ylang. (Bezugsquelle: A. Vogel GmbH, CH-9053 Teufen, Tel. 071/33 10 23).

**Homöopathie:** Sepia D6, D12, Ignatia D6

**Pflanzenheilkunde:** Johanniskraut-Tinktur (Hypericum perf.)

Bei längerer Anwendung (4 Wochen) ist Johanniskraut sehr hilfreich zur Stimmungsaufhellung bei depressiven Zuständen. Um eine langfristige Wirkung zu erzielen, nimmt man dreimal täglich 30 Tropfen der Johanniskrauttinktur.