Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 51 (1994)
Heft: 11: Johanniskraut bringt Sonne ins Gemüt

Artikel: Wenn die grauen Tage kommen
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-558342

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: 07.01.2026

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

Wenn die grauen Tage kommen

Depressionen scheinen zu grassieren. Viele Menschen fühlen sich davon betroffen und versuchen, sich mit zweifelhaften Stimmungsaufhellern das Leben leichter zu machen. Die unüberbrückbare Distanz zwischen sich und der Welt ist aber nicht immer gleich ein Anzeichen der Krankheit Depression. Was Depression bedeutet, warum sie in größeren Zeitabständen sogar notwendig ist und was man gegen eine depressive Grundstimmung machen kann, darum geht es in diesem Artikel. Und natürlich auch darum, welche Hilfe aus der Natur zu erwarten ist.

Wie Tag und Nacht, so haben auch unsere Stimmungen ihre Licht- und Schattenseiten. Wenn das Licht allerdings zu lange gelöscht ist, müssen wir dagegen etwas tun.

Der Wecker klingelt. Es ist Ihnen völlig gleichgültig, daß die Tagesgeschäfte rufen. Sie lassen ihn weiterklingeln, irgendwann stellen Sie ihn doch ab, drehen sich auf die andere Seite, dösen weiter. Die lustlose Leere stellt sich bereits beim Aufwachen ein, Ihnen graut vor diesem Tag, das Licht des Morgens wirkt wie eine Beleidigung auf Ihr Gemüt. Der Tag ist sowieso schon versaut – bei dieser Laune, Sie sind zu spät dran, sich beeilen hat gar keinen Sinn mehr. Vielleicht schleppen Sie sich noch zum Telefon, um abzusagen, denn diesen Tag, das spüren Sie genau, schaffen Sie einfach nicht; er schafft Sie!

Je bunter die Welt draußen, desto grauer die Welt drinnen

Wenn die depressive Stimmung zuschlägt, hilft nichts mehr. So scheint es. Die Energie ist auf Null, die Stimmung im Keller, Lustlosigkeit bis zur Apathie. Man fühlt sich allein, alleingelassen und abgeschieden von der ganzen Welt, niemand kann einen verstehen, einem helfen, in die Arme nehmen, aus der Lethargie reißen. Die Welt, das Leben, alles ist so weit weg, unerreichbar, und hat mit dem eigenen momentanen Empfinden nichts mehr gemein. Totale Distanz.

Zwischen den Bettdecken verkrochen, tauchen immer wieder Ängste auf, gekoppelt mit Selbstvorwürfen und Minderwertigkeitsgefühlen. Man fühlt sich auf der ganzen Ebene als Versager, der Welt nicht gewachsen.

Wissen Sie was, lieber Leser: diese Stimmung ist normal! – Wenn sie nicht das Leben beherrscht, sondern nur von Zeit zu Zeit an die Oberfläche kommt. Denn dorthin schwemmt sie Unverdautes, Unbewältigtes, Verdrängtes. Beobachten Sie sich und überlegen Sie, ob Sie im Dunst- und Bannkreis der Depression gefangen sind, oder ob eine derartige oder ähnliche Gemütsverstimmung nur aus konkretem

Anlaß (Trennungsschmerz, Niederlage etc.) bzw. von Zeit zu Zeit aus den Tiefen Ihrer Seele auftaucht.

Depressionen helfen uns, das Leben zu meistern und mit schwierigen Situationen fertigzuwerden

Ohne solche Phasen des Rückzugs, der Selbstreflexion, des Zweifels und der Traurigkeit könnten wir unser reizüberflutetes Leben gar nicht meistern. Es braucht Tage der Besinnung, des Rückzugs, der Energielosigkeit, um wieder aufzutanken und die Ziele und Richtlinien unseres Lebens neu zu überdenken und neu zu bestimmen. Das heißt ganz einfach, der Mensch benötigt hin und wieder eine Korrektur seiner nahen und fernen Lebenspläne, um auf aktuelle Situationen reagieren zu können. Da es oft negative Erlebnisse und dementsprechende Gefühle sind, die uns zum Einhalten und Rückzug in die eigene Höhle bewegen, liegt schnell der Begriff Depression auf der Hand. Positive Erfahrungen lassen uns dagegen eher abheben, den Boden unter den Füßen beim Höhenflug verlieren – da bleibt kaum Zeit, um sich zu besinnen. Und wozu sollte man sich und seine Pläne und Handlungen auch in Frage stellen, wenn alles glückt?

Depressionen äußern sich vor allem in Gefühlen von Hoffnungslosigkeit, Einsamkeit, Verlorenheit, Versagen. Der Gedankengang ist verlangsamt, Auffassung, Orientierung und Aufmerksamkeit sind eingeschränkt, Entschluß- und Tatkraft lassen nach.

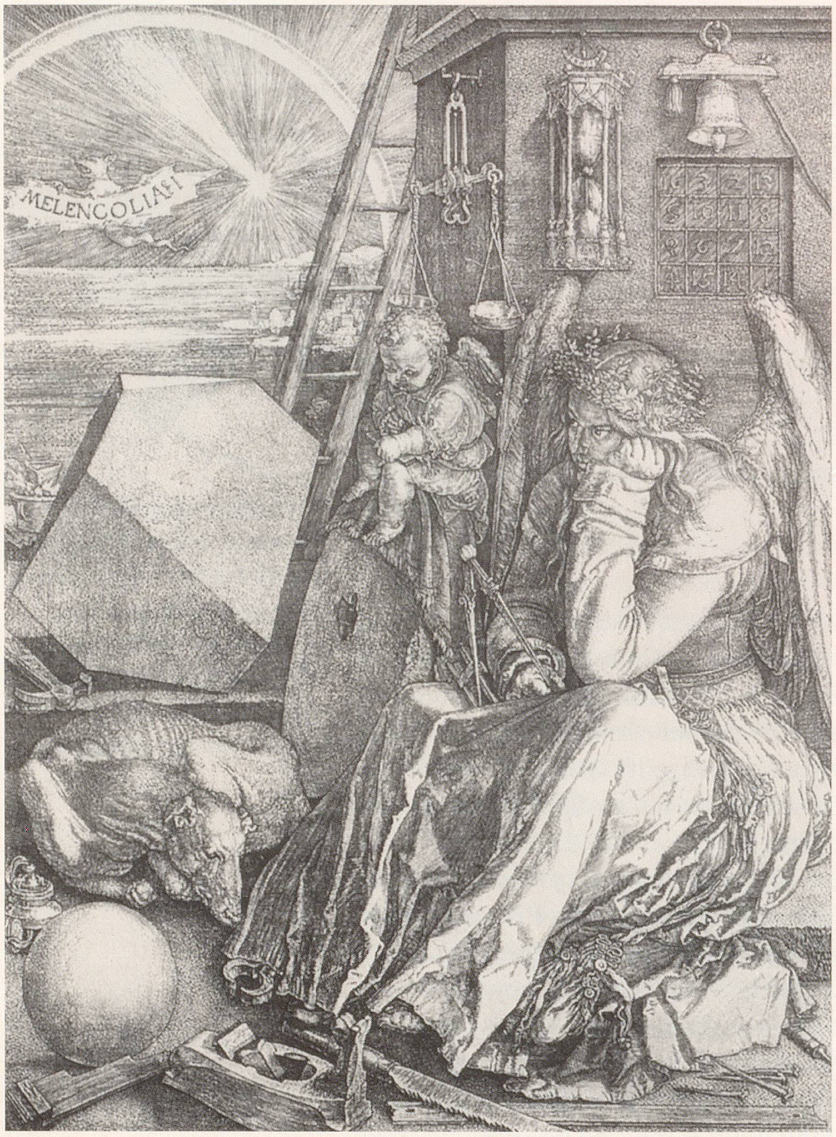
Depression und Depression ist nicht dasselbe

Das Wort depressiv kommt aus dem Lateinischen und bedeutet niedergeschlagen, gedrückt. Andere Bezeichnungen für Depression sind Schwermut und Melancholie, was bei weitem weniger nach Krankheit klingt als der heute bevorzugte Begriff. Eine Depression als Krankheit zu definieren, ist schwierig, da man oft nicht exakt abgrenzen kann, was krankhaft depressiv ist und was nicht.

Man unterscheidet verschiedene Formen der Depression. Die *reaktiven psychogenen*, durch äußere Belastung ausgelösten *Depressionen*, sind am weitesten verbreitet. Sie stellen, wie oben beschrieben, eine Reaktion der Psyche auf eine akute oder oft langandauernde Überforderungssituation dar, wenn zum Beispiel andere Arten der Problemverarbeitung nicht mehr ausreichen. Dazu zählen auch negative Erlebnisse aus der Kindheit, die sich in Form von *neurotischen Depressionen* das ganze Leben lang wieder melden können.

Es versiegen die Eigenschaften, die im Berufsleben täglich gefordert werden. Patienten mit einer mittelschweren Depression sind in ihrer Arbeitsfähigkeit eingeschränkt. Probleme am Arbeitsplatz, in der Familie usw. verstärken das Gefühl der Einsamkeit und des Versagens.

Altersdepressionen und das *große Loch* fallen ebenso unter die psychogenen Depressionen. Sie treten abrupt auf, zum Beispiel bei Studenten nach den Abschlußprüfungen oder bei Antritt der Rente. Wenn plötzlich die gewohnten Lebensaufgaben wegfallen, haben die Betroffenen das Gefühl, nichts zu tun zu haben, für nichts mehr gut genug und damit überflüssig zu sein. Der Altersdepression kann man entgegenwirken, indem man sich neue Aufgabenfelder sucht oder ein Haustier anschafft, für das man sorgen kann. Die Einnahme von pflanzlichen Stimmungsaufhellern kann noch das Ihre zur Wiederankurbelung des verlorengegangenen Tatendrangs beitragen.



Dürers Melancholia I, Kupferstich von 1514, Albertina Wien.

«...Das ist nicht irgendeine betrübte Frau, die hier niedergesunken ist. Ihre mächtigen Flügel zeigen das schon. Aber diese ruhen. Sie kann und mag sich nicht emporschwingen zu kühnem Fluge; sie stützt ihr Haupt müde auf die Faust. Düster und trüb, wie das in tiefem Schatten liegende Gesicht, scheinen auch ihre Gedanken. Ihre Augen, die aus dem Dunkel herausblitzen, schauen ins Weite, suchend, sinnend, ohne festes Ziel. Eine Hand hat den Zirkel gefaßt, aber nicht zum Messen, nur zu tatenlosem Spiel. Ein Buch ruht in ihrem Schoß, aber es ist geschlossen. Werkzeuge aller Art sind da: Hobel und Feile, Nägel und Zange, Maßstab und Schmelztiegel. Aber sie liegen zerstreut umher, wie in Mißmut hingeworfen. ...Ein mächtiger Hund hat es sich zwischen all den umhergeworfenen Werkzeugen bequem gemacht und ist eingeschlafen. Der Wächter schläft. So lange schon sitzt die mächtige Frau in stummer Untätigkeit. Am Himmel strahlt ein fernes, großes, geheimnisvolles Licht; verkündet es Unheil? Ein Regenbogen wölbt sich über dem unendlichen Meer und eine häßliche Fledermaus trägt mit lautem Schrei ein trübes Wort herein: Melencoliah, Melancholie, Tiefsinn.»
(Aus Dr. Friedrich Nüchter, Albrecht Dürer, Leipzig 1927, S. 78/79)

«Der Preis des modernen Lebens»

Die heutige Gesellschaft, vor allem die junge Generation, ist permanent auf Glück, Bedürfnisbefriedigung, Ablenkung und Aufregung programmiert. Wenn das Leben nicht «action»- und erfolgreich genug verläuft, stürzt mancher schnell in eine Depression ab. Die wird mit Hilfe von Psychopillen hinweggefegt, denn Schwermut ist in der heutigen Zeit ein Unding, das der Karriere und dem Superfrau/-mann-Image schweren Schaden zufügt. Die Devise lautet: Immer gut drauf sein – auch wenn es nichts zum Lachen gibt.
Dabei sind Depressionen, wie die «New York Times» feststellt, eigentlich keine Krankheit mehr, sondern der Zustand der Gesellschaft schlechthin, der Preis des modernen Lebens. Gegen Verzweiflung, Schwermut und fehlenden Lebenssinn greifen viele zu Glückspillen. Sie vertuschen alles! Tablettensüchtige und Abhängige von Aufputsch-, Beruhigungs- und «Glücks»-pillen gibt es heute so viele wie nie zuvor.

Depression als Krankheit

Bei der *endogenen oder phasenhaften Depression* spricht man von der Depression als Krankheit. Man nennt sie auch Melancholie. Diese Form tritt familiär gehäuft auf, was bedeutet, daß die Veranlagung dazu – nicht die Krankheit selbst – vererbt wird. Ob eine depressive Phase auftritt, hängt aber auch von anderen Faktoren ab: belastende Lebensereignisse oder Vorkommnisse in der Kindheit, körperliche oder andere psychische Krankheiten und zu einem Teil wohl auch von der Persönlichkeitsstruktur. Manche Menschen haben Charaktereigenschaften ausgebildet, die es ihnen schwerer machen, mit sich und ihrem Leben zurechtzukommen. Dies entspricht dem Bild des Melancholikers in der klassich-antiken Lehre von den vier verschiedenen Persönlichkeitstypen. Phasenhafte endogene Depressionen treten rein statistisch gesehen fünfmal im Leben der Betroffenen auf. Sie können mit Manien gekoppelt sein. Die meisten der (Manisch-)Depressiven sind in den langen Zwischenperioden beschwerdefrei.

Eine *larvierte oder maskierte Depression* schließlich äußert sich nicht primär in einer seelischen Verstimmung. Sie versteckt sich hinter körperlichen Beschwerden wie Kopf-, Nacken-, Kreuz-, Herzschmerzen, Störungen im Sexualleben, Schlaf- und Verdauungsstörungen. Was aber bei weitem nicht heißt, daß jeder, der unter diesen Symptomen leidet, depressiv ist.

Unter manisch-depressiven Phasen versteht man den Wechsel zwischen einer depressiven und einer manischen Phase. Die Manie verläuft in gewisser Hinsicht spiegelbildlich zur Depression: die Stimmung ist gehoben, die Antriebskraft gesteigert und die Denkvorgänge sind beschleunigt, begleitet von innerer Unruhe, Schlaf- und Konzentrationsstörungen. Im Gegensatz zur Depression erkennen die Patienten ihren Zustand meist nicht.

«Chemische Keulen» ...

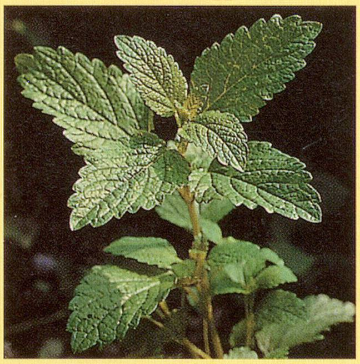
«Bei phasenhaften Depressionen und einigen anderen psychischen Störungen läßt sich mit Hilfe von Antidepressiva eine erhebliche Verbesserung des Befindens und der Leistungsfähigkeit erreichen. Diese positiven Effekte werden mit einer Reihe von Nebenwirkungen erkauft». Dieser Kommentar aus dem Buch «Himmelhoch jauchzend, zu Tode betrübt» von Prof. Luderer (siehe Literaturempfehlung) dürfte depressiven Menschen, die Erfahrungen mit Psychopharmaka haben, aus der Seele sprechen. Die Nebenwirkungen von Psychopharmaka (Tri- und Tetrazyklische Antidepressiva, Serotonin-

Literaturempfehlung:
Eine sehr gute Hilfe stellt das Buch «Himmelhoch jauchzend, zu Tode betrübt. Depression und Manie, Ursachen und Behandlung» von Prof. Dr. med. Hans-Jürgen Luderer dar, erschienen im Trias Verlag, Stuttgart 1994.

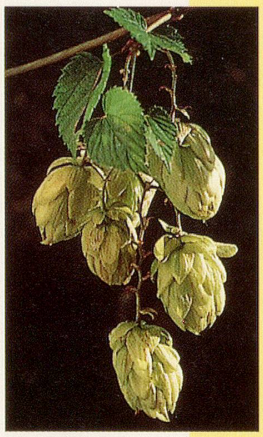
Aller guten Dinge sind drei: Johanniskraut, Melisse und Hopfen

Auch die Natur besitzt kleine Lichtspender, die helfen, das seelische Gleichgewicht wieder herzustellen. Sie wirken sanft, aber mit etwas Geduld wird die Lebensfreude wieder zurückkommen.

Johanniskraut: Die Wissenschaft hat die Wirkungsweise von Johanniskraut intensiv erforscht und seine Wirksamkeit zur Stimmungshebung und als mildes Antidepressivum belegt. Es gilt als stimmungshebend bei Gemütsverstimmung, depressiver Verstimmung, nervöser Erschöpfung oder Wechseljahrdepressionen.



Melisse: Ebenfalls eine traditionelle Heilpflanze ist die Melisse. Sie wurde schon von den Griechen und Römern geschätzt und im Mittelalter in allen Klostergärten angepflanzt. Damals wie heute verwendet man die Zitronenmelisse, wie sie auch genannt wird, wegen ihrer beruhigenden, krampflösenden und entspannenden Eigenschaften. Sie wird zur Beruhigung bei Nervenleiden, nervösen Herzbeschwerden und Einschlafstörungen eingesetzt.



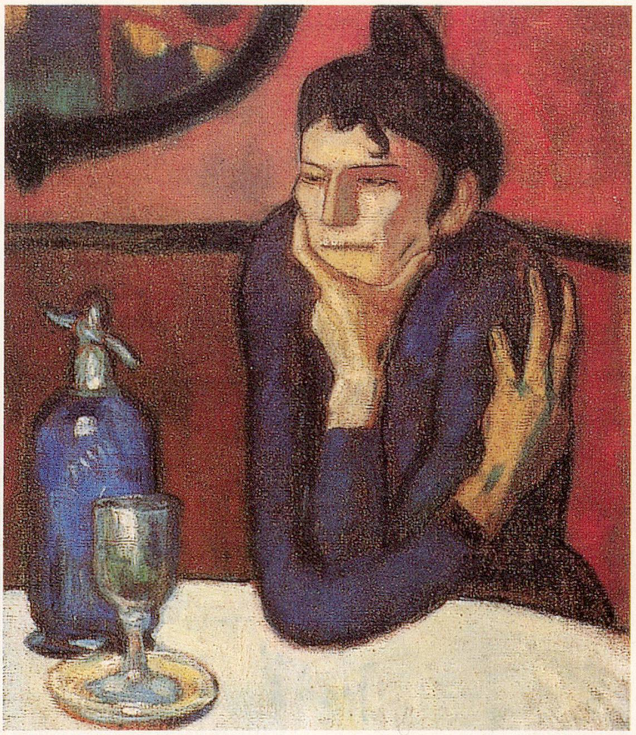
Hopfen: Die Hopfenzapfen wirken beruhigend und entspannend. Ihre Tinktur kommt bei nervösen Spannungszuständen, Übererregbarkeit, Befindlichkeitsstörungen mit Unruhe und Angstzuständen sowie bei Einschlafstörungen zum Zug. Während der Wechseljahre der Frau sind die Hopfenzapfen besonders hilfreich.

Das neue A.Vogel ***Hyperiforce*** besteht aus diesen drei Komponenten. In den Jahren 1993/94 wurde von der Bioforce eine Studie an Patienten durchgeführt, die während 28 Tagen A.Vogels Hyperiforce erhielten. Auf der Basis der «Hamilton Depression Scale», d.h. von wissenschaftlich international anerkannten Kriterien, wurde bei einem größeren Teil der untersuchten Patienten die depressive Verstimmung entweder deutlich verbessert oder sogar geheilt. A.Vogels Hyperiforce (D: A.Vogels Hypericum perf. ø in Apotheken) hat zudem den großen Vorteil, daß es auch von Berufstätigen und Autofahrern ohne Bedenken eingenommen werden kann, da das Reaktionsvermögen in keiner Weise beeinträchtigt wird.

Wiederaufnahmehemmer, MAO-Hemmer, Neuroleptika, Tranquilizer) sind so zahlreich, daß man sich gut informieren sollte, ob nicht andere Mittel und Therapien auch zum Ziel führen könnten.

... oder sanfte Hilfe aus der Natur

Die Einnahme von Johanniskrautextrakten ist demgegenüber eine echte Alternative, da uns die Natur mit dieser Pflanze ein wirksames Mittel an die Hand gegeben hat. Allerdings ist die Wirksamkeit des Johanniskrauts nur bei leichten bis mittelschweren Depressionen belegt, bei schweren Formen reicht es nicht aus. Die Nebenwirkungen dieses sanften und gut verträglichen natürlichen Präparats beschränken sich lediglich auf eine gewisse Lichtempfindlichkeit, die sich bei hellhäutigen Menschen durch eine stärkere Neigung zum Sonnenbrand ausdrücken kann.



«Die Absinthtrinkerin» von Pablo Picasso. Depressionen in Alkohol zu ertränken ist kein Weg, der zu einer glücklichen Lösung führt. Im Gegenteil: Suchtkrankheiten (z.B. Alkohol, Tabletten) können Depressionen verursachen.

Schon in der Antike wurde das Johanniskraut medizinisch gebraucht. Hinreichend belegt sind seine Anwendung bei Wunden, Verbrennungen und nervösen Erkrankungen. Im Mittelalter und in der frühen Neuzeit nannte man es «Fuga daemonum», denn schon damals galt es als Psychotherapeutikum, das die bösen Geister vertreibt.

Schließlich ist das Johanniskraut nicht nur für schwermütige Menschen ein Lichtspender. Die Pflanze ist der Sommersonnenwende und «Johanni» gewidmet. An diesem Tag im Juni soll nach der Überlieferung das Johanniskraut geerntet werden. Seine sonnengelben Blütenblätter gleichen einer Krone im Sonnenlicht. Apropos Licht: Bei manchen Patienten treten Depressionen nur während der kalten Jahreszeit auf. Die Vermutung liegt nahe, daß es sich bei diesen sogenannten *Winterdepressionen* vordergründig um einen stark empfundenen Mangel an Sonnenlicht handelt. Auch hier kann unter anderem Johanniskraut über die düsteren Monate hinweghelfen.

Die ***Homöopathie*** verzeichnet bei der Behandlung von Depressionen zum Teil außerordentliche Erfolge. Viele der homöopathischen Arzneimittelbilder beinhalten das Symptom der Schwermut, z.B. Aurum, Lycopodium, Sepia, Ignatia, Phosphor oder Sulfur. Aber bitte: lassen Sie sich von einem Spezialisten individuell beraten!
Die Kombination mit einer ***Psychotherapie*** ist oft von Vorteil. Psychotherapeuten können Ihnen helfen, von der Kraft des positiven Denkens zu profitieren.
In der ***chinesischen Medizin*** bringt man Depressionen immer mit Leberstörungen in Verbindung. Akupunktur und Bitterstoffe zur Entlastung der Leber kommen dort zur Anwendung.
Wenn Sie ***Sport*** treiben oder sich in anderer Weise körperlich betätigen, werden im Gehirn Endorphine freigesetzt, die mit ihrer stimmungsaufhellenden Wirkung der Depression entgegenwirken.