Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 57 (2000)

Heft: 6: Johanniskraut, die Heilpflanze der Sonne

Vorwort: Editorial

Autor: Zehnder, Ingrid

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: 04.02.2026

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

INHALT

4 Der Natur auf der Spur

6 Thema des Monats Serie/Teil 6
Phytotherapie und Frischpflanzenverarbeitung nach A. Vogel – Johanniskraut

12 Depression
Grenzen und Chancen, Interview mit Ruedi Josuran

17 Der andere Kreislauf
Die Lymphe

22 Praktisches und Wissenswertes
Kapuzinerkresse
Heilkräutertage in Ballenberg

23 Bild des Monats

24 Vegetarische Sommerrezepte

28 Gewinn-Spiel, Teil 1
Sommerspass mit Super-Gewinnen

30 Slowenien
Die Thermalquellen von Laško

32 Auf dem Speiseplan
Saison-Salate

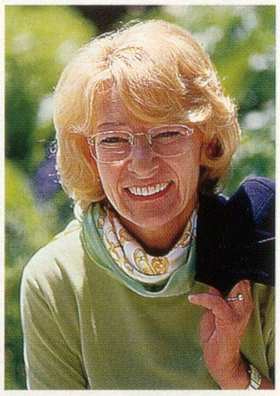
33 Leserforum
Erfahrungsberichte und neue Anfragen

36 Blick in die Welt
A. Vogel-Reiswoche in Inzell

Liebe Leserinnen, liebe Leser

Kürzlich rief mich ein Drogist an, um mir zu sagen, dass es, gelinde ausgedrückt, etwas seltsam sei, im Juni über das Thema Depression zu schreiben.

Stimmungsschwankungen werden viel eher der kalten und dunklen Jahreszeit zugeordnet als dem Sommer. Sicher, bei Menschen die unter leichten Stimmungsschwankungen leiden, verstärkt das mangelnde Licht oftmals die depressiven Gefühle. Doch im Allgemeinen richtet sich die Erkrankung nicht nach Jahreszeiten. Niedergeschlagenheit und Verzweiflung sind nicht saisongebunden.



Viele Betroffene sagen sogar, für sie sei der Sommer noch schwerer zu ertragen als andere Jahreszeiten. Sich an nichts freuen zu können, müde und ohne Elan zu sein, das Leben als sinnlos zu empfinden, «mittendrin und doch nicht dabei» zu sein, tut angesichts der vielen lachenden Menschen, spielenden Kinder, unbeschwerten Paare, schwangeren Frauen noch mehr weh als sonst schon. Weil man an all dem nicht teil hat, nicht teilnehmen *kann*, spürt man die Einsamkeit um so stärker. Wenn die Natur um einen herum lacht, strahlt und in voller Blüte steht, ist der Verlust von Lebenszuversicht und Zukunftsperspektive noch schwerer zu ertragen als wenn die Natur die trüben Gedanken und dunklen Gefühle zu teilen scheint.

Immerhin gibt die Natur uns einen mehr als deutlichen Hinweis, dass das Thema Depression im Sommer nicht «tabu» sein darf und muss. Warum sonst würde die beste Pflanze gegen depressive Verstimmungen ausgerechnet um den längsten Tag des Jahres herum in voller Blüte stehen?

Geniessen wir also die bunte Vielfalt um uns herum und freuen wir uns, dass wir gesund sind. Aber denken wir auch mit warmem Herzen an diejenigen, denen es nicht so gut geht. Auch an die Unglücklichen, deren positive Gefühle «ausgeknipst» sind und denen die Welt im Sommer grau und leer wie im Winter erscheint.

Herzlichst, Ihre

Ingrid Zehnder