

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Band:** 36 (1979)  
**Heft:** 12

**Artikel:** Der Verzweiflung preisgegeben  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-553489>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 19.10.2024

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

## Der Verzweiflung preisgegeben

Trotz dem neuzeitlichen Fortschritt in Technik und Chemie sowie auf dem Gebiet wissenschaftlicher Forschung ist das Verzweifeln heute immer mehr an der Tagesordnung. Wenn uns auch weitgehende Erleichterungen zur Verfügung stehen, ist doch die Mehrzahl von uns durch Hast und Eile unter Druck gesetzt, weshalb sie sich veranlasst sehen, zu starken Mitteln zu greifen, da diese für den Augenblick täuschend helfen mögen. Meistens führen sie aber mit der Zeit nur einen Zustand der Aussichtslosigkeit herbei. Ueber solch eine Lage wollen wir uns einmal aufklären lassen, um inne zu werden, ob uns nicht vielleicht ein Ausweg aus solcher Not bekannt ist?

### Gesteigerte Notlage

Was wir zu hören bekommen, lautet allgemein wie folgt: «Meine Verzweiflung ist gerechtfertigt, kann ich doch keine Nacht mehr schlafen, weshalb ich befürchte, dass es für mich auch keine Hilfe mehr gibt. Das ganze Elend begann einige Jahre zuvor infolge anhaltender Ueberarbeitung. Zwar halfen mir starke Mittel jahrelang über meine Not hinweg, hatte mir der Arzt doch Schlaftabletten und Beruhigungsmittel, die bekannten Psychopharmaka, verschrieben. Als diese jedoch ihre Wirksamkeit verloren, sah er keinen anderen Ausweg mehr, als mir die Zuflucht zur Nervenklinik zu empfehlen. Gross waren meine Erwartungen gewesen, als ich zufolge der ärztlichen Mittel anfangs wieder den Schlaf finden konnte, denn dadurch war ich den beruflichen Belastungen wieder besser gewachsen und musste weniger mehr befürchten, dass der völlige Verbrauch meiner Kräfte schliesslich zur bedenklichen Katastrophe führen könnte. Wenn man jedoch den Ausgleich Jahre hindurch mit Hilfe chemischer Mittel zu erlangen sucht, dann kann es schliesslich trotz Zuversicht zum Versagen kommen. Niemand hatte mich zuvor aufgeklärt, dass wir ganz anders vorgehen sollten, weil wir über eine uns

innewohnende Regenerationskraft verfügen, die uns nebst anderen Hilfeleistungen der Natur risikolose Auswege finden lässt. Bevor ich diese kennen lernte, war ich buchstäblich der Verzweiflung preisgegeben. Aber vernünftige Einsicht veränderte die bedrohliche Lage, und das Blatt wendete sich zugunsten meines Zustandes.

Allerdings ist die Umstellung zu naturgemässer Lebensweise anfangs keineswegs leicht. Tagsüber halfen die verschiedenen Pflichten zwar zur Ablenkung, nachts aber wird die quälende Schlaflosigkeit zum scheinbar unlösbaren Problem. Die Sorgen lassen sich nicht abschütteln, sondern jagen die Gedanken im Kreise herum. Stundenlang hält dieser Zustand an, wobei er Körper und Geist ermüdet und zermürbt. Wie froh ist man in solchem Falle über einen hilfreichen Berater mit genügend Erfahrung!»

### Erfolgversprechende Therapie

Welcher Leidende, der trotz anstrengenden Bemühungen nicht schlafen kann, ist nicht dankbar, wenn er eine hilfreiche Therapie findet, durch die er die unerträglichen Spannungen zu mildern vermag, wodurch sich auch die niederdrückenden Gedanken aufhellen lassen und deshalb zur Ruhe gelangen können, was die letzten Kraftreserven davon verschont, nutzlos zu versickern. Auch eine Therapie, die sich bereits erfolgreich bewährte, muss streng eingehalten werden, wenn sie zum Erfolg führen soll. Erste Bedingung ist: das Nachtessen früh anzusetzen, wobei es nicht belastend, sondern im Gegenteil möglichst leicht sein sollte. Das schliesst in sich ein, dass man die Eiweissnahrung bei dieser letzten Mahlzeit des Tages völlig auslässt. Man wählt eine fruchtzuckerreiche Grundlage in Form eines Fruchtsalates oder auch ein Vollwertmüesli mit entsprechenden Früchten. Ergänzend wirkt sich auch noch etwas Vollkorn- oder Knäckebrot aus. Melissentee, leicht mit etwas Honig gesüsst unter Beigabe von 20 Tropfen *Avena sativa* oder abwech-

selnd Dormeesan, dient als beruhigendes Getränk.

Nach dieser günstigen Ernährung erfolgt anschliessend ein Spaziergang, abseits von Lärm und Autogasen in möglichst gesunder Luft, je nach den Umständen im Wald, in einem Park oder am Seegestade. Spätestens um 9 Uhr, wenn möglich auch schon früher, begibt man sich zur Ruhe, und zwar nachdem man den Körper mit Hopfentee gewaschen hat, was eine beruhigende Wirkung auszulösen vermag. Einige Tage später wagt man an Stelle der erwähnten Abwaschung ein mildes Kräutervollbad, das angenehm warm, jedoch keineswegs heiss sein soll. Der Kräuterabsud für das Bad setzt sich wie folgt zusammen, nämlich je zur Hälfte Melissentee und zur zweiten Hälfte Hopfentee. Das Bad muss anfangs angenehm warm und auch nicht zu hoch sein, wodurch man unnötigen Blutandrang zum Kopf hin vermeiden kann. Durch Nachgiessen von wärmerem Wasser verhindert man unliebsames Abkühlen des Bades, das ungefähr 20 Minuten dauern und beruhigend wirken sollte. Man sorgt für genügend sauerstoffreiche Luft im Schlafzimmer und begibt sich dann ins Bett. Wenn das Einschlafen anfangs auch nicht ohne weiteres gelingt, so dass sich das Erlangen eines guten, erholsamen Schlafes noch immer als Problem erweist, sollte man darüber nicht ungeduldig werden, so dass man sich in einen Sorgenkreis verwickeln lässt, im Gegenteil sollte man möglichst auf bejahende Gedanken umschalten, weil man nur auf diese Weise Entspannung findet. Wenn uns die eigenen Gedanken nicht zu Hilfe kommen, greifen wir zu erbauendem Lesestoff, der uns ablenkt und unser Herz mit Zuversicht erfüllt. Bekanntlich eignen sich dazu die Gedanken der Psalmen vorzüglich. Sogar für jenen, der sie nicht kennt, können verschiedene Begebenheiten den Kranken in zuversichtliche Stimmung versetzen und von dem weltlichen Stress belastender Spannungen ablenken. Auch wenn man bis zum Morgen kaum zu schlafen vermag ist es angebracht, beizeiten aufzu-

stehen, etwa um 6 oder 7 Uhr. Nach einer warmen Dusche massiert man den Körper im täglichen Wechsel mit echtem Johannisöl oder Symphytum-off.-Urtinktur. Entgiftend wirken morgens und abends 20 Tropfen Echinaforce in Hagebuttentee und täglich 4-6 Tabletten Urticalcin. Zweimal in der Woche kommen noch 5 Tropfen Lachesis D<sub>10</sub> dazu. Nach zwei oder drei Wochen mag der Körper so weit entgiftet sein, dass sich die ersten Schlafstunden einstellen. Auf diese einfache, natürliche Weise wird sich der Körper ohne starke Medikamente und ohne Psychopharmaka langsam zurechtfinden. Da man sich monate-, vielleicht sogar jahrelang gegen dessen gerechte Forderungen vergangen hat, braucht es jetzt eben einige Wochen Geduld und Ausarren, damit er sich entgiften und dadurch regenerieren kann.

#### **Tröstliche Aussichten**

Oft stehen einem Erkrankten noch mehr versteckte Kräfte zur Verfügung, als er für möglich hält. Aerztliche Helfer, Angehörige und Freunde sollten dem Patienten auf geschickte Weise beistehen, damit er durchhalten kann. Wenn der eigene Wille des Kranken nicht stark genug ist, um sich erfolgreich durchzuringen, dann können auch die besten Heilmittel nicht so erfolgreich durchgreifen wie bei zuversichtlicher Einstellung. Erhält nun aber der geschwächte Patient hilfreiche Unterstützung, dann mag er durch solche Ermutigung genügend gestärkt werden, um durchzuhalten und nicht erneut zu erlahmen. Immer wieder bestätigen uns jene Landgebiete, die man durch ungünstigen Einfluss der Chemie vergiftet hat, dass es trotz sorgfältiger Umkehr zu biologischer Pflege genügend Zeit benötigt, um wieder gesunde Verhältnisse schaffen zu können. Ebenso ergeht es auch uns Menschen, denn wenn wir uns von schädigenden Einflüssen erneut befreien möchten, erfordert es auch von uns normalerweise die notwendige Zeit und Geduld, damit wir den natürlichen Lebensrhythmus wieder zurückerlangen können.