

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Band:** 40 (1983)  
**Heft:** 3

**Artikel:** Depression : keine unheilbare Krankheit  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-970201>

### **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>**

### **Hoffnung für die Zukunft**

Der Schöpfer hat jedoch die Erde nicht geschaffen, dass sie einst vernichtet und verwüstet werde, sondern damit glückliche Menschen darauf wohnen und sie bebauen und nach biologischen Grundsätzen das ursprünglich verlorene Paradies wiederherstellen. Dann wird man sich nicht mehr in metaphysischen und parapsychologischen Sphären des Niemandlandes, in dem sich keine normale, lebendige, empfindsame menschliche Seele wohlfühlt, aufzuhalten haben, sondern man wird sich freuen an einer Fülle von Frieden, denn dann wird sich das erfüllen, was Propheten schon vor Tausenden von Jahren vorausgesagt hatten, nämlich dass man sich 'um-

sehen wird nach der Stätte des Bösen, und er wird nicht dasein, aber die Sanftmütigen selbst werden die Erde besitzen und sie werden in der Tat ihre Wonne haben an der Fülle des Friedens'. Dann wird die Zeit der Gewalttätigen, die heute so viel Unheil anrichten und viele Menschen in Furcht und Schrecken versetzen, ein Ende haben.

Mit diesem elementaren, einfachen Glauben, der dem endgültigen Sieg der grössten Macht des Universums, der Liebe, zugrunde liegt, kann man auch heute noch zuversichtlich in die Zukunft blicken, ohne, wie es im Buch der Bücher in Lukas 21:26 geschrieben steht, «verschmachten zu müssen vor Furcht und Erwartung der Dinge, die da kommen mögen».

## **Depression – keine unheilbare Krankheit**

Eine Veränderung war in letzter Zeit von vielen Bekannten und Arbeitskollegen bei Andrea bemerkt worden. Andrea, eine tüchtige und intelligente junge Frau, erschien plötzlich allen so geistesabwesend, sie tat ihre Arbeit mit einer erschreckenden Gleichgültigkeit und unterhielt sich nur mehr wenig mit anderen Kollegen, bis sie schliesslich öfter durch ihre Krankmeldungen auffiel. Da Andrea in letzter Zeit auch sehr blass aussah und öfter unter Kopfschmerzen, Müdigkeit, Nachlassen der Vitalität, Appetitlosigkeit, Benommenheit und Schwindel litt, suchte sie einen Arzt auf. Die Untersuchung ergab keinerlei Hinweise auf eine organische Erkrankung. Was war also los mit Andrea? Wie sich in einem Gespräch später herausstellte, waren es Depressionen, die sie seit einiger Zeit plagten.

### **Ursachen einer Depression**

Wie kam es dazu? Andrea hatte, wie viele andere Menschen auch, ein Problem gehabt, mit dem sie, im Gegensatz zur Norm, nicht fertig geworden war. Sie hatte es nie aufgearbeitet, nie überwunden und so zermürbte sie sich oft in selbstgrüblerischer Weise den Kopf über die Umstände, die dazu geführt hatten, und deren Folgen. Sie

überbewertete dieses Problem, redete sich nach und nach ihre angebliche Unfähigkeit ein, bis sie selbst daran glaubte. Dabei vernachlässigte sie ihr jetziges Leben, hatte Phasen tiefer Traurigkeit und Machtlosigkeit, aus denen ihr niemand heraushalf. Dazu kam die Isolation, in der sie lebte und in der viele Menschen in den Betonburgen der grossen Städte ohne zwischenmenschliche Kontakte leben müssen. Sie war völlig am Ende und konnte sich an nichts mehr freuen, war interesselos geworden, sie grübelte viel über die Sinnlosigkeit des Lebens nach und konnte sich auch zu keiner Entscheidung entschliessen.

### **Untergründe und Therapie der Depression**

Genau diese letztgenannten Symptome sprechen für eine Depression, wie sie von Andrea durchgemacht wurde. Vor allem Frauen, wie dies soziologische Untersuchungen in den USA zeigen, neigen dazu, mit ihren Konflikten, sei es in der Ehe, im Beruf oder in der Kindererziehung, in eine Depression zu flüchten. Dabei fällt auf, dass gerade alleinstehende Menschen mit wenigen Freunden eher zu Depressionen neigen, als solche, die enge menschliche Beziehungen pflegen. Deshalb sollte, neben psychologischen Ratschlägen, vor

allem die Verbesserung zwischenmenschlicher Kontakte geübt werden. Der Depressive muss sein Gefängnis, seine Isolation verlassen und in einer Gruppe, in engem Umgang und Gesprächen mit Menschen seine eigene Person wiederfinden.

Zur Unterstützung der psychologischen Therapie ist es sicher auch sinnvoll, etwas zur Stärkung der meist in Mitleidenschaft gezogenen Nerven beizutragen. Die Natur bietet uns dabei wirkungsvolle und unschädliche Möglichkeiten, von denen wir Gebrauch machen sollten. Sie sollten nicht nur so oft als möglich in die Natur hinausgehen, in frischer Waldluft wandern oder mässig Sport treiben, wir können auch die Kräfte der Natur in Form von Heilpflanzen für uns nützlich machen. Bei Depressionen bewährte sich zum Beispiel *Hypericum perforatum* in Tropfenform, das sowohl nervenstärkend als auch antidepressiv wirkt. In dem Phytotherapeuticum Neuroforce oder Ginsavena sind mehrere nervenstärkende Pflanzenessenzen enthalten, so zum Beispiel *Avena sativa* und Ginseng, die vor allem bei nervösen Erschöpfungszuständen und Übermüdung Abhilfe schaffen können. Wir kennen auch einige homöopathische Mittel, die besonders bei Frauen wirksam sind. Zu ihnen gehören Mittel, die aus dem Beutel des Tintenfi-

ches gewonnen werden, dann Mittel aus einem auf den Philippinen beheimateten Kletterstrauch und schliesslich aus der lieblichen Frühjahrsblume, der Küchenschelle. Dem Namen nach sind es: *Sepia*, *Ignatia* und *Pulsatilla*, dargereicht in einer homöopathisch mittleren Potenz. In manchen Fällen ist es ratsam, die Eierstockfunktion mit *Ovarium D<sub>3</sub>* anzuregen, ebenfalls ein homöopathisches Mittel, und dazu sollte man noch längere Zeit Weizenkeimöl-Kapseln einnehmen, die mit natürlichem Vitamin E angereichert sind.

Und wie ging es weiter mit Andrea? Sie fand eine Gruppe, die sich aus Leidensgefährten und interessierten Unbelasteten zusammensetzte. Man traf sich regelmässig, diskutierte, unternahm Ausflüge, Einkaufsbummel und Kurzreisen, man half sich gegenseitig bei Problemen und zeigte Verständnis für einander. Andrea ist seit längerer Zeit ohne jede depressive Phase, sie hat ihre alte Lebensfreude und Aktivität wiedergefunden und hält die gemachten Erfahrungen für sehr lehrreich und nützlich bezüglich ihres zukünftigen Lebensweges.

Mit ein wenig innerer Kraft und Optimismus können wir daher mit Bestimmtheit sagen: Eine Depression ist keine unheilbare Krankheit!

### Wiederkehr der Menstruation mit Naturmitteln

Aus Kanada erreichte uns folgender Brief von Frau K, den wir hier auszugsweise wiedergeben wollen: «... Wir wohnen schon seit 1967 in Kanada und haben ein Restaurant. Wir geniessen Ihre Vogel-Produkte schon viele Jahre.

Nun arbeitet für uns ein Mädchen, 26 Jahre alt. ...die Ärzte hier verschreiben ihr Hormonpillen. Wenn sie sie nimmt, bekommt sie die Periode, sonst nicht. Also auf natürlichem Wege geht es nicht. Sie will die Hormonpille nicht ewig nehmen. Somit fragen wir Sie, ob es etwas gibt, das wir hier kaufen können, um ihr zu helfen. Es könnte auch möglich sein, dass sie see-

lisch belastet ist. Nach aussen wirkt sie sehr heiter und unbetrübt...»

Wir rieten dem jungen Mädchen zu einer physikalischen Anwendung, nämlich zu Sitzbädern mit Kräuterabsud. Diese Sitzbäder mit Heublumen- oder Thymianabsud sollte man zweibis dreimal wöchentlich durchführen, aber nicht mehr, da sich sonst das Gegenteil der beabsichtigten Wirkung einstellt. Die Anwendungsdauer bei 35–37 °C beträgt etwa 15 Minuten. Um eine bessere Wirkung zu erreichen, hüllt man den Körper mit einem Wolltuch oder einer Wolldecke ein. Nach dem Bad erfolgt eine, je nach Verträglichkeit, lauwar-