Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 42 (1985)
Heft: 2

Artikel: Teuer bezahlte Hilfe durch Psychopharmaka
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-969848

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: 02.07.2025

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

beheben will, dann muss er stark eisenhaltiges Gemüse essen, wobei der Spinat in erster Linie in Frage kommt. Aber es muss biologisch gezogener Spinat sein. Sehr gute Wirkung zeigt auch ein Tee aus Alfalfa, das ist Luzernaklee. Auch die Brennesseln, vor allem die jungen Pflänzchen, bevor sie anfangen zu brennen, können helfen, den Eisenbedarf zu decken. Wenn man die Brennessel immer wieder schneidet, bilden sich junge Triebe, und aus diesen kann man einen Brennesselsalat zubereiten, oder man dämpft sie mit Spinat zusammen. Die zarten Blättchen kann man auch ganz fein schneiden und sie unter den Salat mischen oder in die Gemüsesuppe streuen. Auch die weissen Taubnesseln kann man als Tee verwenden, sie enthalten sehr viel Eisen und wirken zugleich bei Frauen gegen Störungen im Unterleib; Weissfluss und ähnliche katarrhartige Zustände können damit günstig beeinflusst werden. Bekanntlich sind auch Randen (rote Bete) sehr reich an Eisen. Wer darauf bedacht ist, seinen Eisenmangel auszugleichen, der trinkt täglich etwas Randensaft oder auch einen gemischten Gemüsesaft aus Randen, Karotten und Weisskraut. Diese Produkte sind heute fixfertig erhältlich. Kopfsalat und Kohl, als Salat zubereitet, enthalten ebenfalls Eisen. Hingegen kann gekochter Kohl bei vielen Leuten Störungen hervorrufen. Auch Mangold, Endivien und Lauch sind sehr eisenreich. Fast alle grünen Gewürze, seien es nun Petersilie, Schnittlauch, Brunnenkresse beinhalten viel Eisen.

In der Regel braucht man keine grossen Mengen davon zu essen, nur sollte man sich zur Gewohnheit machen, täglich etwas zu sich zu nehmen.
Wenn man sich also auf Vollkorn- und Naturnahrung einstellt, dann wird ein Eisenmangel nach kurzer Zeit behoben werden. Zugleich führt man dem Körper vermehrt Vitalstoffe und Spurenelemente zu. Nur in ganz schlimmen Fällen wird der Arzt Leber oder Leberpräparate für notwendig erachten.
Wer sich von Naturnahrung ernährt, braucht nicht um einen Mangel an Mineralstoffen besorgt zu sein, weil die Nahrung, so wie sie uns die Natur darreicht, genügend Mineralstoffe enthält, um im Körper das biologische Gleichgewicht zu gewährleisten.

Teuer bezahlte Hilfe durch Psychopharmaka

Es ist für den Arzt wie auch für den Patienten sehr praktisch und im Moment eine grosse Wohltat, wenn schwere Depressionen – mit nervlichem und seelischem Tief, also eine Situation, die kaum mehr zu ertragen ist – mit Psychopharmaka aufgehellt werden können, wenn man drohende, schwarze Wolken damit verjagen kann. Wie oft kommt es vor, dass Arzt und Patient kaum mehr weder ein noch aus wissen. Man versucht es mit Valium, Librium oder sonst mit einem der etwa 30 bekannten Psychomedikamenten. Wie angenehm ist es, wenn man sich wieder einmal als Mensch fühlen kann, und wie gross ist die Versuchung, immer wieder zu dieser Pille zu greifen, wenn einem die Schwere überfällt. Mit der Zeit können diese sogar süchtig machen. Das hat die Praxis bewiesen. Ich kenne viele Patienten, die seit Jahren, ja sogar seit Jahrzehnten solche Drogen nehmen, obschon sie eigentlich eine gute Erbanlage und gesunde Grundlagen besitzen, ja die direkt auf solche Mittel angewiesen sind, um überhaupt existieren zu können.

Schwerwiegende Nachteile

Man darf aber, wenn man ehrlich sein will, sowohl als Arzt als auch als Patient, die Augen nicht verschliessen vor dem, was dafür geopfert werden muss und mit welchen Folgen man letztlich zu rechnen hat. Ich weiss von Patienten, aber auch aus Arztberichten, dass viele Männer dadurch völlig impotent wurden. Das kann ernsthafte, schwere Probleme zwischen den Ehegatten nach sich ziehen, vor allem wenn

es noch um verhältnismässig junge Leute geht. Auch die Vitalität im Berufsleben ist in vielen Fällen einer Lustlosigkeit gewichen. Was kann gegen diese Nebenwirkungen, die vielleicht ebenso schwer erträglich sind wie der vorhergehende Zustand der Depression, getan werden? Was sollen die vielen Frauen, die frigide werden, die eine völlige Abneigung gegen das Geschlechtsleben in Kauf nehmen müssen, in solcher Situation unternehmen? Auch da können Probleme im Eheleben entstehen, die nicht so leicht zu überbrücken sind, wenn anstelle eines beglückenden Verhältnisses eine völlige Abneigung gegen alles Sexuelle in Erscheinung tritt. Und das ist in vielen Fällen, bei längerem Einnehmen von Psychopharmaka, zu beobachten.

Sowohl Patienten wie Ärzte sollten sich zweimal überlegen, ob sie zu solchen Mitteln Zuflucht nehmen wollen. Es ist in der Regel viel schwieriger, diese erwähnten Folgeerscheinungen wieder zu beseitigen, als den früheren Zustand der Depressionen mit Naturmitteln und physikalischen Anwendungen anzugehen, zu erleichtern und mit der Zeit erträglich zu gestalten, ja sogar zu beseitigen.

Hirse und Naturreis als Mineralstofflieferanten

Infolge ihres reichen Kieselsäuregehaltes wirken Hirse und Naturreis positiv auf die Elastizität der Kapillaren. Sie vermögen diese zu erhalten, und auf die gesamten arteriellen Gefässe haben sie einen hervorragenden Einfluss. Wenn man sich vorstellt, dass der Körper, wie die Forschung behauptet, sieben Milliarden Kapillaren enthält, dann begreift man die grosse Bedeutung der mineralstoffreichen Nahrung, wie sie in Vollgetreide, vor allem in Naturreis und Hirse, zu finden ist. Dies ist für die Erhaltung der Elastizität und der Funktionstüchtigkeit der Kapillaren, dieser kleinsten Blutgefässe, von eminenter Wichtigkeit.

Kapillarenveränderungen bei Krankheit

Auch Dr. Bircher hat in all seinen Forschungen und Beobachtungen festgestellt, dass bei fast allen Krankheiten zunächst Elastizitätsverluste bei den Kapillaren auftreten und dass gerade der reiche Kieselsäuregehalt und Gehalt an Spurenelementen bei Naturreis und Hirse mithilft, dies zu verhindern. Diese beiden Getreidearten enthalten alle heute bekannten, lebenswichtigen Spurenelemente wie Kalium, Natrium, Phosphor für die Knochen, die Nerven und das Blut, Magnesium für die feuerlose Verbrennung der Nahrung, zusammen mit Eisen, Kupfer und Mangan, Zink für den Zellaufbau, Jod für die endokrinen Drüsen, Chrom, Molybdän und Selen, welches dem Alterungsprozess entgegenwirkt.

Regelmässig Hirse und Naturreis essen

Die Erhaltung der Gesundheit sowie die Heilungsprozesse einer Krankheit hängen stark mit der guten Funktion und der Elastizität der Kapillaren zusammen. Deshalb sollten Hirse- und Naturreisprodukte neben anderer Vollwertnahrung regelmässig auf unserem Menüplan erscheinen.

Erfahrungen aus dem Leserkreis

Papayakerne als Heilmittel

Dieser Tage kamen Missionare aus Brasilien zu Besuch. Sie haben mir wieder bestätigt, wie praktisch und zweckdienlich die von mir gegebenen Ratschläge in Bezug auf Papaya sind. Da sie unter Salmonellen und