

Depressionen

Autor(en): **[s.n.]**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **46 (1989)**

Heft 9

PDF erstellt am: **08.08.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-969752>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

vor allem im Ofen zubereitet werden und nicht in Fett gebacken sind.

Unpasteurisierte, hervorragend schmeckende Rohmilch von den eigenen Kühen wird angeboten. Ebenso werden frischer Rahm, Butter, Sauermilch, Kefir, Quark und Molke, aus eigener Milch, zur Verfügung gehalten.

Auch wenn man wenig isst, wie ich es tue, kann man mit gutem Einspeicheln, also der richtigen Essenstechnik – die ich immer auch anderen empfehle – genügend ernährt werden, um stundenlange Wanderungen ohne spezielle Ermüdung durchzuführen.

Atmosphäre und Umgebung

Auch die geistige Atmosphäre im Moierhof ist sehr gut, und ich kann wirklich jedem, der einen Naturkost-Urlaub durchführen

möchte, diese, von Familie G. Schuhböck geführte Naturkost-Pension empfehlen.

Auch landschaftlich ist der Moierhof sehr schön gelegen. Es sind nur 3 km bis zum Chiemsee und zirka 10 km bis zu den Vor-alpen. Wer noch die Gelegenheit ausnützt, in dieser walddreichen Gegend durch Wanderungen den Kreislauf anzuregen und die ätherischen Öle der Feld- und Waldpflanzen einzuatmen, der profitiert und erweist dem Körper wirklich die beste Wohltat, die man bei einem Aufenthalt in der Natur erwirken kann.

Ich bin überzeugt, dass Naturfreunden und vor allem auch Vegetariern, die mit reiner Naturkost gesunde Ferien machen wollen, ein Aufenthalt im Moierhof ein schönes Erlebnis sein wird. Ich kann den Moierhof wirklich nun aus eigener Erfahrung jedem Naturfreund bestens empfehlen.

Depressionen

Die Neigung zu Depressionen ist in der Regel eine Sache der Veranlagung, die in der Erbmasse liegt. Akut hervorgerufen werden sie vorwiegend durch Ereignisse, die die Psyche, das heisst, das seelische Empfinden belasten – seien es Todesfälle, Krankheiten, geschäftliche Misserfolge, Erschütterungen in der Familie, der Verwandtschaft oder in sonstigen Beziehungen – die die Harmonie stören. Da bei Depressionen nicht mehr richtig geatmet wird und somit zuwenig Sauerstoff in den Körper gelangt, ist es unbedingt dringend nötig, der Sauerstoffzufuhr vermehrte Beachtung zu schenken. Dies könnte durch Tiefatmungsgymnastik geschehen, was aber depressive Menschen nur ungern oder gar nicht tun. Darum wird immer wieder empfohlen, wenn irgend eine Gelegenheit vorhanden ist, zu wandern und sich Bewegung zu verschaffen.

Den Körper in Bewegung halten

Beim flotten Spaziergang muss man automatisch tiefer einatmen. Von Bekannten

habe ich auch erfahren, dass sie einfach, wenn sie deprimiert waren, zu singen begannen. Vielleicht zuerst etwas traurige Lieder und plötzlich sind sie dann bei fröhlichen Liedern angelangt. Auch eine leichtere Sportart kann uns helfen, Depressionen zu überwinden und zwar deshalb, weil dadurch die Atmung gesteigert und der ganze Stoffwechsel angeregt wird. Auf diese Weise können die Kohlesäure und andere Gase, die als Stoffwechselprodukte entstehen, ausgeschieden werden.

Einfluss der Nahrung

Wer zu Depressionen neigt sollte auch immer dafür sorgen, dass er nicht zu eiweissreiche Kost zu sich nimmt, sondern basenüberschüssige Produkte berücksichtigt: Salate, Gemüse, Gemüsesäfte, zu anderen Mahlzeiten Früchte und Fruchtsäfte. Kreislaufanregende Tätigkeiten sind empfehlenswert. Gerade eben deshalb, damit der Gasaustausch richtig angeregt wird, denn jede Stauung im Stoffwechsel fördert die Neigung zu Depressionen.

Isolation fördert Depressionen

Es ist auch verkehrt, wenn man sich zurückzieht und die Einsamkeit sucht. Da fehlt dann die seelische Anregung. Kommt man mit Freunden zusammen, oder besucht eine gesellschaftliche Veranstaltung die ablenkt, so wird man aus den trüben Gedanken herausgerissen.

Anwendung einiger Naturmittel

Es gibt auch einige pflanzliche Medikamente, die uns helfen eine Depression schneller zu überwinden, in erster Linie Johanniskraut (*Hypericum perforatum*), dann auch Ginseng und Ignatia in homöopathischer Form.

Trübsinn und Depressionen darf man nicht anstehen lassen. Man muss unbedingt raschmöglichst etwas dagegen unternehmen, um Kreislaufstörungen zu beheben und somit im seelischen Empfinden einen aktiven Rhythmus wiederzufinden.

Auch mit physikalischen Anwendungen kann man nachhelfen, zum Beispiel mit Wechselduschen, die zuerst warm beginnen und dann langsam kühler werden. Wenn nachher der Körper mit einem guten Hautfunktionsöl eingerieben wird, dann kann wiederum ein gutes, behagliches Gefühl mithelfen, die Depressionen zu überwinden.

Erdstrahlen

Dieses Thema zieht immer weitere Kreise, und es treffen vermehrt Anfragen dazu bei uns ein.

Nachstehend lassen wir darum einen Kenner der Materie zu Worte kommen und hoffen, unseren Lesern damit einen Dienst zu erweisen:

Bereits in der Zwischenkriegszeit hat Freiherr von Pohl die Erdstrahlen als Verursacher von Krankheiten hingestellt.

Seine gut dokumentierten und amtlich überwachten Arbeiten bewiesen, dass Krebserkrankungen vor allem über Kreuzungen von Wasseradern entstehen. So zum Beispiel konnte Freiherr von Pohl in Vilsbiburg, einer Stadt in Niederbayern, Häuser nachweisen, in denen im Verlauf von 60 bis 70 Jahren bis zu zwölf Krebsfälle vorkamen.

In der BRD wurden vom Innenministerium Voruntersuchungen durchgeführt, ob physikalische Parameter für das Phänomen der Erdstrahlen anwendbar sind.

Nachdem diese Voruntersuchungen positiv abgeschlossen werden konnten, haben sich etliche Universitäten und namhafte wissenschaftliche Institute um dieses Forschungsprojekt beworben.

Um dem Phänomen der Erd- und Wasseraderstrahlen auf den Grund zu gehen, hat

man bereits die verschiedensten Messverfahren angewandt. So hat man zum Beispiel über Störzonen Gravitationsfeld- und Magnetfeldanomalien festgestellt, die Bodenleitfähigkeit und die Luftisolation wurden untersucht und mit Szintillationszählern, das sind hochempfindliche Radioaktivitätsmessgeräte, die Alfa-, Beta-, Gamma- und Neutronenstrahlung gemessen.

Dadurch ist man schon zu einer gewissen Erkenntnis gelangt. Den Hauptfaktor stellt aber die zirkular- und linearpolarisierte Mikrowellenstrahlung dar, die wegen ihrer äusserst geringen Intensität messtechnisch schwer erfassbar ist, und trotzdem die grösste biologische Wirksamkeit entwickelt.

Wodurch entstehen geopathogene Zonen?

Und nun zur Frage, wodurch entstehen geopathogene Zonen, Erdstrahlenzonen, welche krankheitsauslösend sind?

Die Gesteine der Erdkruste strahlen nicht-thermischwirkende Mikrowellen in den verschiedensten Frequenzbereichen aus.

Bei einer normalen Verteilung dieser Strahlung auf der Erdoberfläche ist die Intensität äusserst gering und nicht gesundheitsgefährdend, sondern sogar lebensnotwendig.