

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 57 (2000)  
**Heft:** 6: Johanniskraut, die Heilpflanze der Sonne

## **Inhaltsverzeichnis**

### **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:** 23.01.2025

**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 Frischpflanzungsverarbeitung 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, «mitten drin und doch nicht dabei» zu sein, tut angesichts der vielen lachenden Menschen, spielenden Kinder, unbeschwertem 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 «ausgek nipst» sind und denen die Welt im Sommer grau und leer wie im Winter erscheint.



Herzlichst, Ihre

Ingrid Zehnder