

Objekttyp: **TableOfContent**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **57 (2000)**

Heft 6: **Johanniskraut, die Heilpflanze der Sonne**

PDF erstellt am: **27.06.2024**

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.

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
Sommerpass 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