

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 33 (1976)  
**Heft:** 6

**Artikel:** Hilfeleistung bei Depressionen  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-970461>

### **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:** 02.04.2025

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

## Hilfeleistung bei Depressionen

Menschen, die immer wieder bedrängenden Depressionen ausgesetzt sind, indem sie gewissermassen unter chronischer Niedergeschlagenheit zu leiden haben, wären bestimmt dankbar, wenn sie davon befreit werden könnten. Damit ist allerdings eine anhaltende Befreiung gemeint, denn was nützt es, wenn der Zustand durch ein Mittel, das als Psychopharmakon bekannt ist wie Librium, nur für kurze Zeit eine wohltuende Aufhellung erfährt? Eine solche Täuschung statt anhaltende Heilung kann den Patienten nur noch mehr der Mutlosigkeit preisgeben, weil sich das Abklingen der Medikamentwirkung womöglich schlimmer auswirkt als der anfängliche Zustand, den man damit zu überbrücken hoffte. Auf diese Weise kann es dem Kranken ergehen wie dem Drogensüchtigen, der von der Droge Befreiung erwartet, um nach ihrem Abklingen einer noch verzweifelteren Stimmung preisgegeben zu sein als zuvor.

Wer ohnedies infolge erblicher Belastung unter Depressionen zu leiden hat, sollte doppelt vorsichtig sein, wenn er sich nach Hilfsmitteln umsieht, denn eine Verschlimmerung seiner Lage durch allgemeine Schwächung seines Zustandes kann ihn womöglich so hoffnungslos werden lassen, dass er sich Selbstmordgedanken hinzugeben beginnt. Ich erinnere mich hierbei an Fälle, die gewissermassen als selbstverständliches, unabänderliches Los betrachtet wurden und somit gewissermassen zur Tradition der betroffenen Familie gehörten. Dabei übersahen die Aerzte, dass die Vererbung der Schwermut nicht nur von der Dickblütigkeit, wie sich der Volksmund ausdrückt, abhängt, sondern auch von der vererbten Lebensweise mit verkehrter Ernährung und belastenden Gewohnheiten, so dass sämtliche Fehler gedankenlos auf die Nachkommen übertragen werden.

Jenen Patienten, die gewillt waren, sich anders einzustellen, als es in der Verwandtschaft üblich war, indem sie mitzuarbeiten wünschten, konnte ich ver-

sichern, dass das natürliche Geschehen im Körper, wenn mit konsequentem Willen unterstützt, langsam aber sicher zur Heilung führen kann. Weder der Arzt noch der Kranke oder die Medikamente vollbringen diese Kunst, sondern die inwohnende, natürliche Heilkraft, wenn sie der notwendigen Unterstützung nicht ermangelt. Der Arzt ist wie der Bergführer, das Medikament dient als gute Ausrüstung wie der Eispickel, aber um hoch zu gelangen, muss der Bergsteiger sich selbst anstrengen, und diese Bemühung bleibt auch dem Patienten nicht erspart. Die praktische Durchführung hiervon hängt von nachfolgenden Punkten ab.

### Die Ernährung

Kranke, die Erfolg verzeichnen möchten, müssen sich unbedingt eine vernünftige Ernährungsgrundlage beschaffen. Das tägliche Eiweissoptimum soll 40 g betragen. Entwertete Nahrung wie Weissmehl, weisser Zucker, Konserven und dergleichen gelangen nicht mehr auf den Tisch, sondern nur Nahrungsmittel, die ihren Vollwert besitzen. Am vorteilhaftesten wirkt sich für mindestens ein halbes Jahr eine möglichst reine Rohkost-Vollnahrung aus. Molkosan, verdünnt mit gutem Mineralwasser, dient als Getränk, ebenso Frucht- und Gemüsesäfte. Zur Erlangung einer guten Darmflora schalten wir abwechselungsweise auch milchsaurer Nahrung ein. Den rohen Schinken dürfen wir jedoch nicht zur Rohkost zählen, wie dies durch Kurzsichtigkeit auch schon geschehen ist. Streng zu meiden sind folgende, schädigende Einflüsse. In erster Linie enthalten wir uns des Rauchens, des Alkohols und starker Medikamente. Ferner greifen wir zu keinen Konditoreiwaren und Süssigkeiten mehr, auch erhitzte Fette dürfen wir nicht mehr gebrauchen, was allerdings ja ohnedies bei Rohkost dahinfällt. Weitere Richtlinien sollen verhindern, dass aus mangelhaftem Verständnis ungeschickte Fehler unterlaufen. Im Gegen-

teil sollen sie massgebend sein, um die verschiedensten Vorteile richtig auswerten zu können.

### **Die Leber**

Immer wieder ist zu betonen, wie wichtig die Pflege der Leber ist, indem wir sie durch entsprechende Diät zur einwandfreien Funktion anregen, denn davon hängt der Erfolg unserer Bemühungen ab. Aus bitteren Salaten und Kräutlein zieht die Leber besten Nutzen. Wir bevorzugen daher Löwenzahn, Schafgarbe, den Brüsseler Chicorée und dergleichen mehr, da diese auf unserer Rohkostplatte nicht fehlen sollten.

Wollen wir Naturmittel einsetzen, dann wählen wir einen Tee aus Artischockenblättern. Die daraus bereiteten Tropfen können wir im Boldocynara nutzniessen. Auch der Teufelskrallentee regt die Lebertätigkeit an. Dadurch helfen diese und andere Naturmittel mit, die Galle zu verflüssigen, so dass sie zu unserer Erleichterung besser zu fliessen vermag. Auch Podophyllum in homöopathischer Form nebst anderen Naturmitteln können gute Dienste leisten.

### **Die Nerven**

Wichtig ist es, dass wir auch den Nerven entsprechende Unterstützung zukommen lassen. Günstig wirken sich hierzu folgende und ähnliche Naturmittel aus: Avena sativa, Ginsavena, Rauwolfavena, Neuroforce nebst Acid. phos D<sub>4</sub> und Acid. pic. D<sub>6</sub>.

### **Das Herz und der Kreislauf**

Wenn sich das Herz in gutem Zustand befindet, dann sollten wir physikalische Anwendungen wie Schwitzen und Sauna zur Anregung der Hauttätigkeit, sowie des Kreislaufes nicht umgehen, sondern nützlichen Gebrauch davon machen. Die Viskosität des Blutes verbessern wir durch die Anwendung von Kerbelkraut in Form von Salatzusatz, von Tee oder von Cerefoliumtropfen.

### **Sauerstoffaufnahme**

Der moderne Mensch mit seinem Arbeitspensum vergisst sehr oft, dass zur Heilung seiner körperlichen Beschwerden möglichst viel Bewegung in frischer, guter Luft nötig ist, weil sonst ein Sauerstoffmangel in Erscheinung tritt. Statt einen solchen Mangel zu fördern, müssen wir unbedingt darauf bedacht sein, viel Sauerstoff in uns aufzunehmen. Regelmässiges Wandern ermöglicht dies immer wieder. Es ist besser, unsere freie Zeit damit auszufüllen, statt uns niederdrückenden Gefühlen preiszugeben. Auch lähmende Müdigkeit lässt sich durch genügend Sauerstoffaufnahme viel leichter beheben, als wenn wir nur den Schlaf zu Hilfe nehmen.

### **Weitere Diätfragen**

Zur unbedingten Beachtung erfolgreicher Ernährungsansichten gehört auch das Nahrungsquantum, das wir an der untersten Grenze halten sollten. Was indes die Flüssigkeitsaufnahme anbetrifft, können wir diese eher steigern. Zur spezifischen Diät gehören Naturreis, Quark mit Meerrettich und eine grosse Rohkostplatte mit allerlei frischen Salaten. Der Kranke sollte sich unbedingt vornehmen, diesen Richtlinien mit festem Willen zu folgen, denn schon nach drei Monaten wird er dadurch eine wesentliche Besserung feststellen können, was auch seinem Arzt nicht entgehen wird. Bereits nach einem halben Jahr lässt sich der erreichte Zustand nicht mehr mit dem früheren vergleichen. Bei ganz hoffnungslosen, schweren Fällen ist allerdings auch mit einem Jahr zu rechnen, bis erreicht ist, was wir soeben in Aussicht stellten. Dies kann ich aus Erfahrung bestätigen.

### **Erfreulicher Fortschritt**

Während der Kur sollte der Arzt alle möglichen klinischen Teste vornehmen, so die Analyse des Urins, die Feststellung des Blutdruckes, die Viskosität des Blutes, die Pulsfrequenz nach chinesischer Methode und anderes mehr. Er wird interessante

Fortschritte wahrnehmen, und es ist anspornend für ihn, feststellen zu können, dass sich allmählich eines nach dem andern zu normalisieren beginnt.

Mit der schwierigsten Aufgabe ist anfangs zu rechnen, denn eine solch entschiedene Umstellung ist nicht leicht durchzuführen, aber notwendig, wenn man aus der früheren Methode reiner Symptomatik herausgelangen will. Es ist unbedingt erforderlich, eine Ganzheitsbehandlung ins Auge zu fassen und konsequent dabei zu verharren, wenn man eine Heilung mit bleibendem Erfolg erreichen möchte. Dabei darf auch eine geschickte Psychotherapie nicht fehlen, denn der Kranke benötigt auch in der Hinsicht die Unterstützung seines Arztes. Nach erfolgter Heilung darf der Genesene auf keinen Fall mehr rückfällig werden, indem er wieder ins

alte Geleise von früher zurückschwenkt. Er sollte seine ernstlichen Bemühungen, die ihn gesund werden liessen, hoch einschätzen, weshalb er sich bewusst sein sollte, dass der Erfolg nur gesichert ist, wenn er in gleichem Sinne weiterfährt. Es wäre doch bestimmt schade, wenn er durch Nachlässigkeit wieder einbüßen müsste, was er mit Mühe erreicht hat, denn dann würde er erneut im dunklen Keller eines trüben Daseins landen. Statt dessen wird er sich glücklich schätzen, wenn er nicht die Neigung verspürt, wieder zurückzukrebsen. Im Gegenteil, er wird willenstark an der vernünftigen Lebensweise mit naturgemässer Ernährung festzuhalten trachten. Auf diese Weise wurde er seine Depressionen los, und er wird sie sich durch Unachtsamkeit kaum mehr zurückholen wollen.

### Unterricht in der Naturkunde

Obwohl ich während meiner Kinder- und Jugendzeit leidenschaftlich gerne die Natur beobachtete und bestrebt war, alles vom richtigen Gesichtspunkt aus verstehen zu lernen, sprach mich doch der damalige Unterricht in der Naturkunde nicht besonders an. So nannte man nämlich die Schulstunde, die uns die Natur mit ihrer wunderbaren Offenbarung näher bringen sollte. Später gliederte man diesen Begriff in verschiedene Studienzweige auf und unterrichtete demgemäss über Botanik, Geologie, Biologie und anderes mehr. Wenn ich mich selbst in Feld und Wald aufhielt, um die mannigfachen Wunder, die sich mir zeigten, zu bestaunen, dann war dies nicht mit den Themen auf der Schulbank zu vergleichen. Wie kam es doch, dass Lehrkräfte für ihre Tätigkeit so wenig Begeisterung aufbrachten, dass mir das Dargebotene langweilig erschien? Die ganze Sachlichkeit liess keine Wärme, kein lodrendes Feuer aufkommen und fast fürchtete ich mich, dadurch mein reges Interesse an dem so lehrreichen Werdegang in der Natur einbüßen zu müssen. Zum Glück verfiel ich auf einen Ausweg, indem ich mir Bücher beschaffte, die mir

zu interessantem Wissen verhelfen. Unterstützt wurde ich in meinem Wissensdrang zudem durch meinen Vater, hatte ihm doch Mutter und Grossmutter in reichem Masse die geheimnisvolle Pflanzenwelt mit ihren Wunderwirkungen erschlossen. Es blieb dabei also nicht nur bei rein botanischem Wissen, denn auch die Nützlichkeit der Pflanzen im harten Lebenskampf der Menschen war es wert, tiefer in alle Einzelheiten einzudringen. So verlor ich denn glücklicherweise die Liebe zur mannigfaltigen Pflanzenkunde in der Natur nicht. Das stand mir näher als alle Jahreszahlen, die mir unsere Schweizer Geschichte bekanntgab, denn das war mit praktischem Nutzen zum Wohle der Menschen verbunden.

#### Anwendbare Kenntnisse

Dieses Wissen kam mir denn auch später in schwierigen Lagen des öfteren zugute. Jedenfalls wäre ich auf meinen Reisen in den Urwäldern manchmal Infektionen und Vergiftungen zum Opfer gefallen, denn wo keine Aerzte und keine Apotheken aufzutreiben sind, muss man sich selber helfen können. Wenn auch die Natur