

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 6 (1948-1949)
Heft: 10

Artikel: Dosierung von Naturmitteln
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-968800>

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: 24.02.2026

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

Dosierung
von
NATUR-
MITTELN

Es kommt vor, dass Frischpflanzenertrakte bei empfindlichen Krankheiten zu stark zu wirken scheinen. Meist können sich die Patienten dann die Ursache und die Zusammenhänge nicht erklären. So berichtete eine Frau, die an offenen Beinen und Krampfadergeschwüren litt über eine zu starke Reaktion. Um die verstopften Blutgefäße wieder zu lösen, hatte die Patientin ein biologisches Kalk-, nebst einem Hypericumpräparat eingenommen, wie auch noch Lachesis D 12. Gerade, weil diese Mittel nun eine lösende und regenerierende Fähigkeit besitzen, rufen sie Reaktionen hervor. Wenn man sich vorstellt, wie solch kranke Beine oft blau, grün, rot, violett und dergleichen mehr aussehen und zudem noch hart sind, dann wundert man sich auch gar nicht darüber, denn es sind sehr viel Gefäße und Kapillaren vorhanden, die verstopft sind. Diese enthalten, wenn man es krass sagen will, gestocktes Blut. Da nun die Mittel dieses Blut zu lösen beginnen, geht sehr viel davon in gelöstem und halbgelöstem Zustand in den Kreislauf zurück. Die Venen schaffen es alsdann heraus, was sogar vorübergehend kleinere Störungen im Herzen verursachen kann. Man muss deshalb beim Einnehmen guter Naturmittel sehr vorsichtig sein, damit man durch eine zu grosse Dosis nicht zu viel gestockte Stoffe löst. Löst man durch eine reduzierte Dosis nur kleine Mengen, dann können diese vom Körper leicht wieder verarbeitet werden, denn dieses alte, gelöste Blut, das in den Kreislauf zurückkommt, muss wieder regeneriert werden. Dadurch erfährt die Leber meist eine übermässige Belastung, ebenso auch das Herz. Es könnte sogar in schlummernden Fällen, wenn man zu sehr forciert, leichtere Embolien geben. Auch bei Einnahme von guten Naturmitteln heisst es daher vorsichtig sein.

Der gleiche Rat gilt auch beim Ansetzen von Blutegeln. Auch da wird durch die Sekrete, die von den Blutegeln eingespritzt werden, sehr viel von solch gestockten Blutsubstanzen gelöst. Man darf daher bei einer Behandlung nie zu viel Blutegel auf einmal ansetzen, höchstens 3—4 Stück und zwar nur an den gesunden und nicht direkt an den kranken Stellen. Es ist besser, solch natürliche Anwendungen öfters zu wiederholen, statt sie zu forcieren. Eine gewisse Einfühlung, eine gewisse Geschicklichkeit ist also auch da notwendig und niemals darf man dabei den Grundsatz vertreten: «Viel hilft viel, denn es muss schnell gehen.» Man sollte der Natur immer Zeit lassen und natürlich, also biologisch vorgehen.

Der Hypericum-Komplex, der aus Arnica, Pulsatilla, Hypericum (Johanniskraut) und Millefolium (Schafgarbe) besteht, hat eine überaus stark lösende Wirkung. Die Normaldosis beträgt 20 Tropfen im Tag. Wer nun aber stark reagiert, reduziert auf 10 Tropfen, eventuell sogar 5 Tropfen und in ganz speziell schwierigen Fällen sogar auf 2×2 Tropfen. Wenn man diese gut erträgt, dann steigert man langsam bis man nach vielleicht einem Monat die 20 Tropfen der Normaldosis ohne irgend welche Schwierigkeiten erträgt, wonach auch der schöne Erfolg nicht ausbleiben wird.

Zum Regenerieren von Krampfadern, zum Beseitigen von offenen Beinen und Beingeschwüren braucht es Zeit. Ist es jahrelang gegangen, bis die Voraussetzungen zur Erkrankung geschaffen waren, so darf man auch nicht damit rechnen durch gute Mittel in ein paar Tagen alle Uebelstände behoben zu haben. Im Gegenteil, es geht oft Wochen, ja sogar Monate bis die grössten Schädigungen behoben sind, worauf dann noch Geduld zur Weiterpflege und Vorsicht vor zu starker Belastung geboten sind. Auch bei Naturmitteln heisst es individuell und mit Gefühl zu arbeiten.

Morgen- oder Abend- **FASTEN?**

Seinerzeit empfohlen vor allem amerikanische Aerzte, dass man zur Hebung des allgemeinen Gesundheitszustandes das Morgenessen fallen lassen möchte. Für viele Menschen ist dieser Rat bestimmt sehr gut. Es ist auch kein Schaden, das Morgenessen, wenn es nur aus «Café complet» mit Weissbrot und weissen Weggli besteht, als von geringem Wert, fallen zu lassen. Aber nicht alle Menschen können ohne Morgenessen auskommen. Bei gewissen Krankheiten wie Basedow, Tuberkulose und Herzkrankung kann ein Fasten nicht ohne weiteres ertragen werden. So wird bei Ueberfunktion der Schilddrüse, wie solche bei Basedowkranken zu beobachten ist, ein Morgenfasten nicht ohne grosse Schädigung durchgeführt werden können. Wer ferner beim Fasten ein eigenartiges Herzflattern oder ein inneres Fibrieren und eine innere Unruhe feststellen kann, darf das Morgenfasten unter keinen Umständen durchführen.

Wer aber unter den genannten Schädigungen nicht zu leiden hat, mag fröhlich zum Morgenfasten greifen, wenn er bis zum Mittagessen gut durchhält, denn das Morgenfasten hätte seinem Zweck nicht voll gedient, wenn der Fastende noch rasch vor der allgemeinen Mahlzeit seinem zu grossen Hungergefühl nachgeben müsste. In solchem Fall ist es weit besser, man nimmt morgens ein wertvolles Birchermüesli zu sich oder sonst eine Früchtespeise, eventuell auch eine Vollkorngetreidespeise, wie beispielsweise das Crusta, das in Schweden bekannt ist.

Wer also lieber auf das Morgenessen nicht verzichten möchte, tut vielleicht gut, wenn er ein Nachfasten einschaltet. Glaubt er auch diesem nicht gewachsen zu sein, dann kann er auf alle Fälle auch das Nachtessen so umgestalten, dass es seiner Gesundheit zu gute kommen kann. Wer nicht gut schlafen kann, wird bestimmt wesentliche Fortschritte verzeichnen können, wenn er statt einem üppigen Nachtessen ganz einfach nur eine einfache Früchtespeise, einen Fruchtsalat oder sonst eine leichte, aber vollwertige Nahrung geniessen würde. Unter Umständen ist bei vielen eine solche Zurückhaltung des abends noch angebrachter als das Morgenfasten. Wer nämlich mit einem vollen Bauch ins Bett geht, darf nicht erstaunt sein, wenn er dann Gärungen, Darmgase, schlumme Träume oder einen ganz schlechten Schlaf zu gewärtigen hat. Wer alle diese Punkte ins Auge fasst, wird sich bestimmt abends gerne eine gewisse Einschränkung im Essen auferlegen, denn es wird ihm einen nicht geringen Vorteil einzuholen vermögen.

Das Morgenfasten ist bestimmt für viele Menschen vorteilhaft. Manchen bekommt ein Morgenessen sofort nach dem Aufstehen gar nicht gut. Sie fühlen sich wohler, wenn sie erst eine Arbeit verrichten können, wobei sie dann allerdings sehr leicht das Essen völlig vergessen können. Wenn dem so ist, wird es ihnen auch gut bekommen, wenn sie erst Mittags zu essen beginnen, nur sollten sie alsdann auch darauf achten, die richtige Essenstechnik durchzuführen, da ihnen das Morgenfasten nicht den vollen Wert aufzubieten vermag, wenn sie dann nachher das Mittagessen nur herunterschlingen, statt solches gut zu durchspeichern und gründlich zu kauen. Wer diese wichtigen Punkte beachtet, der wird auch nie zu viel essen und somit weit weniger Störungen bekommen. Achtet man auch noch darauf, vollwertige Nahrung zu sich zu nehmen und die Zusammenstellung des Speisenzettels richtig zu wählen, dann wird man leicht eine normale Körperfunktion erhalten und bei dieser oder jener Methode gesund bleiben können.

Auf alle Fälle aber sollte ein jeder immer darauf achten, was für ihn selbst am bekömmlichsten ist. Es ist weit besser zu fasten, statt in Hast und voller Aufregung Nahrung herunter zu wirgen oder zu schlucken. Weit bekömmlicher ist es, sich vor dem Essen erst etwa 5 Minuten zu entspannen, um dann ganz ruhig seine Speisen zu ge-