

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 10 (1953)
Heft: 2

Artikel: Mitteleinnahme
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-968981>

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: 22.02.2026

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

oder mit kochendem Wasser überbrüht und etwas ausdrückt, um es alsdann aufzulegen. Damit man die Kräuter lange warm erhält, um sie möglichst lange liegen lassen zu können, bedeckt man das Kräutersäcklein noch mit einer warmen Bettflasche. Man kann hiezu auch das Heizkissen verwenden, nur muss dies vorsichtig geschehen, indem man erst ein trockenes Tuch auf das feuchte Säcklein legt, damit die Feuchtigkeit mit dem Strom zusammen keine Kollision hervorrufen kann. Am günstigsten wird es sein, diese Kräuterauflagen abends im Bett vorzunehmen.

Mitteleinnahme

Richtige Dosierung

Wenn der körperliche Zustand die Einnahme verschiedener Mittel erfordert, dann ist es nicht unbedingt notwendig, alle an ein und demselben Tag einzunehmen. Man kann ruhig die Mittel auf zwei oder drei Tage verteilen. Wenn Mittel zu stark wirken und daher zu starke Reaktionen auslösen, dann sollte man einfach ganz automatisch eine kleinere Dosis einnehmen. Nicht jedes Naturell ist gleich und so ist auch nicht jeder Mensch gleich sensibel. Naturen, die sensibel sind, reagieren viel stärker als andere, weshalb die übliche Mitteleinnahme von fünf Tropfen viel zu stark wirken kann, während robuste Naturen sogar zehn Tropfen einnehmen können, ohne dadurch irgend etwas zu verspüren. Es muss für die Sensiblen immer und immer wieder darauf hingewiesen werden, dass bei Reaktionen die Dosis vermindert werden sollte. Wenn drei Tropfen noch zu stark wirken, dann kann man auf zwei oder gar einen Tropfen hinuntergehen. Wer bei starken Mitteln, wie beispielsweise bei Petasites zu starke Reaktionen verspürt, der kann den einen Tropfen mit ein oder zwei Deziliter Wasser verdünnen und diese Verdünnung tagsüber schluckweise trinken. Bestimmt kann man sich auf diese Weise helfen, indem man selbst die richtige Potenz für sich feststellen lernt.

Auch Kleinkindern sollte man nicht die vorgeschriebene Tropfenzahl geben, sondern nur ungefähr die Hälfte oder auch nur ein Drittel davon, was völlig genügen wird.

Reaktionen

Es ist absolut nicht verwunderlich, dass auch bei Einnahme von Naturmitteln Reaktionen eintreten können. Angenommen, man leide unter verstopften Venen und nehme somit das Venenmittel Hypericum-Komplex ein, dann werden die Venen regeneriert und die verstopften Gewebe wieder in Ordnung gebracht, was sehr unangenehme Erscheinungen, wie Schwindelgefühle, Herzklopfen oder Bangigkeit und andere Störungen hervorrufen kann. Können solche Beobachtungen festgestellt werden, dann muss man entweder die Dosis verringern oder aber ein bis zwei Tage mit der Mitteleinnahme überhaupt aussetzen, worauf man nachträglich mit ganz kleinen Mengen wieder von Neuem beginnt. Es ist also unbedingt notwendig unter allen Umständen auf seinen Körper achtzugeben und sich ihm anzupassen.

Wer Mittel nimmt, um die Darmtätigkeit anzuregen, der sollte nie ein starkes Abführen erwirken. Das ist vielleicht gut für einen Tag, während andauerndes Abführen schädlich ist, da es die Kräfte unnötig verbraucht. Auch da sollte man mit den Mitteln einteilen, um den Körper zu schonen. Jedes Forcieren ist nicht gut. Man sollte immer darnach trachten, vorsichtig und langsam vorzugehen.

Sind die Störungen behoben, dann sollte man mit der Mitteleinnahme nicht plötzlich abbrechen, sondern sie langsam ausklingen lassen. Wenn man das Quantum allmählich verringert, dann wird der Körper die nötige Zeit gewinnen, ohne Hilfeleistung wieder normal zu arbeiten.

Geduld und Ausdauer ist wichtig! Auch bei einer naturgemäßen Behandlung ist dies notwendig. Der Körper braucht Zeit, um sich zu regenerieren, wenn man ihm

„Der kleine Doktor“ auf Reisen

Schon in manch anderes Land ist «Der kleine Doktor» hingereist, um auch dort, unter schwierigeren Verhältnissen mit seinen Ratschlägen Hilfe zu leisten. So schreibt uns ein Schweizer, der schon 30 Jahre im Orient weilt am 15. Dezember 1952 aus Athen:

«Ihr Buch liehen wir einer griechischen Admiralsfrau, die ein Hilfswerk leitet. Wenn die Armen zu ihr ins Bureau kommen, und sie kein Geld, noch sonst was zum Verteilen hat, gibt sie aus Ihrem Buch Ratschläge und dankbar kehren die Leute heim. So erzählte mir der Admiral gestern, als die Beiden hier auf Besuch waren.»

Gerade zu dem Zweck wurde «Der kleine Doktor» verfasst, um vor allem dort Hilfe zu leisten, wo Mangel an materiellen Gütern finanzielle Auslagen verunmöglichen. Die Natur gibt freiwillig, man muss ihre Schätze nur kennen und sie zu haben wissen. In Griechenland wachsen die verschiedensten Pflanzen, so dass man manch hilfreiches Kräutlein finden kann. Auch physikalische Anwendungen lassen sich in einfacher Art meist durchführen, und selbst die Hinweise auf entsprechende Naturkost sind zweckdienliche Helfer. Bestellschein siehe Seite 16

bewusst oder unbewusst, durch falsche Ernährung oder andere Fehler, die man begangen hat, ein Leid zufügte, dann muss man eben Geduld üben, um den Schaden wieder beheben zu können.

Wenn ein Patient gegen die Mittel, die für ihn doch heilsam wären, einen gewissen Widerwillen empfindet, so dass er sie nicht einnehmen möchte, dann kann dieser rein seelische Widerstand umgangen werden, indem man dem Kranken die Mittel einfach in einem Tee, irgend einer Flüssigkeit oder einer Speise auflöst. Weiss der Patient auf diese Weise gar nichts davon, dass er überhaupt Mittel einnimmt, dann wird er auch keine Störungen wahrnehmen.

Günstige Einnahmezeit

Wenn es die Zeit erlaubt, dann sollte man immer nur ein Mittel in einem Glase einnehmen, also nie zwei oder drei zusammen. Es ist immer gut, wenn man mindestens einige Minuten wartet, bis man ein zweites oder drittes Mittel einnimmt. Angenommen, man müsse zwei Mittel vor dem Essen einnehmen, dann lässt man eine gewisse Zeit verstreichen, nachdem man das erste Mittel eingenommen hat, um auch das zweite noch vor dem Essen folgen zu lassen, sodass jedes einzelne Mittel besonders eingenommen wird. Fast alle Mittel wirken vor dem Essen etwas stärker als nach dem Essen, weil der Speisebrei die starke Reaktion der Mittel etwas abzudämmen vermag.

Beachtung spezieller Empfindlichkeit

Wer auf die kleinen Mengen Alkohol, die beispielsweise in einem Löffel Herztonikum enthalten sind, ungünstig reagiert, der nehme das Mittel einfach in warmem Wasser ein. Dadurch verflüchtigt sich der Alkohol und durch die Verdünnung gibt es sowieso keine unangenehmen Nebenerscheinungen mehr. Es ist überhaupt gut, wenn man die Mittel immer in etwas lauwarmem Wasser oder in einem Fruchtsaft einnimmt. Mit Fruchtsaft kann man manchmal sogar die Mittelwirkung noch erhöhen, auch Gemüsesaft, vorwiegend Rüebli-saft, eignet sich sehr gut dazu.

Ist jemand auf einen besonderen Stoff, wie beispielsweise auf Arnica empfindlich, dann darf er ein Komplexmittel erst einnehmen, wenn es für ihn ohne Arnica zubereitet worden ist, da er sonst Gefahr läuft, ein Ekzem oder Nesselsiebe r heraufzubeschwören. Bei solch starker Empfindlichkeit wird auch eine schwächere Dosierung nicht genügen, um die Störung zu umgehen, sondern einzig nur die völlige Weglassung eines solchen Stoffes.