

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 27 (1970)  
**Heft:** 8

**Artikel:** Konstitutionsmittel  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-969633>

### **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:** 29.12.2025

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



## Konstitutionsmittel

Dr. Schüssler und viele seiner Anhänger legten sehr viel Wert darauf, die Konstitution des kranken Menschen genau festzustellen, um ein dementsprechendes Grund- oder Konstitutionsmittel auswählen zu können. Es ist nicht zu verneinen, dass jeder Mensch seine ihm entsprechende Eigenart besitzt. Diese verleiht ihm sowohl äusserlich wie auch geistig und in bezug auf sein Handeln und seine Reaktionen ein besonderes Gepräge. Zusammen ist dies die Summe seiner Erbanlagen, wie auch das Ergebnis gewisser starker Einflüsse in seiner frühen Jugend. Diese beiden Faktoren stempeln ihn zu dem besonderen Etwas, das seiner Persönlichkeit die ihr eigene Konstitution verleiht. In anderen Worten ausgedrückt, könnte man sagen, dass je nach den Funktionen der Organe und der Drüsen ein gewisser Typ entsteht.

### Der Lymphatiker

Arbeiten beispielsweise die Lymphdrüsen sehr mangelhaft, dann nimmt der Körper in der Regel den Kalk schlecht auf. Wir bezeichnen einen solchen Menschen als den kalkarmen, lymphatischen Typ, der zu Rachitis sowie zu Erkrankungen der Atmungsorgane, demnach also auch zu Tuberkulose neigt. Für solche Patienten eignet sich das Konstitutionsmittel Calcium phosphoricum.

### Der Bindegewebeschwächling

Es gibt einen besonderen Typ, den wir so nennen. Er zeichnet sich vor allem durch schlechte Zähne aus. Auch weist er Drüsenverhärtungen auf und besitzt eine Neigung zum Hängebauch mit Bruchanlagen. Bei Frauen sind schwache Mutterbänder feststellbar sowie die Neigung zu Gebärmuttervorfall. In solchen Fällen ist Calcium fluoratum das dafür bestimmte Konstitutionsmittel.

### Bleichsucht und Blutarmut

Ein weiterer Typ zeichnet sich durch seine Bleichsucht und Blutarmut aus. Er ist

zierlich, lebhaft und mager. Ein besonderes Merkmal ist die Mühe, die es ihm bereitet, sich zu konzentrieren. Die Sonne kann er nicht ertragen. Des weitern erkennt man ihn an seinem bleichen Aussehen, denn seine Gesichtsfarbe ist blass und gelblich. Unter den Augen weist er Schatten auf, und auch das Zahnfleisch ist blass, während die Adern bläulich durch die Haut scheinen. Schon in jungen Jahren treten bei diesem Typ leicht Durchblutungsstörungen und rheumatische Beschwerden auf. Bei Frauen ist die Regel verfrüht und schwach. Solche Typen erfordern das Konstitutionsmittel Ferrum phosphoricum.

### Der Übergewichtige

Bekanntlich gibt es Menschen, die zunehmen, auch wenn sie wenig essen. Es sind jene Typen, die Julius Cäsar meinte, wenn er sagte: «Lasst wohlbeleibte Menschen um mich sein.» Er wünschte dies, weil die gemütliche Art des fettleibigen Menschentyps sein bewegtes Leben mit den aufregenden Staatsgeschäften angenehm zu unterbrechen und etwas zurückzudrängen vermochte.

Ein solch übergewichtiger Mensch leidet an leichter Unterfunktion der Schilddrüse wie auch der Keimdrüsen. Er neigt gleichzeitig auch zu Zuckerkrankheit und Gicht. Seine Zunge ist immer weiss belegt, oft mit einem Übergang ins Graue. Die Schleimhäute sind überempfindlich. Bei nebligem Wetter muss er schnaufen und pusten und verfällt auch leicht dem Asthma. Obwohl er kein ausgesprochener Lebertyp ist, hat er doch eine sehr empfindliche Leber, die sogar leidend sein kann. Auch Koliken und Blähungen können ihn plagen, und er unterliegt eher dem Durchfall als der Verstopfung.

Dr. Schüssler würde einem solchen Menschen Kalium chloratum als typisches Konstitutionsmittel verabreichen. Nimmt dieser Menschentyp nämlich längere Zeit Kalium chloratum ein, dann kann dies eine auffallende Besserung des Allgemeinzu-



standes erwirken, so dass man den Patienten nach 1 bis 2 Jahren oft nicht wieder erkennt. Vorteilhaft für ihn wäre es auch, wenn er in seiner Ernährung noch Meerpflanzen in Form von Kelp einschalten würde, denn dadurch könnte der Erfolg noch verstärkt werden.

#### **Der Lebertyp**

Auch der Lebertyp neigt zu Zuckerkrankheit, zu Gicht sowie zu Krebs. Er weist braune Schatten unter den Augen auf, während seine Gesichtsfarbe gelblich ist. Oft hat er einen bitteren Geschmack im Munde, was mit der Empfindlichkeit seiner Leber zusammenhängt, ebenso eine eher niedergedrückte Gemütsart. Auch bei diesem Typ können sich Schwierigkeiten in den Gelenken zeigen und eher Durchfall als Verstopfung. Sein Konstitutionsmittel besteht in Natrium sulfuricum.

#### **Der Kieselsäuretyp**

Ein auffallendes Merkmal dieses Typs sind schwache Nägel, die leicht abbrechen. Jede Verletzung kann rasch eitern. Er neigt auch zu Haarausfall, und das Haar selbst erhält nie einen rechten Glanz. Oft beklagt sich dieser Typ über Kopfschmer-

zen, die vom Nacken bis zur Stirne auslaufen. Bekannt ist auch seine Überempfindlichkeit gegen Geräusche. Eine empfindliche Veranlagung weist auch das Gemüt auf, denn er gerät leicht in weinerliche Stimmung. Die Haut erscheint schon in jüngeren Jahren welk und juckt leicht. In solchem Falle ist nur ein Konstitutionsmittel angebracht, und zwar Silicea.

#### **Noch andere Typen**

Es gibt noch andere Konstitutionsmittel. Der Übernervöse benötigt Natrium phosphoricum. Er klagt stets über Magenübersäuerung, während noch ein weiterer Typ von Übernervösen besteht, der mager und schmerzempfindlich ist und plötzlich von einer Migräne überfallen werden kann, begleitet von chronischer Stuhlverstopfung. Für diesen Typ ist Magnesium phosphoricum das Konstitutionsmittel.

Es braucht etwas Erfahrung und eine gute Beobachtungsgabe nebst einem entsprechenden Sinn für die Symptombilder, um mit der Zeit die passenden Konstitutionsmittel herauszufinden. Auf jeden Fall hilft die Einnahme des richtig gewählten Konstitutionsmittels zur wesentlichen Verbesserung des Allgemeinbefindens.

### **Avena sativa, der vorzügliche Hafer**

Hafer ist ein altes Nahrungsmittel, doch fand es stets auch als Stärkungs- und Heilmittel reichlich Verwendung. Wer hat nicht schon dankbar zu einem Teller Haferflockensuppe gegriffen, wenn nach schweren Verstimmungen von Magen und Darm nur noch diese reizmildernde Suppe bekömmlich war? Auch bei anhaltendem Durchfall kann Hafer heilend wirken, indem man öfters einige Löffel voll Haferflocken trocken kaut, sie also ohne Beigabe von Flüssigkeit gut durchspeichelt. Auch bei viel Magensäure helfen die Haferflocken, da sie neutralisieren. Früher verwendete man Hafergrütze erfolgreich zu erweichenden Umschlägen. Das Haferstroh war damals bei Influenza als Tee mit Honig gesüsst bevorzugt, und es kann auch heute noch bei Grippe gute Dienste

leisten. Ebenso mildert es als Tee bei starkem Reizhusten, so dass es früher bei Keuchhusten oft zu Hilfe zugezogen wurde.

Dass man den Pferden nicht nur Heu, sondern auch Hafer geben muss, wenn sie schwer arbeiten und bei Kraft bleiben sollen, ist bekannt, wenn schon das heutige Maschinenzeitalter die Pferdehaltung erschreckend stark vermindert hat. Schade, die landwirtschaftlichen Arbeiten verliefen mit ihnen ohne betäubenden Lärm, und es war daher auch ein Genuss, dem Bauern mit seinem getreuen Pferdegespann jeweils zusehen zu können. Wohl geht es heute mit den Maschinen rascher, vielleicht auch etwas weniger mühsam zu, aber sie ermüden durch ihren harten Zwang noch unangenehmer als die frü-