

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 36 (1979)  
**Heft:** 4

**Artikel:** Die Kunst richtiger Dosierung  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-551841>

### **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:** 23.02.2026

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



dem Ehemann durch die natürliche Vorfreude auf das Kind erleichtert, und diese Vorfreude spornt ihn vor allen Dingen an, seiner Frau in jeder Hinsicht hilfreich beizustehen. Die gegenseitigen harmonischen Beziehungen können sehr viel zum guten Gelingen des neu erworbenen Lebens beitragen. Das Wunder, das dadurch zur Entfaltung gelangt, kann nicht genug geschätzt werden. Diese Einstellung verhindert das Aufkommen schädigender Einflüsse, die sich oft ein Leben lang leidvoll auszuwirken vermögen, nur weil sich die Eltern ihrer Pflichten nicht genügend bewusst waren. Vor allem liegt dabei auf der werdenden Mutter eine grosse Verantwortung, gegen die sie weder bewusst noch unbewusst freveln sollte. Schwangere Frauen sollten sich wirklich klar sein, dass das Zigarettenrauchen in ihrem Zustand völlig untauglich ist und streng genommen ihren Pflichten gegenüber eine strafbare Nachlässigkeit darstellt. Dies gilt natürlich auch dem Alkoholgenuß gegenüber, besonders, wenn es dabei zur Betrunkenheit kommen sollte.

### **Die richtigen Voraussetzungen**

Die werdende Mutter sollte viel eher daran interessiert sein, zu erfahren, was ihr Kind eigentlich alles benötigt, um Nutzen aus der mütterlichen Ernährungsweise ziehen zu können. Sie erfährt dann, dass es vieler Nährsalze und Nährstoffe nebst allerlei Spurenelementen bedarf. Aus diesem Grund sollten schwangere Frauen sich unbedingt auf Vollwertnahrung verlegen. – Des weiteren sollte nach körperlicher Tätigkeit in vernünftig normalem Rahmen auch Entspannung mit genügend Schlaf erfolgen, damit es nach der Geburt nicht an den notwendigen Reserven fehlt, denn dann erfordert die weitere Pflege des Kindes viel Nervenkraft von der Mutter. Aerger ist für die werdende Mutter Gift und sollte ihr ferngehalten werden. Durch diese Rücksichtnahme kann man eher vermeiden, dass das Kind mit einem nervlichen Manko zur Welt kommt. Ueberängstlich brauchen wir indes nicht zu sein, denn der Körper einer Schwangeren arbeitet naturgemäss gut, wenn man ihm die richtigen Voraussetzungen verschafft.

### **Die Kunst richtiger Dosierung**

Allopathische Aerzte sind meist schwer davon zu überzeugen, dass sowohl Medikamente wie auch andere Behandlungsmethoden dem Zustand eines Kranken angepasst werden müssen, um den gewünschten Erfolg erzielen zu können. Ein Beispiel dieser Art konnte ich vor Jahren miterleben, als sich ein junger Arzt, der mir gut bekannt war, einer kleinen Operation zu unterziehen hatte. Im übrigen war er gesund, hatte jedoch mit dem Nachteil zu grosser Sensibilität gegenüber irgendwelchen Medikamenten zu rechnen. Bei Verabreichung einer Normaldosis von Medikamenten hatte er ein Versagen zu befürchten. Aus diesem Grunde verlangte er, dass der Narkosearzt die normale Vollnarkose um mindestens die Hälfte herabsetzen sollte. Leider brachte dieser Arzt jedoch für den erwähnten Umstand kein Verständnis auf und führte die Narkose nach eigenem Gutdünken mit Hilfe der

gewohnheitsmässigen Normaldosierung durch. Zwar gelang die Operation, doch leider nicht zugunsten des Patienten, da dieser aus der Narkose nicht mehr erwachte. Spezialärzte wurden zugezogen, doch alle erdenklichen Versuche, ihn wieder ins Bewusstsein zurückzubringen, versagten. Er war und blieb bis zu seinem Tode bewusstlos. Weil der Narkosearzt in verständnisloser Ueberheblichkeit den gerechtfertigten Rat des Patienten leichtfertig ausser acht liess, hatte er dessen Leben ausgelöscht. Auch bei fehlendem Verständnis besteht kein Recht, die Erfahrung eines anderen zu umgehen, besonders auf einem Gebiet, auf dem es um Leben und Tod geht. Die Sensibilität eines Kranken erfordert Berücksichtigung, auch wenn der Arzt anderer Meinung sein mag, denn es geht ja schliesslich nicht um das Leben des Arztes. Was einem Starken helfen kann, mag einem Empfindlichen



zum Schaden gereichen oder womöglich sogar seinen Tod verursachen. Dies trifft besonders bei stark allopathischen Mitteln, vor allem bei chemischen Medikamenten zu.

### **Dosierung von Naturmitteln**

Zwar verlangen auch gewisse Naturmittel je nach ihrer Beschaffenheit eine entsprechende Dosierung, was auch bei verschiedenen Teearten zutrifft. Man kann diesen, weil sie nun einmal pflanzlicher Art sind, nicht ohne weiteres jegliche Nachteile absprechen, denn falls man sie überdosiert, können sie dadurch unter Umständen einen schweren oder gar bleibenden Schaden hinterlassen. Gleichwohl ist die Wirkung in der Regel nicht so, dass sie tödlicher Natur wäre. Bekannt ist, dass eine zu starke Dosis von Wermuttee Uebelkeit oder auch Erbrechen zur Folge haben kann. Es heisst deshalb bei persönlicher Empfindlichkeit entsprechend zu dosieren, was genügt, wenn nicht gerade eine typische Allergie vorliegt. Auch auf Arnika, auf Bitterstoffe und jodhaltige Pflanzen sind manche empfindlich, obwohl es sich dabei oft gerade um die passenden Heilmittel solcher Patienten handeln mag, weshalb man unbedingt richtig dosieren sollte! Statt die Normaldosis von 10 Tropfen anzuwenden, beginnt man erstmals mit 1 Tropfen. Stellt sich keine ungünstige Reaktion ein, dann kann man die Tropfenzahl langsam auf 3 oder 4 erhöhen. Solange die Reaktion sich als gut erweist, kann man mit dieser Dosierung fortfahren. Bekanntlich ist bei Durchfall Torment-avena das zuverlässige Mittel. Wenn die vorgeschriebene Normaldosis jedoch Verstopfung bewirkt, dann mag ein Drittel der Vorschrift genügen, um die gestörte Darmtätigkeit zu normalisieren.

### **Sorgfältiges Beobachten**

Wer sich bemüht, seine eigene Empfindlichkeit kennenzulernen, um die für ihn heilsame Dosierung herauszufinden, hat sich einen grossen Vorteil erworben. Er kann sich diesen sowohl bei der Einnahme von Medikamenten, bei physikalischen An-

wendungen, bei Bestrahlungen, auch beim Sonnenbaden zunutze machen, wenn er seine Sensibilität kennt und seinem Naturrell entsprechend dosiert. Für den Patienten mag das leichter sein als für den Arzt, die richtige Dosierung festzustellen, kann sich doch der Kranke weit besser selbst beobachten und rascher wahrnehmen, was für ihn günstig ist. Die Berücksichtigung der richtigen Dosis hilft dem Körper, statt ihn zu schädigen. Auch das Alter eines Menschen sowie sein Körpergewicht spielt beim Dosieren eine Rolle. Kinder erhalten höchstens die Hälfte oder nur ein Drittel der Normaldosis. Diese Normaldosis gilt für Erwachsene von ungefähr 60–70 kg. Bei mehr oder weniger Gewicht ist dies im Verhältnis zu berücksichtigen.

Da sich jeder von uns in seiner Art von seinem Mitmenschen unterscheidet, ist es verkehrt, sich auf schematische, stereotype Weise zu behandeln, denn wenn wir nicht günstig darauf ansprechen, werden wir uns nur Schaden zufügen. Eine solche Erfahrung erlebte ich einmal auf dem Jungfrauojoch, wo ich es wagte, ein Sonnenbad zu nehmen, weil mein Körper an die Höhen Sonne gewohnt war. Sogleich aber legte sich ein bleicher Basler Tourist neben mich, um mein Vorgehen nachzuahmen. Ich zweifelte, ob er der starken Strahlung der Höhen Sonne gewachsen sein mochte und stellte ihm die Gefahr, der er sich als Stadtmensch dadurch aussetzte, vor Augen. Aber er hörte nicht auf meine Warnung, und was ich befürchtete geschah. Mit anderen Hochtouristen zusammen hatte ich ihn die ganze Nacht hindurch in der Konkordiahütte zu pflegen, denn sonst wäre er jedenfalls seinen Fieberdelirien, denen ich glücklicherweise mit einigen Medikamenten begegnen konnte, erlegen.

### **Weitere Ratschläge**

Wenn ich Patienten mit Naturmitteln versehe, während ihnen der Hausarzt Hormonpräparate verschreibt, die sie unbedingt einnehmen wollen, dann rate ich in der Regel, die Dosis wesentlich zu vermindern, da Hormonmittel überdosiert



werden, wodurch man viel Schaden anrichten kann. Um bei einem Patienten richtig dosieren zu können, benötigt der Arzt ein gewisses Fingerspitzengefühl, wobei ihn der Patient, wie bereits erwähnt, durch eigene Beobachtung unterstützen sollte, indem er feststellt, ob sein Vorgehen seiner Sensibilität dienlich ist oder nicht. Auch bei physikalischen Anwendungen und anderen Reizfaktoren muss er sich auf diese Prüfung einstellen. Ebenso notwendig ist dies bei der Wahl der richtigen Diät. Vor allem müssen Abmagerungskuren äusserst vernünftig und mit vorsichtiger Dosierung durchgeführt werden, da sie sonst das Herz schädigen können. Dies ist besonders der Fall, wenn der Arzt noch fettabbauende Mittel ver-

ordnet, was zu bleibendem Schaden oder sogar zum Tode führen kann. Ein solcher Fall ist mir von einer Arztfrau bekannt. Sie war eigentlich gesund, nur wollte sie ihr Mann, zwar sonst ein guter Arzt, schneller schlank haben und die Folge waren Schwierigkeiten, die ihr Leben auslöschten. – Beim Dosieren muss der Arzt entschieden elastisch sein, indem man sich etwas in das Naturell des Patienten einzufühlen vermag. Es ist dabei vorteilhafter, mit einer kleinen Dosis zu beginnen und langsam zu steigern, statt infolge Ungeduld das Ziel durch zwangsweise Beschleunigung rascher erreichen zu wollen, denn dadurch können wir den Körper empfindlich schädigen. Es heisst also, die goldene Regel zu beachten.

### Allopathische oder naturgemässe Denkweise?

Wer sich auf Allopathie stützt, zieht unwillkürlich andere Schlussfolgerungen, als wer der Naturgesetzlichkeit der Dinge nachspürt. Es besteht zwischen den beiden gegensätzlichen Richtlinien eine Kluft, die nicht nur Missverständnisse, sondern auch Feindseligkeiten zur Folge haben kann. Auf der Suche nach cancerogenen Stoffen leisten sich die Wissenschaftler heute besonders in den USA ganz komische Freiheiten. Ob eine Pflanze in ihrer Ganzheit wirken kann, oder ob man ihr gewisse Stoffe entzieht, um diese als Prüfstein für die ganze Pflanze zu verwenden, beruht auf einem grossen Unterschied, denn der einzelne Stoff kann durch die Gesamtheit der Pflanze in seiner Wirksamkeit ausgeglichen werden. Aber das beachtet die Wissenschaft heute nicht, sonst würde sie sich nicht täuschen lassen, indem sie aus Pflanzen, die sich schon Jahrhunderte hindurch mit gutem Erfolg als Heilmittel bestens bewährt haben, nur einen einzigen Stoff aus den vielen Gehaltstoffen entziehen, um dadurch ein beweiskräftiges Urteil erhalten zu können. Es mag sich dabei um ein Alkaloid handeln, das sie ihren Versuchstieren, vor allem Mäusen, füttern. Beobachten sie dadurch Wirkungsmöglich-

keiten, die Krebs erzeugen könnten, also sogenannte cancerogene Stoffe, dann wird die ganze Pflanze als verdächtig verschrien und die ganze Welt erhält dadurch ein unrichtiges Bild. Viele Sanitätsbehörden benützen zudem diesen Verdacht, um eine solche Pflanze sofort der Allgemeinheit zu entziehen, indem sie diese unter dem erwähnten Vorwand verbieten. Dabei sollte man in erster Linie einmal bedenken, dass die Amerikaner in der Regel gewohnt sind, für ihre Tests solch grosse Mengen zu verwenden, wie man diese in der Praxis überhaupt nie gebrauchen würde. Wenn jemand mit einer Erbanlage zu Krebs täglich den Extrakt von 20 Zitronen oder 30 Grapefruit-Früchten geniessen würde, dann könnte dadurch wahrscheinlich ein schwerer Leberschaden entstehen. Es wäre möglich, dass dieser bei der erwähnten Veranlagung in Krebs übergehen könnte. Folgerichtig müsste man dann auch diese Früchte, die sich in normalen, also vernünftigen Mengen, als gesund erweisen, von nun an verdächtigen oder ganz einfach verbieten. So erging es dem Chelidonium, also dem Schöllkraut, das sich als ausgezeichnetes Heilmittel, vor allem bei gewissen Leberleiden bewährt hatte.