

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 38 (1981)
Heft: 2

Artikel: Empfindlichkeit gegenüber Heilmitteln
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-970070>

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>

Verdauungsschwierigkeiten beheben. Sparen wir also die Zeit, die wir an der Television verbringen möchten, nicht an unseren Mahlzeiten ab. Ein weiterer Punkt, der noch zu beachten ist, betrifft unseren Aufenthalt im Freien mit entsprechender Bewegungsmöglichkeit und genügender Sauerstoffaufnahme an frischer Luft. In diesem Zusammenhang ist auch noch die passende Kleidung zum Ausgleich der wetterbedingten Verhältnisse zu erwähnen, denn Frieren, um den Modetorheiten gerecht werden zu können, erhöht die Krankheitsanfälligkeit entschieden. Auch der Ansteckungsgefahr sollten wir möglichst aus dem Wege gehen und daher Menschenansammlungen meiden, um zu verhindern, dass man sich nicht unnütz durch Übertragung von Bakterien und Viren anstecken lässt, weil man unnötigerweise ange hustet wird. Besonders Kleinkinder, die noch ungenügend abwehrfähig sind, sollte man vor solchen Gefahren bewahren.

Notwendige Körperpflege

Eine gründliche Körperpflege am Morgen wird dazu beitragen, sich auf eine Weise abzuhärten, die uns vor Erkältungen zu schützen vermag. Nach einer ansteigend warmen Dusche werden wir für eine kräftige Durchblutung sorgen, indem wir ein Pflanzenmittel wählen, das durch gründliches Einreiben die Hautfunktion anregt und fördert. Symphosan ist da vor allem günstig. Zur Steigerung der Abwehrkräfte benutzen wir jeden Morgen regelmässig Echinaforce, indem wir davon zehn Trop-

fen in den Mund träufeln lassen. Durch diese vorbeugende Massnahme sind wir gegen Angina und Katarrhe viel weniger anfällig. Diesen Vorzug schätzen besonders viele meiner Freunde und Bekannten, da sie durch diese Schutzmassnahme ganz selten oder auch gar nicht mehr durch Erkältungskrankheiten geplagt werden.

Seelischer und geistiger Ausgleich

Wenn sich auch die Aussichten für die Zukunft immer mehr verschlimmern, sollten wir uns dieserhalb nicht allzusehr unseren Frohmut rauben lassen, denn wir benötigen ein gewisses Mass von Zuversicht, um günstig auf die aktiven Kräfte im Abwehrsystem des Körpers einwirken zu können, was besonders dem Drüsen- und dem Lymphsystem zugute kommt. Wenn wir glauben, uns einen Gefallen zu erweisen durch die ständige Aufnahme schlimmer Berichte im Weltgeschehen, dann beunruhigen wir uns dadurch unnütz. Besonders abends sollten wir uns eher zur seelischen Entspannung Töne einer schönen beruhigenden Musikplatte beschaffen, statt das viele Ungemach anzuhören, das wir doch nicht ändern können. Will man das geistige Gleichgewicht nicht verlieren, dann ist bejahendes Denken unerlässlich, wenn man nicht gleichzeitig auch das körperliche Gleichgewicht aufs Spiel setzen möchte. Eine gewisse Gelassenheit in der Jagd und Hetze unserer Tage ermöglicht uns manche Vorsicht, die uns gesundheitlich sehr zugute kommen wird.

Empfindlichkeiten gegenüber Heilmitteln

Es sind nicht nur die Gifte chemischer Mittel, die unerwünschte Reaktionen auslösen können, denn dies kann selbst durch Naturheilmittel, die als harmlos und ungiftig gelten, geschehen. Obwohl sich Arnika und Brennesseln als gut bewährte Naturmittel erwiesen haben, können sie je nach unserer Empfindlichkeit unangenehme und höchst unerwünschte Hautausschläge auslösen. Allerdings sind diese nicht gefährlich, aber man ist froh, wenn man die-

ser Empfindlichkeit, die man auch als Allergie bezeichnen kann, nicht zum Opfer fällt. Auffallend ist, dass solcherlei Empfindlichkeiten auch durch mancherlei gesunde Nahrungsmittel hervorgerufen werden können. So ist es möglich, dass sich sogar der sonst so vorteilhafte Bienenhonig bei einzelnen Menschen nachteilig auszuwirken vermag. Wer solcherlei Empfindlichkeiten erliegt, kann sich davor bewahren, indem er ganz einfach jene Stoffe mei-

det, durch die sie hervorgerufen werden. Manchmal gelingt es zwar auch, sich langsam daran zu gewöhnen, indem man ganz kleine, entsprechend verdünnte Mengen davon einnimmt. Sollten mit der Zeit dadurch keine Störungen mehr auftreten, darf man es sogar wagen, die Menge allmählich ein wenig zu steigern. Es ist auf diese Weise nicht ausgeschlossen, dass sich der Körper langsam an solche Stoffe gewöhnen kann, aber es darf dies nicht als Regel erwartet werden, geschieht dies doch eher ausnahmsweise.

Bestehenden Zustand berücksichtigen

Immerhin besteht die Aussicht, dass Naturheilmittel, die bei normaler Dosis zu stark wirken, durch entsprechende Verdünnung dienlich sein werden, so dass man sie nicht unbedingt meiden muss. Man vermindert die Einnahmemenge einfach so stark, bis sich keine unerwünschten Reaktionen mehr zeigen. Wenn man diesen Umstand erfolgreich beibehalten kann, darf man es mit der Zeit sogar wagen, die Einnahmemenge sachte zu steigern, ist es doch nicht ausgeschlossen, dass sich der Körper auf diese Weise langsam an das Normalquantum gewöhnt, ohne dass sich die früheren Störungen wieder melden würden. Dadurch wird auch ein solch beanstandetes Mittel eine Heilung erwirken können. Bei richtiger Wahl eines Mittels sollte man bei anfänglichen Schwierigkeiten nicht sofort von dessen Einnahme abstehen, sondern viel eher wie vorgesagten vorgehen. Passt man auf diese Weise das Einnahmequantum der persönlichen Empfindlichkeit an, dann kann man auch in solch kritischem Fall noch eine erfolgreiche Wirkung erwarten. Das mag gelingen, wenn man statt mit der Einnahme von 5 oder 10 Tropfen mit nur einem Tropfen beginnt, und

zwar mit einem ganzen Glas Wasser verdünnt, statt nur mit einem halben. Auf diese Weise kann man der Empfindlichkeit zuvorkommen. Schwieriger verhält es sich bei der Einnahme von Tabletten, obwohl man auch da die Menge verringern kann. Wirkt eine halbe Tablette noch zu stark, dann teilt man sie nochmals, bis die Wirksamkeit des Mittels keine Störung mehr hervorruft.

Anpassung an Eigenart und Veranlagung

Heilmittel, die in den nüchternen Magen eingenommen werden, wirken in der Regel stärker, als wenn bereits ein Speisebrei vorhanden ist. In solchem Fall ist es ratsam, das Mittel nach dem Essen einzunehmen. Man sollte den Kampf nicht so leicht aufgeben, denn bei manchen Mitteln sind gewisse Reaktionen erwünscht und nötig als Beweis, dass sie sich je nach dem Zustand des Patienten wirksam zu äussern vermögen. Nach verhältnismässig kurzer Mittel-einnahme verlieren sich diese Reaktionen ohnedies von selbst. Was heute leicht vergessen werden kann, ist die Tatsache, dass jeder von uns meist einmalig anders ist in seiner Veranlagung und daher auch über eine eigene Reaktionsfähigkeit verfügt als ein anderer. Das ist der Grund, weshalb es in der Heilkunde keine starren Regeln geben sollte. Heute beachtet man zwar die Notwendigkeit, sich der persönlichen Eigenart anzupassen, viel zu wenig, weil man glaubt, die Zeit fehle dazu. Aber es sichert viel eher den Erfolg, wenn man sich sowohl in der Ernährung als auch in den Naturheilmitteln sowie in den physikalischen Heilanwendungen seiner Eigenart und der körperlichen Empfindlichkeit anzupassen weiss, eine Aufgabe, die vor allem dem Patienten selbst, aber auch dem Arzt obliegt.

Ganzheitsmedizin

Oft erhalte ich von Studenten, ja sogar auch von Ärzten eine Anfrage, was man eigentlich unter Ganzheitsmedizin zu verstehen habe? Das lässt sich gar nicht so einfach in bloss einigen Sätzen erklären. Als

Kinder lehrte man uns, dass ein Insekt aus Kopf, Brust und Hinterteil bestehe. Beim Menschen ist man sich jedoch gar nicht so einmütig klar, wie es sich mit seiner Beschaffenheit verhält, bestehen darüber