Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 41 (1984)
Heft: 3

Artikel: Nicht : "Viel hilft viel"
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-552009

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: 13.12.2025

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

Wert der Zahnpasta

Wissenschaftler und Zahnärzte sind sich noch nicht einig darüber, ob eine Zahnpasta, die starke Chemikalien enthält, angebracht ist und ob diese nicht auch Risiken in sich birgt. Die Zähne brauchen vordringlich Kalk und Fluor, aber diese aufbauenden Substanzen werden dem Körper über die Ernährung und das Blutsystem zugeführt. Auf diese Art ist es wirksamer, den Aufbau der Zähne zu fördern, als durch Zusätze, die man in verschiedenen Zahnpastaprodukten vorfindet. Es ist bewiesen, dass Leute, die viel fluorhaltige Nahrung, zum Beispiel Roggenbrot – wie man es in den Walliser Tälern sieht – essen, gute, kräftige Zähne haben. Eine Zahnpasta sollte vor allem eine gute, reinigende Wirkung haben, sie sollte nur pflanzliche Substanzen enthalten, die im bereits erwähnten Sinne auf die ganze Mundflora günstig einwirken. Die Bioforce-Zahnpasta ist mild und trägt speziell den erwähnten Faktoren Rechnung.

Aber man muss sich gut merken: mit dem Zähneputzen und der Zahnpasta allein ist eine durchgreifende Pflege und eine richtige Mundhygiene noch nicht getan. Die übrigen erwähnten Faktoren müssen unbedingt mitberücksichtigt werden.

Wer aber als Zwischennahrung viel Süssigkeiten und Schokolade schleckt, stellt den schönen Effekt der Mundhygiene wieder in Frage, oder er macht ihn gar zunichte.

Nicht: «Viel hilft viel»

Obschon ich oft über dieses Thema geschrieben habe, dass es bei Medikamenten im allgemeinen, und damit meine ich auch die pflanzlichen, die sogenannten harmlosen Heilmittel, auf die richtige Dosierung ankommt, die je nach der Sensibilität, vielleicht sogar nach der allergischen Veranlagung des Patienten, abgestuft werden muss, komme ich erneut auf dieses Thema zurück. Nur zu oft wird irgendein konzentriertes Wundermittel oder pflanzliches Medikament wie eine Modewelle angepriesen. In Zeitungen und Zeitschriften wird darauf hingewiesen, und alle Medien sprechen darüber.

Pollen als Beispiel

Zur Zeit gibt es die Pollen. Ohne Zweifel sind Pollen ein konzentrierter Naturstoff, man könnte sagen, eine Nahrungsergänzung, und die englische Sprache hat hierfür das Wort «Foodsupplement». Pollen zeichnen sich durch eine Reichhaltigkeit an enorm vielen Vitalstoffen aus. Und gerade deshalb muss man vorsichtig mit ihnen umgehen. Man darf sie nicht nur vom Ernährungsstandpunkt aus bewerten, sondern sie auch vom medikamentösen Wirkungseffekt her einstufen. Angenommen, jemand neigt zu hohem Blutdruck und isst nun Pollen, morgens, mittags und abends je einen Teelöffel voll, dann wäre das selbstverständlich schon eine Überdosierung. Aber solche Extreme gibt es eben bei Leuten, die meinen, «viel hilft viel». Dies könnte den Blutdruck nach einigen Wochen derart in die Höhe treiben, dass sich daraus eine lebensgefährliche Situation entwickeln könnte; im Sinne eines Schlaganfalles. Dieses extreme Beispiel kann bei Vitamin E, wenn jemand Weizenkeimölkapseln oder sonst ein konzentriertes Vitamin-E-Produkt einnimmt, ebenfalls eintreten, jedoch nicht so stark wie bei Pollen. Mit allen konzentrierten Stoffen und auch allen Naturheilmitteln können Wunder erwirkt werden, wenn man die optimale, für den entsprechenden Patienten richtige Quantität, anwendet. Dieses Optimum, also nicht zuviel, aber auch nicht zu wenig, kann nicht generell festgelegt werden. Die Dosierung muss also individuell bemessen sein, beim einen Menschen so, beim anderen anders, je nach seiner Sensibilität.

Reaktion bei Jod

Sehr anschaulich, wie verschiedene Patienten auf Medikamente reagieren, zeigen Pflanzenpräparate, in denen das Jod biologisch gebunden ist und deshalb seine Gefährlichkeit verliert. Auch unsere Nahrungsmittel, vor allem Meerfische, enthal-

ten Spuren von Jod. Es gibt Leute, besonders solche, mit einer kleinen Unterfunktion der Schilddrüse, die können Algen, direkt wie man es in Japan, Korea und China tut, als Suppe zubereitet, essen. Wie man bei uns Spinat isst, werden in diesen Ländern Algen verzehrt oder verschiedenen Speisen zugefügt. Der Durchschnittsmensch verträgt diese allgemeine Kost, sie regt seine Aktivität an und versorgt ihn mit Spurenelementen; die endokrinen Drüsen arbeiten besser. Derjenige, der von Europa nach Asien kommt und eine Algensuppe isst, wenn er an einer kleinen Überfunktion der Schilddrüse oder an Basedow leidet, bei dem stellen sich Herzklopfen und Spasmen ein, oder asthmatische Erscheinungen, so dass er fast erstickt. Wenn ein Arzt das dann nicht sofort erkennt und eine Kalktherapie einleitet, könnte so mancher in eine lebensgefährliche Situation geraten. Dies ist ein Beispiel, wie ein ungiftiges Nahrungsmittel, das die Asiaten täglich einnehmen und das ihnen wohlbekommt, einen Europäer, der jodempfindlich ist, in eine schwierige Lage bringen kann. Es müssen nicht immer solch krasse Reaktionen auftreten.

Grundregel

Man sollte bei allen Heilmitteln, auch bei pflanzlichen, bei allen konzentrierten Nahrungsmitteln, immer im Auge behalten, dass ein Minimum oft viel besser wirkt, wenn man es auf lange Zeit einnimmt, als eine Maximalmenge, die je nach Sensibilität des Menschen, Störungen auslösen kann. Man kann also auch mit einem einfachen Pflanzenmittel Störungen hervorrufen.

Wirkung unterschiedlicher Dosierung

Als Beispiel könnte man gewöhnlichen Wermuttee nehmen. Ein Löffel davon kann den Appetit anregen und auf die Leber gut wirken, mit allen seinen vorzüglichen Effekten. Trinkt hingegen jemand zwei Tassen Wermuttee, dann kann er sich direkt – krass ausgedrückt – eine Vergiftung zuziehen. Er reagiert mit Erbrechen, als ob er den ganzen Magen herauskehren möchte. Damit ist nun nicht gesagt, dass Wermuttee ein Gift ist. Aber ein übergrosses Quantum kann bei sensiblen Menschen so starke Reaktionen auslösen. Darum sollte man sich zum Grundsatz machen: Je kräftiger ein Pflanzenmittel wirkt, um so kleiner sollte das Quantum sein, das man einnimmt. Je stärker das Aroma einem Nahrungsmittel anhaftet, desto weniger muss man davon geniessen, um seine positive Wirkung im Körper zu entfalten. Auch von der Zitrone kann man es sagen. Eine Zitrone am Müesli ist eine wunderbare Würze und geschätzter Vitamin-C-Träger. Wenn man zehn Zitronen einnehmen würde, könnte davon die Leber einen Schaden erleiden.

Bei Knoblauch ist es genauso. Er ist ein wunderbares Nahrungs- und Heilmittel. Aber es wird niemandem einfallen, wenn er normal denkt, dass er nun zehn Zehen in einen Salat raspelt. Genauso ist es bei Meerrettich und bei allen stark aromatischen Würzpflanzen. Man sollte sich also auch bei phytotherapeutischen Heilmitteln, bei allen Pflanzenpräparaten, an die vorgeschriebene Dosierung halten. Wenn man generell ein sensibles Naturell hat, sollte man lieber die Kinderdosis einnehmen und vielleicht längere Zeit bei einer Minimaldosis bleiben, als zu denken: «Viel hilft viel», und erst später bei besserer Verträglichkeit die Dosierung erhöhen.

Selbstbeobachtung

Jeder Mensch sollte in dieser Hinsicht sein eigenes Naturell ein wenig kennenlernen, sich selbst ein wenig studieren und testen, wie man auf Medikamente reagiert. Unter Umständen weiss der Patient besser, was er verträgt, als sein Arzt, der sich vielleicht nicht auf diese persönliche Sensibilität einstellen kann. Die Erfahrung hat gezeigt, und jeder Therapeut – der gut beobachten kann – weiss, dass oft ganz kleine Mengen, im homöopathischen, feinstofflichen Sinne besser wirken als konzentrierte, grosse Mengen. Wenn von irgendeinem Stoff ein kleines Quantum den gewünschten Wirkungseffekt auslöst, dann sollte man es nicht unnötig mit der falschen Einstellung: «Viel hilft viel» steigern. Man muss sich die Grundregel, die schon Dr. Hahnemann ausgesprochen hat, gut merken: «Kleine Reize regen an, grosse Reize können stören oder sogar zerstören».