Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 45 (1988)
Heft: 4

Artikel: Hilft viel wirklich viel?
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-552117

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

Vergessen wir deshalb nicht, dem Seelischen die gebührende Beachtung zu schenken. Über fünfzig Prozent aller Herzleiden und Herzversagen kann man auf seelische Einflüsse zurückführen. Es ist sicher gut, wenn wir unseren Freunden und Angehörigen, die bedrückt sind und über ein komisches Gefühl und einen leichten Schmerz am Herzen klagen, ein gutes Herztonikum bringen. Aber oft ist es noch besser, wenn wir zuhören und ihnen Trost spenden. Falls wir helfen können die Probleme anderer zu sehen, wenn wir die positiven Faktoren beleuchten und wir das Glück im Unglück in den Vordergrund stellen, dann bedeutet dies einen guten Schritt nach vorne. Darum ist die seelische Unterstützung, die Psychotherapie, wie man wissenschaftlich sagt, von so grosser Bedeutung für den Arzt und für den Patienten. Es ist so wichtig, dass wir unseren Mitmenschen viel Liebe, ein echtes Mitgefühl und den richtigen Trost entgegenbringen. Deshalb sollten wir einen Spruch aus dem Buch der Bücher nicht vergessen, wo es heisst: «Bewahre dein Herz mehr denn alles, denn von ihm sind die Ausgänge des Lebens».

Pflanzliche Unterstützung

Es gibt aber auch ein paar gute Heilpflanzen, die uns ebenfalls helfen, die Herzmuskulatur zu stärken und die Herznerven zu stützen. Eines der besten Mittel ist der einfache Weissdorn (Crataegus) und zwar die Blätter, Blüten und Beeren. Von der Frischpflanzentinktur wirken schon zwei- bis dreimal täglich zehn bis zwanzig Tropfen ganz hervorragend. Dazu kämen noch fünf bis zehn Tropfen Brennessel-Wurzelextrakt. Mit fünf bis zehn Tropfen Ginkgo biloba kann man zusätzlich die Sauerstoffzufuhr zum Gehirn unterstützen. Der blühende Hafer (Avena sativa) und Ginseng oder die russische Taigawurzel (Eleutherococcus) wirken ausgezeichnet auf die Herznerven.
All diese Frischpflanzenmittel können uns helfen, über die Krisen hinwegzukommen. Das Herz ist immer bereit zu regenerieren, wenn man die richtigen Voraussetzungen schafft. Auf diese Art und Weise kann man dann den alten Tagen ruhiger, ohne zuviele Sorgen, entgegensehen. Auch ein pflanzliches Herztonikum wird von allen älteren Leuten sehr gerühmt, da es durch klimatische Verhältnisse hervorgerufene Störungen, die sich mit beklemmendem Gefühl am Herzen äussern, zu lindern vermag.
Das Herz zu behüten und es zu pflegen, sollte eine ernste Herzensangelegenheit werden, denn in unserer unruhevollen, von Stress und ungesunder Lebensweise geplagten Welt, nehmen Herzerkrankungen zu und stehen leider als Todesursache immer noch an erster Stelle.

Hilft viel wirklich viel?

Da pflanzliche Heilmittel nicht giftig sind, ist man oft der Ansicht, dass man möglichst grosse Mengen einnehmen sollte, um eine optimale Wirkung zu erzielen.
Nun hat aber der bekannte Pharmakologe Professor Wagner in München mit exakten Versuchen nachgewiesen, dass man bei Heilpflanzen, die jemand seit Jahren mit Erfolg anwendet, auch mit ganz kleinen Mengen häufig grössere Erfolge erzielen kann als mit den üblichen Dosierungen.

Kleine Gaben mit grossem Effekt

Gerade bei Echinacea hat er diesen Beweis erbracht. Er zeigt, dass diese hervorragende Pflanze, der wir so viel zu verdanken haben, eine derartige Wirkungsvitalität besitzt, dass auch kleine Mengen, die nahezu als homöopathische Verdünnungen angesehen werden können, immer noch sehr gute und befriedigende Resultate hervorbringen. In bezug auf die Quantität von Pflanzenpräparaten sollte man sich sowieso sehr individuell einstellen.

Die Reaktion auf ein Mittel beachten

Bei allen Pflanzenpräparaten hat man eine leicht verständliche Dosierungsanweisung bereits auf der Packung. Diese entspricht erfahrungsgemäss den Bedürfnissen des

Durchschnittsmenschen. Da sich aber die Menschen voneinander unterscheiden, sollte man immer den Körper «belauschen», wie er auf ein Heilmittel reagiert. Wie oft sagen Patienten, wenn sie ein Pflanzenheilmittel einnehmen: «Das vertrage ich nicht». Und wenn man dann die Einnahmemenge auf die Hälfte, ja sogar auf einen Drittel oder weniger reduziert, beginnt das Mittel plötzlich hervorragend zu wirken. Hier muss man an den Grundsatz denken: «Kleine Reize regen an, grosse Reize stören».

Individuelle Dosierung «erspüren»

In diesem Sinne sollte man sich auch einprägen, dass man bei einem Mittel, welches man über längere Zeit einnimmt, ohne eine spürbare Reaktion festzustellen, die Dosierung einfach erhöhen kann, vielleicht um das Doppelte, bis eine Wirkung des giftfreien Pflanzenpräparats eintritt.

Aus unserem Leserkreis

Geschwür und Meerrettichquark

Unser Übersetzer in England teilte folgende interessante Begebenheit mit:

«Bei unserem Besuch in Deutschland habe ich mich mit meinem Onkel unterhalten, der schon viele Jahre die ‚Gesundheits-Nachrichten' liest, den ‚Kleinen Doktor' hat und trotz Krebs (er hat nur noch einen halben Magen, halbe Därme und so weiter) und Operation vor 18 oder 19 Jahren alles gut überstanden hat. Er wird jetzt 80 Jahre alt.

Kürzlich hatte er eine Art Geschwür auf der Nase, das schon über ein Jahr aller Behandlung widerstand. Jetzt las er in Nummer 8 (August 1987) über die Mischung von Meerrettich und Quark, bereitete diese zu und nach ganz kurzer Zeit ist das böse aussehende Geschwür wie weggeblasen! Ich war wirklich erstaunt.»

In diesem Bericht hat es zwei ganz wichtige Punkte: Einerseits dass er 18 bis 19 Jahre nach einer so schweren Operation immer noch lebt, gesundheitlich verhältnismässig noch gut im Schuss ist, das ist äusserst bemerkenswert. Anderseits nun dieses Geschwür auf der Nase, das eventuell auch krebsartig, im Sinne eines Hautkrebses war, das mit dieser einfachen Behandlung verschwunden ist: Eine Mischung aus Meerrettich und Quark. Es zeigt einmal mehr, wie sich die regenerierenden, antibiotisch wirkenden Stoffe von Meerrettich hervorragend auswirken können, wenn man sie richtig anwendet.

Wir sind allen Lesern und Freunden dankbar, wenn wir solche Informationen bekommen, die wir zum Wohle der übrigen Abonnenten unserer Zeitschrift veröffentlichen können.

Naturheilmethoden und Mittel (speziell Molkosan)

Ein begeisterter Leser der «Gesundheits-Nachrichten», A. K. aus Österreich, bestätigt uns das, was wir immer wieder erwähnen, dass phytotherapeutische und homöopathische Präparate nur ihre volle Wirkung entfalten können, wenn man sich zugleich auf biologische Ernährung umstellt. Weiter hat der Leser festgestellt, dass dabei die seelische, die psychische Einstellung eine ganz wesentliche Rolle spielt.

Auf geopathogene Zonen achten

Jemand, den man aus seiner depressiven, pessimistischen Einstellung nicht herausholen kann, bei dem wird man mit den besten Mitteln und Anwendungen wenig oder keinen Erfolg erzielen. Deshalb ist es für den Therapeuten von grosser Wichtigkeit, dass er dem Patienten hilft, sich seelisch positiv zum Krankheitsgeschehen einzustellen. Weiter schreibt der Leser, dass es von grosser Bedeutung ist, die Wohnverhältnisse abzuklären, ob die geophysikalischen Situationen gut sind, oder ob jemand auf Wasseradern schlafen muss, und das