Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 22 (1965)
Heft: 10

Artikel: Feinheiten der Dosierung
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-969182

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: 03.07.2025

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

E ein sehr wichtiger Stoff, um die gesunden Körperfunktionen aufrecht erhalten zu können.
Die notwendige Tagesdosis ist noch nicht genau festgestellt worden. Man vermutet, dass man täglich 15—25 mg benötigt. Ein Liter Weizenkeimöl enthält ungefähr 1 g Vitamin E. Demzufolge müssten wir jeden Tag 15 cm^3 Weizenkeimöl einnehmen, wenn wir den ganzen Vitamin-E-Bedarf damit decken müssten.

Vitamin-E-Vorkommen

Vitamin E kommt in den tierischen Nahrungsmitteln selten vor. Eine Ausnahme bilden verschiedene Körperteile, die zum Essen nicht geeignet sind wie Stierhoden, Milz, Plazenta, Pankreas und ein Teil der Hypophyse. Vitamin E findet sich auch noch in den Fischen und im Eigelb vor und bescheiden noch in der Milch, sowie in der Butter.
Häufiger erscheint Vitamin E in den pflanzlichen Produkten, und zwar in erster Linie in den Getreidekeimlingen, in Ölfrüchten und dem Baumwollsamen. Auch Mais, die Erdnüsse, vor allem auch die Kressearten, Brunnenkresse, Gartenkresse, Kapuzinerkresse und die Amerikanerkresse enthalten Vitamin E. Dies ist mit ein Grund, weshalb diese Kressearten in Herbamare und Trocomare verwendet werden. Des weitern findet sich Vitamin E noch im Spinat, im Lattich und Alfalfa, also im Luzernaklee, sowie in den meisten Blattsalaten. Vegetarier kommen aus diesem Grunde eher zu ihrem normalen Vitamin-E-Bedarf als einseitige Fleischesser. Wer an Vitamin-E-Mangel leidet, sollte sich der erwähnten Nahrungsmittel bedienen. Rasch hilft zur Behebung des Mangels auch Weizenkeimöl. Wer dessen Geschmack nicht liebt, kann sich der Weizenkeimölkapseln bedienen. Als Gelatinekapseln sind sie leicht zu schlukken. Da sie sich erst im Darm auflösen, besteht auch keine Gefahr, dass sie ein schlechtes Aufstossen verursachen könnten.

Feinheiten der Dosierung

Sowohl Dr. Schüssler, der Begründer der Biochemie, als auch Dr. Hahnemann, der Vater der Homöopathie, beide haben sie uns gezeigt, dass oft ganz kleine und kleinste Mengen eines Stoffes einen grossen Effekt haben. Dass nicht jeder Mensch gleich sensibel ist, wussten die alten Ärzte genau. Sie prüften deshalb jeden Kranken eingehend, bevor sie ein Rezept schrieben. Einem kräftigen Metzgerburschen gaben sie lange nicht die gleiche Dosis wie einem feingliedrigen, nur geistig arbeitenden Schulmeister. Die heutige Konfektionierung fertiger Medikamente, die man ruhig als Patentmedizin bezeichnen kann, würde bei den Ärzten und Apothekern des vergangenen Jahrhunderts grosses Erstaunen auslösen, und sie würden sich kopfschüttelnd von dieser Standardisierung wegwenden. Genau so verkehrt wäre es, wenn Erzieher für jedes Vergehen eine bestimmte, festgesetzte Strafe ohne jegliche vorherige Prüfung der Lage erteilen würden, gibt es doch Kinder, bei denen bereits ein Blick genügt, um ihnen eine Rüge verständlich zu machen, während andere nur auf strenge, laute Beanstandung ansprechen. Andere sogar nehmen eine Sache erst ernst, wenn sie eine tüchtige Tracht Prügel erhalten.

Offensichtliche Beispiele

So können auch die genau gleichen Medikamente ganz unterschiedlich bei verschieden gearteten Menschen wirken. Dies mögen einige Beispiele veranschaulichen. Eine Ärztin hatte mit einem Jod-

präparat gegen Kropf gute Erfahrungen gemacht und verschrieb das Mittel daher auch einer Patientin, die ich als sehr sensibel kannte. Sofort stellten sich nun bei dieser die schlimmen Folgen einer Hyperthyreose, also eines Basedow, ein, was sich durch inneres Fibrieren und heftiges Herzklopfen äusserte. Dies störte das körperliche und seelische Gleichgewicht der Kranken vollständig. Monatelang konnte sie nicht mehr arbeiten und beabsichtigte deshalb, die Ärztin schadenersatzpflichtig erklären zu lassen. Niemand war indes bereit, ein Beweisverfahren zu stützen. Die Kranke suchte sich nun mit Lycopus, Urticalcin nebst einer psychotherapeutischen Behandlung über Wasser zu halten, aber es dauerte ein volles Jahr, bis alles wieder in Ordnung war. Die Tochter des langjährigen Präsidenten eines Naturheilvereines berichtete mir erst kürzlich über das Ergehen ihres sechzehnjährigen Mädchens, da sie für dieses keinen Ausweg sah. Sie hatte in ihrer Ansicht, das Kind habe etwas überentwickelte und zu grosse Brüste, den Arzt aufgesucht, der Perandren, ein männliches Hormon, verordnete, worauf die Periode unverzüglich ausblieb. Dass dieser störende Eingriff natürlich körperlich und seelisch sehr unangenehme Folgen mit sich bringen kann, braucht wohl nicht besonderer Erwähnung.

Als die erschrockene Mutter erneut den Arzt um Rat befragte, erwiderte dieser nur, das Vorkommnis liefere ja gerade den Beweis, dass das Mittel gewirkt habe. Die gleiche Entschuldigung mag ein indianischer Medizinmann vorbringen, wenn ihm ein Patient, dem er zu starke Mittel gegeben hat, wegstirbt. Auch er hat dadurch den Beweis erbracht, dass das Mittel eben wirkte. Von einem Mittel dürfen wir jedoch verlangen, dass es nicht nur wirkt, sondern, dass es auch hilft, indem es heilt. Verprügelt ein Vater seinen Sohn so stark, dass dieser sein Leben lang unter einer Psychose leidet, dann ist ebenfalls der Nachweis erbracht, dass die Strafe gewirkt hat, aber ebensowohl auch, dass sie nicht von hilfreichem Nutzen war.

Individuelle Rücksichtnahme

In der vielseitigen Natur gibt es Grundsätze, aber dennoch keine starren, stereotypen Regeln. Kein Blatt ist dem anderen genau gleich. Diese Vielseitigkeit kommt glücklicherweise auch bei der Krone der Schöpfung, beim Menschen, zur Geltung. Sowohl in der Erziehung als auch im Heilberuf sollte man diese Tatsache beachten, wenn man einen befriedigenden Erfolg erzielen möchte. Die Wahl und Dosierung der Medikamente erfordern viel Geschicklichkeit und eine gute Beobachtungsgabe, und zwar müssen beide, der Arzt und der Kranke, ihren Einsatz dazu leisten. Ja, es ist richtig, wenn auch der Patient mitarbeitet. Der Arzt verordnet nach seinem Gutdünken, und der Kranke muss prüfen, wie das eingenommene Mittel bei ihm wirkt. Verspürt er eine starke Reaktion, dann sollte er die vorgeschriebene Menge ganz einfach von sich aus vermindern. Dabei macht es gar nichts aus, wenn er von der sogenannten Normaldosis aus bis auf einen Zehntel oder noch mehr herabgehen muss. Wenn schon ein kleiner Reiz genügt, um eine darniederliegende Funktion anzuregen, warum soll man dann mit einem grossen Reiz forcieren und dadurch eine erneute Störung hervorrufen ?

Es ist also notwendig, dass sich jeder Kranke mit der Zeit selbst kennenlernt und entsprechend handelt. Dies gibt auch dem Arzt eine grössere Beruhigung und Sicherheit, denn wenn der Patient durch gute Beobachtung richtig mitarbeitet, so kann er den Arzt um vieles entlasten und unterstützen. Wer bei sich eine besonde-

re Überempfindlichkeit beobachten kann, muss sich danach richten, auch wenn der Arzt diesem aussergewöhnlichen Zustand nicht die notwendige Bedeutung beimessen möchte. Unachtsamkeit gegenüber ausgeprägten Überempfindlichkeiten kann unglückliche Folgen mit sich bringen, wie dies einem jungen Mediziner aus der Ostschweiz widerfuhr, der nach gelungener Operation nicht mehr aus der Narkose erwachte. Er hatte zwar den Chirurgen vorsichtshalber auf seine grosse Empfindlichkeit gegenüber den Mitteln, die man zur Narkose verwendet, unterrichtet, leider beachtete dieser jedoch den Rat, nur ganz kleine Mengen zu verwenden, nicht. Trotz der unbedeutenden Operation blieb die schlimme Folge nicht aus, denn das Leben war unwiederbringlich ausgelöscht.

Selbst harmlosen Naturmitteln gegenüber sollte man sich mit kluger Aufmerksamkeit einstellen, denn je nach der Sensibilität können sogar diese unterwartete Wirkungen auslösen. Es ist daher ratsam und weise, wenn man bei jedem Medikament mit der kleinsten Dosis beginnt, um diese je nach der Reaktion und dem Bedürfnis zu steigern. Während ein Esslöffel Wermuttee Wunder wirken kann, um einen streikenden Magen wieder in Ordnung zu bringen, kann eine ganze Tasse oft unliebsames Erbrechen auslösen. Viel hilft also nicht immer viel, sondern kann oft bedenkliche Störungen verursachen, weshalb wir die Dosierung durch gute Beobachtung überwachen sollten.

Wie ein gutes Nierenmittel entsteht

Morgens früh, wenn die Sonne die Berggipfel und die darüberliegenden weissen Kumuluswolken streift, verlassen wir unser Heim im Engadin und ziehen los in die Lawinenhänge der Südseite des Tales. Zwischen Steinen und ausgerissenen Wurzelstöcken finden wir die schönen, goldenen Blütenkerzen der Solidago virgaurea. Hier oben zwischen Urgestein in der schönen, schwarzen, unverbrauchten Erde, weg von Autogasen, wächst in der reinen Luft der Bergwelt diese Pflanze, die auf deutsch passenderweise Goldrute heisst. Sie gedeiht bis hinauf auf 2000 Meter Höhe. Man erntet die ganze Pflanze mit der Blüte, den Blättern, dem Stengel und gelegentlich auch mit der Wurzel, wenn sie sich beim Pflücken gerade leicht herausziehen lässt. Befinden sich an den Pflanzen Schaumzikaden, dann lassen wir sie stehen. Ernten wir im Tiefland, dann achten wir immer auch darauf, dass wir nur Pflanzen pflücken, die keine Blattläuse aufweisen. Je höher wir steigen, um so weniger besteht die Gefahr, dass solcherlei Insekten an den Pflanzen haften, um dort ihr Leben zu fristen. Wir lassen beim Sammeln auch jene Pflanzen mit hellgelben Blättern stehen, weil sie an Chlorose leiden. Am Abend verspüren wir vom Herumklettern eine gesunde Müdigkeit, doch kehren wir reich beladen nach Hause. Hier verarbeiten wir im Labor die Pflanzen in einem Blitz, der sie mit fliegenden Messern zerkleinert. Wir achten streng darauf, dass keine dürren Blätter oder gar fremde Pflanzen dabei sind. Bei Pflanzen, die leicht oxydieren, wird eine natürliche Antioxydanz beigegeben, damit bei der Bearbeitung kein Wertverlust entsteht. Dies ist ein Ergebnis langjähriger Erfahrung.

Nach dem Zerkleinern der Pflanzen legt man die erhaltene Pflanzenmasse in Weithalsgläser oder Emailkannen mit Verschlussdeckeln, und zwar unter Beigabe eines Lösungsmittels. Meist handelt es sich dabei um Alkohol in einer bestimm-