

Zeitschrift: Das Rote Kreuz : offizielles Organ des Schweizerischen Centralvereins vom Roten Kreuz, des Schweiz. Militär-sanitätsvereins und des Samariterbundes

Herausgeber: Schweizerischer Centralverein vom Roten Kreuz

Band: 34 (1926)

Heft: 10

Artikel: Hartes oder weiches Brot?

Autor: [s.n.]

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-973432>

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: 17.01.2026

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

Blätter bedient würden. Eine Zuschrift aus dem Kanton Bern stellt uns den bereits bestehenden kirchlichen Pressedienst als nachahmenswertes Vorbild hin.

Als Themata, die in der Tagespresse behandelt werden sollten, werden u. a. genannt: vermehrte Aufklärung über die sog. Volkskrankheiten, gemeinverständliche Orientierung über die neuesten Ergebnisse der Wissenschaft, vermehrte Mitsprache bei der Gesetzgebung, Warnung vor den Folgen eines übertriebenen Sportes und dann immer und immer wieder und vor allem der Kampf gegen das Kurpfuschertum. Ein Redaktor erwähnt hierüber den unerwünschten Erfolg der berüchtigten, aber sehr gut besuchten Vorträge, die unter verschiedenen Namen schließlich doch der Charlatanerie aller Art dienen und den Arztstand zu diskreditieren suchen, und er vermißt es sehr, daß die Ärzte, anstatt solche Anlässe zu besuchen und sie nachträglich in der Presse sachlich, aber gebührend zu kritisieren, einfach nichts tun, sondern scheinbar desinteressiert beiseite stehen.

Als weiteres Mittel, dessen sich die Volksaufklärung bedient, müssen die verschiedenen Broschüren und Bücher genannt werden, die unter allen möglichen Namen erscheinen, von denen Ihnen wohl einiges bekannt ist. Um mich zu orientieren, habe ich mich in eine Buchhandlung begeben, da wurde mir ein so großes Regal voll solcher Literatur vorgewiesen, daß ich meine Absicht, dieselbe eingehend zu studieren, aufgeben mußte. Sie finden da vorerst eine Anzahl Broschüren über alle möglichen Spezialgebiete, die z. T. der Kritik nicht standhalten, daß sie entweder speziellen Liebhabeereien der Autoren ihre Entstehung verdanken oder irgendwelche besondere Tendenzen verfolgen. Dann finden wir eine Anzahl größerer Werke, die die bekannten Namen tragen: Der Hausarzt, Die Frau als Hausärztin usw. Autorennamen will ich keine nennen. Das sind nun eigentliche „Handbücher“ der Volksaufklärung,

z. T. so voluminöse Bände, bis 1000 Seiten enthaltend, daß, schon von außen betrachtet, sie das Urteil rechtfertigen: da steht viel zu viel drin. Bei deren Umfang ist es gar nicht anders möglich, als daß da viel mehr geboten werden will, als das Publikum verarbeiten kann. Wenn man einige Stichproben auf deren Inhalt macht, so wird man in dieser Ueberzeugung sehr bestärkt. Und vor allem ermangeln sie eines methodisch systematischen Aufbaus; verschiedene sind eigentlich lexikonartig aufgebaut und enthalten da und dort viel detaillierte — und dann doch nicht vollständige — Angaben aus der Symptomatik und Therapie. Auch die Auswahl der Illustrationen scheint mir keine kritisch sorgfältige zu sein. Und wenn man z. B. in zwei von verschiedenen Autoren stammenden Werken genau die gleichen Bilder finden kann, so drängt sich da die Frage auf, ob nicht der Geschäftssinn der Verleger mehr Einfluß auf die Gestaltung dieser Handbücher ausübt als der Geist der zeichnenden Autoren.

Hartes oder weiches Brot?

Die Zunahme der Zahnverderbnis in unserem Volke ist eine einbrechende. Es lohnt sich wohl den Ursachen nachzugehen. Eine große Schuld trägt unsere weichgekochte Nahrung und unser allzu weißes und meist ungenügend durchbackenes Brot. Ob hartes oder weiches Brot den Zähnen besser frommt, wird deutlich genug durch nachstehenden Bericht einer zahnärztlichen Inspektionsreise ins Wallis beleuchtet:

..... In der niedern Schultube von Ayer haben wir begonnen. Mit blinkenden Neuglein saßen die Kinder da, alle voller Spannung, alle voller Anstand, keines mit müdem, kein einziges mit schlaffem Ausdruck. Ich würde es zwar nicht gerade schätzen, wenn ich mich mit den Kämmen dieser Kinder kämmen müßte. Aber diese blitzblanken Sauberkeit in

den Mäulchen drin! Schneeweiß die Zähnen. Nicht wie „Perlen“ sind sie, sondern wie niedere weiße Mäuerchen. Da sind keine langen oder schiefgestellten Schneidezähne, keine Backenzähne mit vorstehenden Höckern, keine Lücken, die mit Zahnstochern behandelt werden müssen. Fugenlos zieht in jedem Kiefer über die abgeschliffenen Backenzähne eine „Mahlrinne“. Bei allen Kindern das gleiche Bild, bei keinem ein fader oder übler Geruch. Unter mehr als 800 untersuchten Zähnen drei angesteckte, und zwar mit einer Karies, von der mein Gewährsmann meinte, sie wachse vielleicht nur so langsam in die Tiefe, daß der Zahn fast ebenso rasch abgeschliffen werde.

In Bissoie, eine Stunde von Aher entfernt, im selben Tal mit denselben Lebensgewohnheiten der Bewohner, hatten dagegen nur 4 Kinder von 36 ein völlig gesundes Gebiß. Bei den andern waren 4, 9, 17 Zähne angesteckt; viele nur noch braune Gruben. Die Schneidezähne oft lang und schief gestellt, die Backenzähne nicht abgeschliffen, sondern mit Höckern. Die Mahlrinne nicht deutlich ausgebildet. Das Aussehen der Kinder noch zum großen Teil so mäuseartig frisch wie in Aher, aber doch sind manche darunter, deren Ähnlichkeit mit bleichen, schlaffen Stadtkindern sofort auffällt.

Woher dieser Unterschied? Die Menschenrasse ist dieselbe. In beiden Dörfern führen sie das gleiche strenge Nomadenleben. Denn in beiden besitzen die Bauern ihre Weinberge in der Rhoneebene, ihre Kartoffel- und Brotfeldacker bei den Dörfern und ihre Weiden in der Höhe. Aus beiden wandern sie samt Pfarrer und Schulmeister dahin, wo jeweils die Arbeit getan werden muß.

Aber ein Unterschied ist wichtig: Mitten in Aher steht der Gemeindebackofen, in dem jede Haushaltung ihr eigenes Roggenbrot selbst bäckt. In diesem «four banal» kann nur Roggenbrot gebacken werden, der Weizenmehlteig würde zusammenfallen, bis er aus

der warmen Stube zum Gemeindebackofen gebracht wäre. Eine Haushaltung bäckt selbstverständlich nicht alle Tage, nicht einmal alle Wochen und auch nicht alle Monate, sondern oft nur alle Vierteljahre oder sogar nur zweimal im Jahr.

In Bissoie aber herrscht allgemein die moderne, städtische Gewohnheit, weiches Weißbrot zu essen. In Bissoie wird das Brot verschluckt, wie man eben etwas weiches verschluckt. In Aher kann man das harte Zeug überhaupt nicht hinunterbringen, Hobelspäne gingen leichter. Zuerst müssen von dem harten Stück kleine Bissen abgeknappert, dann eingespiechelt und fein zermahlen werden. In Bissoie werden daher Zähne und Kiefer wenig gebraucht, in Aher Tag für Tag geübt. In Bissoie entwickeln sie sich so wenig als ein Muskel stark wird, den man nicht braucht. In Aher aber werden die Kieferknochen und Kaumuskeln stark, die Zähne durch die beständige Pressung und „Massage“ gut durchblutet und gut ernährt, und der Mund jeden Tag mehrmals mit reichlich fließendem gesundem Speichel durchspült. Und gesunder Speichel ist steril, reinlicher als das reinste Brunnenwasser!

Jedes Organ wird gesund und stark, das man braucht, jedes Organ verkümmert, das nicht angestrengt wird. Sollte es nicht auch möglich sein, durch „Gebrauch“ unsern Kindern gute Zähne zu verschaffen....

Une exposition internationale d'hygiène et de prévoyance sociale.

Elle a nom « Gesolei », soit les trois syllabes initiales de chacune des différentes sections de cette immense exposition: *GE*sundheitspflege, *SO*ziale Fürsorge, *LEI*besübungen, c'est-à-dire « Hygiène du corps, Prévoyance sociale, Exercices corporels ».