

Zeitschrift: Sauter's Annalen für Gesundheitspflege : Monatsschrift des Sauter'schen Institutes in Genf
Herausgeber: Sauter'sches Institut Genf
Band: 22 (1912)
Heft: 11

Artikel: Moderne Ernährung und Zahnverderbnis
Autor: Imfeld
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1038165>

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: 09.02.2026

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

heit": der Typus des Kindes aus der Keller- und Höhlenwohnung!) und die Lungen schwach, und es wird der Boden für allerlei Krankheit und Siechtum bereitet. D. Sw. Marden, der amerikanische Arzt und bekannte Schriftsteller erzählt in einem seiner Lebensbücher von einem Blindenasyl in Amerika. Da die Blinden ja doch nichts sehen, hatte man das Asyl zwar raffiniert lustig, aber fensterlos gebaut. Nach gar nicht langer Zeit kummerten und trauerten die Insassen und wurden mehr oder weniger krank und zwei starben.

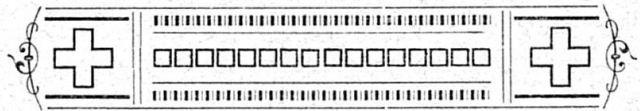
Und dann frage man einmal da oben in Tromsö und Hammerfest nach den Folgen der langen Winternacht. Wir haben da allerlei erfahren, was in dieses Kapitel gehört, als wir vor 9 Jahren oben waren, vom Hunger nach Sonne und Licht, und wie Nacht die Lebensenergie lähmt und die Lebensfreude verkümmert. Auch bei uns kennt ja wohl jeder den belebenden Einfluß von Licht und Sonnenschein aufs Gemüt, wie ihn ein bekanntes kleines Volkslied so treffend schildert:

„O Sonnenschein, o Sonnenschein,
Wie scheinst du mir ins Herz hinein!
Weckst drinnen lauter Lieb und Lust,
Daß mir zu eng fast wird die Brust!“

Und das ist nicht etwa bloß eine angenehme Empfindung und nichts weiter als Fröhlichkeit, nein: solche Fröhlichkeit ist ein Stück allerwichtigster Lebenskraft.

(Prof. Dr. G. Jägers Monatsblatt für
Lebenskunde und Gesundheitspflege.)

(Fortsetzung folgt.)



Moderne Ernährung und Zahnverderbnis.

Von Dr. Imfeld.

Dr. A. Kunert, Zahnarzt in Breslau, und Dr. Gutenberg in Darmstadt, die sich ganz besonders mit dem Einflusse unserer heutigen Ernährungsweise auf die Zähne beschäftigt haben, sind der Ueberzeugung, daß diese Ernährungsweise eine falsche ist; daß sie der körperlichen Entwicklung der Jugend störend entgegentritt, schwache Knochen erzeugt, und namentlich eine der ersten Ursachen des heutigen Zahnverderbnisses sein muß.

Als Hauptschäden der heutigen Ernährung erwähnt Dr. Kunert in seiner Broschüre „Unsere heutige falsche Ernährung“ folgendes:

1. Die Abnahme des Stillgeschäftes unserer Mütter.
2. Die ungenügende Aufnahme von Salzen.
3. Der unmäßige Genuß von Zucker.
4. Der ungenügende funktionelle Gebrauch der Zähne und Kiefer.

Die abnehmende Stillfähigkeit der Mütter ist nach Dr. Kunert eine Folge einerseits der Unterernährung mit Kalisalzen, anderseits eine Folge der oft stattfindenden erblichen Belastung des Alkoholismus der Väter. Da aber die Muttermilch für den kindlichen Organismus in ihrem Werte durch keine andere Nahrung zu ersetzen ist, so ist das Fehlen derselben ein Schaden für die Entwicklung des Kindes.

Mit Recht sagt Dr. Gutenberg, daß, außer durch die moderne Ernährungsweise, die Störung der Zahnentwicklung bei den Kindern, namentlich der ärmeren Klasse, durch die Rachitis

verursacht sei, welche die Knochenverkalkung und auch die Solidität des Zahnbeines hemmt, und welche ihrerseits eine Folge des traurigen Umstandes sei, daß immer weniger Mütter ihre Kinder selbst zu stillen imstande sind und dieselben mit allen möglichen Surrogaten, Kindermehlen, Zwiebackbrei u. a. auffüttern müssen. Bei der Rhachitis haben die Zähne eine ganz charakteristische Form, welcher man bei der Untersuchung der Schulkinder außerordentlich häufig begegnet.

Bei Kindern jeden Alters, sowie bei erwachsenen Leuten, ist es die falsche Ernährung, welche eine gesunde Zahnbildung nicht zuläßt.

Die unrichtige Ernährung besteht, wie wir schon betont haben, nach Kunert und anderen Autoren in:

Ungenügender Aufnahme von Salzen, insbesondere von Eisen- und Kalksalzen.

Langjährige Beobachtungen haben ergeben, daß schon kalkarmes Wasser die Zähne schädigt; so sind in Gegenden, welche kalkarmes Wasser führen, die schlechten Zähne zu Hause. Diese Mängel zeigen sich schon in der Kinderwelt. Kommt dann noch kalkarme, an Kieselstoff arme Nahrung hinzu, dann ist die Zahnverderbnis in der Bevölkerung besiegelt.

Dieser Zustand ist leicht zu erklären, wenn man bedenkt, daß das Knochenmaterial der Zähne, gleich den übrigen Knochen des Körpers, im wesentlichen aus Kalkstoff besteht; wo dieser dem Organismus nicht in genügender Menge durch die Ernährung zugeführt wird, da verkümmert nicht nur der Knochenbau des Körpers, es verkümmern auch die Zähne, und zwar schon bei den Kindern. So schreibt der Schularzt Dr. Gutenberg in der „Zeitschrift für Schulgesundheitspflege“, daß in der Schule (in Darmstadt) von den Schülern 80 bis 90 Prozent

mangelhafte und schlechte Zähne haben, und daß dieser Uebelstand zum großen Teil in unserer modernen Ernährungsweise seine Erklärung finde.

Warum ist aber unsere heutige Ernährung arm an Salzen, und zwar hauptsächlich arm an Eisen- und Kalksalzen? Der Grund dieser Armut liegt in der allzu übertriebenen Verfeinerung fast aller unserer Nahrungsmittel.

In dieser Beziehung ist zunächst die Verdrängung des Schwarzbrottes anzuführen. Wir essen fast nur mehr Weißbrot, und doch können wir nur in dem aus dem ganzen Getreidekorn zubereiteten Brot die ausreichende, die für uns nötige Menge von Eisen- und Kalksalzen finden, die zur kräftigen und kernigen Entwicklung unseres Organismus notwendig ist. — Jahrtausende lang bildete das ganze Getreide-, Reis- oder Maiskorn, das alle Gruppen von Nährstoffen, deren der Mensch bedarf, nämlich: Eiweiß, Stärkemehl, Fett, Salze, und zwar in einem günstigen Verhältnis enthält, das Hauptnahrungsmittel der Menschheit — und sie war dabei kraftvoll und gesund.

Erst in der Neuzeit wird das Getreidekorn (in Japan ebenso das Reiskorn) seiner wertvollsten Schicht, nämlich der eisen-, kalk- und eiweißreichen Kleberschicht beraubt, die an das Vieh verschleudert wird; der Mensch genießt in Form von Weißbrot und Weizengebäck nur noch das wertlosere, im wesentlichen aus Stärkemehl bestehende Innere des Getreidekorns, das Feinmehl, das nur den zehnten Teil der Kalksalze der Knie enthält. Die Verschleuderung der Eiweißstoffe der Kleie sucht der wohlhabendere Teil der Bevölkerung durch gesteigerten Fleischgenuß zu ersetzen. Nun aber, abgesehen davon, daß der gesteigerte Fleischgenuß durch Ueberlastung des Körpers mit Eiweiß, zahlreiche Stoffwechselkrankheiten, und namentlich

die harnsaure Diathese, hervorrufen kann und auch in Wirklichkeit hervorruft, bedeutet die Kleievergeudung auch für den besser situierten Teil unseres Volkes immerhin einen wirtschaftlichen Nachteil, denn tierisches Eiweiß (Fleisch, Eier, Milch) ist bedeutend teurer als das Eiweiß der Getreidearten und der Hülsenfrüchte. Fleisch enthält aber auch nur etwa halb soviel Kalisalze als das ganze Getreidekorn; auch in dieser Hinsicht kommt die wohlhabende Bevölkerung, bei der zu starken Bevorzugung der Fleischnahrung, zu kurz. Ihre Kinder leiden dann an Ueberhandnehmen der Zahnsäule und sind auch sonst körperlich schwach.

Was die ärmere Bevölkerung anbetrifft, die kein oder nur wenig Fleisch genießt, und deshalb also weniger tierisches Eiweiß, so bedeutet bei derselben die Verschleuderung der wertvollen Kleie an das Vieh und der Genuß des Weißbrotens, außer dem gänzlichen Mangel an Salzen noch eine Unterernährung an Eiweiß.

Verstärkt wird das Unheil noch dadurch, daß sich die „Verfeinerung“, d. h. Verschlechterung, noch auf verschiedene andere wichtige Nahrungsmittel erstreckt, wie Reis, Erbsen, Graupen, Gries, die man auch mehr und mehr der eisen-, kalk- und eiweißhaltigen Kleberschicht beraubt. Daher auch die oft geradezu elende Entwicklung der Kinder dieser Volkskreise, die mark- und blutlos sind.

Ein weiterer schlimmer Umstand ist die Verdrängung des Getreidekorns durch die Kartoffel, die in der Hauptsache aus Stärkemehl besteht, hingegen aber eiweiß- und kalkarm ist und daher, im Vergleich mit dem Getreidekorn, ein minderwertiges Nahrungsmittel darstellt.

Der allgemein gewordene Genuß des Kaffees mit seinem sehr geringen Nährwert, welcher die nahrhafte Suppe aus Roggenbrot und

Hafergrütze verdrängt hat, ist ein weiterer Schaden.

Ebenso die oft falsche Art der Zubereitung der Gemüse und der Kartoffeln: die ersteren werden „überbrüht“, die letzteren werden geschält zugesetzt; so werden die wenigen Salze ausgelaugt und gehen für den Körper verloren.

Schließlich besteht ein großer Schaden in dem zunehmenden Genuß von kalkarmem, weichem Wasser, welches eine Folge der stärkeren Einführung von Wasserleitungen ist.

Da aber der Genuß kalkreicher Nahrungsmittel und harten, kalkreichen Wassers den Bau der Zähne befördert und für denselben notwendig ist, so ist es leicht begreiflich, warum eine kalkarme Nahrung eine Ursache des zunehmenden Zähneverderbnisses sein muß.

(Fortsetzung folgt.)



Korrespondenzen und Heilungen

Gelle, 10. September 1912.

An Sauter's Institut
in Genf.

Sehr geehrter Herr Direktor.

Ich wollte schon vor kurzem über die intensive Wirkung Ihrer wertigen Mittel Mitteilung machen. Vor 6 Wochen wurde ein 4 Jahre alter Knabe in meine Sprechstunden gebracht, derselbe, wie die Mutter sagte, hatte vor einiger Zeit ein Geschwür im Rachen gehabt und durch