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: 20.08.2025

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

heit": der Typus des Kindes aus der Kellerund 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 kümmerten 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 ersfahren, was in dieses Kapitel gehört, als wir vor 9 Jahren oben waren, vom Hunger nach Sonne und Licht, und wie Nacht die Lebenssenergie lähmt und die Lebenssfrende verkümmert. Auch bei uns kennt ja wohl jeder den belebens den Einfluß von Licht und Sonnenschein aufs Gemüt, wie ihn ein bekanntes kleines Volkselied so treffend schildert:

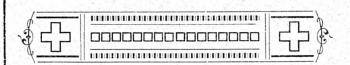
"D Sonnenschein, o Sonnenschein, Wie scheinst du mir ins Herz hinein! Weckst drinnen lauter Lieb und Lust, Daß mir zu eng fast wird die Brust!"

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

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

(Fortsetzung folgt.)





Moderne Ernährung und Zahnverderbnis.

Bon Dr. 3mfeld.

Dr. A. Kunert, Zahnarzt in Breslau, und Dr. Gutenberg in Darmstadt, die sich ganz besonders mit dem Einflusse unserer heutigen Ernährungsweise auf die Zähne besichäftigt haben, sind der Ueberzeugung, daß diese Ernährungsweise eine falsche ist; daß sie der förperlichen 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 Genug von Buder.
- 4. Der ungenügende funktionelle Gebrauch der Zähne und Riefer.

Die abnehmende Stillfähigkeit der Mütter ist nach Dr. Kunert eine Folge einerseits der Unterernährung mit Kalksalzen, anderseits eine Folge der oft stattfindenden erblichen Belastung des Alkoholismus der Bäter. 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 Rhachitis verursacht sei, welche die Anochenverkalkung 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, Zwiedackbrei z. auffüttern müssen. Bei der Nhachitis haben die Zähne eine ganz charakterische Form, welcher man bei der Untersuchung der Schulkinder außerordentlich häusig begegnet.

Bei Kindern seden 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 Gisen- und Kalsalzen.

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 Kallstoff besteht; wo dieser dem Organismus nicht in genügender Menge durch die Ernährung zugeführt wird, da verstümmert 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 sür Schulzgesundheitspslege", 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 unsferer modernen Ernährungsweise seine Erstlärung 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 Versfeinerung fast aller unserer Nahrungs- mittel.

In dieser Beziehung ist zunächst die Bersträngung des Schwarzbrotes 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 Eisens und Kalksalzen sinden, die zur frästigen und kernigen Entwicklung unseres Organismus notwendig ist. — Jahrstausende lang bildete das ganze Getreide-, Neissoder Maiskorn, das alle Gruppen von Nährsstoffen, deren der Mensch bedarf, nämlich: Eisweiß, Stärkemehl, Fett, Salze, und zwar in einem günstigen Verhältnis enthält, das Hauptnahrungsmittel der Menscheit — und sie war dabei kraft voll und gesund.

Erft in ber Neugeit wird bas Getreibeforn (in Rapan ebenso das Reisforn) seiner wertvollsten Schicht, nämlich der eisen-, falf- und eiweißreichen Kleberschicht beraubt, die an das Bieh verschlendert wird; ber 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 Raltfalze der Kloie enthält. Die Berichleuderung der Eiweisstoffe der Rleie sucht der mohlhaben= dere Teil der Bevölkerung durch gesteigerten Fleischgenuß zu ersetzen. Nun aber, abgesehen davon, daß der gesteigerte Fleischgenuß durch lleberlastung des Körpers mit Eiweiß, zahlreiche Stoffwechselfrantheiten, und namentlich die harnsaure Diathese, hervorrusen kann und auch in Wirklichkeit hervorrust, bedeutet die Kleievergendung auch für den besser situierten Teil unseres Volkes immerhin einen wirtsich aftlichen Nachteil, denn tierisches Eisweiß (Fleisch, Eier, Milch) ist bedeutend teuerer als das Eiweiß der Getreidearten und der Hülsenfrüchte. Fleisch enthält aber auch nur etwa halb soviel Kalksalze als das ganze Getreideforn; auch in dieser Hinsicht kommt die wohlhabende Bevölkerung, bei der zu starken Bevorzugung der Fleischnahrung, zu kurz. Ihre Kinder kleiden dann an leberhandnehmen der Zahnfäule und sind auch sonst körperlich schwach.

Was die ärmere Bevölkerung anbetrifft, die tein 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 Weißbrotes, außer dem gänzlichen Mangel an Salzen noch eine Unterernährung an Eiweiß.

Verstärkt wird das Unheil noch dadurch, daß sich die "Verseinerung", 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 Entwickelung der Kinder dieser Volkskreise, die mark- und blutlos sind.

Ein weiterer schlimmer Umstand ist die Berdrängung 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 verstoren.

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

Da aber der Genuß kalkreicher Nahrungs= mittel und harten, kalkreichen Wassers den Bau der Zähne befördert und für denselben not= wendig ist, so ist es leicht begreislich, warum eine kalkarme Nahrung eine Ursache des zu= nehmenden Zähneverderbnisses sein muß.

(Fortsetzung folgt.)





Celle, 10. September 1912.

An Sauter's Institut

in Genf.

Gehr geehrter Berr Direftor.

Ich wollte schon vor kurzem über die intensive Wirkung Ihrer werten 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 Nacken gehabt und durch