

**Zeitschrift:** Sauter's Annalen für Gesundheitspflege : Monatsschrift des Sauter'schen Institutes in Genf  
**Herausgeber:** Sauter'sches Institut Genf  
**Band:** 26 (1916)  
**Heft:** 3  
  
**Rubrik:** Vernachlässige nicht deine Zähne!

### **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:** 08.02.2026

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

strich mit der Hand übers Gras. Eisigkalt. Sollte ich auch in diesem nassen Grase barfuß gehen? Ich blieb ja in Bewegung, meine Füße hätte ich durch einen Dauerlauf erwärmen können, also würde es nicht schaden. Und siehe da, ausgezeichnet wohl tat mir diese „Taufur.“ O weh, da kommt jemand; fatal, es ist wirklich zu spät, um Strümpfe und Schuhe, die ich in der Hand trug, wieder anzulegen. „Guten Morgen!“ — „Guten Morgen!“ Ein kleines Lächeln glaubte ich aber doch auf den Lippen des mir Begegnenden zu sehen. Zwei junge Burschen machten ihre Witze über mich. Ich dachte: „Ihr versteht es nicht besser.“ Die Insassen einer Kutsche riefen mir zu: „Aha, Kneipp-Kur?“ — „Ja wohl.“ Die Befangenheit vor den Menschen legte sich bald und jetzt scheute ich mich vor niemand, ihm barfuß zu begegnen, d. h. wenigstens eine halbe Stunde außerhalb der Stadt. Was war nun die Wirkung des Barfußgehens auf mich und meinen Gesundheitszustand? Den Schnupfen wurde ich mit der Zeit bald los, die Zahnschmerzen, die weniger von schlechten Zähnen als von gestörtem Blutumlauf, durch meine mehr sitzende Lebensweise hervorgerufenem Blutandrang nach dem Kopfe herrührten, sowie öfters auftretende Kopfschmerzen verlor ich ganz. Diese Leiden, die schon vorher gepflegten Wasseranwendungen nur langsam weichen wollten, vertrieb ich, das ist meine unumstößliche Meinung, durch das Barfußgehen. — Die für mich so äußerst günstigen Erfahrungen veranlaßten mich zu folgender zur Gewißheit werdenden Maßnahme: Früh stand ich um 4 Uhr auf, ging eine halbe Stunde weit vor die Stadt, auf einen Wiesenplan, lief im taufrischen Grase, wenn die Sonne darauf schien, eine halbe Stunde lang, war es trübes Wetter nur einige Minuten, barfuß, zog Schuhe und Strümpfe wieder an, marschierte zur Stadt zurück, nahm mein erstes

Frühstück, bestehend aus Haferbrei, ein und ging gegen 7 Uhr meinem Berufe nach. Im tiefen Winter gehe ich täglich einige Minuten im Zimmer barfuß; doch ich würde raten, mit dem Beginn der Barfußkur bis zum Frühjahr und Sommer zu warten. Ein verhärteter Fuß gewöhnt sich eher an das Gras als an die blanke Diele. Guten Erfolg brauche ich nicht erst zu wünschen, denn er bleibt sowieso nicht aus.“ (Kneippblätter.)



### Vernachlässige nicht deine Zähne!

Dieses Mahnwort kann uns allen nicht eindringlich genug immer aufs neue in Erinnerung gebracht werden. Sonst im allgemeinen lassen wir es wohl nicht gerade an der Pflege unseres Körpers sonderlich fehlen und sind besonders gern darauf bedacht, allerhand zu tun, was unserer Gesundheit förderlich sein könnte. Und auch liebende Eltern sind wohl in jeder Weise bemüht, für das Wohl ihrer Kinder Sorge zu tragen. Reichliche Ernährung, Stärkungsmittel, passende Kleidung, wenn nötig Bäder und Sommerreisen, an alles wird gedacht, alles wird angeschafft, für alles ist Geld vorhanden, nur an die Zähne denkt niemand, die werden vollständig stiefmütterlich behandelt, und erst wenn sie anfangen, sich recht unliebsam bemerkbar zu machen, widmet man ihnen — der Not gehorchend — einige Aufmerksamkeit. Kinder, kleinere sowohl wie schon recht große, halten sich mit dem Reinigen der Zähne überhaupt kaum auf; ja, es giebt sogar noch recht viele Menschen, die das Putzen der Kinderzähne für direkt schädlich halten. Ein

sehr heftiges Scheuern mit harter Bürste mag ja wohl nachtheilig für die zarten, schwachen Kinderzähne sein, aber kein Einsichtsvoller wird derartiges ja auch verlangen. Vor allen Dingen soll man den Mund gründlich ausspülen, wenn möglich nach jeder Mahlzeit, und, wer dazu keine Zeit oder Lust hat, mindestens morgens und abends. Einige Tropfen Myrrhentinktur im Spülwasser wirken erfrischend auf das Zahnfleisch, tragen zur Erhaltung und Kräftigung der Zähne bei und sind ein durchaus billiges Mittel, das alle kostspieligen Mundwasser ersetzt.<sup>1)</sup> Mit der Zahnpflege im vorgerückten Alter, wenn die Zähne bereits schadhast geworden sind, zu beginnen ist falsch; von Kindheit auf, und zwar von allerfrühester, muß damit begonnen werden. Die Kinder müssen daran fest gewöhnt werden, wie an das Waschen von Gesicht und Händen. Zurückgebliebene Speisereste gehen in Gährung über und zerstören langsam, aber sicher den Zahn. Endlich liegt der Nerv bloß, unerträgliche Schmerzen stellen sich ein, und dem Zahnarzt, der nun um Hilfe angegangen wird, bleibt oft nichts anderes übrig, als den kranken Zahn auszuziehen. Wäre derselbe beizeiten in Behandlung gekommen, hätte er vielleicht noch auf Jahre hinaus erhalten bleiben können. Gute, gepflegte Zähne sind eine Zierde, die wesentlich zur Verschönerung beiträgt. Angesteckte Zähne oder gar Zahnlücken entstellen das schönste Gesicht; ein künstliches Gebiß ist wohl ein genügender Ersatz, die Gesundheit betreffend, kann aber mit einem eigenen, wohlerhaltenen in keiner Weise gleichgestellt werden. Nicht nur Mangel an Pflege ist es, was die Zähne oft frühzeitig zum Verfall bringt, vielfach tragen andere häßliche Angewohnheiten dazu bei.

<sup>1)</sup> Am Besten benützt man zur Reinigung der Zähne Sauter's Zahnwasser. (Die Red.)

Wozu müssen die armen Zähne nicht immer herhalten! Oft werden sie als Hammer oder Zange benutzt beim Nüsseaufknacken oder Zerkleinern sonstiger harter Dinge; ja, auch als Schere werden sie gebraucht, denn viele sägen oder schneiden gewohnheitsmäßig nicht nur den Faden damit ab, nein, leider auch die Nägel! Solche grausame Behandlung lassen sich die Zähne natürlich auf die Dauer nicht gefallen; einer beginnt langsam in Verfall zu geraten, und ist der Anfang erst einmal gemacht, so ist das Zerstörungswerk schnell vollendet! Darum vernachlässige niemand seine Zähne!

(Die Sonne.)



## Vorbedingungen eines gesunden Schlafes.

Je mehr in unserer Zeit die Anspannung des Geistes und der Nerven wächst desto größer wird auch die Zahl der Leute, welche an Schlaflosigkeit leiden. Daraus erklärt es sich, daß jetzt kaum eine Woche vergeht, in der nicht irgend ein neues Schlafmittel auf den Markt gebracht wird, und die Zahl der Rezepte, die der einzelne zur Beförderung des Schlafes geben zu können meint, ist geradezu Legion. Der eine macht vor dem Zubettegehen gymnastische Uebungen, der andere glaubt nicht gut schlafen zu können, wenn er nicht vorher so und so viel Aepfel verzehrt hat; der dritte muß zu demselben Zweck bestimmte Waschungen mit sich vornehmen usw.

Man sollte denken, daß es schwierig ist, überhaupt noch etwas Neues in dieser Hinsicht zu sagen. Eine ganz nützliche Zusammenstellung