

**Zeitschrift:** Schweizerische Gehörlosen-Zeitung  
**Herausgeber:** Schweizerischer Verband für Taubstummen- und Gehörlosenhilfe  
**Band:** 28 (1934)  
**Heft:** 9

**Artikel:** Wie bleibe ich gesund? [Fortsetzung]  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-926960>

### **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>**

wie auch vom Südpol kalte Luft herbei, um den Platz der heißen Luft einzunehmen, und die heiße Luft der tropischen Zone nimmt die Richtung zu den zwei Polen ein, um die dort abgeströmte Luft zu ersetzen. Es herrscht also eine Luftbewegung oder ein Wind, der vom Äquator zu den Polen, und ein entgegengesetzter Wind, der von den Polen zu dem Äquator geht.

Ähnliche Luftströmungen herrschen zwischen Land und Meer, weil es auf dem Land oft wärmer ist als über dem Meerwasser. Es kommt manchmal auch vor, daß es umgekehrt ist und daß über dem Meer wärmere Luft ist als auf dem Land. Dann herrscht umgekehrte Windrichtung.

Ebenso bilden einen Kreislauf die wärmeren Luftmassen in der Ebene und die kälteren in den Gebirgstälern oder die kalten Luftmassen auf den Bergen und die wärmeren aus dem Tal.

Immer ist die Ursache dieser Luftströmungen oder Winde Kälte und Wärme der Luft, die sich gegenseitig ersetzen und vertreiben, einander verfolgen und erhaschen wie zwei spielende Hunde. Läuft der eine fort, so jagt ihm der andere nach. Je rascher die verschiedenen Luftmassen sich gegenseitig ersetzen, desto heftiger ist der Wind und wird zum Sturm oder zum Orkan.

### Wie bleibe ich gesund?

Schüzet und pfleget eure Zähne. Eine Perlenreihe reinlich und weiß gehaltener Zähne trägt ganz bedeutend zur Verschönerung des Antlitzes bei und ist ein Beweis von körperlicher Reinlichkeit. Nur ein gutes Gebiß vermag die Speisen genügend zu zerkleinern und dadurch die Verdauung richtig einzuleiten: gut gekaut ist halb verdaut! Schlecht gepflegte, hohle Zähne, in denen faulende Speisereste sich ablagern, erzeugen übelriechenden Mundgeruch, der jeden Menschen anwidert. Von dieser fauligen Mundluft wird auch bei jedem Atemzuge ein gut Teil mit eingeatmet und somit die Einatemungsluft fortwährend verschlechtert, als wenn man in einem dumpfen Raume atmete. Wodurch werden die Zähne schwarz und hohl? Durch Säuren, welche die Kalisalze des Zahnschmelzes auflösen, und durch faulige Prozesse, welche das organische Zahngewebe zerstören. Daher ist nach dem Genuß von sauren Speisen alsbald der Mund gründlich zu reinigen, ebenso nach dem Genuß von Süßigkeiten, weil der

Zucker in der Wärme des Mundes schnell in Milchsäure verwandelt wird. Immer wieder müssen auch die in den Zähnen sich festsetzenden Speisereste entfernt werden, damit sie nicht faulen, denn in faulenden Stoffen gedeihen die verderblichen Zahnpilze am besten. Wie muß man die Zähne reinigen? Durch Ausspülen, Bürsten und Nachspülen. Dem Wasser zum Ausspülen setzt man zweckmäßig ein desinfizierendes Mundwasser zu. Zum Putzen der Zähne wähle man eine nicht zu scharfe Zahnbürste und führe diese nicht nur horizontal, sondern auch senkrecht vom Zahnfleisch zur Krone der Zähne, damit die Borsten die Zwischenräume gut reinigen können. Nach dem Gebrauch ist die Zahnbürste abzutrocknen und hängend aufzubewahren. Trotz des Bürstens setzen sich an den Zähnen meist dunkle Massen an; deshalb wird noch das Abseuern mit einem Putzmittel nötig. Das Putzmittel dient auch dazu, Säuren, die teils mit den Nahrungsmitteln in den Mund gelangen, teils sich dort aus den Speiseresten bilden, unschädlich zu machen. Nach gründlichem Bürsten der Zähne mit Zahnpasta findet ein nochmaliges Ausspülen mit Mundwasser statt. Wann muß man die Zähne reinigen? Möglichst nach jeder Mahlzeit, mindestens aber morgens und abends. Ganz besonders abends vor dem Schlafengehen ist eine gründliche Zahnreinigung durchaus nötig, weil in der vielstündigen Ruhezeit die Speisereste ungestört in Fäulnis übergehen und auch andere Krankheitserreger in der Mundhöhle sich vermehren können. Was verdirbt die Zähne hauptsächlich? Das Zerbeißen sehr harter Gegenstände (Nüsse). — Der schnelle Temperaturwechsel heißer und kalter Speisen oder Getränke. Jedes halbe Jahr lasse man außerdem vom Zahnarzt die Zähne untersuchen.

### Zähneputzen.

Die Zähne morgens nur zu putzen,  
bringt der Gesundheit halben Nutzen.  
Des Abends vor dem Schlafengehen  
muß unbedingt dies auch geschehn.

Die Zähne gut und richtig pflegen,  
das bringt dem ganzen Körper Segen,  
und nie vom Zahnschmerz wird gepeinigt,  
wer fleißig sich die Zähne reinigt.

