

Zeitschrift: Das neue Leben - Im Lichte neuzeitlicher Erkenntnis : monatliche Zeitschrift und Ratgeber über alle Gebiete der Lebensreform

Herausgeber: A. Vogel

Band: 2 (1930-1931)

Heft: 11

Artikel: Wenn unsere Zähne sprechen könnten, so wäre ihr erstes Wort : ein Schrei nach Calcium!

Autor: M.A.

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-968519>

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: 17.02.2026

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

Wenn unsere Zähne sprechen könnten, so wäre ihr erstes Wort: ein Schrei nach Calcium!

Warum dies? Weil das Blut des Kulturmenschen so grosse Kalkarmut aufweist, dass diese die Schuld an dem schnellen Zerfallen der Zähne trägt. Fragen wir die Ärzte, insonderheit die Magenspezialisten ob der grossen Wichtigkeit dieser kleinen Werkzeuge, und wir werden erfahren, dass die Gesundheit des Menschen von der Gesundheit dieser kleinen Diener abhängig ist, denn ohne gute Zähne kann kein Mensch völlig gesund sein und bleiben. Schlechte Zähne sind stets ein Beweiss, dass der Körper einen grossen Mangel an Kalk aufweist. Von welcher grossen Wichtigkeit dieser letztere für den menschlichen Körper ist, ersieht man besonders dadurch, dass heute Tuberkulose neben anderen Naturmitteln schon allein durch calciumhaltige Nahrung günstig beeinflusst werden kann. Fragen wir den Arzt, woher die Narben in den Lungen und Drüsen eines früher tuberkulös gewesenen Menschen kommen, so wird er uns erklären, dass es sich um geheilte Geschwüre und um Bildung kalkhaltigen Narbengewebes handelt.

Jeder Mensch, dessen Lunge solche verkalkte Narben aufweist, hat Tuberkulose gehabt, obschon er vielleicht nichts davon gewusst hat. Was war nun schuld, dass er geheilt worden war? Sicherlich weder ein Heilmittel, noch eine Medizin, da er ja gar nicht gewusst hat, dass er tuberkulös gewesen war, sondern die Zufuhr kalkhaltiger, natürlicher Nahrung. Da die zerstörende Arbeit des Tuberkelbazillus meistens erst festgestellt werden kann, wenn schon Löcher (Cavernen genannt) in die Lunge gefressen sind, ist es eine logische Tatsache, dass viele Menschen unbewusst diesen Todeskeim in sich herumschleppen, bis sich dessen Wirksamkeit so ausgedehnt hat, dass er vom geübten Auge des guten Arztes vielfach schon an den äusseren Merkmalen zu erkennen ist.

Diese Tatsache erkennend, holte man sich Kalksteine, die gemahlen und verarbeitet wurden, um den Kranken auf diese Weise den fehlenden Kalk zuzuführen, ein Versuch, der gänzlich fehlgeschlagen hat, da der menschliche Körper niemals Nährsalze aus dem Mineralreich verarbeiten und assimilieren kann, es sei denn, die Mineralien seien durch die chemische Fabrik der Pflanzenwelt gewandert und verarbeitet worden. Das gleiche hat man auch mit Eisen versucht, da dessen Fehlen in unserem Blute ebenso schreckliche Folgen hat, wie das eben besprochene Fehlen des Kalkes. Das Eisen, wie es in den vielen, angepriesenen Eisenpräparaten überall zu erhalten ist, ist nicht im geringsten fähig, dem Blute das fehlende Eisen zuzuführen. Im Gegenteil, es kommt zwar ins Blut, jedoch als ein Blutbelaster, als ein Fremdstoff, der vom Körper mit vieler Mühe und Kraftverbrauch wie-

der herausgearbeitet werden muss. Blutarme und Bleichsüchtige, holt euer Eisen da, wo auch Kalk für Zähne und Knochen geholt werden kann, nämlich in der grossen Vorratskammer der Mutter Natur, wo euch im Spinat und allem andern Gemüse, im Getreide, Reis, Feigen, Rosinen etc. genügend Eisen gegeben werden kann in der Form, in der es dem Blut das fehlende zu ersetzen vermag. (Das Gemüse sollte jedoch nie abgebrüht und ausgelaugt, sondern nur gedämpft werden, da sonst die Nährsalze im Brühwasser unbenützt verloren gehen. Noch vorteilhafter ist es, sämtliches Gemüse, wenn irgendwie möglich, roh als Salat zu verwenden.)

Wenn ich vorhin als eisen- und kalkhaltige Nahrungsmittel Getreide, Reis, Feigen und Rosinen angegeben habe, so ist damit natürlich nicht der schöne, weisse Reis, das feine weisse Mehl und die daraus verfertigten Produkte wie Brot, Teigwaren usw. gemeint, sondern die Naturprodukte, wie sie unser Grossvater noch gekannt hat. Durch das Raffinieren, Polieren, Auslaugen und Bleichen geschieht ein noch vielerorts nicht bekanntes Verbrechen an unserer Nahrung. Da dem Auge dieses schöne Präparieren unserer Nahrungsmittel so wohlgefällig, ja sozusagen notwendig geworden ist, scheint dem Menschen die einfache Tatsache, dass dadurch die unserm Körper so notwendigen Nährsalze fast ganz verloren gehen, gar nicht zur Erkenntnis zu kommen, oder er schenkt ihr als viel zu geringfügig, keine oder nur abweisende Beachtung. Gleichwohl liegt hierin nun halt eben dennoch die so wichtige langgesuchte Erklärung, warum so viele Krankheiten täglich neu in Erscheinung treten, denen wir, wenn wir ehrlich sein wollen, so lange hilflos gegenüberstehen, bis in unserem Körper durch gesunde, natürliche Nahrung wieder eine gute Grundlage geschaffen wird. Wollen wir unsern Körper wieder seuchenfest machen wie unsere Vorfahren, die, da sie von reinen Naturprodukten, Schwarzbrot, Gemüse usw. lebten, nicht von jedem Winde umgeblasen werden konnten, dann ist es unbedingte Notwendigkeit, dass wir zu reinen, im Gehalte unveränderten Produkten zurückkehren, nämlich: zum Vollkornbrot, den Vollkorn Teigwaren, dem Rohzucker (Braunzucker), sowie zu all denjenigen Produkten, die aus dem vollen Korne mitsamt der Kleie hergestellt sind.

Um nun wieder auf den Kalk zu sprechen zu kommen, möchte ich erwähnen, dass eine Grundursache der grossen Kalkarmut des Körpers *der weisse Zucker* ist.

Der aus Zuckerrohr und Rüben gewonnene Zucker enthält in seinem rohen Zustande viel Kalk, da die Natur dafür gesorgt hat, weil der Zucker Kalk braucht, um verarbeitet, (assimiliert) werden zu können. Da man nun den Zucker, um ihn schön weiss zu erhalten, raffiniert, entreisst man ihm durch diesen Prozess den Kalk. Um nun gleichwohl verarbeitet werden zu können, ist

der weisse Zucker gezwungen, den unbedingt benötigten Kalk einfach aus dem Blute zu nehmen. Da jedoch das Blut seinerseits wiederum nicht ohne Kalk sein kann, da es solchen ebenfalls unbedingt gebraucht, um seine Pflichten erfüllen zu können, nimmt es diesen einfach aus den Zähnen und den Knochen. Dies ist der Grund, warum beim Zuckeressen die Zähne spröde (porös) werden. Man braucht dann nur noch durch heisses und kaltes Essen die Glasur zum Springen zu bringen und dadurch einem Fäulnisbazillus das Eindringen zu ermöglichen, und selbst die Kunst des Zahnarztes kann die Zähne nicht mehr retten.

Diese oben erwähnten Tatsachen sind zum Beispiel auch der Grund, warum eine werdende Mutter während der Schwangerschaft und der Zeit des Stillens vielfach auf diese Weise ihre Zähne verliert. Das Embryo bedarf des Kalkes, und wenn das Blut der Mutter kalkarm ist, müssen einfach ihre Zähne und Knochen den nötigen Kalkbedarf liefern; denn zuerst sorgt die Natur für das Kind, das neue werdende Leben, dann erst für die Mutter. Diese Tatsache sollte jeder Mutter, ja schon jedem Mädchen im reifen Alter zu denken geben, und es wäre für die erwachsene Jugend besser, sich mit solchen Fragen zu beschäftigen, als die Modejournale zu studieren.

M. A.

WIE ERHALTE ICH GESUNDE KINDER?

Bevor die Jungfrau einen Lebensbund geschlossen hat, kann sie an der Gesundheit ihrer Kinder arbeiten! Wieso?

Die Mutter ist der Boden auf dem ein zartes Pflänzlein gesetzt werden und gedeihen soll. Jungfrau Sorge dafür, dass auf nährsalzreichem Boden gewachsene Pflänzchen stärker und kräftiger sind als krautige, mastige Pflanzen mit schwammigem Gewebe, wie sie aus fettem Boden hervorkommen. Also ist es bei den Menschenpflänzlein. Jungfrauen, werdende Mütter, kehrt zurück zur naturgemässen Lebensweise, sowohl in Nahrung, wie in Kleidung. Bedenket, dass die mastige Nahrung (Fleisch, Eier, Käse, Weissmehlprodukte usw.) Säurebildner sind.

Esset so viel als möglich Rohkost und euer Blut wird all die Stoffe genügend erhalten, die einem Kinde einen kräftigen, starken Körper geben können, ohne dass die Mutter dabei an Mangelkrankheiten zu leiden bekommt. Ist das gesunde Kind da, dann heisst es auch, es richtig ernähren.

Wie ernähre ich meinen Säugling naturgemäss?

Gewiss nur dadurch, ihr Mütter, dass ihr euch die Errungenschaften der neuen Forschungen über Mineralbestandteile (Nährsalze) und Vitamine zunütze macht. Ihr gebt auf diese Art euren Kindern einen unbezahlbaren Schatz fürs ganze Leben. Wer diesbezüglich noch nicht aufgeklärt ist und noch keine Literatur besitzt, der wende sich an den Verlag «Das neue Leben».