

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 10 (1953)
Heft: 12

Artikel: Gesunde Zähne
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-969030>

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: 05.04.2026

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

Stoffe, viel giftiger wirken als der gesamte Komplex, so, wie er im Rhoopium und somit auch in der Opiumtinktur enthalten ist.

Die Praxis hat ferner erwiesen, dass pflanzliche Gifte viel leichter und besser wieder aus dem Körper ausgeschieden werden können als chemische, vor allem metallische Giftstoffe. Etliche Gifte die Arsen, Quecksilber oder andere Metallsalze enthalten, können nach Jahren oder Jahrzehnten im Körper noch nachgewiesen werden und sind vielfach überhaupt nicht mehr ganz herauszubringen. Darum hüte man sich vor starken Medikamenten, die solche Metallsalze enthalten und wähle lieber eine langsamere Behandlungsdauer mit harmloseren Mitteln, insofern solche für die zu behandelnde Krankheit zur Verfügung stehen.

Langsam wirkende Schädigungen

Als Gifte darf man jedoch nicht nur jene Stoffe ansehen, die sofort oder kurz nach der Einnahme akute Vergiftungserscheinungen mit Durchfall oder Erbrechen verursachen. Diese sind nicht immer die gefährlichsten, denn man hütet sich ein zweites Mal vor ihnen. Viel schlimmer sind daher jene Gifte, vor allem chemische, die langsam wirken und deren zerstörende Funktionen erst nach Jahren oder Jahrzehnten zum Vorschein kommen. Zu diesen Giften gehören die chemischen Stoffe, die zum Konservieren, Färben und Aromatisieren gebraucht oder sonstwie den Nahrungsmitteln zugesetzt werden, ohne dass dazu eine Notwendigkeit bestände, und demnach also nur die geschäftliche Ausbeute daran interessiert ist.

Auch die giftigen Spritzmittel, die mit den Früchten oder den Gemüsen direkt in Berührung kommen, gehören in die gleiche Kategorie. Es wäre an der Zeit, dass man auf Grund der gemachten Erfahrungen mit all den chemischen Zusätzen unserer Nahrungsmittel Schluss machen würde. Das ganze Volk würde daraus einen erheblichen Nutzen ziehen.

Würzstoffe und dergleichen mehr

Wie steht es nun noch mit den allgemein als harmlos verwendeten Würzstoffen? Manche von ihnen können schädigend wirken, ohne dass unsere Hausfrauen dies wissen mögen. So ist der Gebrauch von Muskatnuss sehr beliebt. Sie wird zwar meist äusserst sparsam verwendet, aber auch da kann sich unter Umständen womöglich bei öfterm, regelmässigem Gebrauch das homöopathische Prinzip geltend machen, wie auch beim Pfeffer und andern scharfen, pflanzlichen Gewürzen. Aeltere Pflanzenbücher nehmen zwar meist keinen Bezug auf diese Faktoren. Neuere Erfahrungen hingegen haben bestätigt, dass Muskatnuss nicht ganz harmlos ist. In einer grösseren Schweizerstadt soll ein junges Mädchen, das Muskatnuss sehr liebte und gleich 3—4 Nüsse in den Salat geraffelt hat, infolge dieses Genusses gestorben sein. Wenigstens lautete so die Arztdiagnose, da keine andern Ursachen vorlagen.

Es ist daher dringend geboten, von scharfen Würzstoffen, wenn man sie gänzlich meiden will, nur wenig und selten zu gebrauchen. Sie können auf diese Weise gewissermassen als Stimulanz, also als Anregung wirken.

Viele Frauen benützen zum Backen mit Vorliebe Backpulver. Auch dies sollte man umgehen, da es chemische Stoffe enthält. Teige lassen sich vorteilhaft durch Malzextrakt und Honig heben. Auch Hefe ist nicht zu verachten, da sie zugleich noch ein Vitamin-B-Träger ist. Solche, die durch Hefe leicht Gährungen bekommen, sollten auf gutes Durchbacken achten.

Die Verwendung von Vanille und Zimmet ist ebenfalls möglichst einzuschränken, da auch diese Stoffe eine spezifisch starke Wirkung auslösen können. Wer im Alltag nie Bohnenkaffee oder Schwarztee trinkt, wird auf der Reise bei Störungen durch den ausnahmsweisen Genuss dieser Getränke infolge ihrer anregenden Wirkung unter Umständen eine Hilfeleistung erfahren können. Aber, wie schon bereits angetönt, nur unter Umständen, da die verschiedenen Stoffe nicht bei jedermann gleich wirken.

Gesunde Zähne

Erbanlage und natürliche Lebensweise

Fast möchte man neidisch werden, wenn man Menschen begegnet, die beim Lachen zwei gesunde Zahnreihen zeigen können! Wie angenehm, wenn diese in keiner Weise entstellt sind durch Plomben oder irgend eine kunstvolle Nachhilfe des Zahnarztes. Erst dann wird man wieder einmal so richtig inne, welche Schädigung uns doch unsere gepriesene Zivilisation eingebracht hat, denn es sollte doch statt einer Seltenheit eine Selbstverständlichkeit sein, schöne Zähne zu besitzen! Wieviel Sorgfalt und Aufmerksamkeit erfordert die neuzeitliche Zahnpflege von uns, wieviel kostet sie, wenn trotz der Mühewaltung unsere Zähne nicht gesund und stark bleiben wollen, und mit wie wenig bringen es jene zustande, die eine einfache, natürliche Lebensweise beibehalten konnten!

Ich erinnere mich da an ein Mexikaner mädchen, das mich im vergangenen Sommer im Früchte- und Gemüsegeschäft seiner Eltern bediente. Als ich die Sauberkeit und Ordnung des kleinen Betriebes lobte, fing es schüchtern zu lächeln an, und seine zwei weissen Zahnreihen waren dabei so schön wie eine Perlenkette auf brauner Haut. Unwillkürlich wurde ich dabei an die Beduinen erinnert, deren schöne Zähne mich vor einem Jahr ebenfalls als Wahrzeichen innerer Gesundheit erfreuten. Auch der Bruder des erwähnten Mädchens, der im Geschäft mit ordnender Hand tätig war, besass die gleich schönen Zähne, was ich mit Befriedigung feststellte. Ich musste annehmen, dass diese Familie noch einfach und natürlich lebt und zudem über die guten Erbanlagen ihrer Vorfahren verfügen kann, die bestimmt noch einfacher und natürlicher gelebt hatten als sie selbst. Dies bestätigte mir denn auch eine kurze Zwiesprache mit dem Mädchen. Aber gerade diese einfache Lebensweise belachten meine Amerikanerfreunde, als ich mich mit ihnen über die Lebensgewohnheiten der Mexikaner und Indianer unterhielt. Gerade diese Einfachheit aber und die damit verbundene natürliche Ernährung hat diesen Menschen Vorzüge erhalten, die wir mit unserer modernen Lebensführung nun vermissen müssen. Kein Wunder, dass wir uns ebenfalls solch schöne Zähne wünschen!

Behebung verschiedener Mängel

Seit bereits drei Generationen kennen wir nun schon Weissbrot und raffinierte Nahrungsmittel. Warum wundern wir uns also noch, dass wir deshalb unter einem Mangel an Mineralstoffen und Vitamine zu leiden haben? Es sind nämlich nicht nur allein die Vitaminbestandteile, die uns mangeln, auch die Mineralstoffe, die zur Verarbeitung der Vitamine notwendig sind, fehlen unserer Nahrung. Es besteht in dieser Hinsicht überhaupt eine gewisse, interessante Wechselwirkung, denn auch die Mineralstoffe sind abhängig von dem Vorhandensein der Vitamine. So kann beispielsweise Kalk ohne Vitamin-D im Körper nicht verarbeitet werden. Diese Feststellung ist uns heute bekannt, andere, ebenso wichtige Zusammenhänge im ganzen Naturgeschehen hingegen sind uns noch verborgen. Wenn wir nun alles unverändert verwerten würden, so, wie es die Natur hervorbringt, dann hätten wir uns auch über keinen Mangel zu beklagen. Dies bestätigen uns jene Menschen immer wieder, die diese Gesetzmässigkeit, wenn vielleicht auch unbewusst, berücksichtigen. Wenn wir nun zur natürlichen Nahrung übergehen, dann werden wir schon nach einigen Jahren einen gewissen Nutzen daraus ziehen können. Auch bei unsern Kindern und Grosskindern wird sich dadurch eine bessere Grundlage feststellen lassen, insofern diese bei der natürlichen Lebensweise bleiben. Es wird sich dies nicht nur auf die bessere Gesundheit unserer Zähne auswirken, sondern auch auf andere konstitutionelle Faktoren. Wenn wir also unsern Nachkommen bessere gesundheitliche Voraussetzungen beschaffen wollen, wenn wir auch das, was wir an gesundheitlichen Werten selbst noch besitzen, festigen und erhal-

ten wollen, dann müssen wir Verschiedenes meiden, nämlich: Schleckereien und künstliche Süßigkeiten, wie auch weissen Zucker und Weissmehlprodukte. Wir müssen dagegen regelmässig Naturreis geniessen und vor allem auch ein gutes Vollkornbrot. Im vergangenen Sommer konnte ich alte Mühlen sehen, die die Indianerfrauen benutzten, um ihr Getreide zu mahlen. Solche Mühlen veranlassen mich vor Jahren, ein gutes Brot herauszugeben, bei dem das ganze Getreide, mit einer Steinmühle gemahlen, verwendet wird. Dieses Brot, das vorwiegend aus Roggen besteht, hat bereits guten Anklang gefunden, was der unerwartete Anstieg des Absatzes zeigt. Es ist dies insofern erfreulich, weil wir und unsere Kinder daraus gesundheitlichen Nutzen ziehen können, denn ein besseres Knochensystem, eine robustere Konstitution, bessere und schönere Zähne werden die Folge sein, wenn auch im übrigen eine vernünftige Lebensweise eingehalten wird. Es kostet uns dies bestimmt nicht viel Mühe, zudem lässt uns ein besserer Gesundheitszustand manche schwierige Lage leichter bewältigen, er wird auch unsere Leistungsfähigkeit wesentlich mehren.

Gedanken über eine Aerztetagung

Neuzeitliche Umstellung

Bestimmt ist es notwendig und von grossem Vorteil, wenn biologisch eingestellte Aerzte und Forscher Gelegenheit erhalten, einen gegenseitigen Gedanken- und Erfahrungsaustausch durchzuführen. Letztes Frühjahr fand solch eine Tagung in Deutschland statt und zwar in Neuenahr. Ungefähr 500 Aerzte, Forscher und Wissenschaftler aus Deutschland, Holland, der Schweiz und Oesterreich nahmen daran teil. Der vorzüglichen, umsichtigen Leitung von Dr. Haferkamp war es zu danken, dass alles in harmonischem Rahmen verlief, und der Besucher wirklich den vollen Nutzen aus dem Dargebotenen ziehen konnte. Die vielseitigen Ergebnisse von ernstem Schaffen und Forschen hinterliessen in allen einen höchst anspornenden Eindruck.

Es war für mich interessant, feststellen zu können, dass durch sämtliche Vorträge gewissermassen ein roter Faden lief. Dieser nun bewies mir, dass die biologische Medizin heute eine ganz andere Richtung einnimmt, als das noch vor einigen Jahrzehnten der Fall war. Wie oft konnte man früher an Vorträgen, in Zeitungsartikeln und medizinischen Wochenschriften feststellen, dass die Ernährung als unwesentlich betrachtet wurde, ja, dass es Aerzte gab, die sogar fanden, es spiele überhaupt keine Rolle, was man bei der oder jener Krankheit esse. Heute scheint dies wirklich geändert zu haben, denn ich war erstaunt darüber, dass an der Tagung der Wert der neuzeitlichen Ernährung im richtigen Sinne beleuchtet, und dass vor allem die Bedeutung der Nahrung als Heilfaktor von diesen Wissenschaftlern und Forschern nicht mehr in Abrede gestellt wurde. Was man im praktischen Leben schon seit Jahrzehnten betont hat, ist nun auch auf wissenschaftlichem Gebiet durchgearbeitet worden. Als Ergebnis davon kommt man auch da wieder zurück zur reinen Naturnahrung. Es ist begreiflich, dass Menschen, die gewohnt sind, streng wissenschaftlich zu denken, eine exakt wissenschaftliche Begründung fordern. Dies wäre allerdings nicht unbedingt nötig, da wir bei richtiger Einstellung zum Schöpfer und bei voller Achtung vor seinem Wirken, ohne weiteres alles als gut und richtig annehmen würden, was er in jedem Nahrungsmittel zusammengefügt hat. Auch da gilt eben die wichtige Weisung, nicht zu trennen, was göttliche Weisheit als Ganzheit geschaffen hat. Wenn wir auch in keiner Form in streng dogmatische Starrheit fallen sollten, ist es doch notwendig, diese wichtigen, grundlegenden Prinzipien zu beachten, denn bestimmt können wir das Erschaffene nur erforschen, aber keineswegs verbessern.

Krebsforschung

In diesem Zusammenhang standen nun auch die Ergebnisse gewissenhafter Krebsforschung. Dr. Issels, ein deutscher Krebsforscher, wies nach, dass gewisse Veränderungen im Blut und im Blutbild nach der Methode von Dr. Bremer gewisse Schlussfolgerungen in bezug auf Krebskrankheit zulassen. Bilder und Photographien, die der Forscher als Beweis seiner Erfolge vorzeigte, lassen für die nächste Zukunft vielversprechende Erfolge erwarten. Dr. Issels behandelt inoperable Krebsfälle, die von Kliniken und Aerzten aufgegeben wurden, und trotzdem kann er einen hohen Prozentsatz von Heilungserfolgen nachweisen, die den Facharzt und den biologisch geschulten Arzt in Erstaunen setzen.

Es ist für uns zwar vollauf begreiflich, zugleich aber auch erfreulich, dass Dr. Issels in der Ernährungsfrage auf die gleichen Schlussfolgerungen gekommen ist wie wir. Auch er fordert für den Krebskranken die optimale, mit Sonnenenergie beladene Naturnahrung, damit die Säfte im Körper wieder normalisiert werden können und die vorhandene Gleichgewichtsstörung im Mineral- und Vitaminstoffwechsel wieder in Ordnung gebracht werden kann. Diese grundlegende Korrektur wird auch die Degenerationerscheinungen im Zellstaat wieder ausgleichen und regenerieren können. An erster Stelle steht bei der Krebsheilung nicht das Heilmittel, sondern die Korrektur der Lebensweise, vor allem der Ernährung, wobei allerdings auch noch die Beeinflussung des seelischen Gleichgewichtes in Betracht gezogen werden muss.

Ganzheitsbehandlung

Es handelt sich somit um eine Ganzheitsbehandlung, die von jeder natürlichen Heilmethode ja immer gefordert wird. Aber nicht nur Dr. Issels hat diese Ganzheitsbehandlung berücksichtigt, ihre Forderung wurde durch den ganzen Kongress hindurch von der Mehrheit der Referenten betont. Natürlich kann die Regeneration durch Naturmittel wesentlich unterstützt werden. Das Grundlegende ist indes nicht in den Heilmitteln, sondern in der Gesamtbehandlung zu suchen.

Eine andere, erfreuliche Feststellung war, dass nicht den Patentmitteln, also nicht irgendwelchen chemischen Mitteln die Hauptwirkung zugesprochen wurde, sondern dass einfache, hauptsächlich aus dem Pflanzenreich gewonnene Heilmittel empfohlen wurden. Es ist erfreulich, die eigenen Erfahrungen bestätigt zu sehen, denn auch ich habe in meiner Praxis mit verschiedenen, mineralstofflichen Pflanzen, vor allem mit Mistelpräparaten, also mit Viscatropfen, ferner mit Petasites und auch mit biologischen Kalkpräparaten unerwartete Erfolge beobachtet können und zwar in einer Form, wie dies mit irgendwelchen Serumprodukten oder chemischen Präparaten nicht möglich gewesen wäre. Auch Dr. Kälin aus Arlesheim hat schon früher über seine Erfolge mit Mistelpräparaten berichtet. Dauererfolge können wir indes nur erzielen, wenn wir die Ganzheitsbehandlung beachten und dabei vor allem die Ernährung und die gesamte Lebensweise auf einen natürlichen Nenner setzen. Allerdings erfährt auch diese Naturnahrung für den Krebskranken eine gewisse Einschränkung, da sich tierisches Eiweiss, also Fleisch, Eier und Käse für ihn keineswegs als günstig erwiesen hat. Ich selbst habe in meinen Ernährungsvorschriften, an Vorträgen und in meiner Zeitschrift immer wieder auf die Notwendigkeit hingewiesen, nur wenig, aber dafür gutes Eiweiss zu geniessen, da die ganze Eiweissüberfütterung, besonders aber schlechtes und tierisches, wie auch erhitztes Eiweiss an der Entwicklung der Krebserkrankung mitschuldig sind. Die verabfolgte Naturnahrung des Krebskranken sollte demnach, wie bereits erwähnt, eiweissarm sein, dafür aber reich an Fruchtzucker und Vitamine. Wer schon Krebskranke behandelt und gepflegt hat, weiss, wie schwerwiegend diese Pflicht ist, und er wird bestrebt sein, alles zu tun, was zur Vorbeugung und Verhütung dieser schrecklichen Krankheit getan werden kann. Statt über Naturvölker, die den Krebs