

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 14 (1957)  
**Heft:** 12

**Artikel:** Mundbakterien und Zahnpasta  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-553573>

### **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:** 27.12.2025

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



Das ist eine feststehende Tatsache, selbst wenn Herr Professor Gounelle aus Paris und auch Herr Professor Cremer von der Universität Mainz nun den Standpunkt vertreten, wie er in dem erwähnten Artikel geschildert ist, daß nämlich auch der Salzgehalt des Zuckers ohne praktische Bedeutung für die Ernährung des menschlichen Körpers sei.

Es scheint, daß jede Ansicht, mag sie noch so verkehrt sein, nicht irgend von einem Professor als Zeugen unterstützt werden kann. Keiner der erwähnten Professoren ist jedoch auf den praktischen Gedanken gekommen, einmal die Erfahrung für sich sprechen zu lassen, denn keiner hat sich die Mühe genommen, die Wirkung des unraffinierten Rohrzuckers mit derjenigen des weißen Zuckers zu vergleichen. Am eindringlichsten können wir den bestehenden Unterschied beobachten, wenn wir Indianerkinder, die nur Rohrzucker genießen, mit weißen Kindern vergleichen, die in der Nähe wohnen und nur weißen Zucker essen. Die Indianerkinder haben gute Zähne, obwohl sie sehr viel Rohrzucker schlecken, während die weißen Kinder, die nicht nur den raffinierten Zucker, sondern auch das Weißmehl genießen, sehr schlechte Zähne aufweisen.

Der Rohrzucker, den die Indianerkinder schlecken, entspricht zwar allerdings nicht jenem, der bei uns im Handel üblich ist, denn der industriell gewonnene Rohrzucker, der schon mit der Kalkmilch behandelt worden ist, ist vor allem in bezug auf den Mineralstoffgehalt nicht völlig demjenigen gleich, den die Indianer in ihrer eigenen Hausmethode verwenden.

Leider versieht die industrielle Verarbeitung des Zuckerrohres den Rohrzucker nicht mit dem vollen Gehalt der Mineralien, wie er im Zuckerrohrsaft vorhanden ist, aber dennoch ist er dem weißen Zucker vorzuziehen, da er immerhin noch 2 % Mineralstoffe enthält. Professor Cremer meint den Rohrzucker aus hygienischen Gründen grundsätzlich ablehnen zu müssen, da er zu Bedenken Anlaß gebe, weil er beträchtliche Mengen Schmutzstoffe, Bakterien und organische Substanzen enthalten soll. Wenn wir uns aber so kraß einstellen wollen, dann können wir an jedem Salatblättchen, an jeder Karotte, an allem, was wir überhaupt frisch aus dem Garten auf den Tisch bringen, Beanstandungen vornehmen, denn so gut wird nichts gereinigt, daß man vom bakteriologischen Standpunkt aus nicht eine Menge Verunreinigungen und Bakterien, sowie auch organische Substanzen dabei finden könnte. Wenn der Mensch alles bakterienfrei und in einem fast chemisch reinen Zustand einnehmen müßte, dann verlöre er dadurch seine Abwehrkraft, und er würde durch die sich daraus ergebende Verwöhnung aus der normalen Kampfstellung, die einen gesunden Körper stählt und ihn widerstandsfähig macht, herausgerissen werden. Ohne im Grobstofflichen unreinlich zu sein, kommen wir vom feinstofflichen, also vom bakteriologischen Standpunkt aus betrachtet, immer mit viel Bakterien und sogenannten Unreinheiten in Berührung.

Wir können auch bei Mehlen beanstanden, daß ein Vollkornmehl nicht so praktisch ist, wie ein Weißmehl, das nicht nur schön reinlich aussieht, sondern gewissermaßen auch noch einen fixierten Gehalt an Kohlehydraten aufweist. Jeder aufgeklärte Mensch weiß heute aber, daß gerade diese sogenannten Begleitstoffe, wie sie im ganzen Weizenkorn, also auch im Vollkornmehl vorhanden sind, trotzdem sie als Unreinlichkeiten beanstandet werden, gerade notwendig sind, um im Körper in bezug auf Mineralstoffe, Spurenelemente und noch verschiedene Vitalstoffe das Gleichgewicht zu halten.

Die Idee vom chemisch reinen Menschen war einmal Mode, aber zum Glück hat man wieder davon Abstand genommen, denn wenn wir nur ganz chemisch reine, raffinierte, also vom Chemikerstandpunkt aus einwandfreie Nahrungsmittel zu uns nehmen, dann werden wir überempfindlich, verlieren unsere Abwehrkraft und werden krank. Dies gilt für die raffinierten Mehle, für den

raffinierten Zucker und für alle raffinierten Produkte. Auch wenn die Professoren Gounelle und Cremer noch so eigenartige Argumente vorbringen, spricht doch die Natur und die Beobachtung in der Natur eine deutlichere Sprache, die sich keineswegs mit den erwähnten Argumenten deckt.

Der Rohrzucker ist in seiner Verwendung praktisch, denn er läßt sich leicht unter die Nahrung mengen und löst sich auch rasch auf. Wollen wir ihn aber vom neuzeitlichen Gesichtspunkt aus mit noch etwas Besserem vertauschen, dann greifen wir zum Süßen zu Rosinen, Korinthen und getrockneten Trauben, die jedoch ungeschwefelt und unbehandelt sein müssen. Auch Honig können wir verwenden, denn der Honig ist der beste Süßstoff, den es gibt.

Man darf sich also durch Artikel solcher und ähnlicher Art nicht sogleich kopfscheu machen lassen, selbst nicht, wenn sie von gewissen Autoritäten stammen, denn das Papier ist sehr geduldig, und die Druckerschwärze stellt sich für jede Sache zur Verfügung. In solchen Fällen muß man einen gesunden Sinn behalten und die Natur in ihrer ganzen Natürlichkeit beobachten, damit wir uns von ihr belehren lassen können. Dies ist noch zuverlässiger als alle Universitätsweisheit.

### Mundbakterien und Zahnpasta

Gesunde Mundbakterien sind von großer Bedeutung. Gute Mundbakterien sind nämlich eine ausgezeichnete Abwehrstelle gegen vielerlei Krankheitserreger. Dies kann man bei gesunden Mensch, vor allem bei Bauern und Naturvölkern feststellen.

Da der Mund eine Eingangspforte für vielerlei Krankheitskeime ist, ist es notwendig für abwehrkräftige Mundbakterien zu sorgen. Wir müssen daher darauf bedacht sein, diese Mundbakterien nicht zu stören und sie vor allem auch nicht zu zerstören, was durch stark antiseptische Zahnpasten und Mundwässer geschehen kann. Ihre antiseptischen Zusätze, die die Krankheitskeime vernichten sollen, vernichten eben zugleich auch die abwehrkräftigen Mundbakterien. Es ist daher notwendig und vorteilhaft, darauf zu achten, eine Zahnpasta mit natürlichen Antisepticas zu wählen. Die gesunden Mundbakterien werden durch diese nicht gestört und sind vom heutigen Gesichtspunkt und der heutigen Erkenntnis aus allein geeignet als Reinigungsmittel zu dienen. Ein Gehalt an Usnea- und Echinaceaextrakt erfüllt beispielsweise diese Bedingung, denn dadurch werden die Mundbakterien nicht gestört.

Früher hat man die Zähne einfach mit Asche oder Schlemmkreide gereinigt, ohne weitere Zusätze hinzuzunehmen. Dies war für die Zahnpflege bestimmt günstiger, als es die heutigen, stark antiseptischen Zahnpasten sind.

### Vom Lauf der Zeit

Unten im Flur  
Tickt eine Uhr.  
Sie schlägt getreulich jede halbe Stunde,  
Sie läuft getreulich ihre stete Runde  
Im Kreis herum,  
Mir wär's nicht drum! —  
Doch sie mißt ständig so den Lauf der Zeiten,  
Sie läuft und läuft hinab in alle Weiten  
Und bleibt doch steh'n,  
Hast du's geseh'n? —  
Unwiderbringlich eilet hin die Stunde,  
Mit ihr steht auch der Tag in engem Bunde,  
Auch dieser eilt,  
Die Zeit nicht weilt. —  
Es reiht sich Tag für Tag wohl an den andern,  
Denn unaufhaltsam muß ein jeder wandern,  
Gleich lang, gleich schnell,  
Es ist Befehl!  
Und regelmäßig fügen sich die Tage  
Zu Wochen, und die Wochen ohne Klage  
Verschwinden still  
Nach höherm Will'.  
Kein Wunder, wenn das Jahr sich neigt zu Ende,  
Wenn wieder steh'n wir an der neuen Wende,