

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 17 (1960)
Heft: 5

Artikel: Verschiedene Zahnprobleme
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-969491>

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: 21.02.2026

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

weil er manche Knappheit auszugleichen vermag, enthält er doch Magnesium, Phosphor, Calcium, Eisen, Kupfer, Spurenelemente, ja selbst Vitamin E, wie auch Vertreter der Vitamin-B-Gruppe sind ihm zu eigen.

Sesam als günstiger Ausgleich

Dies ist auch für uns von großer Bedeutung, da die Nahrungsmittel immer mehr durch Denaturieren, durch Beigabe von Chemikalien und durch die Schädigung von Spritz- und künstlichen Düngmitteln an Wert einbüßen.

Sehr zeitgemäß klingt daher in der Hinsicht der Bericht einer befreundeten Schweizerin, die sich in Australien niedergelassen hat. Sie jammert darüber, daß es in Australien sehr schwer sei, überhaupt noch Naturnahrung zu erhalten. «Ueberall wird der Ware etwas beigemischt, damit sie besser hält. Das Gemüse und die Früchte sind alle gespritzt. Man weiß bald nicht mehr, was man essen soll», klagt deshalb unsere Schweizerin, und sie bekundet darum immer erneut ihre Dankbarkeit über die hilfreichen Ratschläge, die sie den «Gesundheits-Nachrichten» entnehmen kann. Auch «Der kleine Doktor» macht im neuen englischen Gewand als «The Nature Doctor» bei den australischen Freunden, Bekannten und vielen Leidenden erfolgreich die Run-

de. Dadurch rückt auch der Sesamsamen bei ihnen an die richtige Stelle. So berichtet unsere Freundin erfreut darüber: «Ich esse seit einiger Zeit regelmäßig Sesamsamen, und ich muß sagen, er scheint für mich gerade das richtige Universalmittel zu sein. In erster Linie hilft er mir verdauen, was mein Darm ja nie so recht tun will. Wenn ich müde bin und ich beginnende Kopfschmerzen habe, nehme ich einen Dessertlöffel voll Sesamsamen, und der ganze Druck im Kopf verschwindet. Ja, es ist das erste Mal, daß ich einem Kongreß ohne Kopfschmerzen beiwohnen konnte und dies dank Sesamsamen. Ich möchte fast sagen, daß ich eine gewisse Gier danach habe.»

Wenn der Druck im Kopf bereits nach Einnahme eines kleinen Löffels voll Sesamsamen verschwinden kann, dann mag dieser durch irgend einen Mangel in Erscheinung getreten sein. Da nun der Sesamsamen die erwünschten Vorzüge besitzt, kann er, auch noch zusätzlich seiner ungesättigten Fettsäure wegen, so rasch und günstig wirken.

Vergessen wir also in Zukunft dieses einfache, hilfreiche Nahrungsmittel nicht mehr, kann es doch als natürlicher Eiweiß- und Fetträger mit viel ungesättigter Fettsäure, wie auch als reicher Mineralstofflieferant manchen Schaden rasch ausbessern und kleine, aber wesentliche Mängel wirksam beheben.

Verschiedenartige Zahnprobleme

Hilfreiche Anregungen

Während einer regen Unterhaltung mit einem mir gut bekannten Zahnarzt sprachen wir auch über die große Enttäuschung, die die berufliche Tätigkeit des Zahnarztes heute mit sich bringen kann. Noch heute ist der erwähnte Zahnarzt, der jahrelang Präsident eines Kantonalverbandes der Zahnärzte war, mit der Zahnkontrolle der Schuljugend betraut. Von 4000 schulpflichtigen Kindern konnte er nur noch bei vieren kariesfreie Zähne feststellen. Bei den größeren Schülern, die bis zu 20 Jahre alt waren, fand er nur ein einziges kariesfreies Gebiß vor, und zwar beim Sohn eines Bündner Berg-

bewohners, der durch die Eltern über eine vorzügliche Erbanlage verfügte. Das bloße Zahnflicken ohne Möglichkeit einer wirklichen Gegenabwehr, um den katastrophalen Zustand beheben oder doch wenigstens wesentlich bessern zu können, vermag den gewissenhaften Zahnarzt nicht zu befriedigen. Wir waren uns beide einig, daß nur eine Umstellung der Ernährung auf Naturkost helfen könne. Der Ausweg, den die Zugabe von Fluor zum Trinkwasser bieten kann, ist nicht ganz ungefährlich und das Ergebnis keineswegs zufriedenstellend. Weit einfacher und wirksamer dagegen wird ein gutes Vollroggenbrot für die Schuljugend sein. Der Roggen enthält bekanntlich am

meisten Fluor von allen Getreidearten, und zwar ist er, was seinen Vorteil wesentlich erhöht, zudem noch organisch, also vegetabilisch gebunden und weist daher keine nachteiligen Nebenwirkungen auf. Beweiskräftig ist vor allem das bekannte Walliser Roggenbrot, dessen Fluorgehalt den Wallisern gesunde, schöne Zähne verleiht. Da jährlich nur selten gebacken wird, besitzt es den großen Vorteil, sehr hart zu sein, stellt also zudem noch die Anforderung tüchtigen Kauens an die Zähne, was zu ihrer Gesundehaltung ebenfalls sehr nützlich ist. Jene Walliser, die sich nebst Naturkost noch von diesem Brot ernähren, beweisen durch ihre gesunden, starken Zähne, daß dem so ist, während sich jene, die bereits der Unsitte entwerteter Nahrungsmittelaufnahme huldigen, worunter natürlich auch das Weißbrot vertreten ist, des Vorteils gesunder Zähne schon nicht mehr restlos erfreuen können. Es ergeht ihnen wie den Indianern und Negern, die sich der Kulturnahrung zuwenden, denn mit der Gesundheit ihrer Zähne fängt es alsdann verhältnismäßig rasch zu hapern an.

Angesichts dieses offensichtlichen Beweises sollten auch wir ein gutes Roggenbrot wählen. Vogel's Flockenbrot besteht aus Vollroggen und Vollweizen. Erfreulicherweise sind heute im Reformhaus auch bereits Roggenkörner zu kaufen, aus denen wir sehr schmackhafte Gerichte zubereiten können. Wichtig ist vor allem auch, daß wir den weißen Reis mit dem mineralstofffreien Naturreis vertauschen.

Ein anderes Problem in Italien

In Italien herrscht tatsächlich ein anderes Zahnpproblem als bei uns. Eigenartigerweise unterliegt nämlich der Italiener der Zahnkaries weniger als wir Schweizer, wiewohl er doch den Weißmehlprodukten in Form von Spaghetti, Makkaroni, Nudeln und dergleichen mehr bekanntlich allzu reichlich huldigt. Ueber diesen Umstand habe ich lange nachgedacht und auch mit Zahnärzten und andern Fachleuten darüber gesprochen und glaube nun einige Gründe klar herausgeschält zu haben. Wichtig dabei ist, daß, wie die Statuten gezeigt haben, der Italiener mindestens 3mal weniger Industriezucker

genießt als der Schweizer. Diese Tatsache spricht für sich, denn wie des öfters schon erwähnt, vermag der Industriezucker das Gleichgewicht im Mineralstoffwechsel stark zu stören. Diesem Nachteil setzt sich also der Italiener weniger aus als wir Schweizer, und zudem genießt er mehr Sonne als wir. Die Sonne aber ermöglicht es, daß das Vitamin D im Körper besser aufgenommen, verarbeitet und verwertet werden kann, was für die Zähne und das Knochensystem ja bekanntlich von großer Bedeutung ist. Wir benötigen demnach in einem sonnenreichen Land weniger Vitamin D, um unsren Bedarf zu decken, als in sonnenarmen Gebieten und Vitamin D ist bekanntlich notwendig, um den Nahrungsmittelkalk richtig auswerten zu können. Darin nun mag die Ursache liegen, weshalb die Italiener, die bei uns in der Schweiz ihre übliche, italienische Nahrung genießen, gleichwohl verhältnismäßig rasch unter Zahnkaries zu leiden haben. Früher glaubte man, daß an diesem Umstand das Wasser schuld sei. Heute jedoch erkennt man, daß die knappere Sonnenbestrahlung dafür verantwortlich ist. Zu diesen beiden Punkten, die ermöglichen, daß der Italiener in seinem Lande bessere Zähne besitzt als wir, ja, daß sogar viele die Zahnkaries überhaupt nicht kennen, gesellt sich noch ein dritter Punkt, und dieser liegt im Meerwasser, dem Meersalz und der Nahrung, die das Meer in Form von Austern und andern mineralstoffreichen Meertieren bietet. Bereits in einem früheren Artikel wies ich auf den Umstand hin, daß die Strandbewohner viel bessere Zähne besitzen als jene, die im Binnenland leben, wobei bestimmt das Meer mit seinem Mineralreichtum eine wesentliche Rolle spielt.

Statt der Zahnkaries Paradentose

Interessant ist nun die Feststellung, daß in Ländern, in denen die Zahnkaries stärker vertreten ist, also wie bei uns in der Schweiz, die Paradentose weniger stark auftritt als in Ländern wie Italien, in denen sich die Zahnkaries weniger geltend macht. Dies weckt sofort den Gedanken, daß die Ursache bei der Uebel nicht auf dem gleichen Mangel beruht, und so ist es auch. Bei der Zahnkaries handelt es sich um einen Mangel an

Kalk, Fluor oder andern Mineralstoffen und Spurenelementen, die vielleicht noch weniger klar erkannt worden sind, wie auch um einen Vitamin-D-Mangel. Die Paradentose jedoch beruht auf einer Störung im Allgemeinbefinden. Es kann ihr eine Avitaminose zu Grunde liegen, jedoch nicht ein Vitamin-D-Mangel, wohl aber ein Mangel an Vitamin C, wodurch skorbutische Erscheinungen hervorgerufen werden können. Noch andere Avitaminosen können sich daran beteiligen, nur nicht gerade jene, die sich bei der Zahnkaries geltend machen. Diese Feststellung ist zwar eigenartig, da ja gerade der Italiener die Gelegenheit besitzt, viel Vitamin-C-reiche Zitrusfrüchte zu genießen, aber es mag sein, daß seine Vorliebe zu

Spaghetti und Salami eben vorherrscht, so daß er der andern Vorteile unbedacht verlustig geht. Sehr wahrscheinlich spielt bei der Paradentose auch ein Mangel an D-Vitaminen, vor allem ein Mangel des Anti-Pellagrastoffes Nicotylamid eine wesentliche Rolle. Dieses Vitamin ist im Mais nur ganz ungenügend enthalten und deshalb findet man pellagraartige Krankheiten in Gegen- den, wo vor allem auch der Mais zu den Hauptnahrungsmitteln gehört, was bei der Landbevölkerung Italiens eben auch der Fall ist.

So halten sich oft Vor- und Nachteile die Waage, und es ist gut, durch genügend Einblick und Einsicht manchem Uebel vorbeugend entgegenwirken zu können.

Autogase und Gefäßschädigungen

Schon öfters wies ich in den «Gesundheits-Nachrichten» auf die Schädlichkeit der Autogase hin und vergaß dabei auch nicht, das Bleibenzin zu erwähnen, das bekanntlich die gefäßschädigende Wirkung der Autogase noch vermehrt. Es ist deshalb nicht zu verstehen, wenn Frauen völlig unbedacht und sorglos mit den heute überaus niedrig gebauten Kinderwagen gemütlich auf der Landstraße spazierengehen, während doch links und rechts von ihnen Autos vorbeisausen, die durch ihre Gase die Lungen und feinen Blutgefäße, vor allem die Kapillaren ihrer Kinder schädigen. Solche Mütter scheinen wirklich nicht zu denken, sonst würden sie für ihre Spaziergänge mit den Kleinkindern nicht Straßen wählen, auf denen reger Autoverkehr herrscht. Auch die großen Kinder sollten nicht auf solchen Straßen spielen. Ja sogar die Erwachsenen müssen, wenn sie sich gesundheitlich schonen wollen, darauf achten, solch belebte Verkehrsstraßen möglichst zu meiden. Wer zu Fuß an einen gewissen Ort gelangen möchte, wird gesundheitlich nur daraus Nutzen ziehen, wenn er dazu jene Verbindung einschlägt, die fern vom allgemeinen Verkehr liegt. Auch landschaftlich sind solche Wege meist schöner, weshalb sie in jeder Hinsicht vorzuziehen sind, mögen sie vielleicht auch ein wenig holpriger sein, so ist dieser Nachteil nicht so schlimm, wie

die gesundheitliche Schädigung, die wir uns durch die Autogase zufügen können.

Kürzlich beschäftigte sich eine amerikanische Zeitung ebenfalls mit diesem Problem, indem sie in einem Artikel darauf hinwies, daß der Wohlfahrtsminister Flemming bei der Automobilindustrie angeregt habe, alle neuen Autos mit einer entsprechenden Vorrichtung auszurüsten, die dazu dient, die Auspuffgase möglichst einzuschränken, was der Verunreinigung der Luft entgegenwirken und die Bedrohung der Gesundheit verringern kann. Obwohl über diese Angelegenheit öfters Berichte erscheinen, muß das Gesundheitsproblem doch immer wieder vor den Wirtschaftlichkeitsfragen und dem gegenseitigen Konkurrenzkampf, den die Autoindustrie heute ausfechten muß, zurückstehen.

Vielleicht gehen gelegentlich die europäischen Automobilfabriken in der Hinsicht mit gutem Beispiel voran. Das wäre gewiß eine nachahmenswerte Tat. Auch jene wunderbare Einrichtung, die die Autobahnen darstellen, würde in unserem kleinen, bergreichen Land die Frage befriedigend lösen helfen. Solange die erwähnten Vorteile jedoch noch auf sich warten lassen, müssen wir eben selbst klug handeln, indem wir als Fußgänger die Autostraßen meiden, denn der gesundheitliche Schaden ist größer, als wir ihn uns allgemein vorstellen mögen.