

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 19 (1962)  
**Heft:** 8

**Artikel:** Unsere Zähne  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-554729>

#### 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:** 14.02.2026

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

dieser verdorbene Geist die Triebfeder der Geschäftigkeit ist, verblasst der malerische Eindruck, den das bunte Marktleben allenthalben erwecken kann. Es ist daher immer erfreulich, wenn ein

Volk nicht nur eine leichtbeschwingte Art zur Schau stellt, sondern wenn es durch seine genügsame Einstellung und Lebensweise gleichzeitig in frohmütiger Ehrlichkeit verharrt.

## Unsere Zähne

Immer noch wird die Wichtigkeit guter Zähne für unsere Gesunderhaltung zuwenig erkannt. Es ist genau so wie mit der Gesundheit an und für sich. Man schätzt sie erst richtig, wenn man sie verloren hat. Viele Menschen finden, es genüge, dass wir Ärzte zur Verfügung haben, wenn wir sie benötigen, und dieser Gedanke lässt sie daher ziemlich unbesorgt sein. In gleicher Weise verlässt man sich auch gerne auf den Zahnarzt und vernachlässigt dadurch, auf die Bedeutung gesunder Zähne zu achten. Bildlich gesprochen, könnte man die Zähne als die äussersten Verteidigungspositionen unseres Körpers betrachten.

### Die Abwehrmöglichkeit des gesunden Zahnes

Da die Bildersprache die älteste und eindruckvollste Art ist, eine Sache klar darzustellen, möchte ich die Zähne mit Panzertürmen vergleichen, während man den äussersten, harten Zahnschmelz Panzerplatte benennen könnte, denn der Zahnschmelz ist das härteste Gewebe des Körpers, aufgebaut aus einem sehr harten Fluor-Calcium. Wenn wir durch Erbanlage von unseren Eltern gute Voraussetzungen erhalten haben, indem vor allem die Mutter keine Störung im Mineralstoffwechsel aufwies, weil bei ihr genügend Mineralien vorhanden waren, dann wird der Zahnschmelz eine entsprechend dicke Fluor-Calcium-Schicht enthalten, in unserem Bilde gesprochen, somit eine starke Panzerplatte darstellen, die allen Anforderungen standhält, so dass sie normalerweise 60 – 80 Jahre oder wölböglich noch länger durchzuhalten vermag. Unter dieser Panzerplatte befindet sich das Zahnenbein, Dentin genannt, das mit einem porösen Kalkstein verglichen werden

könnte. Das Dentin oder dieser Kalksteinaufbau ist durch den Zahnschmelz, also durch die erwähnte Panzerplatte geschützt und kann in keiner Form angegriffen oder geschädigt werden, so lange diese Panzerplatte, also der Zahnschmelz, voll in Ordnung ist. Die Hohlräume, die im Zahn zur Wurzel hinunter führen, nennen wir den Wurzelkanal. Es besteht nun in der Mitte der Zähne eine Erweiterung dieser Hohlräume. Diese ist als die Zahnhöhle oder Pulpa bekannt, die ein schwammartiges, aus feinen Geweben und Nerven zusammengestelltes Gewebe ist. In unserem Bilde würden diese Zahnhöhlen die Mannschaftsräume darstellen, von denen aus gesorgt wird, dass alle Funktionen in diesem Panzerturm richtig vorsieghen. Sowohl im Wurzelkanal als auch in der Zahnhöhle besitzen wir ein Atemsystem, ein Lymphsystem und ein Nervensystem. Die Nerven könnten wir mit Mannschaften vergleichen, die die Testgeräte, Alarm- und Horchgeräte, kurz alle möglichen Meldegeräte bedienen. Alle aussergewöhnlichen Erscheinungen, irgendwelche Angriffe von aussen, eine unerwartete Erschütterung, eine starke Beanspruchung oder dergleichen mehr, werden sofort in die Zentrale, bildlich gesprochen, also an das Oberkommando gemeldet. Ist ein Einbruch oder eine Gefahr anderer Art möglich, dann wird Alarm gegeben, indem der Schmerz eingreift, während die Angreifer vor allem mit den Bakterien zu vergleichen sind. Der Schöpfer hat die Nerven, die als Schmerzübermittler dienen, bestimmt nicht geschaffen, um uns zu quälen, sondern um uns aufmerksam zu machen, dass etwas in unserem Körper nicht stimmt. Dies bietet uns alsdann die Möglichkeit, Abhilfe zu schaffen.

### **Die toten Zähne**

Leider können wir auch tote Zähne besitzen, die wie ein Panzerturm ohne Besatzung sind. Bei diesen ist die Verteidigung nach aussen nicht mehr vorhanden, so dass die Feinde einzudringen vermögen. Niemand flickt mehr die kleinen Schäden aus; niemand stellt die geschädigten Kalkschichten des Dentins, des Zahnebins, wieder her, und niemand sorgt mehr dafür, dass Mängel immer wieder regeneriert werden. Auch wenn ein Zahn von aussen gut geflickt und verschlossen ist, kann sich, wenn der Zahnarzt nicht ganz steril arbeitet, von innen heraus ein Abbau und eine Zersetzung entwickeln, die den früheren oder späteren Zerfall des toten Zahnes erwirken kann. Ein gewisser Schutz bildet noch die um die Zahnwurzel herum gewundene Wurzelhaut. Es befindet sich ferner um die Wurzel herum ein ganzes Netz von Nerven und Adern. Interessant ist, dass jene Zähne am gesündesten bleiben, die richtig gebraucht werden, indem man ihnen harte Nahrung zu kauen gibt. Dies ist gerade das Gegenteil von dem, was wir sonst bei anderen Instrumenten beobachten können, denn meist werden diese durch den Gebrauch abgenutzt und verbraucht. Die Beanspruchung durch den Druck beim Beissen übt einen gewissen Reiz auf die gesunden Zähne aus. Dieser wird über die Wurzelhautnerven auf die Adern weiter geleitet, und diese führen ihrerseits mehr Blut herbei. Diese erhöhte Menge von Blut bildet, von aussen gesehen, eine vermehrte Ernährung und stete Regeneration des Zahnes selbst. Jeder Mensch, der eine kräftige Kost zu sich nimmt, die ihn zwingt, gründlich zu kauen, stärkt seine Zähne und hält sie gesund. Wer sich dagegen angewöhnt, vorwiegend Brei zu essen, Suppen und weichgekochte Nahrung zu geniessen, verfehlt die Gelegenheit, den Zahn zur richtigen Tätigkeit zu zwingen und wird dadurch mit der Zeit Voraussetzungen für den Zahnzerfall schaffen.

### **Die Notwendigkeit richtiger Ernährung**

Nicht nur harte Nahrung, sondern auch eine Vollwert-Nahrung ist notwendig, um die Zähne gesund zu erhalten, denn das Blut kann nur jene Nährstoffe und jenes Regenerierungs- und Flickmaterial herbeiführen, welches es eben selbst zur Verfügung hat. Wenn wir uns kalkarm ernähren, dann können die besten Einrichtungen, die besten Heinzelmännchen, die reparieren wollen, nicht zur Geltung kommen, weil ihnen das Material fehlt. Ein Maurer, der zu wenig Kalk oder zu wenig Zement in seinen Mörtel mischt, wird keine starke Mauer aufbauen können. Genau so ist es bei den Zähnen. Kalkmangel, Vitamin-D-Mangel und Fluoromangel, nebst anderen Vitalstoffmängeln können schlechte Voraussetzungen und degenerierende Zustände auslösen. Degenerierte Erscheinungen der Zähne, vor allem die Zahnekaries, ferner Degenerationserscheinungen des Kiefers sind Folgen der Zivilisationskost, der Ernährungs- und Lebensweise. Naturvölker, die unter guten, natürlichen Bedingungen leben, weisen in der Regel gute Zähne auf. Es gibt Völker, bei denen ein Zahnarzt nichts zu tun vorfindet. Er kann sich höchstens an den schönen Zähnen der Bevölkerung erfreuen. Bei diesen Völkern besteht schon eine vorzügliche Erbanlage, weshalb der Zahnschmelz, also die harte Panzerplatte, ausgezeichnet ist. Wir müssen besonders bei Kindern sehr darauf bedacht sein, dass sie erstens einmal eine kalkreiche Ernährung bekommen, und dass sie zweitens zusätzlich noch Kalkpräparate einnehmen, so das Urticalcin, der bekannte Brennesselkalk, wenn die Notwendigkeit dies erfordert. Zeigen sich irgendwelche Mängel, beispielsweise eine Empfindlichkeit auf Kälte und Wärme, vielleicht auch eine schmerzende Empfindlichkeit infolge starkem Kauen, dann ist es nötig, dass man die Zähne kontrollieren lässt, damit man kleine Schäden sofort beheben kann. Ist einmal der Mantel, nämlich der Zahnschmelz gesprungen, hat also die Panzerplatte

einen kleinen Riss bekommen, dann können die Bakterien eindringen. Den Zahnschmelz können sie nicht zerfressen, weil er zu hart ist, aber unter der gesprungenen Panzerplatte in diesem Kalkmörtel, im Dentin oder Zahnbein setzen sie sich fest und bilden Kulturen, die das Dentin auflösen. In solchem Falle muss man sofort eingreifen. Man sollte nicht warten, bis es Schmerzen gibt, sondern man sollte regelmässig die Zähne vom Zahnarzt kontrollieren und kleine Schäden beheben lassen. Dadurch kann man die unliebsamen Nervenbehandlungen vermeiden. Man schafft sich auf diese Weise keine toten Zähne, die gesundheitlich immer eine Gefahr darstellen, und zwar aus folgendem Grund.

#### Folgeerscheinungen toter Zähne

Die toten Zähne haben, wie der Name sagt, kein Leben. Sie werden nicht mehr regeneriert und ermöglichen somit die Bildung von Bakterienherden. Eigenartig ist es, dass dadurch nicht immer Schmerzen entstehen. Röntget man solche Zähne, dann findet man oft Granulome, also Bakteriensäcke an den Wurzelspitzen, ja, man kann sogar ganze Eitersäcke antreffen. Trotz diesem misslichen Zustand stellen sich nicht immer Schmerzen ein. Diese Eiterherde sind Streuherde, die Kopfweh auslösen können, die Schwindelgefühl, Unwohlsein, Störung des Allgemeinbefindens, rheumatische Schmerzen, Nervenentzündung und viele andere Krankheiten im Gefolge haben mögen. Es gibt Menschen, die sich dadurch nie mehr recht wohl fühlen und bei jeder kleinen Überbeanspruchung oder bei Wetteränderung ein sehr krankes Gefühl verspüren. Oft wirken alle guten Naturmittel und auch andere Mittel nur sehr bescheiden, denn immer wieder zeigen sich die erwähnten Schwierigkeiten von neuem. Dadurch wird der Betroffene meist sehr niedergedrückt. Allerdings können diese Symptome auch von der Leber her kommen. Die erwähnten Streuherde vermögen umgekehrt aber auch die Leber zu schädigen, wenn sie in den Zähnen, den Mandeln oder in andern

Körperpartien auftreten. Geht man gegen diese gefährlichen Streuherde in den Zähnen durch Wurzelresektionen vor, oder nimmt man die schlechten Zähne ganz einfach heraus, dann kann man von solchen Leiden schlagartig befreit werden. Ich konnte bei Patienten, obwohl sie ganz gesund lebten, und wiewohl sie an und für sich nie krank waren, doch öfters beobachten, dass es ihnen dennoch sehr oft nicht wohl war, wenn sie nicht ganz entschieden gegen die Eiterherde in den Zähnen vorgingen. Entweder verspürten sie etwas Kopfweh, ein leichtes Schlechtsein, übergrosse Müdigkeit oder auch irgendwo Schmerzen, die durch Einreiben und Behandlung wieder verschwanden. Nachdem die Eiterherde an den Zähnen entfernt worden waren, fühlten sie sich plötzlich so wohl wie zuvor schon jahrelang nicht mehr. Es ist also besonders für uns zivilisierte Menschen notwendig, dass wir uns viel mehr um unsere Zähne bekümmern, als dies bei uns üblich sein mag. Wir müssen dabei auch auf gute Zahnärzte achten.

#### Unangebrachte Sparmassnahmen

Oft spart man am falschen Ort, wenn man sich nur einen billigen, nicht aber ganz zuverlässigen Zahnarzt wählt. Durch Kronen, die nicht gut sitzen, entstehen oft Wurzelhautentzündungen. Mancher Zahn geht zugrunde, weil er nicht fachgemäss behandelt wurde.

Viele Menschen reagieren auf gewisse Metallfüllungen ungünstig. Ich habe schon einmal in den «Gesundheitsnachrichten» einen längeren Artikel über diesen Punkt geschrieben. Metall kann als Katalisator wirken und ungünstige Spannungen erzeugen. Moderne Zahnärzte beachten diese Dinge ebenfalls. Es gibt Leute, die auf Amalgam sehr schlecht ansprechen. Ich habe Fälle beobachtet, bei denen Patienten, die immer unter Kopfweh litten, nach Entfernung der Amalgamfüllung wieder beschwerdefrei waren. Es ist dies begreiflicherweise eine Preisfrage, denn eine Goldfüllung ist viel teurer, und es gibt Zahnärzte, die es als

unnötig betrachten, in solchem Falle mehr Geld auszugeben. Es lohnt sich jedoch und ist nützlicher, wenn wir für eine Goldfüllung eine etwas grössere Auslage wagen, dafür aber einige Male auf Konditoreiwaren und Süßigkeiten oder sonst ein Vergnügen verzichten, das nur vergänglich ist und uns nichts einbringt. Heute neigen die Menschen sehr stark dazu, mehr für das Vergnügen, statt für die Gesundheit auszugeben. Es handelt sich dabei jedoch meist um ein schlechtes Geschäft und um eine schlechte Berechnung, da uns manches Vergnügen gesundheitliche Nachteile und anderweitig verschiedene Leiden und Unannehmlichkeiten einbringen kann. Sorgen wir wenigstens dafür, dass unsere Kinder naturbelassene Nahrung be-

kommen, damit sie gesunde Zähne und einen gesunden, widerstandsfähigen Körper aufbauen können. Dazu gehört neben der gesunden, kräftigen Naturkost auch viel Bewegung in Licht, Luft und Sonne, damit die «Müllerinnen», wie Salomo einst unsere Zähne in poetischer Sprache bezeichnete, bis ins hohe Alter ihren Dienst verrichten können. Notwendig ist es in der Ernährungsfrage vor allem, ein Vollkornbrot zu wählen, das nebst dem Weizen auch noch Roggen enthält, weil dieser wegen seinem Fluorgehalt zur Bildung eines starken Zahnschmelzes beiträgt. Von den gutbewährten Brotarten sind besonders das Walliser Roggenbrot, das Waerlandbrot und das Vogel-Flockenbrot zu erwähnen.

### Sinngemässes Fettgebot

Meine kürzliche Wanderung durch das Sinai-Gebiet veranlasste mich mehr denn je, in der Bibel nachzuschlagen, um all die verschiedenen Ereignisse, die sich hier in diesem trockenen, steinigen Lande abspielten, wahrheitsgetreu in den Berichten des grossen Propheten Mose nachzulesen. Noch rätselhafter erschien es mir hier an Ort und Stelle, dass dieser, allerdings von Gott beauftragte Mann ungefähr  $2\frac{1}{2}$  Millionen Menschen und Hunderttausende von Klein- und Grossvieh in dieser dürren Wüstengegend mit nur wenigen Quellen und spärlichem Wüstengras Jahrzehnte hindurch am Leben erhalten konnte. 40 Jahre dauerte der Aufenthalt in diesem Gebiet, und es ist nur einem Wunder zuzuschreiben, dass das Volk nicht aufgerieben wurde. Zu diesem Wunder gehörte auch die regelmässige Speisung mit Manna, ohne welches das Volk nicht durchgekommen wäre. Neuerdings konnte man feststellen, dass der Saft eines Tamarindenbaumes, wenn er an der Luft verhärtet, fast wie kandierter Honig schmeckt und sehr nahrhaft ist. Man nimmt an, dass es sich damals um dieses Manna gehandelt hat, denn der biblische Bericht darüber lautet: «Am Morgen war eine

Tauschicht rings um das Lager, und die Tauschicht stieg auf, und siehe, da lag's auf der Fläche der Wüste fein, körnig, fein, wie der Reif auf der Erde... Es war wie Coriandersamen weiss, und sein Geschmack wie Kuchen mit Honig.» Die Speisung hörte auf, sobald die Isrealiten nach Verlauf von 40 Jahren in Kanaan eindrangen und von den Erzeugnissen dieses Landes geniessen konnten. Über die weitere Bewahrung während dieser langen Wanderung, die doch eigentlich in einigen Tagereisen hätte zurückgelegt werden können, berichtet Mose vor seinem Tode: «Dein Kleid ist nicht an dir zerfallen, und dein Fuss ist nicht geschwollen diese vierzig Jahre.»

Von den vielen Vorschriften, die das Volk von Gott durch Mose erhielt, fiel mir neben anderem besonders die Anordnung, die bei den üblichen Tieropfern betreffs des Fettes beachtet werden musste, auf. Nicht nur das Blut, sondern auch das Fett musste als Nahrungsmittel vollständig gemieden werden.

«Alles Fett,» so hiess das Gebot, «und alles Blut sollt ihr nicht essen.» Sämtliches Fett, das sich im Körper der Tiere befand, musste abgetrennt und durch Verbrennen auf dem Altar geräuchert