

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 22 (1965)  
**Heft:** 4

**Artikel:** Parodontose  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-969121>

### **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:** 10.02.2026

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



Salat oder in Saftform. Ein gutes Kalkpräparat wie Urticalcin kann diese Nahrungsmittel ergänzend unterstützen. Mit jodhaltigen Produkten muss man sehr vorsichtig sein. Bei ganz sensiblen Menschen, die unter einer starken Schilddrüsenüberfunktion leiden, kann schon allein das jodierte Salz, wie es sich allgemein im Handel vorfindet, Störungen und Herzklopfen hervorrufen. Wer sogar auf die sonst so notwendigen Spuren von Jod zu stark anspricht, vermeide selbst diese. Eine Kalktherapie wird nie Störungen verursachen, auch die kleinen Jodmengen nicht, die wir in Pflanzenform aufnehmen können. Brunnenkresse, wie auch die anderen Kressearten enthalten homöopathische Jodmengen, die gut erträglich sind. Auch Meerpflanzen in homöopathischer Dosis, wie Kelp D6, D5 und D3 wirken ausgezeichnet. Das Kräutersalz Herbamare enthält nebst den frisch verarbeiteten Kressearten auch noch sämtliche Spurenelemente aus der Meerpflanze Kelp. Es eignet sich daher vorzüglich als Kropfprophylaxe. Ist schon ein Kropf vorhanden, dann helfen die Kelptabletten, weil

sie die Vorzüge der Meerpflanzen aufweisen, diesen zu beheben, besonders, wenn es sich dabei nicht um eine Überfunktion der Schilddrüse handelt. Gleichzeitig hilft die Einnahme dieser Kelptabletten auch noch das Übergewicht erfolgreich und ohne Nachteile wegschaffen. Der Kropf stört nicht nur als Schönheitsfehler, er ist nicht nur körperlich hinderlich, er belastet auch die geistigen Funktionen, indem er das Gedächtnis beeinträchtigen und die Nerven nachteilig beeinflussen kann. Es ist daher angebracht, die Behandlung eines Kropfes nicht zu vernachlässigen, sondern ihm besonders vorsichtige Beachtung angedeihen zu lassen. Man könnte manche Operation umgehen, wenn man rechtzeitig mit natürlichen Mitteln und Anwendungen eingreifen würde, um dadurch die Funktionschädigungen beheben und den Kropf auf natürliche Art wegschaffen zu können, denn mit einer Operation ist das heikle Problem nicht immer gelöst, man sollte gleichzeitig noch eine günstige Beeinflussung gegen die körperlichen Schwächen einsetzen.

## Paradentose

Für gute Zahnärzte ist es sehr bemühend, mit allen Regeln der Kunst gegen die immer öfters auftretende Paradentose ankämpfen zu müssen, zumal diese Bemühung oft nur mit einem bescheidenen Erfolg belohnt wird. In der Tat ist diese Erkrankung des Zahnhalteapparates mit den chronischen Zahnfleischentzündungen und dem Zahnfleischschwund für die Zahnärzte und die Patienten ein schwieriges Problem, denn die Zähne können dadurch locker werden und ausfallen.

Eine teilweise Lösung bietet das Massieren des kranken Zahnfleisches mit Echinaforce im Wechsel mit Ratanhiatinktur oder einem Kräuterwasser, das Ratanhia und Myrrhe enthält. Ausser der Reinigung, der notwendigen Zahnhigiene und Massage des Zahnfleisches, muss man dem Körper durch Urticalcin noch ver-

mehrt Kalk zuführen sowie eine vitalstoffreiche Ernährung einschalten.

Bestimmt handelt es sich bei der Paradentose nicht um eine Infektionskrankheit, sondern um eine Mangelerkrankung im Sinne einer Avitaminose, die bei unserer Zivilisationsnahrung eben möglich ist. Anders verhält es sich bei jenen Indianern und Negern, die ihre alten Ernährungsbräuche noch beibehalten haben, denn diese kennen eine solche Zahnerkrankung nicht. Naturvölker, die ihren gesunden Ernährungsgrundsätzen treu geblieben sind, kennen überhaupt keine Zahnärzte, da sich bei ihnen mangels Existenzmöglichkeit keine niederlassen, denn sie würden nichts zum Ausbessern noch zum Ersetzen vorfinden.

Da die Ernährung zur Gesunderhaltung der Zähne tatsächlich eine wichtige Rolle



spielt, erreicht man oft schon eine gute Wirkung, wenn man zu einer währschaf-ten Naturnahrung mit viel Rohkost über-geht und Weissbrot nebst künstlichen Süssigkeiten völlig meidet. Bis sich der Nutzen der Umstellung bemerkbar macht, wird allerdings eine gewisse Zeit verge-hen, weshalb man die Geduld nicht ver-lieren darf. Wenn man womöglich auch monatelang auf den Erfolg warten muss,

wird man ihn um so dankbarer begrü-sen. Wer sich in der Ernährung jedoch nicht umstellen will, der muss mit der Zeit unter Umständen mit vermehrten Schwie-rigkeiten rechnen müssen, und zwar trotz guter, zahnärztlicher Hilfe, denn die Krankheit kann auf den Kieferknochen übergehen, und wenn es da einen Schwund gibt, dann können die besten Zähne aus-fallen.

### **Mangelhaftes Verständnis für richtige Ernährung**

Oft kann man in einem Café-Restaurant zur Mittagszeit die sonderbarsten Beob-achtungen machen. Kürzlich sassen in meiner Nähe zwei junge Mädchen, die sich wirklich ein unglaublich eigenartiges Mittagessen zusammengestellt hatten. Es bestand aus einer Suppe, einigen beleg-ten Weissbrötchen mit Tomaten, Büch-senspargeln, Käse und anderem mehr, einem Fläschchen Coca-Cola und einem Teller voll von Patisserie. Das eine der Mädchen hatte das ganze Gesicht voll von Pickeln und Ausschlägen, was jedoch bei einer solchen Ernährung nicht ver-wunderlich ist. Viele Menschen, die über-haupt keine Ahnung von einer richtigen Ernährungszusammenstellung haben, es-sen gerade nur das, was ihr Gaumen von ihnen verlangt, ohne einmal darüber nach-zudenken, ob nicht vielleicht die Nahrung, die sie sich zuführen, mit den körperli-chen Störungen und Leiden im Zusam-menhang stehen möchte.

Dass sich auch andere an solchen Beob-achtungen stossen und deshalb nach Ab-hilfe suchen, beweist nachfolgender Be-richt, den uns eine Leserin zukommen liess. Er lautet: «Bitte schreiben Sie in den «Gesundheitsnachrichten» wieder einmal einen Artikel darüber, dass Zucker- und Mehlspeisen den Kindern nicht bekömm-lich sind wegen dem Kalkentzug. Meine deutsche Nachbarin mit 6 Kindern unter 8 Jahren ist sehr geplagt, da die Kinder wegen der Ernährung und wohl auch noch wegen der überheizten Wohnung, und weil sie zu wenig ins Freie kommen, im-mer krank sind. Um sie wieder auf die

Höhe zu bringen, bäckt die Mutter an-dauernd Kuchen. Sie ist zwar Kneipp-An-hängerin und gibt sich viel Mühe mit den Kindern.»

### **Folgen verkehrter Ansichten**

Leider glauben viele Mütter, es genüge, wenn sie ihre Liebe und Besorgnis für die Kinder dadurch zum Ausdruck bringen, dass sie das zubereiten, was den kleinen Schleckmäulchen besonders mundet. Beim Backen überlegen sie sich, dass ein Kuchen sehr nahrhaft und daher stärkend sei, da er doch Eier, Butter, Mehl, Zucker, Rahm und womöglich noch Früchte ent-halte, also wirklich alles gute, nahrhafte Rohstoffe. Bei Verdauungs- oder Leber-funktionsstörungen kann nun aber eine Kombination von Eiern, Butter, Zucker und Mehl, gebacken oder gekocht, starke Störungen auslösen. Wer dies schon er-fahren hat, sollte sich also davor hüten. Zucker und Weissmehl sind bekanntlich arm an Mineralstoffen, weshalb sie im Wachstumsalter des Kindes nicht zu emp-fehlen sind, wohl aber Vollkornprodukte und währschafte Naturnahrung. Natur-reis, Kartoffeln, Quark und Salate sollten die Süssigkeiten möglichst verdrängen. Wer auf diese Weise mit Süssigkeiten geizt, erweist den Kindern gesundheitlich den grössten Dienst, und zwar besonders den Zähnen und Knochen, denn das wach-sende Kind benötigt zum Aufbau viel Mi-neralstoffe und vor allem kalkhaltige Nah-rung. Wenn das Süssigkeitsbedürfnis stark ausgeprägt ist, kann es vorteilhaft mit getrockneten Weinbeeren, Feigen,