

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 23 (1966)  
**Heft:** 3

**Artikel:** Der Roggen und die Zähne  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-969349>

### **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:** 07.02.2026

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



ben den Boden rasch ausgetrocknet, und dann hat das Saatgut schwerer zu keimen. Wenn daher nach der Schneeschmelze die ersten 10 cm Erde aufgefroren sind, beginnen wir zu säen und Erbsen zu stecken. Weder diesen noch den Karotten schadet es, wenn nochmals Schnee fällt, auch nicht, wenn er nochmals ein wenig gefriert. Gerade im Engadin konnte ich nur mit einer guten Erbsenernte rechnen, wenn ich den Samen steckte, sobald die Erde schneefrei war. Ich habe diese Regel der Natur selbst abgelautet, denn ich beobachtete, wie Erbsensamen im Herbst beim Abräumen der Beete aus den Schoten herausfielen, im Boden liegen blieben, unter dem Schnee zu keimen begannen und sich an der Frühlingssonne nachträglich rasch entwickelten, denn versuchsweise liess ich sie wachsen und erhielt eine gute Ernte von ihnen. Oft ist es ratsam, entgegen den üblichen Sitten und Gewohnheiten von der Natur zu lernen, da sie uns oft ganz anders unterrichtet und uns manch hilfreiche Vorteile zeigt.

### **Kompostbereitung**

Haben wir im Tieflandgarten bereits auch Radieschen, Schnitt- und Pflücksalat gesät und die ersten Zwiebeln gesteckt, dann wenden wir uns dem Kompost, den wir im Herbst einmal umgeschauelt haben, zu. Die äussere Schicht können wir bereits durch das Gatter werfen. Da er noch nicht ganz vergoren ist, mengen wir beim Umschaueln etwas Torfmull oder Gartenerde darunter. Das hilft, dass er sich rascher abzubauen vermag und noch in diesem Jahr durchgesiebt und gebraucht werden kann.

Wenn noch grobe, unverarbeitete Teile, die nicht durch das Wurfgitter gehen, verbleiben, legt man sie als Kopfdüngung um die Bäume und Sträucher des Gartens und bedeckt diese Schicht etwa 10 cm hoch mit frischgemähtem Frühlingsgras. Es ist ratsam, den Kompost möglichst frisch zu gebrauchen, da er in diesem Zustand viel reicher an aktiven Bakterien ist, als dies bei altem Kompost der Fall sein kann. Man war früher zwar anderer Ansicht, doch haben uns Erfahrungen und Untersuchungen eines Besseren belehrt. Wir sollten uns auch merken, dass es vorteilhafter ist, wenn wir den Komposthaufen nicht hoch auftürmen. Früher glaubte man, ein ausbetoniertes Loch sei günstig für den Kompost, heute weiss man, dass die Bakterien, die den Abbau besorgen, ebenfalls Luft benötigen. 1 Meter ist eine maximale Höhe für den Komposthaufen, in der Breite kann er ebenfalls 1 Meter sein und seitlich sollte er abflachen. Die Bakterien brauchen nebst der Luft auch noch Feuchtigkeit, auch lieben sie die Sonne nicht, da sie ihnen nicht dienlich ist. Aus diesem Grund sollten wir den Kompost immer bedecken, und zwar mit einer ungefähr 10 cm dicken Schicht von Gras oder Unkraut, das noch keinen reifen Samen entwickelt hat.

Wir werden im März den Garten auch noch von allen verdorrten Stauden und abgestandenem Gras, was beides vom Herbst her noch übriggeblieben sein mag, gründlich säubern, denn die ersten Frühlingsblumen, besonders die vielen bunten Zwiebelgewächse müssen ihre Schönheit im sauberen Garten entfalten können.

## **Der Roggen und die Zähne**

Vor vielen Jahren erregte Zahnarzt Flückiger aus Konolfingen starkes Aufsehen durch seine Veröffentlichungen, denn er stellte fest, dass zwischen dem Vollroggenbrot der Walliser Bauern und ihren schönen, gesunden Zähnen ein Zusammenhang bestehe. Damals war das Fluorproblem noch nicht so akut wie heu-

te, aber gleichwohl war es jedem biologisch eingestellten Zahnarzt schon völlig klar, dass der Fluorgehalt des Roggens in Verbindung mit anderen darin enthaltenen Mineralbestandteilen in der Hauptsache dafür sorgte, dass die Walliser Bergbauern so schöne Zähne hatten. Die Walliser hatten wohl in früheren Zeiten



selbst keine Ahnung von den erwähnten Zusammenhängen. Die Not der Verhältnisse lehrte sie ganz einfach völlig unverkünstelt zu gebrauchen, was der karge Boden des Berglandes hervorbrachte, und auf diese Weise erhielten sie das so notwendige Fluor nebst den anderen wichtigen Mineralbestandteilen im völlig richtigen Zustand, nämlich organisch gebunden. In dieser Form konnte es vom Körper aufgenommen und richtig verarbeitet werden, denn nur was aus dem Pflanzenreich kommt, kann er zum Aufbau verwenden und nutzbringend verwerten. Wohl finden wir all die notwendigen Mineralstoffe in anorganischer Form im Mineralreich vor, aber sie sind uns in diesem grobstofflichen Vorkommen leider nicht dienlich. Dies müssen wir auch in bezug auf das für die Zähne benötigte Fluor bedenken und daher klarstellen. Ebenso wenig wie wir einen Kalkmangel mit einem Kalkpulver aus feingemahlem Kalkstein oder womöglich sogar mit einer chemischen Kalkverbindung zu beheben vermögen, ebenso wenig können wir einem Fluormangel mit irgendeiner chemischen Fluorverbindung beikommen. Es ist heute eine erwiesene Tatsache, dass, wie bereits erwähnt, die allerbeste Art, ein Mineralbestandteil in unseren Körper zu bringen, eben die pflanzlich gebundene Form ist, denn diese wird niemals einen Schaden durch Nebenwirkungen verursachen.

#### **Der Nutzen naturgemässer Umstellung**

Die Wissenschaft stellt eine unbestreitbare Tatsache fest, nämlich, dass unsere Zivilisationsnahrung einen Mangel an Mineralstoffen, vor allem an Fluor aufweist, was sich vormerklich an den Zähnen und am Knochenbau auswirkt. Es ist jedoch falsch, ja sogar gefährlich, wenn wir diesen Mangel nicht auf natürliche Weise zu beheben suchen. Naturmenschen, die keine Zivilisationsnahrung geniessen, kennen die erwähnten Mängel nicht. Sie haben daher in dieser Hinsicht, besonders was ihre Zähne anbetrifft, beidenswert gute Verhältnisse zu verzeich-

nen. Wir sollten deshalb die unfehlbare Schlussfolgerung ziehen, dass die Zivilisationsnahrung für unsere Zahnkaries verantwortlich ist. Durch die Einführung von Vollkornnahrung in Körner-, Flocken- und Brotform leisten wir dem mineral-salzhungrigen Körper einen grossen Dienst. Der Roggen ist bekanntlich sehr reich an Fluorgehalt, weshalb Roggenbrot, vor allem das Walliser Roggenbrot eine wirklich schätzenswerte Hilfe darstellt. Auch das Vogel-Flockenbrot enthält einen grossen Anteil an Roggen. Das Roland-Knäckebrot ist ebenfalls aus Roggen hergestellt. Als weiteres Roggenbrot können wir daher auch den neuen Roggenzwieback empfehlen. Man kann sich ihn überall da beschaffen, wo Vogel-Brote erhältlich sind. Wer sich mit genügend Roggenprodukten versieht, hilft seinem Körper, den Mineralstoffbedarf, vor allem auch jenen an Fluor, aus einer natürlichen Quelle zu decken.

Man darf nun allerdings nicht erwarten, dass man dieserhalb schon nach einem halben Jahr nicht mehr zum Zahnarzt zu gehen braucht. So rasch sind tiefgehende Schäden nicht ausgemerzt. Wir brauchen uns aber deshalb nicht entmutigen zu lassen, sondern sollten in unserer vernünftigen Ernährungsweise beharrlich weiterfahren, denn schon oft bestätigten uns Zahnärzte, dass sie gute Erfolge feststellen konnten, wenn Patienten etliche Jahren hindurch Roggenvollkornprodukte assen und gleichzeitig ein gutes Kalkpräparat wie Urticalcin einnahmen. Sie konnten tatsächlich feststellen, dass das Zahnmaterial dieser Patienten im Vergleich zu früher härter und widerstandsfähiger geworden war, was sich hauptsächlich beim bohren bemerkbar machte. Feststellungen dieser Art, die von Fachleuten wahrgenommen werden, sind bestimmt erfreulich und für alle, die sich bemühen, ihren Gesundheitszustand auf natürliche Weise zu heben, sehr ermutigend. Sie können auch jedermann davon überzeugen, dass sich besonders in der Brotfrage die richtige Umstellung lohnt.

In Anbetracht dieser Tatsachen sollten



wir daher vor allen Dingen unsern Kindern und der heranwachsenden Jugend den Genuss eines gesunden Vollkornbrottes zur Selbstverständlichkeit werden lassen. Kinder, die man nicht an Weismehlprodukte, sondern an eine kräftige Naturkost gewöhnt, haben in der Regel einen unverdorbenen Gaumen und sind wohlgenährt, so dass ihnen entwertete Nahrung überhaupt nicht mundet. Im Hin-

blick auf die Ernährungsfrage ist dies eine vorzügliche Errungenschaft, denn besonders der Zustand der Zähne und Knochen kann daraus reichlich Nutzen ziehen. Es ist wirklich nicht vergeblich, wenn wir auf diesem Gebiet vernünftig eingestellt sind und biologisch denken und handeln lernen, denn es wird dem gesamten Gesundheitszustand in vollem Masse zugute kommen.

### Nahrungsmittel sollten Heilmittel sein

So viele Menschen glauben, die Ernährung habe keinen grossen Einfluss auf den Gesundheitszustand. Sie beachten daher auch gewisse Ernährungsregeln keineswegs und sind äusserst erstaunt, wenn man ihnen im Krankheitsfall eine entsprechende Diät vorschreibt. Ebenso verwundert sind sie aber auch, wenn sie feststellen können, dass das Umgehen von Ernährungsfehlern und das Einschalten gesunder Naturkost von äusserst heilsamer Wirkung sein können. Dies ist jedoch im Grunde genommen ganz selbstverständlich, denn wir nehmen doch nicht nur Nahrung zu uns, um den Hunger zu stillen oder uns einen erfreulichen Genuss zu verschaffen, sondern in erster Linie, um den Körper aufzubauen und ihn gesund zu erhalten. Wenn wir von einem Heilmittel erwarten, dass es eine günstige Wirkung auf unseren Körper ausüben soll, wieviel sollten wir in der Hinsicht von unserer Nahrung verlangen können? Dem ist aber nur so, wenn wir einigermaßen auf ihre Werte achten, und aus diesem Grunde müssen wir sie auch kennen. Wir müssen uns also etwas eingehender mit unseren Nahrungsmitteln befassen und werden sehr bald herausfinden, auf welche Weise sie uns dienen und was uns andererseits schaden kann.

Wie eigenartig ist es beispielsweise, dass wir vom Apfelmost unter Umständen Bauchschmerzen bekommen können. Mag sein, wir haben ihn zu rasch und zu kühl getrunken, ohne ihn genügend im Munde zu erwärmen und durch gutes Einspeicheln vorzuverdauen. Dies ist besonders

bei Empfindlichen nötig, soll er keine Störungen verursachen. Wenn sich solche aber eingestellt haben, dann ist, sage und schreibe, der Rückstand der Äpfel, also der sogenannte Trester, das beste Heilmittel dagegen. Warum dem so ist? Nun, dies hängt mit dem Ganzheitsprinzip zusammen, denn wenn wir ein Nahrungsmittel in seiner Einheit belassen, kann es uns störungsfreiere Dienste leisten, als wenn wir es gewissermassen zerlegen.

So kann beispielsweise auch eine Karottensaftkur jenem, der sein Blutbild verbessern möchte, beste Dienste leisten, während sich ein anderer, der ohnedies einen Überschuss an Hämoglobin besitzt, durch eine solche Kur Schwierigkeiten zuziehen kann, was beim Genuss der gesamten Karotten im rohen Karottensalat nicht der Fall sein wird. Auffallend ist auch die Wirkung von unserem frischen Steinobst, das Schwächliche meist nur vorsichtig geniessen dürfen oder überhaupt ganz darauf verzichten müssen, weil es bei ihnen Störungen verursacht. Wie ist es aber mit gedörrten Pflaumen bestellt? Nun, sie eignen sich vorzüglich, bei regelmässigem Genuss eine Verstopfung zu beheben, besonders, wenn man sie in eingeweichtem Zustand geniesst. Gedörrte Birnen und Kirschen sind Blutbildner, während sie in frischem Zustand nicht allen bekömmlich sind. Äpfel können wunderbar regeln, indem sie die Verstopfung zu beheben, aber auch den Durchfall zu stillen vermögen. Auch rohe Haferflocken, gründlich gekaut und gut