

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 25 (1968)  
**Heft:** 3

**Artikel:** Unsere Mund- und Zahnpflege  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-551965>

#### **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:** 23.02.2026

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

sollen, sich auch in ihrem neuen Lebenskreis eine gute Verdauung zu beschaffen. Sie hätte die Freizeit ausgiebig zum Wandern benützen sollen. Auch morgens und abends, womöglich selbst über die Mittagszeit hätte sie wenigstens eine halbe Stunde spazieren gehen oder in einem Garten arbeiten sollen. Da sie aber auf diese Weise nicht für die Entlastung der Leber sorgte, stellten sich oft Depressionen ein. Sonderbar, dass sie als typisches Bewegungsnaturell überhaupt eine Büroarbeit übernehmen konnte, entsprach dies doch keineswegs ihrer Natur und Veranlagung. Natürlich gesellten sich zur Verstopfung auch Kreislaufstörungen, ebenso meldete sich ein Sauerstoffmangel, und Leberstauungen liessen sie nicht mehr froh werden. Jedenfalls gab ihr niemand frühzeitig den Rat, doch umzusetzen, denn jemand, der gewohnt war, im Freien zu arbeiten und dabei körperliche Anstrengungen nicht scheute, vermisst die gesunde Bewegung bei sitzender Betätigung allzusehr, besonders, wenn der Drang nach einem Beruf an freier Luft im Blut liegt, weil schon die Vorfahren wakkere Landbebauer waren. Es handelt sich um ein grosses gesundheitliches Risiko, wenn man in solchem Falle zur rein geistigen Tätigkeit übergeht. Aus diesem Grunde sollte eine solche Person darauf bedacht sein, nicht ganz aus der Rolle

früherer Gewohnheiten zu fallen. Wenn man die geistige Laufbahn denn wirklich nicht umgehen kann, sollte man wenigstens nebenberuflich nach körperlichen Anstrengungen Ausschau halten. Es gibt in der Hinsicht ja verschiedene Möglichkeiten, um seinem Naturell gerecht werden zu können.

In diesem Zusammenhang erinnere ich mich lebhaft eines nordischen Staatsmannes, den ich etwas näher habe kennenlernen können. Er ist fast jeden Tag sportlich tätig und benützt immer wieder seine Sauna. Im Winter steht er schon in der Morgenfrühe auf seinen Skiern, um den üblichen Langlauf durchzuführen. Das erhält ihn geistig und körperlich frisch und gesund. Auch wir können daraus vorbeugenden Nutzen ziehen, denn die Natur lässt uns nicht ungestraft, wenn wir entgegen unserer Veranlagung zu leben suchen. Es sind zwar nicht alle Menschen gleich, denn es gibt auch solche, die sich nicht zuviel Anstrengung zumuten dürfen. Aber ob so oder so, für alle gilt die Regel, sich vor einer naturwidrigen Lebensweise zu hüten, da diese oftmals eine Krebserkrankung zur Folge haben kann. Da heute jedoch sehr viel naturwidrig ist, haben wir bestimmt alle mehr oder weniger darauf zu achten, möglichst alles zu meiden, was uns schaden kann.

## Unsere Mund- und Zahnpflege

Immer wieder sollten wir Erwachsene und Kinder auf die interessanten Artikel von Zahnärzten aufmerksam machen, zeigen uns diese doch, wie gut und angebracht es ist, unsere Zähne jeden Tag gründlich zu reinigen, damit sich zwischen den einzelnen Zähnen keine Speiseresten zersetzen können, da dies den Bakterien Nahrung bietet, auch kann sich dadurch Zahnstein ansetzen, was alles zusammen zur Zahnpflege führt. Es ist also keineswegs überflüssig, der Mund- und Zahnpflege täglich unsere sorgfältige Aufmerksamkeit zuzuwenden.

Wiewohl auch ich dies für uns alle als notwendig erachte, musste ich mich doch

bei einem besonderen Umstand fragen, ob der gesunde Zustand unserer Zähne wirklich lediglich von ihrer guten Reinigung abhänge? Ich konnte nämlich oftmals die gesunden, starken Zähne von Naturvölkern bewundern. Da diese Menschen noch nie eine Zahnbürste gesehen, geschweige denn gebraucht haben, war meine Frage bestimmt berechtigt. Wie löst uns nun ein Zahnarzt, der gut bewandert ist in seinem Fach, diese Frage? Nun, er würde uns ganz einfach auf die völlig andere Lebensweise dieser Menschen aufmerksam machen, wobei er uns erklären würde, dass ihre Nahrung genügend Mineralstoffe und Vitamine enthalte. Auch

würden wir erfahren, dass der Speichel dieser Naturmenschen so stark alkalisch sei, dass er alle sauren Stoffe sofort neutralisieren könne. Als Folge hiervon können sich daher weder schädliche Bakterien einnisten, noch kann sich Zahnstein aufbauen. Das nun ist der Grund, warum die Zähne dieser Menschen auch ohne besondere Pflege gesund bleiben können. Dies nun deckt sich mit der Tatsache, dass ein Kirschbaum im Walde auch gesünder ist als ein Kirschbaum, der im Kulturboden steht, denn im Walde sind die biologischen Bodenverhältnisse noch im Gleichgewicht.

### **Der hilfreiche Kräutergarten der Natur**

Als Kinder der Zivilisation können wir von der Natur nicht mehr den gleichen Schutz erwarten. Unsere Zähne sind deshalb Krankheitskeimen sowie inneren und äusseren Feinden viel mehr ausgesetzt, weshalb wir der Pflege unseres Körpers, vor allem also auch der Mund- und Zahnpflege, sorgfältige Beachtung schenken müssen. Es ist nun allerdings mit der Zahnbürste und einer gut reinigenden Paste noch lange nicht alles getan. Eine gute, zusätzliche Hilfe für Mund- und Zahnpflege finden wir im Kräutergarten der Natur.

Manch einer von uns leidet immer wieder unter stark entzündetem Zahnfleisch. Aber auch eine entsprechend schwierige, zahnärztliche Behandlung kann solche Entzündungen verursachen, so dass unser Kiefer nach solchen Angriffen surrt und jeder Bissen empfindlich schmerzt. In solchem Falle können wir mit gutem Erfolg eine Pflanze, die in Zentralamerika noch heute von den Indianern gegen Entzündungen Verwendung findet, zur Hilfeleistung zuziehen. Es handelt sich dabei um Echinacea, wovon eine Tinktur als Echi-

naforce erhältlich ist. Wenn wir einen kleinen Wattebausch mit dieser Tinktur durchtränken, um ihn zwischen Zähne und Lippen einzubetten und die Nacht hindurch dort liegen zu lassen, mögen wir über den raschen Erfolg erstaunt sein, denn die Entzündung klingt dadurch schnell ab. Auch tagsüber können wir die gleiche Anwendung nach den Mahlzeiten durchführen, was zur Heilung sehr dienlich sein wird.

Ein bekannter Dr. med. Dentist erklärte mir, Welch grosse Hilfe ihm dieses einfache Pflanzenmittel bei der Behandlung seiner Patienten darbiete, zumal es manches starke Mittel ersetze. Nach einer zahnärztlichen Behandlung, besonders nach dem Ziehen von Zähnen, wirkt eine Spülung mit warmem Kamillentee oder auch einem warmen Tee aus Malvenblättern, dem bekannten Chäslirkraut, besser als alle Antibiotika, die man in die Wunde legen mag. Wenn unser Zahnfleisch allzuleicht blutet, dann müssen wir bekanntlich mehr Vitamin-C-haltige Nahrung einnehmen. Zur äusserlichen Anwendung bedienen wir uns der Ratanhia-Tinktur, indem wir sie mit den Fingerspitzen im Zahnfleisch leicht einmassieren. Das wirkt wahre Wunder. Auch Sanikel, Arnika, Johanniskraut und Hamamelis sind Pflanzen, die sich für eine biologische Mund- und Zahnpflege gut eignen. Vor Jahren schon verwertete ich den Frischpflanzenextrakt von allen diesen Kräutern zur Herstellung eines besonderen Kräutermundwassers. Es verbindet die guten Eigenschaften von Ratanhia mit all den erwähnten Frischpflanzen. Aus diesem Grund eignet es sich vorzüglich zur Behandlung des Zahnfleisches, aber auch zur allgemeinen Mundpflege, da es bei der Gesunderhaltung einer nützlichen Mundbakterienflora wesentlich mithilft.

### **Einfache Hilfe bei Juckreiz, Brennen und Beissen**

Bei Ekzemen, bei trockener Schuppenflechte, nach Insektenstichen, bei einem abheilenden Sonnenbrand empfindet der Betroffene oft einen derart hartnäckigen Juckreiz, dass er sich wundkratzen könn-

te. Durch das Kratzen können jedoch Infektionen entstehen, weshalb es keineswegs ungefährlich ist. Meist hilft das Kratzen auch nur augenblicklich, ja sehr oft macht der Kratzende gerade die Erfah-