

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 26 (1969)  
**Heft:** 3

**Artikel:** Zahnstein  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-969238>

#### **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>**

dabei gezwungen, auf die erwähnten Symptome abzustellen, weil sich das Blutbild nicht wesentlich verändert. Greift man nicht sofort ein, dann gibt es im Dickdarm Geschwürbildung und Wucherungen, bekannt als Nekrosen, auch besteht die zusätzliche Gefahr, dass die Amöben mit dem Pfortaderkreislauf in die Leber und in andere Organe eintreten, um dort Geschwüre und Abszesse zu bilden und neue, schwierige Probleme auszulösen.

### Die Behandlung

Will man bei Amöbenruhr eine günstige Behandlung einschalten, dann muss man gleich vorgehen wie bei den Eingeweidewürmern, den Oxyuren und Askariden. Lassen wir die Fermente von Papayasan längere Zeit auf Amöben und Eingeweidewürmer einwirken, dann besteht dadurch die Möglichkeit, dass die erwähnten Parasiten zerstört werden, ohne irgendeine nachteilige Nebenwirkung mit sich zu bringen. Im Gegenteil, diese Fermente beteiligen sich sogar aktiv an der Eiweissverdauung. Nebst dem Papayasan sollte man zugleich auch noch etwas Meerrettich anwenden, indem man diesen täglich geraffelt unter die Salatsauce mengt. Auch Kürbiskerne wirken günstig.

Bedenklich ist nun aber die Lage, wenn die Amöben bereits in der Leber sitzen. Um sie dort zu bekämpfen, müssen wir ein stärkeres Mittel, das Emetin, einsetzen. Dieses wird aus der Ipecacuanhawurzel gewonnen. Da es aber nicht harmlos ist, wie Papayasan, ist es mit entsprechender Sorgfalt, wenn möglich unter ärztlicher Kontrolle einzunehmen. Yatren ist ein weiteres, sehr starkes Mittel, das ebenfalls nicht harmlos ist. Da es viel Jod enthält, darf es bei Überfunktion der Schilddrüse nicht zur Anwendung kommen. Enterovioform steht dem Yatren nahe, aber es ist eher angezeigt, dieses Mittel anzu-

wenden, wenn eine Dysbakterie durch Bakterien ausgelöst worden ist. In Amerika verwendet man gegen die Amöben viel Arsenikpräparate, doch sind diese weniger empfehlenswert und auch weniger wirksam.

Noch oft verordnet man Sulfonamide und Antibiotika, doch sind solche ganz ungeeignet im Kampf gegen die Amöben, da sie diese nicht zu töten vermögen. Sie schädigen im Gegenteil die Bakterienflora und erzeugen eine Dysbakterie. Solange sich die Amöben nur im Darm aufhalten, ist Papayasan weitaus das beste, zuverlässigste sowie harmloseste Mittel. Wer in den Tropen wohnt, kann zudem noch täglich nach dem Essen von einem Papaya-Blatt ein kleines Stück roh einnehmen, und zwar genügt es, wenn dieses etwa so gross ist wie ein Fünffrankenstück. Wer dies regelmässig zur Gewohnheit werden lässt, kann sich dadurch vor Amöben- und Wurminfektion bewahren.

Was die Diät anbelangt, sollten wir auf die Verwendung von viel milchsäurehaltigen Erzeugnissen achten. Vorteilhaft sind daher Joghurt, Sauermilch, saure Buttermilch, Sauerkraut und an Naturmitteln vor allem auch Molkosan und Bioferment. Im Fernen Osten geniesst man als Diätbereicherung viel Kimtschi, das, wie unser Sauerkraut, ein Sauergemüse darstellt. Sehr bewährt hat sich auch das Fasten mit milchsäuren Gemüsesäften, und zwar einige Tage hindurch. Da diese Säfte nahrhaft sind, handelt es sich nebst dem Heilfaktor nicht um ein Hungern, sondern um eine angenehme Entlastung. Wer die gegebenen Ratschläge sorgfältig und gewissenhaft befolgt, wird besonders im Anfangsstadium der Krankheit nicht nur mit Erleichterung, sondern auch mit einem Erfolg rechnen können, aber Ausdauer gehört dazu wie bei allen Kuren.

(Fortsetzung folgt)

### Zahnstein

Ist es nicht eigenartig, dass sich beim einen Menschen sehr leicht Zahnstein bildet, beim andern aber keiner? Oft hört

man Behauptungen, dieses Übel werde durch das Wasser verursacht. Es komme also darauf an, wo man wohne, ob in ei-

nem Gebiet mit kalkreichem Wasser, wie wir dies in Juragegenden antreffen, oder in einem Bergtal, dessen Wasser frei von Kalk ist, weil es zwischen Granitgebirgen liegt. Bestimmt spielt das kalkhaltige Wasser eine gewisse Rolle. Vor allem erfahren Hausfrauen, die im Juragebiet leben, dass ihr Kochgeschirr immer Kalk ansetzt. Wollen sie es möglichst mühelos reinigen, dann müssen sie Hagebuttenkernlitee darin kochen und über Nacht stehen lassen. Bei starkem Kalkansatz muss man dieses Verfahren öfters wiederholen. Wer jedoch im Granitpengebiet heimisch ist, kennt das Ansetzen von Kalk überhaupt nicht, und selbst die getreue Wasserkasserolette bleibt stets blitzblank. Trotz stetem Gebrauch ist sie daher immer glänzend, und es ist angenehm, dass es keine Mühe kostet, sie in diesem Zustand zu erhalten. Es ist nun aber so, dass dieser Kalk mit dem Zahnstein nichts zu tun hat. Ob sich an den Zähnen Zahnstein bildet oder nicht, hängt vollständig von der Zusammensetzung des Speichels ab. Wer daher eine Neigung zu Zahnsteinbildung besitzt, ist auch im Granitgebirge mit seinem äusserst weichen Wasser vor dem erwähnten Übel nicht gefeit, weshalb er dort, wenn er Zahnstein ansetzt, auf keinen Fall behaupten kann, das Wasser sei schuld daran.

Wichtig ist beim Bekämpfen der Zahnsteinbildung die Zahnpaste, die wir verwenden. Nicht jede ist geeignet, dem Übel erfolgreich entgegenzuwirken. Wenn uns daher unsere Zahnpasta nicht die gewünschten Dienste leistet, müssen wir uns nach einer anderen Hilfe umsehen, und diese finden wir in der konzentrierten Milchsäure, wie wir sie im Molkosan antreffen. Wir werden demnach täglich unsere Zähne mit einem in Molkosan getauchten Tüchlein einreiben. Mit dieser Pflege können wir erfolgreich gegen den bestehenden Zahnstein vorgehen, während wir gleichzeitig in der Lage sind, auch weiteren Ansatz von Zahnstein zu verhindern. Dieses Vorgehen hat zudem noch den Vorteil, eine Menge unerwünschter Bakterien zu vernichten. Da dadurch vor allem auch die Fäulnisbakterien günstig bekämpft werden können, ist eine solche Behandlung auch in diesem Sinne sehr zweckdienlich, gefährden doch gerade diese Bakterien die Zähne sehr. Man kann also zwei Fliegen auf einen Schlag treffen, was bei der Zahnpflege sehr zu schätzen ist. Womöglich entnehmen auch jene, die keine Zahnsteinbildung kennen, dem gegebenen Rat den Ansporn, doch hie und da diese Behandlung um allfälliger Bakterien wegen vorzunehmen.

## Günstigere Lebensbedingungen

Wir wundern uns oft darüber, wenn wir feststellen können, dass Schweizer Kinder, die auf einer Farm, abseits von den verkehrsreichen Strassen im warmen Kalifornien aufwachsen können, in der Regel grösser und stärker werden als ihre Eltern. Das mag nach unserer Schlussfolgerung vormerklich am günstigen Klima liegen. Die Eltern selbst sind zwar oft eher der Meinung, dass Bauernkinder in der Schweiz den Vorzug reichlicher Nahrung weniger nutzniessen könnten als die Auswanderer nach Übersee. Das mag vielleicht in manchen Fällen zutreffen, besonders da, wo die Eltern früher noch in der Lage waren, auf ihrer Farm nach gesund-

heitlichen Grundsätzen schalten und walten zu können.

Schon oft haben wir aber auch von älteren Leuten Bericht erhalten, dass ihnen ihr Aufenthalt in warmen Landgebieten, fern vom schädigenden Einfluss verschiedener Industrien, sehr zugute gekommen ist, besonders, wenn sie einen eigenen Garten besassen und diesen nach biologischen Grundsätzen bebauen konnten. Eine Schweizerin, die früher Buchhalterin in Zürich war, lebt heute in Texas. Sie ist vor vielen Jahren ausgewandert und erzählt uns, sie sei jetzt 87 Jahre jung und fühle sich sehr gut. So gut habe sie sich nicht gefühlt, als sie 35 Jahre alt