Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 26 (1969)
Heft: 5

Artikel: Verhinderung von Zahnkaries
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-969253

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: 12.12.2025

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

Lamblien

Was soll dieses Wort, das sicher vielen von uns fremd ist, bedeuten? Es bezeichnet kleine Wimpertierchen oder auch Flagellaten. Der genaue lateinische Name ist Lamblia intestinalis. Früher kamen diese Tierchen vorwiegend nur in warmen Ländern vor, während sie sich heute auch sehr oft bei uns als Darmparasiten einnisten. Sie sind mikroskopisch klein, weisen eine Birnenform auf und bewegen sich durch Geisselhaare fort. Man findet sie vorwiegend bei Patienten mit einer Störung der Magensekretion, und zwar kann es sich sowohl um zu viel oder zu wenig Magensäure handeln. Diese kleinen Schmarotzer leben im Dünndarm, doch ist man sich über ihre Schädlichkeit noch nicht ganz klar. Wie alle Darmparasiten stören auch diese kleinen Wimpertierchen, die sich in grossen Mengen an der Darmschleimhaut festsaugen, die ganze Funktion des Dünndarmes. Hauptsächlich bei Kindern kann man dadurch eine besondere Form von Anämie feststellen. Auch nervlich belasten die unliebsamen Schmarotzer Kinder und Erwachsene, denn sie bewirken eine eigenartige innere Unruhe.

Im Stuhl kann man in der Regel nur die Cysten feststellen, während die vegetativen Formen, also die ganzen Wimpertierchen, nur nach Einnahme von Abführmitteln und gallenfördernden Medikamenten bei der Untersuchung wahrgenommen werden können. Vegetarier mit milder, kohlehydratreicher Kost sind anfälliger gegen Parasiten als jene, die eine scharfe Gemischtkost geniessen. In Europa sind je nach der Gegend 10 bis 20% von diesen Parasiten befallen, und zwar sind die Befallziffern bei Kindern höher als bei Erwachsenen. Amerika weist dagegen besonders in Städten mit vielen Fremden und internationalem Flugverkehr gut doppelt soviele Menschen mit einem Befall dieser lästigen Parasiten auf als Europa.

Therapie

Bei der Behandlung muss man in erster Linie die Störung in der Magensekretion berücksichtigen, indem man den Säuremangel oder die vorhandene Übersäuerung des Magens zu beheben sucht. Die Schulmedizin nimmt eine fünftägige Kur mit Acramil, einer Acridinverbindung, vor, indem sie Erwachsenen dreimal täglich 0,1 g verschreibt, während Kinder je nach der Konstitution nur ein- bis zweimal eine Dosis von 0,1 g erhalten.

Besser und harmloser ist allerdings ein Papayasanpräparat wie Papayasan und das tägliche Einnehmen von 5 bis 10 der schwarzen Papayasamen, wenn solche zur Verfügung stehen. Papayasan nimmt man je 14 Tage im Lauf zweier Monate ein, so dass jeder dieser zwei Monate eine 14-tägige Einnahme aufweist, während die übrigen Tage frei bleiben. In der Regel wird man durch eine solche Kur die lästigen Parasiten los. Zur Sicherheit wäre es jedoch heute am Platz, jedes Jahr einmal eine solche Papayasankur durchzuführen.

Verhinderung von Zahnkaries

Es ist begreiflich, wenn man nach Mitteln und Wegen sucht, um der Zahnkaries erfolgreich entgegenwirken zu können. Kürzlich veröffentlichte eine bekannte deutsche Zeitung einen Artikel über den Stand der heutigen Zahnkaries in Deutschland, sowie über deren vermeintliche Ursache und Behebungsmöglichkeit. 98% der Bevölkerung sollen in der Bundesrepublik an Zahnkaries leiden. Nach Angaben des Zeitungsberichtes soll ein namhafter Professor festgestellt haben, dass nur 11% der Bundesbürger zweimal täglich die Zähne putzen, während 37% die Zähne einmal im Tag pflegen, 7% dagegen nur wöchentlich einmal und 45% überhaupt gar nicht. Der Artikel bringt ferner die Behauptung, man könne nur durch regelmässige Pflege vorbeugend gegen die Zahnkaries wirken. Von den Folgen falscher Ernährung und verkehrter Lebensweise wurde überhaupt nichts erwähnt.

Wenn die Annahme des Artikelschreibers stimmen würde, dann müssten wenigstens die 11% der Bevölkerung, die regelmässig die Zähne putzt, von Karies verschont bleiben. Was würde der gelehrte Artikelschreiber sagen, wenn er die schönen Zähne von Kindern und Erwachsenen verschiedener Naturvölker, die noch nie eine Zahnbürste gesehen haben, betrachten könnte?

Leider werden in Tageszeitungen und illustrierten Blättern nur zu oft Dinge behauptet, die zur Irreführung der Leser dienen, und zwar nur, um dadurch die Industrie zu unterstützen. Die Zahnkaries kann nämlich nicht in erster Linie nur durch das tägliche Putzen der Zähne erfolgreich bekämpft werden, sondern viel eher durch eine natürliche, mineralstoffreiche Ernährung. Dabei ist vor allem der Industriezucker zu meiden, wie auch die daraus zubereiteten Süssigkeiten. Des weiteren sollte man von allen raffinierten, also entwerteten Nahrungsmitteln Abstand nehmen. Als sehr günstig kann in der Hinsicht das Vollwertmüesli bezeichnet werden, weil es keinen Industriezukker, jedoch viel Mineral- und Vitalstoffe enthält. Man sollte ferner stets darauf achten, sich eine kalkreiche Ernährung zukommen zu lassen. Um ganz sicher zu gehen, dass der Kalkbedarf richtig gedeckt wird, sollte man sich zusätzlich noch eines biologischen Kalkpräparates wie Urticalcin bedienen. Gleichzeitig ist es angebracht, genügend viel Vitamin D einzunehmen, was in Form von Vitaforce geschehen kann.

Typischer Beweis

Als man in früheren Zeiten dem Weissbrot nicht allgemein huldigte, kannte man noch den Wert des Roggens für die Gesunderhaltung der Zähne. Diesen Umstand hat der Roggen sicherlich seinem Gehalt an Fluorcalcium zu verdanken. Bekannt ist, dass in jenen Walliser Tälern, in denen man noch ausschliesslich Vollroggenbrot isst, keine Zahnkaries vorkommt, während sie sich dort festlegen konnte, wo das Weissbrot immer mehr das währschafte Walliser Brot verdrängt, ein typischer Beweis, dass die wertbelassene Naturkost zur Erhaltung gesunder Zähne notwendig ist. Das können wir auch an jenen Negern feststellen, die nicht mehr naturgemäss leben und daher von der unverfälschten Naturnahrung abgewichen sind. Wir suchen bei ihnen vergeblich nach den schönen, unverdorbenen Zahnreihen, die Volksstämme mit natürlicher Ernährungsweise noch immer aufweisen. Das mechanische Reinigen der Zähne ist bestimmt für unsere Verhältnisse notwendig und empfehlenswert und sollte daher nicht umgangen werden, aber niemanden sollte die Ansicht beruhigen, dies genüge völlig zur Gesunderhaltung der Zähne. Wir sollten uns im Gegenteil ebenso stark, wenn nicht noch mehr auf eine vollwertige Ernährung verlegen, wenn wir die Zahnkaries erfolgreich bekämpfen wollen.

Schlafschwierigkeiten bei Kindern

Sehr oft hört man in der Sprechstunde vor allem junge Mütter über den Umstand klagen, dass ihre Kinder sehr schwer einzuschlafen vermögen, um nachher zudem schlecht und unruhig zu schlafen. Wenn man der Sache auf den Grund geht, kann man in der Regel feststellen, dass solche Kinder während des Tages auf eine viel zu unruhige Weise beschäftigt waren und viel zu aufgeregt gespielt haben, denn wenn sich besonders vor dem Zubettgehen nicht ruhigere Schwingungen einstellen, wirkt sich dies nachteilig auf den Schlaf aus. Erwachsene sollten daher mit den Kindern vor der Schlafenszeit nicht noch lebhaft herumtollen oder gar Allotria, also gewissermassen Unfug, treiben. Wie sollen da die angeregten Lebensgeister genau in dem Augenblick zur Ruhe gelangen und ausschalten können, wenn der Uhrenzeiger zum Schlafengehen mahnt? Anders verhält es sich indes, wenn man mit den Kindern noch einen tüchtigen Marsch im Freien durchführt, weil