

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 27 (1970)
Heft: 5

Artikel: Mundhygiene
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-969605>

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: 09.08.2025

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

Es ist begreiflich, dass alle Warnungen und guten Ratschläge nur denen, die sie berücksichtigen, nützen können. Wer jedoch die Krankheit unachtsam an sich herankommen lässt, ohne die Warnungen irgendwie zu beachten, sollte in seinem hilflos gewordenen Zustand auch nicht erwarten, dass ihm der Arzt ohne weiteres erfolgreich beistehen kann. Oft ist es auch bei biologischer Einstellung des Arztes sehr schwer, den Körper so zu unterstützen, dass die eigene Regenerationskraft wieder dermassen erstarkt, um die Krankheit mit Erfolg bekämpfen zu können. Für den Arzt wie auch für den Patienten wäre es daher viel leichter, wenn es üblich wäre, mit allen schädlichen Gewohnheiten frühzeitig zu brechen oder sie

überhaupt gar nie aufzunehmen, sich von ihnen gar nicht erst versklaven zu lassen. Das wäre ein gesundes Ausleben des bekannten Grundsatzes: « Vorbeugen ist besser als Heilen. »

Diese Abhandlung könnte nun allerdings den Eindruck erwecken, als ob jede Krebskrankheit auf der soeben erwähnten Grundlage beruhen würde, wohingegen ja auch andere, schwerwiegende Umstände zur Erkrankung führen können. Gleichwohl wird aber auch in solchen Fällen die Befolgung der Ratschläge und Vorsichtsmassnahmen von heilsamem Nutzen sein, denn wir verbessern dadurch unfehlbar unseren Zustand und können das weitere Fortschreiten der Krankheit eher verhindern.

Mundhygiene

Als man vor Jahrzehnten bei uns weder Zahnpasta noch Mundwasser kannte, war es üblich, abends vor dem Zubettegehen einen rohen Apfel zu essen. Man war damals vollauf überzeugt, dass diese Methode der Gesunderhaltung von Zahnfleisch und Zähnen zugute komme. Es war dies denn womöglich auch die beste und billigste Mundhygiene, da die Apfelsäure die Zähne ausgezeichnet reinigt und die Mundbakterien, also die sogenannte Mundflora, sehr günstig beeinflusst.

In den letzten 50 bis 60 Jahren hat sich auf dem Gebiet der Mundpflege vieles geändert. Den Kindern ist das Putzen der Zähne selbstverständlich geworden. Aber obwohl mit allerlei antibiotischen und chemischen Wässerchen gespült wird, ist die Zahnkaries so sehr gestiegen, dass 90 bis 95 Prozent der Kinder davon befallen sind. Bei vielen Eingeborenen in Afrika, Asien und Amerika habe ich weder Zahnbürste noch Mundwasser vorgefunden und gleichwohl wunderbare Zähne beobachten können, aber nur so lange diese Menschen dem Einfluss des weissen Mannes fernbleiben konnten. Sobald sie jedoch mit dessen Ernährungsgewohnheiten und Zivilisationstorheiten in Berührung kamen, änderte die günstige Lage. Das will nun

aber nicht sagen, dass wir keine Zahnpflege und Mundhygiene notwendig hätten. Wer aber mit diesen Bemühungen den gewünschten Erfolg verzeichnen möchte, sollte in erster Linie auch gleichzeitig von verkehrter Ernährungsweise Abstand nehmen, indem er raffinierte und verfeinerte Nahrungsmittel meidet und zur Naturkost zurückgeht. Auf diese Weise wird der Körper von innen heraus die notwendigen Mineral- und Vitalstoffe erhalten können. Dies würde den Zähnen nicht nur zu gesundem Aufbau verhelfen, sondern es würde auch dazu beitragen, sie gesund erhalten zu können. Beim heutigen Kalkmangel ist es zudem vorteilhaft, mit Urticalcin nachzuhelfen.

Chemische oder pflanzliche Zusätze?

Zahnpasta und Mundwasser mit chemischen Zusätzen sollte man nicht gebrauchen, da bekanntlich schon die Speicheldrüsen im Munde Wirkstoffe aufnehmen, so dass durch starke Chemikalien eine Schädigung des ganzen Körpers in Betracht gezogen werden muss. Das ist jedoch bei natürlichen, pflanzlichen Mitteln nicht der Fall. Es gibt genügend solche, um eine einwandfreie, gesunde Mundhygiene mit ihnen durchführen zu können.

In China benützt man zur Mundpflege das Kauen von Salbeiblättern. Bevor man sich bei uns der Zahnpasten bediente, reinigte man die Zähne mit Holzasche. Später benützte man Schlemmkreide und diese beschaffte dann die Grundlage zur Herstellung von Zahnpasten. So lange diese keine chemischen Zusätze enthalten, kann man sie auch heute noch als praktisch und gut bezeichnen.

Kräuter Mundwasser

Für das Zahnfleisch und die Bakterienflora ist ein Kräutermundwasser sehr zweckdienlich. In Ostafrika lernte ich eine kleine Blume aus der Familie der Spilanthespflanzen kennen. Sie gleicht einer Kamillenblüte und die Neger kauen sie, um die Mundbakterien in Ordnung zu bringen. Sie beseitigen damit auch allerlei Pilze und schädliche Bakterien, die Aphthen oder Mundfäule nebst ähnlichen Unannehmlichkeiten hervorrufen können. Es ist sehr zu begrüßen, dass diese Pflanze völlig ungiftig und harmlos ist.

Da ich den Vorzug dieser Pflanze auch für unsere Verhältnisse auswerten möchte, versuchte ich den Extrakt dieses afrikanischen Kräutleins unserem bereits bewährten Kräutermundwasser beizugeben. Dadurch kann die Wirkung zur Erreichung einer guten Mundhygiene sehr gefördert werden. Weitere Bestandteile dieses Mundwassers sind auch noch die erfrischenden, ätherischen Öle aus Pfefferminze und Anis. Ferner wirkt der entzündungshemmende Salbeiextrakt sehr gut auf das Zahnfleisch, was man ebenfalls auch von der Tinktur der adstringierenden, fremdländischen Ratanhiawurzel sagen kann. Eine weitere günstige Beigabe erfährt das Mundwasser durch Sankel, denn diese Pflanze beruhigt eine gereizte, empfindliche Schleimhaut und im gleichen Sinne ist auch die Bibernellwurzel mit ihrem Gerbstoffgehalt wirksam. Um dieses Kräutermundwasser von anderen seiner Art besser unterscheiden zu können, erhielt es vor kurzem den Namen Dentaforce.

Die Brennessel, *Urtica urens*

Überall, wo sich die Brennessel in unseren Gärten zeigt, sucht man sie als Unkraut auszurotten, damit sie sich nicht weiter ausbreiten kann. Aber wie kein anderes Unkraut weiss sie sich gegen unsere Angriffe zu wehren. Während ihre Schwester, die Taubnessel, unseren Händen schutzlos ausgeliefert ist, dürfen wir die Brennessel nicht unachtsam berühren, ohne von ihr empfindlich gebrannt zu werden. Dieser Fähigkeit hat sie wohl auch ihren Namen, der uns warnen sollte, zu verdanken. Es ist, als wollte sie uns durch diese Vorkehrung, die ihr die Natur zum Schutze verlieh, weise mahnen und in Erinnerung rufen, wie nützlich sie uns sein könne. Zwar ist die hochgewachsene, grüne Staude allgemein verachtet, wenn man ihr aber nicht feindlich gesinnt ist, erkennt man erst, wie stattlich sich Pflanze an Pflanze zusammendrängt, um sich vormerklich an Steilhalden reichlich auszubreiten. Auch im Geröll fasst sie

gerne Fuss, sie steht am Ablagerungsplatz, neben der alten Mauer, wie auch am Gartenzaun, also in unserer unmittelbaren Nähe gedeiht sie, auch wenn wir sie nicht lieben mögen. Unter dichten Hecken können wir ihre zarten Frühlingsschösslinge ernten, wenn wir deren Wert schätzen gelernt haben, denn sie ergeben ein gesundes, schmackhaftes Gemüse und sind besonders als Beigabe zum gedämpften Spinat willkommen. Fein geschnitten bereichern sie unsere täglichen Salate und sind in dieser Form für Erwachsene und Kinder gesundheitlich von grossem Nutzen. Ja, würde jedermann ihre Werte erkennen, dann wäre die Pflanze vielleicht schnell ausgerottet, und es ist gut, dass sie der brennende Saft ihrer behaarten Drüsen vor Mensch und Tier zu schützen weiss.

Mag uns allgemein die Heilkraft der Brennessel auch unbekannt sein, in früheren Zeiten war dies nicht also, denn so