

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 30 (1973)  
**Heft:** 11

**Artikel:** Fluor, Acidum fluoraticum  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-554957>

### **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:** 02.05.2026

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

## Fluor, Acidum fluoraticum

Fluor, bekannt auch als Acidum fluoraticum, ist eine Säure, die in letzter Zeit viel von sich sprechen liess, denn Aerzte, Zahnärzte und vor allem Gesundheitsdirektoren beschäftigten sich mit ihr. Eine Zeitlang war es die Vitaminfrage, die die Gemüter aller bewegte, während die Wichtigkeit der Mineralbestandteile erst später wieder Geltung erlangte. Fluor ist zwar ein Gift, wurde es doch in die Giftklasse 3 eingeordnet. Aber jedes Gift ist nur in einer gewissen Menge für den Körper schädlich. Aus diesem Grund ist die Dosierung eines an und für sich stark giftigen Stoffes von grosser Bedeutung. Da Fluor in manch einem Mineralwasser vorkommen mag, kann es sich darin leicht in zu grosser Konzentration vorfinden und in solchem Falle, statt Gutes zu bewirken, gesundheitsschädigend sein. Dies wäre dann der Fall, würde man einem solchen Wasser nicht einen Teil des Fluorgehaltes entziehen, was beispielsweise bei einem Mineralwasser, das ganz in der Nähe von Zurzach aus dem Boden kommt, wohlweislich geschieht.

### Fluorverbindungen und Jod

Wie jede Säure, verbindet sich auch Fluor sehr leicht und gerne mit einer Base, und so findet man Fluor in der Natur auch oft mit Kalium, Kalzium oder Natrium verbunden. Auf diese Weise ergeben sich die Fluorverbindungen, die in der Medizin, vor allem in der Biochemie und Homöopathie, seit langem Verwendung finden. Da Fluorcalcium besonders für den Aufbau und die Gesunderhaltung der Zähne und Knochen wichtig ist, begreift man die Einstellung der Aerzte und hauptsächlich der Zahnärzte zum Fluorproblem, bekümmern sich diese doch bekanntlich stark darum. Als Trinkwasserzusatz verwendet man Natriumfluorid, obwohl dies nach Dr. med. dent. J. G. Schnitzer 2½mal giftiger ist als Arsen. Diese Herren Gelehrten sind oft komische Leute. Lange Zeit mögen sie gewisse Uebelstände anstehen lassen, ohne dagegen irgendwelche Stellung zu beziehen, sobald aber einmal einige alarmierende Ar-

tikel in der Fachpresse erscheinen, ergeht ein solch eindringlicher Hilferuf, als stünde alles auf dem Spiel.

So war es auch beim Jod. Viele Schweizer sind mit Kröpfen alt geworden. Ich begegnete einmal einem Mann im Toggenburg, der weit über 90 Jahre alt war und getreulich einen Kropf mit sich herumtrug, wiewohl dessen Grösse einem «Pfünderli» Brot glich. Vor allem auf Anraten von Dr. Eggenberger aus Herisau, der mitten im Kropfgebiet tätig war, musste dann plötzlich das Jodsalz her. Eine individuelle ärztliche Verordnung von Jodsalz hätte zwar ebensogut zum Erfolg geführt, allerdings mit etwas mehr Belastung für die Aerzte, denn wenn auch die Kröpfe durch die allgemeine Einführung von Jodsalz ziemlich verschwunden sind, haben sich dadurch die Fälle von Schilddrüsenüberfunktion teils bis zum Basedow viel reichlicher gemehrt. Bei individueller Beratung der Aerzte hätte man jedoch diese misslichen Begleiterscheinungen nicht in Kauf nehmen müssen.

### Die gefährliche Fluormenge

Zum Glück ist Jod nicht so gefährlich wie Fluor. Es ist daher gar nicht so harmlos, dass man vor allem wegen der Zahnkaries das Wasser und die Zahnpasten mit Fluor anreichert. Doch soll nun auch noch das Kochsalz mit Fluor versehen werden. Da man den Schulkindern zudem noch Fluortabletten zur Verfügung stellt, kann dies alles zusammen eine ganz gefährliche Fluormenge ergeben. Dies trifft besonders für Haushaltungen zu, in denen die Gewohnheit herrscht, stark zu salzen, so dass sich als Folge mehr Durst einstellt, was Veranlassung gibt, wieder mehr fluorhaltiges Wasser zu trinken. Wenn dann die Kinder in der Schule, wie bereits erwähnt, noch Fluortabletten erhalten, ist das Mass der Verträglichkeit bestimmt überschritten. Aber die Tragik und Gefährlichkeit einer solchen Ueberdosierung erkennt man wohl erst, wenn sich bereits erhebliche Schädigungen feststellen lassen, was in solchen

Fällen gewöhnlich nicht ohne Kampf abgeht, denn Prominente geben eine Schuld nie gerne zu.

Besteht denn eigentlich die Wesensart einer Demokratie nicht an erster Stelle in der Berücksichtigung des Volkswillens? So wenigstens wurde es früher verstanden. Wäre es demnach nicht angebracht, ja sogar notwendig gewesen, zuerst das Volk nach seinem Gutdünken zu befragen, bevor man das Wasser und in Zukunft womöglich auch das Salz mit zu starken Medikamenten anreichert? Schliesslich ist die Allgemeinheit täglich auf diese beiden Bedarfsartikel angewiesen. Es ist sicher jedermanns eigene Angelegenheit, ob er sich irgendwelchen konzentrierten Gifteinwirkungen preisgeben will oder nicht! Ein Medikament, das in gewisser Konzentration als Gift bezeichnet werden kann, also vergiftend zu wirken vermag, hat bestimmt keine Berechtigung, zur Allgemeinverwendung zugezogen zu werden. Es ist ja allerdings besorgniserregend, dass die Zahnkaries schon 90 Prozent unserer Kinder befallen hat. Aber soll es wirklich keinen anderen Weg zu deren Bekämpfung geben?

#### **Berechtigte Stellungnahme**

In Südafrika konnte ich im Zululand an einem Vortrag Stellung gegen die Fluoridierung des Trinkwassers einnehmen. Gleichzeitig war auch der bei der Regierung in dieser Sache zuständige Arzt zugegen. So kam es denn zur öffentlichen Diskussion, bei welcher ich mich nicht scheute, auf die Giftigkeit und Gefährlichkeit einer möglichen Ueberdosierung des Fluors hinzuweisen, und gerade das beeindruckte diesen Arzt sehr, so dass er zugab, durch meine Argumente zum Nachdenken veranlasst worden zu sein.

Sollen daher unsere Aerzte, Zahnärzte und Gesundheitsdirektoren dieser heiklen Frage ausweichen, nur weil sie als Prominente davor zurückschrecken, die Werbetrommel an der richtigen Stelle anzusetzen? Wenn man nämlich einen erfolgreichen Weg finden will, um gegen die Zahnkaries nicht mit gefährvollen Mitteln ankämpfen zu

müssen, dann sollte man in erster Linie den enorm gesteigerten Verbrauch von Süssigkeiten, Schokolade und Weisszucker-schleckereien unter die Lupe nehmen. Warum fasst man das Problem nicht mutig an der Wurzel an, indem man da ändert, wo der Mangel an Kalk und Fluor entsteht? Auf meinen Reisen traf ich mit Zehntausenden farbiger Kinder mit wunderschönen, gesunden Zähnen zusammen. Noch nie waren diese kleinen Indianer und Neger im Busch, noch nie auch die Asiaten-kinder, an deren weissen Zähnen ich mich erfreuen konnte, mit weissem Zucker oder anderer entwerteter Nahrung in Berührung gekommen. Sie kannten auch keine Zahnbürste oder gar Fluorzahnpasten, denn ihre unverkünstelte Ernährung genügte, um ihre Zähne vor Schädigungen zu bewahren.

#### **Warum nicht Naturkost?**

Schon seit über 40 Jahren rate ich meinen Bekannten, Freunden und Patienten durch meine Bücher und übrigen Veröffentlichungen, vom weissen Zucker abzustehen und statt dessen Honig oder Traubenkonzentrat zu verwenden. Man sollte auch lernen, ungesüsst zu essen und zu trinken, denn wenn man dies einmal gewohnt ist, schmeckt es ebensogut. Bieten nicht vollausgereifte Früchte eine wunderbare Möglichkeit, unser Süssigkeitsbedürfnis zu decken? Auch naturreine Trockenfrüchte, wie Datteln, Feigen, Weinbeeren und Bananen dienen diesem Zweck vollauf, ohne jeglichen Nachteil für unsere Zähne. Sie bereichern im Gegenteil den Mineralgehalt unserer Nahrung bedeutend. Früher war das fluorhaltige Roggenbrot zur Gesunderhaltung der Zähne bevorzugt. Warum sollten daher nicht auch wir Schwarzbrot essen, statt ein Weissbrot, das ohnedies genügender Nährkraft ermangelt? Waren nicht die alten Helvetier gewohnt, Hirse zu essen, und übermittelte ihnen diese Nahrung nicht Kraft und gesunde Zähne? Auch die römischen Soldaten kannten kein Weissbrot, sondern bereiteten ihren Brei und ihr Brot aus ganzem Weizen zu. Es wäre angebracht, sich einmal in die Veröffentlichungen von

Zahnarzt Flückiger und Zahnarzt Dr. Schnitzler aus dem Schwarzwald zu vertiefen, denn dann müsste man sich nicht mehr fragen, woher die Zahnkaries stammt. Ebenso erfährt man dabei, wie man sie erfolgreich bekämpfen und beheben kann, und zwar ohne Fluoridierung von Wasser, Salz und anderen Nahrungsmitteln. Allerdings wird behauptet, die Mengen von Fluor, die man dem Wasser zusetzt, seien harmlos. Wie kann aber eine solche Ansicht mit nachfolgendem Vorgehen der I.K.S. übereinstimmen? Bekanntlich ist die I.K.S. die interkantonale Kontrollstelle für Heilmittel. Diese nun fand es für nötig, eine biochemische Verreibung von Fluor in  $D_{12}$  als Komponent von Urticalcin zu verbieten, wohingegen das Fluor, das man dem Wasser beizugeben bewilligt, mehr als tausendfach stärker ist. Wie lässt sich dieser Widerspruch auf einen Nenner bringen? Entweder ist das eine oder andere Täuschung und Irrtum.

#### Notwendige Abhilfe

Wollen wir also die Zahnkaries wirksam bekämpfen, dann brauchen wir fluorhaltige Nahrung, wobei das Fluor noch organisch gebunden ist. Auch müssen wir unbedingt auf eine wesentliche Einschränkung des Weisszuckerkonsums achten. Noch besser wäre es allerdings, ihn völlig einzudämmen. Was wir ferner noch benötigen, ist ein gutes Wasser. Wir sind heute nämlich technisch in der Lage, gutes Wasser zu beschaffen. Des weitern ist das Luftproblem zu lösen, was zur Aufgabe der Behörden gehört. Gesunde Luft statt mörderische Giftgase, denen wir alle hilflos ausgeliefert sind, ist das gute Anrecht jedes Erdbewohners, denn der Schöpfer der Erde hat dieser als Lebensmöglichkeit für den Menschen eine reine Atmosphäre geschenkt; was braucht sie die menschliche Technik der Neuzeit nunmehr frevelhaft zu

zerstören? Auch die Schweiz ersteht jedes Jahr eine grosse Zahl neuer Flugzeuge, denn die Fluggesellschaften kaufen für ihre Linienflüge immer wieder neue Maschinen, und die alten verkaufen sie für Charterflüge. Selbst einsame Bergtäler sind nicht verschont von den Giftgasen, die in grossen Mengen erbarmungslos über die zuvor reinen Berggegenden niedergelassen werden. Es handelt sich dabei um Feinde unserer Zellen, die uns selbst auf erholsamen Ferienwanderungen nicht in Ruhe lassen. – Auch die Autos, die noch keine Entgiftungsanlagen haben, mehren sich ständig und tragen zur weiteren Luftverschmutzung bei. Von den Industrien wollen wir schon gar nicht reden, denn hier ist in der Regel die Höhe der Dividenden wichtiger als die Entgiftung der Abgase und der Flüssigkeiten, die immer noch tonnenweise in unsere Gewässer abgelassen werden. Unsere Behörden stehen vor einer grossen Verantwortung betreffs der heute so überaus gefährdeten Volksgesundheit. Man scheint wirklich am falschen Strick zu ziehen, indem man die grossen Schuldner laufen lässt, die kleinen aber zu fangen sucht. Solange man abgeschwachte, kranke Menschen mit einer Pille oder Spritze über Wasser halten kann, scheint unverdorben Naturkost mit gesunden Umweltverhältnissen nicht von Belang zu sein. Ihre Beschaffung würde ohnedies unnötige Mühe erfordern und ist daher unbequem. Dass man sich dadurch mit der Zeit die natürlichen Lebensbedingungen zerstört und sich das Wasser selbst abgräbt, scheint wirklich belanglos zu sein. So weit führt uns die scheinbar unbedeutende Fluorfrage, denn sie hängt mit Gedankengängen zusammen, die der Gelehrsamkeit des Menschen entspringen, weshalb sie die naturgemässe, belehrende Gesetzmässigkeit göttlicher Weisheit ausser acht lässt, obschon deren Beachtung zu unserem Wohle dienen würde.