

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 33 (1976)
Heft: 2

Artikel: Fluor, Flussspat : Fluorcalcium
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-970418>

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: 24.02.2026

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

Fluor, Flussspat — Fluorcalcium

Fluor ist bekanntlich ein Spurenelement, das schwer löslich ist. Meist ist es an Calcium gebunden und in dieser Form Fluorcalcium genannt. Sein Vorkommen im Körper eines Erwachsenen beträgt etwa 100 bis 120 g. Der grösste Teil befindet sich als feste Substanz in der Knochenmasse, der Knochenoberfläche und im Zahnschmelz. Ein ganz kleiner Teil dagegen ist im Körper als Nährsalz gelöst. Hiervon findet sich der meiste Bestand in den Zellen der oberen Hautschicht, der Epidermis, sowie in den elastischen Fasern der gesamten Muskulatur. Ein Mangel an Fluorcalcium bewirkt ein Erschlaffen dieser elastischen Fasern, was sich für den Sportler nachteilig auswirken kann, weshalb es für ihn von Bedeutung ist, keinen Mangel auftreten lassen. So werden Leistenbrüche nur durch einen Mangel an diesem Nährsalz entstehen. Ebenso kann man dadurch höckerige Verhärtungen am Knochensystem wahrnehmen. Auch die Drüsen können einen Fluor mangel anzeigen. Für Kinder ist es sehr von Bedeutung, dass man keinen Fluor mangel aufkommen lässt, weil sich dieser am ganzen Skelett und bei der Zahnbildung sehr nachteilig auswirkt. An Rachitis und Skrofulose ist nicht nur Vitamin-D- und Kalkmangel beteiligt, sondern oft auch ein Mangel an Calcium fluoratum. Wenn sich Krampfadern bilden, spielt dabei Calcium fluoratum ebenfalls eine we sentliche Rolle. Eigenartig ist es auch, dass sogar die Warzenbildung damit im Zusammenhange steht, weshalb diese sonderbaren Gebilde oft verschwinden, wenn man längere Zeit Calcium fluoratum D₆ oder D₁₂ einnimmt.

Zahnkaries

Mit dem bedenklichen Auftreten der Zahn karies hängt auch die umstrittene Fluorierung von Wasser und Kochsalz zusammen. Theoretisch mag es richtig sein, dem Wasser oder Kochsalz Fluor zu beizugeben,

da in den meisten Gegenden der zivilisierten Welt bereits über 90% der Schul kinder unter Zahnkaries leiden. Aber die Frage, wie diesem Uebel abzu helfen sei, kann nicht nur dadurch gelöst werden, dass man das Wasser fluoriert, schon nicht wegen des Umstandes, dass unser Trinkwasser ohnedies mit allerlei unerwünschten Unreinigkeiten belastet ist. Zu beanstanden ist auch noch die Fluormenge, die dem Wasser beigegeben wird, denn sie ist zu hoch. Wenn der Arzt, als Anhänger von Dr. Schüssler, Biochemiker ist, verschreibt er von Calciumfluor als stärkste Dosis 1 ppm, das ist anders ausgedrückt D₆ oder 1 Millionstel Gramm auf 1 l Wasser. Die Normaldosis, die der Biochemiker verschreibt ist D₁₂, d. h. eine einmillionenfach schwächere Dosis, als bei der Trinkwasserfluorierung verwendet wird. Diese Zahl weist allerdings auf eine übertrieben kleine Dosis hin, für die besonders Aerzte mit allopathischer Einstellung höchstens ein bemitleidendes oder gar höhnisches Lächeln aufbringen.

Biochemiker und Homöopathen aber behaupten, auf Grund ihrer Erfahrung am Krankenbett, besonders bei sensiblen Menschen gute Erfolge erzielt zu haben. Es ist nun eigenartig, dass sich der Staat sogar in einer Demokratie das Recht herausnehmen kann, das Trinkwasser mit Medikamenten zu versehen, so dass jeder Bürger, mag er wollen oder nicht, gezwungen ist, dieses Wasser für sich zu verwenden, auch wenn die Beigabe millionenfach stärker ist, als es die Normaldosierung, verschrieben durch einen biochemisch eingestellten Arzt, sein würde. Trotz der aburteilenden Kritik hat auch ein solcher das Recht, in seiner Auffassung ernstgenommen zu werden.

Verkehrt ist vor allem der auf die Gesundheit ausgeübte Zwang, so dass der einzelne in diesem Punkt nicht nach eigener Ueberzeugung handeln kann. Kein Wunder, wenn daher die Gegner, die nicht ein verstanden sein können, mit Recht und

einer gewissen Lautstärke konsequent ablehnen, was man ihnen da als freie Bürger aufnötigt. Der bessere und korrektere Weg wäre immer noch der allopathische Standpunkt, der für das freiwillige Einnehmen von Fluortabletten einsteht. Auf diese Weise könnte sowohl der Arzt wie auch der Patient allfällige Schäden durch Aenderung der Methode umgehen.

Im gleichen Sinne verhält es sich ja auch mit dem Jodsalz, das zwar vielen, die zur Kropfbildung neigen, wie auch Myxödemkranken gute Dienste erweist, während bei Ueberfunktion der Schilddrüse grosser Schaden, ja sogar Basedow ausgelöst werden kann. Für solch empfindliche Menschen bestand bei der Einführung des Jodsalzes die Gefahr, unerträglich nervös zu werden, was sehr leicht Tränen zur Folge hatte. Frauen, die auf diese Weise gesundheitlich sehr benachteiligt worden sind, bezeichnete man in der Regel als hysterisch und behandelte sie daher auch dementsprechend, was ihre peinliche Lage noch mehr erschwerte. Aus all diesen Erfahrungen geht hervor, dass es keineswegs ratsam ist, sich generell starker Stoffe zu bedienen, um sie dem Wasser, Salz, den Nahrungs- oder Genussmitteln für alle beizugeben, obwohl sie nur einem Teil der Bevölkerung nützen, dem andern aber schaden können. Dies gehört im Grunde genommen zur individuellen Verordnung des Arztes, weshalb dringende Rücksichtnahme geboten wäre.

Besserer Ausweg

Erfolgreiche Abhilfe würde dem Staat gelingen, wenn er auf einfache, natürliche Weise vorgehen würde. Er hat Schulen, Radio, Television zur Verfügung und könnte dies benützen, um den Genuss von Vollkornbrot zu empfehlen. Bekannt ist ja der heilsame Fluorgehalt des Roggenbrotes, wobei noch immer die starken, gesunden Zähne der früheren Bauernschaft im Wallis beweisführend sind, bis leider auch dieses wunderbare Roggenbrot mit Weissbrot vertauscht wurde. Aber es ist unumstössliche Tatsache, dass es zuvor die auffallend schönen Zähne erhalten hat. Einen weiteren, vorteilhaften Vorschlag sollte der Staat noch beachten, und zwar die entschiedene Propaganda gegen die ungesunden Schleckereien aller Art, hergestellt aus raffiniertem Zucker und Glykose. Würde dem übermässigen Zuckergenuss auf diese Weise ein Riegel gestossen werden können, wäre dies viel grundlegender und wirkungsvoller, als wenn man sich auf das Fluorieren des Trinkwassers verlegt, wobei ja besonders die zu starke Dosierung dahinfallen sollte. Alle Vorkehrungen dieser Art, alle Beanstandungen und Ablehnungen beruhen auf unterschiedlicher Denkweise, denn in der Regel neigen starke, gesunde Menschen dazu, zu glauben, dass grosse Mengen nötig seien, um Abhilfe zu schaffen, während doch gerade dem geschwächten Menschen kleine Reize dienlich sind.

Schnellkompost

Das beste Mittel, um am schnellsten einen reifen Kompost zu erhalten, ist das Beigießen des Komposthaufens mit saurer Schotte, worunter wir Molke, also saure Käsemilch verstehen. Wer daher in der Nähe einer Käserei wohnt, sollte darauf achten, dass er sich mit dem Käser gut versteht, indem er ihm bei Gelegenheit einen Gefallen erweist, was sicher auch beim Käser eine entgegenkommende Einstellung erwecken wird, so dass er gewillt sein mag, dann und wann eine Spritzkanne voll saurer Schotte zu spendieren. Diese

wird dem Kompost dermassen zugute kommen, dass er doppelt so rasch reif und gebrauchsfähig sein wird. Falls in der Küche Milch sauer geworden ist, ohne Verwertung für sie zu haben, sollte man sie ebenfalls dem Kompost zuführen, indem man sie mit lauwarmem Wasser verdünnt darübergesetzt.

Pflanzenjauche

Es gibt aber auch Heilpflanzen, die der Kompostbereitung sehr dienlich sind, da sie die Kompostbildung günstig fördern.