

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 35 (1978)
Heft: 1

Artikel: Mundhygiene
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-970296>

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: 12.01.2026

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

bote zu erlassen und den Deklarationszwang einzuführen, was auch geschah.

Wenn man all diese nachteiligen Geschehnisse, die sich so breitspurig in unser Ernährungsprogramm einschleichen, genauer überlegt, denkt man unwillkürlich an jenes treffliche Werk von Prof. Günther Schwab, das das Kind beim rechten Namen nennt, ist es doch betitelt: «Der Tanz mit dem Teufel». Ja, nur jenem Wolf im Schafspelz gelingt es immer wieder, neue

Gefahren auszuhecken, um die bereits empfindlich geschwächte Menschheit immer schlimmeren Leiden auszusetzen, wodurch sie rascherem Verderben preisgegeben ist. Wenn wir die schützende Gesetzmässigkeit, die der Natur zu Grunde liegt, nicht stören, dann folgen wir dem vernünftigen Rat von Professor Dr. Kollath, nämlich, die Natur so natürlich als möglich sein zu lassen, weil sich dies als Hemmschuh gegen das Zunehmen verderblicher Einflüsse auszuwirken vermag.

Mundhygiene

Bei uns ist die Mundhygiene kein Luxus, sondern dringende Notwendigkeit, denn unsere Verhältnisse wirken sich nun einmal als drohende Gefahr für den Bestand unserer Zähne aus. Wie anders aber ist es um diese bestellt, wenn wir uns in jenen Ländern umsehen, in denen die Menschen noch einigermassen einfach und naturverbunden leben. Dort trifft man immer noch Jünglinge und Jungfrauen mit herrlich gesunden Zähnen an. Die Rasse spielt dabei keine Rolle, wohl aber die gesunde, natürliche Lebensweise. Ueberall, wo diese noch üblich ist, bei den Negern, den Indianern, bei den Asiaten im Himalajagebiet oder in der Südseegegend kann sich die Jugend noch über das Naturgeschenk schöner Zähne erfreuen. Um sich diese jedoch bis ins Alter hinauf gesund erhalten zu können, ist weder ein Zahnarzt noch eine Zahnbürste bei diesen Völkern nötig. Das nun spricht bestimmt für sich, indem es ohne weiteres unsere Lebensweise anklagt, denn an dieser muss es doch liegen, dass unsere wichtigen Kauorgane so bald ihre Gesundheit verlieren, besonders, wenn sie ohne Pflege gelassen werden. Die Forschung hat nicht geruht, um des Rätsels Lösung durch genaue Untersuchungen zu finden. Das Ergebnis dieser Forschungsbemühungen hat denn auch gezeigt, dass gerade die einfache Ernährungs- und Lebensweise einen Mangel an Mineralstoffen und Vitaminen verhindert. Wenn Generationen hindurch dieser Vorteil besteht, dann trägt er zu

einer guten Erbmasse bei, so dass die gesunde Grundlage erhalten bleibt, wenn man sie nicht schädigenden Gewohnheiten preisgibt. Wenn keine solchen Nachteile in Erscheinung treten, wird sich auch das gesunde Gleichgewicht erhalten können.

Unterstützende Vorteile

Wie die wissenschaftlichen Untersuchungen feststellen liessen, sind es oft scheinbare Kleinigkeiten, die unterstützende Vorteile darbieten. So kann sich beispielsweise der Mundspeichel bei gesunder Lebensweise sehr kräftig, alkalisch und gesund erhalten. Dadurch ist er befähigt, Säuren leicht zu neutralisieren, aber auch Mikroorganismen zu töten, hauptsächlich allerlei Bakterien. Wenn die sogenannte Mundspeichelflora in Ordnung ist, dann kann sie sehr stark sein und vermag infolgedessen viel schädliche Einflüsse durch Viren und Bakterien abzuwehren. In diesem Zusammenhang ist auch noch zu erwähnen, dass Naturvölker sogar starke Gifte durch ihren Mundspeichel neutralisieren, also entgiften können. Dies konnte man durch die Tatsache feststellen, dass giftige Wurzeln ihre schädigende Wirkung einbüsst, sobald sie gründlich und lange genug eingespeichelt wurden.

Ein weiterer Vorteil, den die Speicheldrüsen aufweisen, liegt darin, dass über sie auch Stoffe, Heilmittel und Chemikalien in den Körper gelangen können. Dies ist der Wissenschaft schon längst bekannt.

Aus diesem Grunde gibt es Medikamente, die in speichellösliches Material verarbeitet werden. Diese Verabreichungsform ist als Lutschtablette bekannt. Es ist daher nicht empfehlenswert, Mundwasser oder Zahnpasten mit starken Medikamenten zu verwerten, vor allem nicht, wenn sie antibiotisch wirkende Stoffe enthalten. Man könnte nun allerdings zu dem Schluss kommen, dass eine entsprechende Mundhygiene sich erübrige, wenn doch der Speichel zu solch hervorragenden Funktionen befähigt ist. Bei diesem Punkt nun heisst es aufgepasst, denn es ist ein Unterschied, ob sich Naturmenschen dies erlauben oder wir. Wer über eine gute Erbanlage, über ausgezeichnetes Zahnmaterial und über eine kräftige Mundbakterienflora verfügt, benötigt keine besondere Zahnpflege und Mundhygiene, weil ohne sie kein Schaden entstehen wird. Anders aber verhält es sich mit uns geschwächten Menschen, weil wir den Zivilisationsschäden bereits zum Opfer fielen. Wir dürfen es uns daher nicht leisten, uns durch Unbesorgtheit noch mehr zu schädigen, denn wir müssen es unbedingt verhindern, dass sich Mikroorganismen zwischen den Zähnen und in den Falten der Schleimhäute einnisteten können. Ohne entsprechende Mundhygiene ist dies natürlich nicht möglich. Die Zähne erfordern regelmässige Pflege, indem wir sie mit einer möglichst einfachen, chemiefreien Zahnpasta reinigen. Auch ein gutes Mundwasser sollten wir verwenden. Da unsere Speicheldrüsensaft nicht mehr die desinfizierende Wirkung aufweisen, über die der Naturmensch noch voll verfügt, benötigen wir einen entsprechenden Ersatz. Wir finden diesen in etlichen Kräutern, deren Wirksamkeit wir nachfolgend bekanntgeben.

Spilanthes mauretanica

Es handelt sich bei dieser giftfreien Heilpflanze um ein sehr bescheidenes Kräutlein, das in Ostafrika heimisch, aber nichtsdestoweniger nützlich ist, vermag es doch die Pilze, die als Fungus bekannt sind, zu vernichten. Es lässt sich daher gegen die lästigen Aphthen und Mundgeschwüre wie

auch gegen alle unangenehmen Störungen, die durch pilzliche Erreger verursacht werden, erfolgreich verwenden. Kein Wunder, dass es bei der Mundpflege gute Dienste zu leisten vermag.

Ratanhia

Bekannt als vorzügliches Mundpflegemittel ist auch die rötlich-braune Wurzel der Ratanhiapflanze. Schon die Inka-Indianer kannten und schätzten sie als erfrischendes Mittel zur Mund- und Zahnpflege. Kein Wunder daher, dass ich diese Pflanze von Kolumbien bis ganz hinunter zum südlichen Teil von Chile vorfand. Im natürlichen Farbstoff der Wurzel wie auch in der Gerbsäure, die sie enthält, liegt die Hauptwirkung, weshalb sie bei der Zahnpflege sehr dienlich ist. Auch bei Zahnfleischblutungen wird sie erfolgreich zugezogen. Sehr geschätzt ist ihre Wirkung auch bei Paradentose sowie beim Lockerwerden der Zähne.

Myrrhe

Beidseitig des Roten Meeres findet man stachlige Sträucher, die dort zu kleinen Bäumen auswachsen und eine Höhe von drei Metern erreichen können. Diese Sträucher sind ähnlich wie der Schwarzdorn. Von Zeit zu Zeit schwitzt die Myrrhe Saft aus, der sich zu einem Harz verdickt. Dieser ist bei den Arabern und den Einheimischen von Somali als altes Heilmittel bekannt. Schon vor Jahrhunderten verwendeten die Aegypter, wie auch die Araber die Myrrhe mit gutem Erfolg zur Pflege des Zahnfleisches, aber auch gegen Aphthen und Geschwüre. Noch heute gebraucht die chinesische Medizin die Myrrhe erfolgreich gegen Eiterungen der Knochen. Die Heilwirkung der Pflanze scheint in deren Harz sowie dem ätherischen Oel zu liegen.

Salbei, Salvia

Bevor eine Zahnpasta im Handel erhältlich war, half man sich früher auf dem Lande zur auffrischenden Zahnpflege mit frischen Salbeiblättern, indem man da-

mit die Zähne und das Zahnfleisch einrieb. Dadurch blieb das Zahnfleisch gesund, während sich zusätzlich auch die gute Wirkung gegen Katarrhe geltend machte, da diese bei Verwendung von Salbei viel weniger auftreten.

In Litauen ist es noch heute üblich, Salbei als Spül- und Gurgelwasser zu verwenden, und zwar bei Erkrankungen der Mund- und Rachenhöhle. Bekanntlich ist Salbei eine europäische Heilpflanze, die früher in keinem Bauerngarten fehlen durfte. Aber auch bei den Chinesen steht diese wirksame Pflanze hoch im Kurs, vor allem zur Pflege und Gesunderhaltung der Mund- und Rachenschleimhäute.

Sanikel

Schon die Kräuterbücher des Mittelalters rühmten Sanikel als Wunderheilmittel. Auch gegen Mundfäule und Zahnfleisch-erkrankungen wurde die Pflanze damals erfolgreich zugezogen. Mit dem Frisch-pflanzenextrakt aus Sanikel lässt sich die Wirkung anderer, wertvoller Heilpflanzen wesentlich bereichern, weshalb es bei der

Zubereitung eines bewährten Mundwas-sers nicht fehlen darf.

Vorteilhaftes Mundpflegemittel

All die zuvor erwähnten Kräuter dienen zur Herstellung unseres Kräutermundwas-sers Dentaforce. Die zuverlässige Wirk-samkeit dieser Heilpflanzen erhalten noch einen Zusatz von Aenis und Pfefferminzöl, was sich geschmacklich als angenehm und erfrischend erweist. Zur anregenden Mund-pflege genügen einige Tropfen im Wasser verdünnt, um damit kräftig zu spülen. Auch als Gurgelwasser sollte es zur Pflege der Rachenschleimhäute zugezogen werden, weil es sich auch in der Hinsicht als sehr wirksam erweist. Sehr vorteilhaft ist es zudem, dieses Mundwasser unverdünnt zu verwenden, indem man einige Tropfen auf den Zeigefinger gibt, um damit die Zähne und das Zahnfleisch zu massieren, was sich kräftigend auswirkt. Wer dieses Dentaforce-Kräutermundwasser einmal ge-wohnt ist, mag es zur täglichen Mund-pflege nicht mehr missen, denn es berei-chert die Mundhygiene um vieles.

Krebsheilung durch den eigenen Körper

Als der Krebs anfing, sich immer mehr auszubreiten, um als förmliche Geissel der Menschheit wirksam zu sein, glaubte man noch nicht, eine Heilung gegen ihn finden zu können. Heute nun, nach Jahren gesammelter Erfahrung ist man so weit, dass man behaupten kann, nur der eigene Körper könne den Krebs heilen. In dieser Behauptung bestärkte mich ein interessan-ter Bericht, der in meinen Besitz kam, stammte er doch von einem amerikani-schen Arzt, der selbst unter Krebs ge-litten hatte. Die eigene Erfahrung dieses Arztes bestätigte viele meiner Beobach-tungen an geheilten Patienten. Ich war darüber nicht nur erfreut, sondern auch gewissermassen erstaunt.

Wer erfolgreich gegen den Krebs vorgehen will, muss zuerst eine grundlegende Ein-sicht erlangen, um zu erkennen, wie es um die Entwicklung dieser Krankheit bestellt ist. In erster Linie sollte er Verständnis

darüber erhalten, was eigentlich zur Bil-dung von Krebszellen beiträgt. Der er-wähnte, ärztliche Bericht gab bekannt, dass weder Aerzte noch Heilmethoden, weder Heilmittel noch Diätvorschriften, auch nicht irgendeine besondere Therapie ihm geholfen hätten, der Erkrankung er-folgreich begegnen zu können. Der Arzt, der dies bei sich grundlegend feststellte, war sich dieser Einsicht immer klarer be-wusst, und je mehr er davon überzeugt war, desto rascher erkannte er, dass nur er selbst, also sein eigener Körper, ihn von dieser Krankheit befreien könne, weil er allein eine Heilung zu erwirken ver-mag. Diese Erwartung nun scheint aller-dings kühn zu sein, doch entsprang sie seiner Ansicht, dass er selbst, ja er alleine zum Versagen beigetragen hatte. Er wollte daher verbessern, was verkehrt geschehen war, um den Körper aus seiner hilflosen Lage wieder herauszubringen. Diese Ein-