

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 40 (1983)
Heft: 4

Artikel: Fluor
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-970212>

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: 08.02.2026

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

Schöpfer gegebenen Fertigprodukte - seien es nun Heil- oder Nahrungspflanzen -

nicht so gebraucht, wie sie wachsen und geerntet werden.

Fluor

Mit diesem Stoff hängen sicher die heutige Zahnkaries und gewisse Knochenerkrankungen zusammen. Bestimmt haben die Zahnärzte recht, wenn sie sagen, dass unsere Jugend einen Mangel an Fluor hat. Wenn sie heute empfehlen, Fluor dem Kochsalz beizufügen, haben sie theoretisch recht. Obschon in der Praxis ein anderer Weg beschritten werden sollte. Ich habe auf meinen vielen Reisen rund um die Welt überall die Beobachtung gemacht, dass all die Naturvölker, die von Naturnahrung leben, die also weder Weissbrot noch weissen Reis, Weisszucker oder andere denaturierte Produkte kennen, wunderbare Zähne besitzen. Wir brauchen nur ins Wallis zu sehen, in gewissen Tälern, wo man noch das Walliser Roggenbrot als Grundgetreidenahrung isst, da haben Jugendliche wie auch ältere Leute gute Zähne. Zahnarzt Flückiger aus Konolfingen hat seinerzeit eine Arbeit geschrieben, dass in diesen Gegendern, wo nur Roggenbrot genossen wird, die Zahnkaries nicht existiert. Erst wenn die Nachkommen dieser Leute in die Städte ziehen, dort die übliche, denaturierte Nahrung zu sich nehmen, zeigt sich in dieser oder der nächsten Generation ebenfalls die Zahnkaries.

Fluor in natürlicher Form

Warum ist das so? Weil eben gerade im Roggen Fluor enthalten ist, und zwar in genügender Menge, um Zähne und Knochen in bezug auf Fluorgehalt in Ordnung zu halten. Nicht nur Fluor, sondern auch Kalk und andere Mineralstoffe finden sich darin. Es hängt ja nicht nur am Fluor alleine. Es wäre daher besser, natürlicher und vom rein biologischen Standpunkt aus gegebener, zweckmässiger, wenn Zahnärzte wie auch unsere Sanitäts- und Schulbehörden dahin tendieren würden, den Kindern wieder Roggenbrot, fluorhaltige Nahrung zu

empfehlen und die Voraussetzungen zu schaffen, dass sie auch gebraucht werden. Um diesem Faktor Rechnung zu tragen, habe ich vor vielen Jahrzehnten schon ein Brot aus Vollroggen und Vollweizen mit Zusatz von Naturreis geschaffen. Ich habe auch ein Knusperbrot herstellen lassen in Norwegen, nach meinem Rezept, aus Vollroggen mit 15% Reiskleie und Reiskeimling, Risopan, und dieses Brot enthält pro Kilo prozentual die höhere Mineralstoff- und vor allem auch Fluormenge als irgend ein anderes Brot. Wenn man es als Touristenproviant für Znuni und Zvieri, zum Morgen- und Mittagessen, regelmässig zu sich nimmt, wird man seinen Fluorbedarf ohne weiteres mit der Zeit zu decken vermögen. Sehr praktisch ist ein solches Knusperbrot wie Risopan, wenn man ein Stück Vollkornbrot mit Butter oder Honig usw. bestreicht, eine Scheibe Risopan darüberlegt und dies so verspeist. Es ist eine Delikatesse und man hat seinen Mineralstoff- und vor allem den Fluorbedarf auf eine natürliche Art und Weise gedeckt. Risopan kann man den Kindern auch in die Schule mitgeben, indem man immer zwischen zwei Scheiben, die ganz dünn sind, irgend einen Aufstrich gibt oder zwei solcher Scheiben mit einem Apfel dazu oder Datteln, Feigen, das ist ein wunderbares Znuni oder Zvieri. Es enthält alles, was der wachsende Organismus benötigt. In bezug auf ein gutes Knochensystem und gute Zähne ist dies sehr wichtig.

Statt diesem chlorierten Fluorsalz, das jetzt herauskommt, mit etwa dreimal soviel Fluoranteil wie bisher, sollte man die natürliche Lösung wählen. Jeder Biochemiker wird diese Menge, die ungefähr D₅ entspricht, als zehnmal stärker, als sie Dr. Schüssler oder irgendein Chemiker in der höchsten Konzentration gibt, als ein Risiko betrachten, mit einer gewissen To-

xizität auf die Dauer, das heisst eine gesundheitliche Benachteiligung.

Fluor im Übermass schädlich

Konzentrierte Mineralstoffe oder Metalle oder irgendwelche Elemente, die nicht vegetabilisch, das heisst pflanzlich gebunden sind, werden von jedem Biochemiker oder biologisch eingestellten Arzt nur in ganz hoher Verdünnung toleriert und angewendet, sei es nun in D₆ oder in D₁₂ oder auch höheren Potenzen, weil dadurch ein solcher fein verdünnter Stoff von den noch vorhandenen aktiven Nahrungsmittelzellen aufgenommen und verarbeitet wird. In diesem Fall ist dieses chlorierte Kochsalz nicht nur ein Würzstoff, sondern auch ein Medikament, und es muss demnach auch als solches beurteilt werden. Jedes Medikament wirkt je nach der Konstitution, der Sensibilität und je nach der eingenommenen Menge, verschieden. Für jemanden, der nur ganz wenig Kochsalz verwendet, mag es bedeutungslos sein, wer aber viel Kochsalz verwendet, bekommt eben eine grössere und vielleicht eine zu grosse Menge Fluor ab. Über die Giftigkeit oder Toxizität von Fluor werde ich mich in einem späteren Artikel nochmals äussern. Ich werde die Erfahrungen von Kollegen in verschiedenen Kontinenten, mit denen ich

gute Beziehungen habe, einholen und mit meinen Erfahrungen vergleichen, um stichhaltige, zuverlässige Angaben und Veröffentlichungen machen zu können. Wer dieser Gefahr ausweichen will und trotzdem der Zahnkaries entgegenarbeiten möchte, vor allem bei den Jugendlichen, der verwende eben Würzstoffe, die kein Fluor enthalten, und da ist Kräutersalz, wie Herbamare, Trocomare usw. am besten geeignet. Wir stellen sie her aus Gemüse und Frischpflanzen. Trocomare wird aus gartenfrischen Gewürzpflanzen hergestellt und mit Meersalz verarbeitet. Es enthält also nur diese ganz feinen Spuren von Fluor, wie sie eben im Meersalz enthalten sind. Wer sich ausser diesen Würzstoffen von Naturnahrung ernährt und die raffinierten Produkte weglässt, wird genügend Fluor, Kalk, Magnesium und auch andere Mineralstoffe in seiner täglichen Nahrung finden, ohne dieses Zivilisationsprodukt, wenn man es so bezeichnen will, überchloriertes Kochsalz, verwenden zu müssen. Es wäre noch interessant zu erfahren, mit welchen Argumenten die Kantone Tessin und Genf den Verkauf von fluorhaltigem Kochsalz ablehnen. Wenn ich dies erfahren kann, werde ich es gelegentlich in den «Gesundheits-Nachrichten» noch veröffentlichen.

Angst vor einem Atomkrieg

Es ist begreiflich, dass besonders ältere Leute, wenn sie Radio hören, Television anschauen und die Überschriften der WeltPresse lesen, Angst bekommen, dass unsere schöne Erde durch einen Atomkrieg zerstört werden könnte. In Amerika bin ich per Zufall mit führenden Militärs der amerikanischen Armee zusammengetroffen. Wir haben uns ganz nett unterhalten über die Schweiz und über unsere schönen Berge, die Alpen. Wir haben auch über meine Erfahrungen, die ich in fremden Ländern gesammelt habe, mit Naturvölkern in Urwäldern, gesprochen. Wie es eben so geht, wenn man sich frei und grosszügig mit

weitgereisten Menschen unterhalten kann. So kamen wir auch auf die modernen Waffen zu sprechen. Man sagte mir ganz offen, dass es schon dreimal beinahe zu einem Atomkrieg gekommen wäre, und zwar nicht aus taktischen Überlegungen, sondern einsteils aus menschlichem, das heisst persönlichem, und andernteils aus technischem Versagen. All diese schrecklichen Vernichtungswaffen sind ja computergesteuert und raffiniert organisiert. Und doch hat auch die modernste Technik ihre Mängel und der Mensch in seiner Unvollkommenheit hat schwarze Momente, in denen er an verantwortlichen Posten eben