

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 41 (1984)
Heft: 3

Artikel: Mundhygiene
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-551983>

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>

dern aus naturbelassenen Stoffen zusammengestellt ist.

Babybeikost

Ab welchem Zeitpunkt man mit einer Zufütterung zur Milchkost beginnen soll, hängt weitgehend von der Entwicklung und dem Gewicht des Kindes ab. Ab dem vierten Monat kann man die Milchgaben etwas reduzieren und eine Gemüsekost einschalten. Man verwendet nur einwandfreies, nach Möglichkeit biologisch gezogenes Gemüse, zum Beispiel Kartoffel- oder Karottenbrei, aber auf keinen Fall blähende Gemüsesorten. Ab der siebten Woche kann man dem Baby zur Sicherung seines Vitaminbedarfes etwas Saft geben aus frisch geraffelten ausgepressten Karotten. Heidelbeeren sorgen für einen festeren Stuhl und geraffelte Äpfel binden Giftstoffe.

Natürliche Hilfen während der Schwangerschaft

Während dieser Zeit sollte eine werdende Mutter aus Liebe zu ihrem Kinde auf alle chemischen Stoffe verzichten. Wenn sie die Ernährungsgrundsätze befolgt, an die wir immer wieder erinnern, indem sie Naturreis, Vollkornprodukte, Gemüse und etwas Rohkost zu sich nimmt, dann schafft sie eben Verhältnisse, die sich auf das ganze Leben des Kindes wirklich auswirken. Für den Fall, dass man unter Übelkeit oder Erbrechen zu leiden hat, haben wir ja ganz hervorragende, homöopathische Mittel, wie *Rhus tox.*, *Ipecacuanha* und *Apomorphinum*. Irgendeines dieser Mittel hilft in der Regel gegen das Schwangerschaftserbrechen.

Weiterer Ratschlag für Schwangere

Nun habe ich noch eine Mitteilung eines 86jährigen Naturarzt-Kollegen, der in seiner langen Praxis ein bewährtes Teerezept ausgearbeitet hat. Er möchte dieses als Geschenk für werdende Mütter zur Verfügung stellen, und hat mich darum gebeten, es in den «Gesundheits-Nachrichten» – die auch er regelmässig bekommt und sehr schätzt – zu veröffentlichen. Ab der siebten Woche vor der zu erwartenden Geburt nimmt man jeweils eine halbe Stunde vor dem Mittagessen eine Tasse Tee aus folgender Mischung zu sich:

- 30 g Leinsamen (Semen Lini)
- 20 g Hirtentäschel (Herb. Bursae)
- 20 g Frauenmänteli (Herb. Alchemillae)
- 20 g Odermenig (Herb. Agrimoniae)
- 20 g Brombeerblätter (Fol. Rubii mor.)
- 10 g Rautenblätter (Fol. Rutae)
- 20 g Kamillenblüten (Fl. Chamomillae)

Mein Freund und ich hoffen, dass wir mit diesen Ratschlägen vielen werdenden Müttern und ihren Kindern einen guten Dienst erweisen dürfen.

Vorrecht und Verantwortung

Mütter sollten auf Leidenschaften und ungesunde Bräuche verzichten. Denn es ist eine grosse Verantwortung und ein von Gott gegebenes Vorrecht, einem Kind das Leben zu schenken. Das sollte eine derartige Priorität in der Einstellung einnehmen, dass alles andere beiseite gestellt, oder als sekundär betrachtet wird. Nur solche Mütter sind es wert, Kinder zu gebären, wenn sie auch bereit sind, Opfer zu bringen, auf manches zu verzichten, zugunsten des werdenden Kindleins.

Mundhygiene

Sicherlich stellen wir uns oft die Frage, wieso gewisse Naturvölker, Kinder wie Erwachsene, in Afrika, in Amerika, in Asien, im Himalaya-Gebiet sowie in anderen Gegenden, immer noch so wunderbare Zähne haben. Es ist direkt eine Freude, wenn man diese Menschen lachen sieht, die doch weder eine Mundhygiene noch eine

Zahnbürste oder Zahnpasta kennen. Woran mag das liegen?

Voraussetzung für schöne Zähne

Ich habe mich eingehend mit dieser Frage befasst und glaube, dass ich eine logische Erklärung gefunden habe. Erstens einmal nehmen diese Leute nur natürliche Nah-

2

zung zu sich, die genügend Kalk, Fluor und Vitalstoffe enthält; einfach alles, was nötig ist, um ein gesundes Knochensystem, gesunde Zähne, Haare und kräftige Nägel aufzubauen. Zudem haben solche Naturmenschen noch einen ganz kräftigen, stark alkalischen Speichel, der fähig ist, viele saure Elemente rasch zu neutralisieren. Bei unserer Zivilisationsnahrung fehlen oft wichtige Vitamine und Mineralien. Das biologische Gleichgewicht im Vitalstoffhaushalt ist bei uns in der Regel gestört. Irgendwelche Mängel an Mineralien, handelt es sich nun um Kalk, Fluor, Kieselsäure oder Magnesium, also für den Aufbau bekannte und unbekannte, aber wichtige Faktoren, können schuld sein an der Resistenz in unserer Mundbakterienflora und an der fehlenden Widerstandskraft im festen Zahnmaterial. Wenn wir uns deshalb auf eine gesunde Vollwertkost umstellen, dann wird diesbezüglich etwas Grundlegendes getan.

Weitere Massnahmen

Wer immer unter Zahnfleischbluten leidet, muss eben wissen, dass ihm Vitamin C fehlt. Um dem abzuhelpen, muss er vitamin-C-haltige Stoffe einnehmen, vor allem Zitrusfrüchte, Acerola, Hagebuttenpräparate oder unsere Multivitamin kapseln, die nicht nur Vitamin C, sondern auch andere Vitamine enthalten. Auch Vitaforce kann mithelfen, ein Manko zu beheben. Die Milchsäure kann, wenn der Speichel nicht genügend alkalisch ist, die Zähne angreifen. Darum sollte man nach dem Essen von Sauerkraut oder milchsäuren Nahrungsmitteln wie Joghurt, den Mund spülen und die Zähne putzen. Dem wirklich Gesunden schadet die Milchsäure nicht, wenn aber ein Mangel vorliegt, kann sie schaden.

Süssigkeiten und Zuckerwaren können Schaden anrichten, so jemand zivilisationsgeschwächt ist, wenn man so sagen darf, und Mundbakterienflora und Speichel keine neutralisierenden Stoffe mehr zur Verfügung haben.

Was sehr gut mithilft, den Ausgleich zu schaffen, ist Echinaforce. Von diesem Mit-

tel lässt man zehn Tropfen morgens und abends direkt in den Mund tropfen und verteilt sie mit dem Speichel im ganzen Mund. Dies stärkt die Abwehrkräfte gegen Mikroorganismen, und zwar nicht nur im Mundbereich, sondern im ganzen Körper. Das sollte man sich zur Gewohnheit bei der täglichen Mundhygiene machen.

Kräftigung des Zahnfleisches

Wer zu Geschwüren neigt, zu Aphthen und ähnlichen Leiden, dem fehlt die körpereigene Abwehrkraft oder die Abwehrkraft der Mundbakterien und des Speichels. In solchen Fällen kann man Spilanthes verwenden, eine Tinktur aus einer ostafrikanischen Tropenpflanze. Wenn man einen kleinen Wattebausch mit Spilanthes trinkt und damit Zahnfleisch wie Zähne gut einreibt, oder Spilanthes direkt mit der Fingerspitze einmassiert, oder Spilanthes auf die Zahnbürste gibt und damit kräftig die Zähne durchreinigt, dann kann man auf diese Weise sogar pilzliche Erreger, die bei Aphthen zum Beispiel die Hauptrolle spielen, abtöten. Spilanthes ist ein pflanzliches, harmloses, ungiftiges Mittel. Wenn man dies einige Tage so durchführt, dann verschwinden diese Erscheinungen. Zur Stärkung des Zahnfleisches und zur Kräftigung im adstringierenden, das heisst im zusammenziehenden Sinne, kann man Kräutermundwasser anwenden. Dieses enthält Ratanhiaextrakt. Das ist eine Pflanze, die die Zellen des Zahnfleisches kräftigt und lockere Zähne mit der Zeit festigt. Es wirkt auch gegen die sogenannte Parodontose. Dieses Mundwasser kann man auch zur Pflege des Zahnfleisches unverdünnt anwenden, in der gleichen Weise wie bei Spilanthes. Vorbeugend gurgelt und durchspült man den Mund mit einigen Tropfen auf ein Glas Wasser. Das Kräutermundwasser enthält auch Salbei, Sankel, Myrrhe und viele andere Heilkräuter, die ebenfalls ihren Beitrag zur Mundhygiene leisten. Die Myrrhe unterstützt die Wirkung von Ratanhia und Salbei besonders wirksam. Von grosser Wichtigkeit ist die Wahl einer guten Zahnpasta.

Wert der Zahnpasta

Wissenschaftler und Zahnärzte sind sich noch nicht einig darüber, ob eine Zahnpasta, die starke Chemikalien enthält, angebracht ist und ob diese nicht auch Risiken in sich birgt. Die Zähne brauchen vorrangig Kalk und Fluor, aber diese aufbauenden Substanzen werden dem Körper über die Ernährung und das Blutsystem zugeführt. Auf diese Art ist es wirksamer, den Aufbau der Zähne zu fördern, als durch Zusätze, die man in verschiedenen Zahnpastaprodukten vorfindet. Es ist bewiesen, dass Leute, die viel fluorhaltige Nahrung, zum Beispiel Roggenbrot – wie man es in den Walliser Tälern sieht – essen, gute, kräftige Zähne haben. Eine Zahnpasta

sollte vor allem eine gute, reinigende Wirkung haben, sie sollte nur pflanzliche Substanzen enthalten, die im bereits erwähnten Sinne auf die ganze Mundflora günstig einwirken. Die Bioforce-Zahnpasta ist mild und trägt speziell den erwähnten Faktoren Rechnung.

Aber man muss sich gut merken: mit dem Zähneputzen und der Zahnpasta allein ist eine durchgreifende Pflege und eine richtige Mundhygiene noch nicht getan. Die übrigen erwähnten Faktoren müssen unbedingt mitberücksichtigt werden.

Wer aber als Zwischennahrung viel Süßigkeiten und Schokolade schleckt, stellt den schönen Effekt der Mundhygiene wieder in Frage, oder er macht ihn gar zunichte.

Nicht: «Viel hilft viel»

Obschon ich oft über dieses Thema geschrieben habe, dass es bei Medikamenten im allgemeinen, und damit meine ich auch die pflanzlichen, die sogenannten harmlosen Heilmittel, auf die richtige Dosierung ankommt, die je nach der Sensibilität, vielleicht sogar nach der allergischen Veranlagung des Patienten, abgestuft werden muss, komme ich erneut auf dieses Thema zurück. Nur zu oft wird irgendein konzentriertes Wundermittel oder pflanzliches Medikament wie eine Modewelle angepriesen. In Zeitungen und Zeitschriften wird darauf hingewiesen, und alle Medien sprechen darüber.

Pollen als Beispiel

Zur Zeit gibt es die Pollen. Ohne Zweifel sind Pollen ein konzentrierter Naturstoff, man könnte sagen, eine Nahrungsergänzung, und die englische Sprache hat hierfür das Wort «Foodsupplement». Pollen zeichnen sich durch eine Reichhaltigkeit an enorm vielen Vitalstoffen aus. Und gerade deshalb muss man vorsichtig mit ihnen umgehen. Man darf sie nicht nur vom Ernährungsstandpunkt aus bewerten, sondern sie auch vom medikamentösen Wirkungseffekt her einstufen. Angenommen, jemand neigt zu hohem Blutdruck und isst nun Pollen, morgens, mittags und abends

je einen Teelöffel voll, dann wäre das selbstverständlich schon eine Überdosierung. Aber solche Extreme gibt es eben bei Leuten, die meinen, «viel hilft viel». Dies könnte den Blutdruck nach einigen Wochen derart in die Höhe treiben, dass sich daraus eine lebensgefährliche Situation entwickeln könnte; im Sinne eines Schlaganfalles. Dieses extreme Beispiel kann bei Vitamin E, wenn jemand Weizenkeimölkapseln oder sonst ein konzentriertes Vitamin-E-Produkt einnimmt, ebenfalls eintreten, jedoch nicht so stark wie bei Pollen. Mit allen konzentrierten Stoffen und auch allen Naturheilmitteln können Wunder erwirkt werden, wenn man die optimale, für den entsprechenden Patienten richtige Quantität, anwendet. Dieses Optimum, also nicht zuviel, aber auch nicht zu wenig, kann nicht generell festgelegt werden. Die Dosierung muss also individuell bemessen sein, beim einen Menschen so, beim anderen anders, je nach seiner Sensibilität.

Reaktion bei Jod

Sehr anschaulich, wie verschiedene Patienten auf Medikamente reagieren, zeigen Pflanzenpräparate, in denen das Jod biologisch gebunden ist und deshalb seine Gefährlichkeit verliert. Auch unsere Nahrungsmittel, vor allem Meerfische, enthal-