

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 43 (1986)  
**Heft:** 10

**Artikel:** Sonderbare Herzbeschwerden  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-552970>

#### 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:** 20.02.2026

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

habe, eben mit dem Amalgam in meinen Zähnen zu tun haben. Ich bat ihn, die Amalgamfüllungen herauszunehmen und durch Goldfüllungen zu ersetzen. Dr. Richter hat damals mit pulverisiertem Elfenbein und einem Bindemittel eine neue Füllung ausprobiert, die sich aber nur teilweise bewährt hat.

### Feinstoffliche Vergiftung

Meine Argumentation, es könnte mit dem Quecksilber zusammenhängen, das sich aus dem Amalgam löst – denn Amalgam ist ja eine Kombination von Silber und Quecksilber – hat er mir nicht geglaubt, obwohl ich ihm meine Beobachtungen und Erfahrungen mit Quecksilber genau beschreiben konnte. Einige Zeit später fuhr mein Zahnarzt zu einem Zahnrätekongress nach Amerika. Als er zurückkam, verkündete er mir voller Freude, dass ich doch recht gehabt hätte mit meiner Vermutung. Auf dem Kongress hatte er vernommen, dass das Quecksilber in feinstofflichen Dosierungen Vergiftungen auslösen könnte, und dass man Schädigungen durch Quecksilber auch in der Wirbelsäule festgestellt hatte. Diese Tatsache habe ich im «Kleinen Doktor» veröffentlicht. In der letzten, 45. Auflage, ist das Thema auf Seite 393 unter dem Titel «Unangebrachte Sparsamkeit» erwähnt. Ich habe diese Feststellung verschiedentlich auch in meinen Vorträgen zur Sprache gebracht. Auch in meinen Schriften kam ich immer wieder darauf zurück.

### Bestätigung meiner Beobachtungen

In der Zeitschrift «Erfahrungsheilkunde» vom Juni 1986 ist folgendes zu lesen: «An-

trag auf eine neue fachwissenschaftliche Zuordnung von Quecksilberschadwirkungsfeststellungen und diesbezüglichen Messwertbestimmungen aufgrund bisheriger Forschungsergebnisse».

Namhafte Fachleute der «Internationalen Interessengemeinschaft für Patientenschutz, Fachgebiet Zahngesundheitserhaltung» Wien, und jene der «Scandinavian Dental Patient Organisation» stimmen im Prinzip völlig dahingehend überein, dass Amalgam ein für Patienten auf die Dauer zu gefährliches Zahnflickmaterial darstellt.

### Die Gefährlichkeit des Amalgams erwiesen

Aufgrund der bisherigen Beweisführung über die Schadwirkungen des Quecksilbers aus Amalgamfüllungen ist die Gefährlichkeit der Verwendung dieses Reparaturmaterials eindeutig festgestellt und erwiesen. Es ist immer interessant, wenn solche Feststellungen, die durch Beobachtungen und aus praktischer Erfahrung stammen, dann von führenden Wissenschaftlern bestätigt werden. Die zwei namhaften Experten, die nun im Artikel in der «Erfahrungsheilkunde» vom Juni auf die Schädlichkeit der Quecksilberwirkung im Amalgam hinweisen, sind Dr. Mats Hansson, Präsident der Scandinavian Dental Patient Organisation und Prof. Dr. Thomas Till, Präsident der Internationalen Interessengemeinschaft für Patientenschutz, Fachgebiet Zahngesundheitserhaltung aus Wien. Es wäre nun wirklich an der Zeit, wenn sowohl Zahnärzte als auch die Patienten, in ihrem eigenen Interesse, auf quecksilberhaltige Füllungen verzichten würden.

### Sonderbare Herzbeschwerden

Vor vielen Jahren hatte ich zeitweise starke Herzbeschwerden, Schmerzen wie ein krampfhaftes Zusammenziehen. Ich suchte einen hervorragenden Herzspezialisten auf, der mich gründlich untersuchte. Als er mir eröffnete, dass meinem Herzen über-

haupt nichts fehle, außer Bewegung und Sauerstoff, war ich sehr erstaunt. Genau so wie man durch Überanstrengung dem Herzen schaden kann, kann dies auch durch übermäßige Schonung geschehen, also durch Mangel an tiefer Atmung und Bewe-

gung im Freien. Und ich war deshalb immer froh und glücklich, wenn der Herzspezialist, der mich gut kannte, mir vor Augen führte, dass ich nicht tagelang konzentriert geistig arbeiten sollte. Je mehr man sich auf eine Sache intensiv einstellt, je weniger gut ist die Atmung und je mehr können solche einseitigen, langandauernden Konzentrationen Verkrampfungen und tatsächlich sogar Herzbeschwerden auslösen. Stellten sich bei mir solche Zustände ein, dann wusste ich, dass es wieder Zeit zum Wandern war, um mit Bewegung in der freien Natur den Kreislauf wieder anzuregen. Im Winter ist ein vernünftig betriebener Langlauf ein idealer Gesundheitssport.

### Unterstützende Herzmittel

Trotz der Atmungs- und Bewegungstherapie ist es immer gut, wenn man der Herzmuskulatur und den Herznerven immer wieder mit Stärkungsmitteln hilft, wie zum

Beispiel mit Crataegus (Weissdorn). Es ist also nie ein Luxus, regelmässig längere Zeit Crataegus einzunehmen.

Dieser Tage ging ein Dankesbrief bei uns von einem 52jährigen Leser der «Gesundheits-Nachrichten» aus Belgien ein. In seiner Familie und Verwandtschaft kommen ziemlich viele Herzbeschwerden vor. Einige sind sogar an Herzinfarkten gestorben. Der Arzt riet dem Patienten zu einer strengen Diät, die fett- und eiweissarm zu sein hatte. Der Mann entschloss sich, die Diät durchzuführen. Aus unseren Schriften bekam er noch die Anregung, diese durch Knoblauch, Mistel (*Viscum album*) und Weissdorn (*Crataegus*) zu ergänzen. Nach einigen Monaten stellte sein Arzt eine auffallende Besserung fest. Er machte dem Patienten ein Kompliment, dass er die Diät gut befolgt habe und dass die Naturmittel, die er einnahm, bestimmt am Erfolg beteiligt waren.

## Mundhygiene

Ich habe mich immer gewundert, warum Naturvölker – Indianer, gewisse Negerstämme, Bewohner der Himalaya-Täler – bis ins hohe Alter so wunderbare Zähne haben, ohne dass sie eine Mundhygiene betreiben. Natürlich ist da in erster Linie die Ernährung beteiligt, denn Naturmenschen, die sich nur von vitalstoffreicher Naturnahrung ernähren, haben keinen Mangel an Vitalstoffen. Es gibt keinen Kalk-, Magnesium-, Kieselsäuremangel, und darum kann der Körper Zähne und Knochen auch kräftig und gesund erhalten. Allerdings hat man auch herausgefunden, dass diese Naturvölker einen ganz starken alkalischen Speichel haben. Sie haben also die Möglichkeit, mit ihrem gesunden Mundspeichel all die Säuren zu binden. Auf diese Art werden Zähne wie Zahnfleisch von Natur aus gesund erhalten.

### Ein Apfel am Abend

Ich erinnere mich auch noch, es war vor dem Ersten Weltkrieg, als ich noch ein

Knabe war, da hat man bei uns auf dem Lande gesagt, man sollte abends vor dem Zubettgehen einen Apfel essen. Es wurde die Meinung vertreten, dass die Fruchtsäure und sicherlich auch die gesamten Mineralstoffe des Apfels für Zahn und Zahnfleisch ausgezeichnet seien. Nichts desinfiziere so gut und halte die Bakterien fern oder vernichte sie, wie das frische Fleisch eines rohen Apfels. Solche bewährte, gute Sitten sind aber langsam mehr oder weniger in Vergessenheit geraten. Vielleicht waren sie von grösserer Bedeutung als man es heute annimmt.

### Beseitigung des Zahnsteins

In der heutigen vitalstoffarmen Zivilisationsnahrung und beim übermässigen Konsum von Süßigkeiten, vor allem von Weisszucker-Süßigkeiten, ist natürlich der Abwehrmechanismus durch unsere Speicheldrüsen nicht mehr so leistungsfähig. Es ist nötig, dass man dem Körper durch eine richtige Mundhygiene nachhilft. Auch das