

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

Artikel: Mundhygiene
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-552976>

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: 03.05.2026

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

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

oft auftretende Zahnfleischbluten, das meistens einen Vitamin-C-Mangel als Ursache hat, sollte beachtet werden. Es gibt aber auch Fälle, wo kein Vitamin-C-Mangel vorhanden ist und doch ein Zahnfleischbluten immer wieder vorkommt. Dies kann dann der Fall sein, wenn sich Zahnstein ansetzt, und zwar nicht nur am Zahnhals, sondern weiter unter dem Zahnfleisch. Wenn das so ist, sollte man von Zeit zu Zeit beim Zahnarzt vorstellig werden, damit er den Zahnstein entfernt. In den Taschen, die am Zahnfleisch entstehen, können sich nämlich viele Bakterien einnisten, die an der Zahnkaries mitbeteiligt sind. Es sind meistens zwei Faktoren, die hier eine Rolle spielen; der innere Mineralstoffmangel und die äusseren Bakteriennester, die in der Zusammenwirkung die Zahnkaries auslösen.

Mundpflege mit Kräutern

Äusserlich kann jeder mit einem guten Kräutermundwasser nachhelfen. Die älteste Pflanze, die ich kennengelernt habe und die schon seit Jahrhunderten für Mund- und Zahnpflege verwendet worden ist, das ist die Rhataniawurzel. Sie wächst an den trockenen Abhängen der Anden und zwar von Bolivien über Peru bis nach Chile hinunter. Überall findet man diese eigenartige Wurzel mit ihrem rotbraunen Saft. Schon die Inkas haben mit dem adstringierenden Saft der Rhataniawurzel Zähne und Zahnfleisch gesund und kräftig erhalten. Man

kann auch mit einem rhataniahaltigen Mundwasser oder mit Rhataniatinktur das Zahnfleisch massieren, indem man ein paar Tropfen auf den Finger gibt und so das Zahnfleisch massiert. Wenn man dies zwei bis drei Mal wöchentlich durchführt, dann ist damit schon ein guter Teil der Mundhygiene erreicht. Zu einem guten Kräutermundwasser gehört auch noch Salbei, weiter Spilanthus, das gegen Aphten sogar günstig wirkt und pilzliche Erreger zu beseitigen vermag. Sanikel ist ein weiteres Kräutlein. Zu erwähnen wäre noch Myrrhe, die an beiden Seiten des Roten Meeres in Arabien gedeiht. Die Wirkung ist ganz ähnlich wie bei Rhatania. Sie wurde von den arabischen Völkern gegen Aphten und Mundgeschwüre und zur Pflege des Zahnfleisches verwendet. Myrrhe ist ein Strauch, der in trockenen Gegenden wächst und eigentlich unserem Schwarzdorn, mit sehr spitzen Dornen, ähnlich ist. Der aus dieser Pflanze gewonnene Saft oder die Tinktur riecht kräftig, balsamisch. Schon im frühen Altertum war sie als Heilmittel im Gebrauch. Ein Mundwasser, das solche wertvollen pflanzlichen Stoffe enthält, sorgt auch, neben der Pflege von Zahnfleisch und Zähnen, für ein besseres Funktionieren der Speicheldrüsen.

Eine Zahnpasta sollte auch diese wichtigen pflanzlichen Heilstoffe beinhalten, wenn sie neben dem mechanischen Reinigungseffekt auch noch einer guten Mundhygiene dienen soll.

Männer über 50

Wie oft erlebte ich beim Besuch alter Freunde im Pensionsalter, mit denen ich mich schon jahrzehntelang verbunden fühlte, dass sich bei den Männern ein Leiden ausprägte, welches vielleicht schon eine Operation notwendig machte. Immer dann habe ich mir sagen müssen, dass dieses Leiden oder gar die Operation vermeidbar gewesen wäre, wenn man frühzeitig prophylaktisch vorgesorgt hätte! Wenn solche Männer einmal in die 70er Jahre kommen,

dann ist oft auch die Potenz nicht mehr ganz in Ordnung. Zum Teil im Zusammenhang mit der Prostataoperation, oder sie leiden an Eiweisspeicherkrankheiten, was sich tragisch auswirken kann, wenn möglicherweise eine Krebsdisposition vorliegt.

Folgen falscher Lebensweise

So sind die Folgen von Eiweisspeicherkrankheiten eine grosse Gefahr, oder wenn vielleicht väterlicherseits eine Neigung zur