Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 45 (1988)
Heft: 1

Artikel: Süssigkeiten sind schädlich für Zähne und Knochen
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-551258

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: 08.08.2025

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

Körper, vor allem das Knochen- und Lymphsystem, Schwierigkeiten bereiten.

Mangelerscheinungen mit Geduld beseitigen

Die Folgen der Mangelerscheinungen können aber nicht von heute auf morgen beseitigt werden. Wenn man eine Umstellung vornimmt, muss man Geduld aufbringen; es geht oft ein bis zwei Jahre, bis auch bei einer gründlichen Umstellung ein voller Erfolg erzielt ist. Aber er kommt, wenn man durchhält! Man kann in der Natur, vor allem auch in der Ernährung, nichts, ohne mehr oder weniger schwerwiegende Folgen, vernachlässigen.

Süssigkeiten sind schädlich für Zähne und Knochen

Wie alle meine Leser wissen, habe ich in den «Gesundheits-Nachrichten» wie auch in meinen Büchern immer darauf hingewiesen, dass die Weisszucker-Süssigkeiten und Schleckereien für Zähne und Knochen sehr schädlich sind, weil diesen Süssigkeiten die Mineralstoffe fehlen, die notwendig sind, um dieses Kohlehydrat im Körper nützlich aufbauen zu können. Ich habe mit Dr. Schnitzer, mit dem ich sonst hinsichtlich seiner Einstellung zum Zucker einig bin, auch über Honig diskutiert, denn er behauptete, dass auch Honig, wenn er mit den Zähnen in Berührung kommt, die Zähne angreift. Ich habe ihm verständlich gemacht, dass Natursüssigkeiten – und Honig gehört natürlich auch dazu – mit all den damit verbundenen Mineralstoffen gesundheitlich nicht nachteilig wirken können.

Ein altes Problem: Zahnschädigung durch Süssigkeiten

Nun schreibt mir aber ein sehr für gesunde Lebensweise und Naturnahrung eingestellter Zahnarzt, Dr. med. dent. S. aus B., er hätte in dieser Hinsicht eine ganz interessante Erfahrung gemacht. Er schreibt wörtlich: «Hierzu ein persönliches Erlebnis: Ein Kinderarzt bezweifelte damals zu Beginn meiner Praxis unsere Zucker-Karies-Theorie, weil er eine Familie behandelte, die Fabrikzucker aus ideologischen Gründen ablehnte. Trotzdem hatten alle Kinder karieszerstörte Zähne. Des Rätsels Lösung: Sie erhielten jeden Abend ein Bettmümpfeli, nämlich einen Kaffeelöffel voll Honig.»

Der Zahnarzt berichtet weiter, da ich schrieb, was ich bei Naturvölkern beobachtet hatte: «Sie erwähnen die Beobachtung, dass die Naturvölker Honig ohne Schädigung der Zähne ertragen, was ich durchaus glaube. Die Frage ist nur, ob wir diese Erfahrung von den anderen Völkern, die von unserer Zivilisation und unseren Ernährungsgewohnheiten nicht berührt sind, vorbehaltlos übernehmen dürfen. Ich bin bei Vergleichen sehr vorsichtig und skeptisch.»

Warum keine Karies bei Naturvölkern?

Ich habe beobachtet, dass Indianerkinder, die viel wilden Honig schlecken, die süsse Kaktusfrüchte essen, die Zuckerrohrstengel, nachdem sie geschält sind, kauen und die nie ihre Zähne putzen, mit Zahnkaries nichts zu tun haben, weil sie im übrigen nur natürliche Nahrung zu sich nehmen. Bei Beduinenkindern, die enorm viel Datteln essen, habe ich das gleiche beobachtet. Die geschilderte Erfahrung, die der Kinderarzt bei dieser reformerisch eingestellten Familie gemacht hatte, hat nun ganz deutlich gezeigt, dass es wirklich ein Unterschied ist, ob Indianer-, Beduinen- oder sonst Kinder von Naturvölkern Honig oder konzentriert süsse Früchte wie Datteln essen, oder ob es sich um Kinder handelt, die in unseren Zivilisationsgegenden aufwachsen. Die Zusammensetzung des Speichels ist bei Kindern von Naturvölkern sicher eine ganz andere. Der Speichel enthält mehr basische, das heisst alkalische Elemente und deshalb ist er fähig, Säuren und konzentrierte Zukkerstoffe zu neutralisieren und somit die Zähne vor Schädigungen zu bewahren. Zudem ist auch noch von innen heraus der

Aufbau der Zähne viel kräftiger und auf irgendwelche äusseren Einflüsse weniger empfindlich.

Reinigung der Zähne ist unerlässlich

Wir können also keine Vergleiche ziehen mit unseren Kindern und den Kindern der Naturvölker, die nie eine Zahnbürste gesehen haben und die die Zähne nie putzen. Für unsere Kinder ist es hingegen kein Luxus, wenn sie abends ihre Zähne regelmässig gut reinigen, wenn möglich mit einer natürlichen Zahnpasta, die keine chemischen Zusätze enthält.

Es ist also immer zu beachten, dass Weisszuckersüssigkeiten von innen heraus Zähne und Knochen in erster Linie angreifen, dass aber auch Natursüssigkeiten von aussen gewisse Schädigungen verursachen können, wenn man die Zähne nach dem Genuss von Natursüssigkeiten nicht reinigt. Früher war es üblich, dass man vor dem Zubettgehen einen Apfel ass und somit durch die natürlichen Apfelsäuren eine Reinigung der Zähne und eine gewisse Beseitigung von weniger guten Mundbakterien erreichen konnte. Es gab einen Spruch, der vor allem in England gut bekannt ist: «An apple a day, keeps the doctor away». Auf deutsch: «Einen Apfel jeden Tag hält den Doktor fern». Diese alten Sprüche, die einer gewissen Beobachtung und Erfahrung entsprechen, darf man nicht unberücksichtigt lassen. Ich muss also diesem biologisch eingestellten Zahnarzt recht geben, dass es nicht weise ist, wenn man als Bettmümpfeli einen Kaffeelöffel Honig oder sonst irgendeine konzentrierte Süssigkeit verabreicht. Auch da ist Vorbeugen besser als nachheriges Heilen.

Du wirst überhaupt nie etwas in deinem Leben!

Ich hatte einen jungen Mann in meinem Betrieb aufgenommen, dem hatte der Vater – ein unverständiger Mensch, Alkoholiker und alles andere als ein vorbildlicher, gütiger Familienvater und Erzieher – mit einem solchen Satz direkt den Boden unter den Füssen weggezogen. Ich habe mir dann überlegt, wie man diese Wunde wieder heilen könnte. Langsam lernte der junge Mann wieder positiv zu denken. Ich gab ihm Arbeiten, von denen ich wusste, dass er sie ausführen konnte und die seinen Fähigkeiten entsprachen. Im Anschluss darauf lobte ich ihn auch und sagte: «Das hast Du sehr gut gemacht, Du hast gut überlegt, es ist Dir wirklich schön geglückt. Ich freue mich über das Resultat und darüber, wie Du alles zu meiner Zufriedenheit erledigt hast.»

Wenn ihm etwas misslang, sagte ich ihm, dass es ziemlich schwierig gewesen sei und darum kaum auf den ersten Anhieb hätte gelingen können. Da müsse man vielleicht zwei- oder dreimal ansetzen und üben, bis es gelingen würde. Wenn es dann gelungen war, habe ich ihn wieder gelobt und mich mit ihm gefreut.

Üben mit Geduld

Man macht oft den Fehler und sieht nur das Negative, während man schimpft und den anderen noch einschüchtert. Besonders junge Menschen sind sehr empfindlich und lassen den Mut schnell sinken, statt ihre Fähigkeiten zu entwickeln. Es gibt schon Fälle, wo junge Leute oberflächlich sind. Da muss man sie darauf aufmerksam machen und ihnen sagen, dass alles seine Übung braucht. Es ist wie beim Sport. Wenn man skifahren lernt, geht es auch nicht ohne weiteres. Man kann nicht nur auf den Skis stehen, auch wenn der Schnee noch so gut ist. Im Gegenteil, wenn die Skis gut gewachst sind, fällt man noch viel eher auf das Hinterteil. Es muss geübt werden! Wie man beim Sport langsam übt, so muss bei jeder Arbeit, jeder Tätigkeit, mit Geduld geübt werden. Es heisst nicht umsonst: «Übung macht den Meister!» Wenn es dann aber gelingt, ist der Moment gekommen, ein lobendes Wort zu sagen und zu ermuntern. Wie oft hört man die unglücklichen Worte: «Ach, ich mache immer alles falsch.» Es ist natürlich, dass dem Lehrer wie auch dem Schüler Fehler unterlaufen.