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

Artikel: Fluor
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-551397

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: 16.12.2025

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

muss man immer wieder sagen, besonders wenn man auf dem Lande aufgewachsen ist – wenn man vernünftige Eltern hatte und somit eine glückliche Jugendzeit erleben durfte. Dadurch wurden die Voraussetzungen für ein erfolgreiches Leben geschaffen. Ich hätte nie so viel leisten können ohne die glücklichen Voraussetzungen, die mir in meiner Jugend geschaffen wurden. Heute noch bin ich meinen Eltern und Grosseltern von Herzen dankbar dafür.

Die Gefährlichkeit des Passivrauchens

Erstaunt nahmen wir durch die Presse von einem Gerichtsentscheid Kenntnis. Das Gericht sprach den Angehörigen einer an Krebs verstorbenen Frau eine Entschädigung zu. Es wurde nämlich als erwiesen angesehen, dass deren Krebs durch passives Rauchen am Arbeitsplatz ausgelöst worden war.

Angestellte, die in einem Betrieb arbeiten müssen, wo im Arbeitsraum täglich geraucht wird, sollten versuchen vom Arbeitgeber zu erreichen, dass man am Arbeitsplatz das Rauchen einstellt. Passivrauchen ist nämlich viel gefährlicher, als man früher dachte.

Drastische Krebszunahme bei Frauen

Es ist überhaupt deprimierend, dass Krebserkrankungen bei Frauen in den letzten Jahren enorm zugenommen haben, wie statistisch nachgewiesen worden ist. Leider sind auch immer mehr Frauen unter den Rauchern zu finden.

Tragischer Ausgang der Nikotinsucht

Wie tragisch sich das Passivrauchen bei einer schwangeren Frau auswirken kann, haben Ärzte festgestellt. Sie mussten beim neugeborenen Kind Schädigungen diagnostizieren.

Es war erschütternd kürzlich in der Presse einen Bericht zu lesen, dass ein ungefähr halbjähriges Baby an Kohlenmonoxydvergiftung gestorben ist. Beide Eltern sassen vor dem Fernseher und rauchten. Das Baby befand sich im gleichen Raum in seinem Bettchen. Die Luft war mit Zigarettenrauch geschwängert. Das war die schreckliche Ursache.

Tabakdunst unbedingt vermeiden

Man sollte den Schädigungen des Passivrauchens, dem so viele, vor allem junge Menschen, ausgesetzt sind, viel mehr Beachtung schenken und nicht ausser acht lassen, dass die Kohlenmonoxyd-Gifte bei der Auslösung der Krebskrankheit eine sehr grosse Rolle spielen können.

Fluor

Es ist eigenartig, dass man früher den Spurenelementen, den Mineralstoffen, die in ganz kleinen Mengen für den Aufbau des Körpers und für unsere Gesundheit von grosser Bedeutung sind, zu wenig Beachtung geschenkt hat.

Das typische Beispiel – Jod als Spurenelement

Eines der ersten Spurenelemente, dessen Wichtigkeit man feststellte, war Jod. Man wusste oder beobachtete, dass Jod für die Funktionsfähigkeit der Schilddrüse notwendig ist. Anstatt bei Jodmangel jodhaltige Pflanzen zu verwenden, wurde einfach Jod als Medikament eingesetzt. Dabei stellte man auch wieder fest, dass es sehr darauf ankommt, wieviel Jod man gibt, denn eine Überdosierung kann grosse Schäden auslösen. Da und dort, vor allem in bestimmten Gegenden, sind Kröpfe aufgetreten, und darum hat man jodiertes

Salz hergestellt und Jod ins Trinkwasser gegeben. Bestimmt sind gewisse Erfolge erzielt worden. Aber man hätte ebenso auch jodhaltige Pflanzen verabreichen können. Es stehen genügend jodhaltige Gewächse zur Verfügung, vor allem die Meerespflanzen, die man entsprechend dosieren muss. Mit Jod in pflanzlich gebundener Form geht man nie ein grosses Risiko ein, währenddem jedes andere Jodmedikament, das nicht vegetabilisch gebunden ist, grosse Schädigungen verursachen kann. Mit einer pflanzlichen Jodtherapie kommt man viel besser und ohne Risiken über die Runden; wenn man Kelp in verschiedenen Dosierungen einnimmt, wird man bald den positiven Effekt verspüren. Sollte Kelp einmal zu stark wirken, kann man mit Lycopus, also wieder mit einer Pflanze, die starke Jodwirkung ausgleichen. Dies sind Erfahrungstatsachen, die sich in der Behandlung von Schilddrüsenstörungen ausgezeichnet bewährt haben.

Warum ist Fluor notwendig?

Genauso verhält es sich mit Fluor und auch mit Selen. Diese beiden Spurenelemente sind für unseren Körperhaushalt notwendig. Vor allem müssen sie gut dosiert werden und aus der richtigen Quelle stammen, sonst können sie schädigen, ja sogar giftig wirken. Fluor brauchen wir zum Aufbau und zur Erhaltung der Zähne. Oft kann eine Zahnkaries entstehen, wenn zuwenig Fluor zur Verfügung steht. Auch die Knochen brauchen Fluor, um die richtige Härte zu bekommen. Bei Fluormangel kommt es oft zu Knochenbrüchen.

Die Schädlichkeit massiver Zusätze

Kürzlich kam eine Bekannte zu uns und erzählte, dass ihre kleine Tochter so weisse Flecken an den Zähnen bekommen habe. Diese traten erst auf, als das Mädchen eine Zeitlang Fluor-Tabletten geschluckt hatte. Solche Fluor-Schädigungen wieder gutzumachen ist gar nicht so einfach. Es taucht immer wieder die Frage auf, wieso Wissenschafter, wenn sie irgendeinen Mangel im Körper entdecken, sei es nun Fluor, Jod, Selen oder ein anderer Mineralstoff, diesen Mangel mit massiven Mitteln zu ersetzen versuchen, zum Beispiel mit Mineraltabletten, Fluorzahnpasta oder mit jodiertem Trinkwasser, statt sich der Stoffe zu bedienen, die in der Natur vorhanden sind. Naturmenschen kennen keinen Schaden infolge eines Mineralmangels.

Mineralbedarf aus der Nahrung decken

Ich habe dies bei Naturvölkern immer wieder beobachten können. Warum sind wir so ungeschickt und geben bei irgendeinem Mangel sofort Tabletten, statt dass wir diese Spurenelemente und Mineralstoffe aus der Natur nehmen? Der allerbeste Fluor-Lieferant ist das Roggenkorn. Menschen, die vorwiegend Vollroggenbrot essen, wie wir dies in den Walliser Tälern noch sehen, weisen keine Schädigungen durch Fluor-Mangel auf. Sie besitzen schöne Zähne und kräftige Knochen. Dies allein würde schon genügen, um den Fluorbedarf zu decken. Wenn wir aber Weggli, Weissbrot und weissen Reis konsumieren, dann ist ein Mangel an Spurenelementen ohne weiteres möglich. Warum nicht zur Natur zurückkehren und das nehmen, was der Schöpfer in der Natur für uns so wunderbar vorbereitet hat? Fluor ist meistens an Calcium gebunden, so dass dieser Mineralstoff als Calcium–Fluor-Verbindung zur Geltung kommen kann.

Fluor in Zwiebeln und Vollgetreide

Interessant ist die Tatsache, dass Fluor in unserer gewöhnlichen Zwiebel vorkommt. Dr. Madaus schreibt in seinem Standardwerk wörtlich: «Die Zwiebel weist einen sehr hohen Gehalt an Fluor, nämlich ¼ Milligramm pro Kilo Frischsubstanz, auf.» Wenn wir also regelmässig Vollroggenbrot essen und viel Zwiebeln verwenden, können wir unseren Fluorbedarf ohne weiteres decken. Ich habe die Bedeutung der beiden Elemente Fluor und Calcium in meinen Büchern ganz ausführlich geschildert.

Sind chemische Präparate notwendig?

Warum wird von wissenschaftlicher Seite immer noch der grosse Fehler gemacht, bei

Mangel an einem Spurenelement irgendein chemisches Präparat zu produzieren, anstatt – wie in der Presse und in der Gesundheits-Literatur verkündet – die Spurenelemente in unserer natürlichen Nahrung zu nutzen?
Es ist eigenartig, dass gerade diese wichtigen Spurenelemente immer in den äusseren Schichten des Getreides, in der Kleie, im Keimling, zu finden sind und dass man sie leider der normalen Nahrung entzieht. Im Weissbrot, weissem Reis und in all den raffinierten Produkten sind keine Spurenelemente mehr zu finden. In der Regel werden sie im Tierfutter verwendet. Wenn wir unseren Kindern Roggenbrot zu essen geben, darüberhinaus unsere Speisen mit viel frischen Zwiebeln, Meerrettich, Knoblauch und Bärlauch zubereiten, dann haben wir genügend Fluor, um unsere Knochen und Zähne gesund und widerstandsfähig zu erhalten.

Gefährliche Mittel im Strassenverkehr

Wie oft lesen wir im Polizeibericht von einem Autounfall, bei dem die Unfallursache nicht festzustellen war. Verdächtig sind Unfälle, die auf einer geraden, trockenen und übersichtlichen Strecke passieren. Oft sind es alkoholisierte oder drogenabhängige Autofahrer, die ihr Fahrzeug nicht beherrschen oder übermüdete Personen, die am Steuer einfach einschlafen. Es gibt noch eine andere Gruppe von Autofahrern, die in einen Unfall verwickelt, viel zu wenig beachtet werden. Es sind nämlich die, welche vor Antritt der Fahrt Arzneimittel eingenommen haben, die dann letztlich zur Unfallursache werden.
Besondere Vorsicht ist vor allem bei folgenden chemischen Medikamenten geboten, wenn man schon ohne sie nicht auszukommen glaubt.
Tagesberuhigungsmittel machen müde und apathisch. Sie mindern die Fähigkeit am aktiven Strassenverkehr teilzunehmen, und beeinträchtigen die Reaktionsfähigkeit.
Schlafmittel wirken nicht nur bis man wach wird, denn ihre Wirkung in geschwächter Form, kann den ganzen Vormittag anhalten. Müdigkeit und Benommenheit sind Zeichen einer solchen Nachwirkung.
Aufputschmittel steigern oft die Aktivität so stark, dass Unruhe und die Unfähigkeit die einzelnen Verkehrssituationen zu koordinieren, auftreten.
Selbst Medikamente gegen Allergien und starke Kopfschmerztabletten wirken ermüdend.
Völlig falsch wäre es, diese Mittel mit Alkohol einzunehmen. Die negative Wirkung kann dadurch so verstärkt werden, dass ein totales Unvermögen, das Auto zu beherrschen, eintreten kann.
Selbst die Fussgänger und Velofahrer müssen die reduzierte Reaktionsfähigkeit auf der Strasse berücksichtigen.
Nicht zuletzt müssen Sie sich selbst fragen, ob es Ihr Gewissen zulässt, chemische Medikamente einzunehmen, wodurch Sie sich selbst und andere im Strassenverkehr gefährden. W. G.

Allergien bei Kleinkindern

Wie oft haben wir schon beobachtet, dass Kinder – auch Säuglinge – sehr stark allergisch auf Kuhmilch-Eiweiss sind. Es zeigen sich dann milchschorfartige Hautveränderungen, Ekzeme, kleine Fieberschübe. Und wenn solche Störungen bei einem Kleinkind oder Säugling auftreten, sollte man, bevor man irgendwelche riskante Eingriffe mit chemischen Medikamenten durchführt, unbedingt zuerst einmal die Kuhmilch völlig weglassen. Manchmal ist Ziegen- oder verdünnte Schafmilch eine Lösung –