

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 47 (1990)  
**Heft:** 7

**Artikel:** Muten Sie Ihren Zähnen nur das Beste zu!  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-554554>

### **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:** 29.01.2026

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



klimalisierten Räumen mit gleichbleibender Temperatur und Luftfeuchtigkeit auf Dauer wohlfühlen. Ohne klimatische Reizimpulse reagieren wir mit Ermüdbarkeit, Konzentrationsschwäche und mit Anfälligkeit für Erkältungen. Vollklimalisierte Arbeitsräume bieten die denkbar schlechtesten Arbeitsbedingungen. In klimalisierten Hotelzimmern wird man zudem sicherlich nicht die gewünschte Schlaftiefe finden.

### **Linderung der Beschwerden**

Um der Wetterföhligkeit etwas entgegenzuwirken ist es am besten, wenn wir in dieser Zeit eiweiss- und fettarm essen, dafür aber viel kalk- und vitaminreiche Nahrung zu uns nehmen, vor allem genügend Vitamin

C, welches reichlich in Hagebutten, zum Beispiel als Brotaufstrich, dann in Petersilie, grünen Paprikaschoten und Zitrusfrüchten zu finden ist. Wenn wir uns müde und unwohl fühlen, dann dürfen wir nicht vergessen, uns mehr als sonst draussen in freier Natur zu bewegen. Wir brauchen gerade in solchen Situationen vermehrte Sauerstoffzufuhr und geistige Ablenkung, die uns die Betrachtung der Natur zu bieten vermag.

Auch sollten wir das Nachessen frühzeitig einnehmen, am besten Fruchtnahrung. Wir sollten uns vor dem Schlafengehen nicht mit materiellen, sondern mit geistigen Dingen befassen, denn es ist so wichtig, wenn wir uns am Abend in angenehmer Atmosphäre entspannen. AV

### **Muten Sie Ihren Zähnen nur das Beste zu!**

Die Natur bietet eine Fülle von Heilpflanzen, welche dem aufmerksamen Menschen in seinem Streben nach Gesundheit und Wohlbefinden helfen können. Die grösstmögliche Unterstützung aus dem Reich der Natur können wir erwarten, wenn unsere Nahrungs-, Heil- und auch Körperpflegemittel so naturbelassen wie möglich verwendet werden. Doch es ist mitunter schwierig, in der täglich unübersehbarer werdenden Flut von Werbeeinflüssen die Spreu vom Weizen zu trennen. Denn leider pflegen schon viele Hersteller irgendwelcher, von der Natur in Wahrheit entfremdeter Produkte mit den Schlagworten «natürlich» und «gesund» ein Werbespiel zu treiben. So geschieht das beispielsweise bei Zahnpasten und anderen Zahnpflegeprodukten. Nur in wenigen anderen Bereichen wird den Menschen auf derart, man möchte fast sagen «gewaltrittige» Art und Weise eingetrichtert, wie zum Beispiel die Karies bekämpft werden soll mit den (umstrittenen) Fluorbeigaben. Würde man mit derselben Energie über die wahren Ursachen, nämlich die fehlgeleitete Zivilisationsnahrung, informieren, dann hätten wir einen Riesenschritt zur Verbesserung der allgemeinen Volksgesundheit getan.

Die unterstützende Hilfe der Heilpflanzen können wir uns auch mit einer natürlichen Zahnpasta angedeihen lassen, die ohne jegliche chemische Hilfsstoffe auskommt. Bei empfindlichem Zahnfleisch, etwa bei Zahnfleischbluten, empfiehlt sich die Zahnpasta, die Echinacea enthält. Die Wirkung dieser Königin unter den Heilpflanzen zur Steigerung der körpereigenen Abwehr und zur Entzündungshemmung ist vielfach wissenschaftlich nachgewiesen worden. Dadurch wird das Zahnfleisch gestrafft und gekräftigt, und es ist weniger entzündungsgefährdet. Weitere pflanzliche Inhaltsstoffe dieser Zahnpasta sind Extrakte aus Blutwurz, Heidelbeer und Süssholz sowie die hochwertigen ätherischen Öle aus Pfefferminz, Rosmarin und Eucalyptus.

Eine immer grösser werdende Zahl ernstzunehmender Fachleute und Wissenschaftler warnt heute vor den Gefahren der Einnahme der höchst aggressiven Fluoride, die den Zahnschmelz härten und angeblich Karies eindämmen sollen. Karies ist aber keine Fluormangelkrankheit. Wirkliche Vorbeugung bringt nur eine gute Zahnpflege und eine vollwertige Ernährung ohne die üblichen Unmengen von Zucker und anderen



raffinierten Nahrungsmitteln. So ist aufgrund vieler Untersuchungen bekannt, dass der Fabrikzucker, der uns Zivilisationskonsumenten in so mannigfacher Vielfalt zu verführen sucht, als Vitamin-B-Räuber tief in das Stoffwechselgeschehen des Körpers eingreift und dort verheerenden Schaden durch Vitaminmangel hervorruft. Die Zahnkaries ist lediglich ein äusserlich leicht feststellbares Symptom dafür, dass der ganze Organismus geschädigt ist. Über die von Gesundheitsämtern, Zahnpasta-Herstellern und Krankenkassen zur Karies-«Prophylaxe» propagierten Fluoride sollte man doch schon lange wissen, dass sie ein starkes Zell- und Speichergift sind und dass lösliche Fluorverbindungen, wie etwa das zur Trinkwasserfluoridierung und für die Fluor-Tabletten-Aktion empfohlene Natrium-Fluorid etwa 2½ Mal giftiger als Arsen ist. Im Körper kann Fluor als Enzymhemmer wirken, was zu

Skelettschäden und zu gefährlichen Beeinträchtigungen der Funktionen von Schilddrüse, Nebenschilddrüse, Bauchspeicheldrüse und Nebenniere führen kann. Deshalb sind vor allem die verantwortungsbewussten Eltern aufgerufen, sich einzusetzen gegen diese Form der Symptombekämpfung, wie sie mit Fluorzahnpasten, Fluortablettenabgaben, Fluorzahnputzungen in Kindergärten und Schulen als Zwangsmedikation vorgenommen werden. Verlassen Sie sich zur Mundpflege auf eine Zahnpasta, die rein natürliche Inhaltsstoffe enthält und frei von jeglichen Fluoridgebungen ist. Vertrauen Sie darauf, und dies ist von namhaften Ganzheitsmedizinern hundertfach bestätigt worden, dass Sie mit einer vitalstoffreichen Vollwertkost, das heisst mit Lebensmitteln, die weitgehend naturbelassen und unverarbeitet sind, ganz sicher besser und nachhaltiger gegen das Auftreten von Karies vorgehen können. BN

### Ein eindrückliches Naturerlebnis am Schweizer Fernsehen

Gross war das Echo, auf das der vom Schweizer Fernsehen am 30. Mai und als Wiederholung am 1. Juni 1990 ausgestrahlte Dokumentarfilm «Die Natur heilt alles – Alfred Vogel und die Naturheilkunde» bei den Zuschauern gestossen ist. Die vielen positiven Reaktionen auch seitens der Leserinnen und Leser der «Gesundheits-Nachrichten» sind ein untrügliches Zeichen, dass sich die Naturheilweise immer stärker durchsetzen wird. Dieses «Zurück zur Natur» bedeutet zwar nicht, wie auch in dem inhaltlich wie künstlerisch hochstehenden Film zum Ausdruck gekommen ist, eine Rückkehr in eine unrealistische Idylle ländlichen Lebens, sondern die Stärkung des Bewusstseins, wie wichtig die Natur für uns alle ist. Der Mensch muss wieder lernen, die Naturgesetze zu achten.

Die durch mehrere grosse Werke bekanntgewordene deutsche Filmgesellschaft Hermes Film GmbH, München, hat unter der Regie von Angelika Weber eine voraussichtlich 13teilige Serie über die verschiedenen Ansätze von Naturheilverfahren im

Rahmen der Ganzheitsmedizin geplant. Als Pilotsendung wurde anfangs Jahr der Film über die Bachblütentherapie ausgestrahlt. Bereits abgedreht, aber noch nicht gesendet worden ist ein Film über das Heilfasten. Einen zentralen Platz in der ganzen Serie nimmt das Lebenswerk von Dr. h. c. Alfred Vogel ein, wie die Regisseurin Angelika Weber hervorhebt. Denn er habe sich, wie kaum ein Zeitgenosse, um die europäische Pflanzenheilkunde und darüber hinaus als Ernährungstherapeut und Publizist verdient gemacht. Dass sich die Filmgesellschaft so sehr an den Naturheilweisen interessiert, hat nicht nur kommerzielle Gründe. Es ist ein Anliegen praktisch aller Beschäftigten in diesem Unternehmen. Und diese Filmschaffenden wissen, dass die Zahl der Menschen, die sich von der Schulmedizin enttäuscht abkehren und nach anderen Methoden für die Lösung ihrer gesundheitlichen Probleme oder Lebensrisiken suchen, stark zunimmt. Dieser Trend ist nach Ansicht der Filmleute, die schon in zahlreichen Ländern gefilmt ha-