

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 50 (1993)
Heft: 4: Die Zähne als Ausdruck der Gesundheit

Artikel: Gesunde Zähne für ein strahlendes Lächeln
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-557664>

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: 24.02.2026

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

Gesunde Zähne für ein strahlendes Lächeln

Keine menschliche Geste ist einnehmender und sympathischer als ein strahlendes Lächeln. Das ganze Gesicht lacht mit, die Augen leuchten und kleine Fältchen da und dort verraten, dass das Lachen gelebt wird und nicht gekünstelt ist. Doch ein strahlendes Lachen wird nur im Bewusstsein schöner Zähne offenbart. Dabei müssen Zähne nicht unbedingt in makellosen Reihen stehen – ein bisschen Eigenwilligkeit schadet ihnen nicht – aber gesund und gepflegt sollten sie sein, ohne Lücken, schwarze Ränder und unansehnliche Verfärbungen.



Auch bei einer gesunden, vollwertigen Ernährung ist das gründliche Zähneputzen für die Zahnpflege entscheidend.

Vorsicht ist angesagt bei zu kalten oder zu heißen Speisen und Getränken. Diese können Spannungen im Zahnschmelz erzeugen, die zu feinen Haarrissen führen. In diesen siedeln sich leicht Bakterien an. Milchprodukte, Fisch und sonnengereifte Zitrusfrüchte tragen mit ihrem Vitamingehalt und ihren Mineralstoffen zu gesunden Zähnen und heilem Zahnfleisch bei. Nur mit den Zitronen, die Sportler gerne zur Erfrischung genießen, soll aufgepasst werden. Ihre Säure ist sehr aggressiv und kann den Zahnschmelz beschädigen. Achten wir auf eine kräftige Naturnahrung, dann haben wir bereits die Hälfte unserer Sorgfaltspflicht wahrgenommen.

Das A und O gesunder Zähne liegt in einer vollwertigen Ernährung mit Vollkornbrot, Vollwertgetreiden, viel Obst und knackiger Rohkost. Der berühmte Apfel pro Tag hält nicht nur den Doktor aus dem Hause, sondern erspart uns auch den Gang zum Zahnarzt. Langsames, gründliches Kauen stärkt die Muskulatur und das Zahnfleisch. Gleichzeitig regt es den Speichelfluss an, der entstandene Säuren zu neutralisieren vermag.

Zahnpflege beginnt im Säuglingsalter

Wird ein Säugling gestillt, bekommt er mit der Muttermilch alles, was er für das Wachstum und Gedeihen benötigt. Um das Zahnen zu erleichtern, soll frühzeitig Urticalcin oder Calcium phosphoricum D6 im Wechsel mit Calcium fluoratum D12 verabreicht werden. Die kleinen Tabletten lassen sich leicht zerdrücken und auf einem angefeuchteten Finger dem Baby eingeben. Mit diesen Mitteln wird das

gesunde Zahn- und Knochenwachstum unterstützt. Deshalb werden sie am besten während der ganzen Wachstumsphase verabreicht. Hie und da kann ein Unterbruch eingelegt werden.

Bei weinerlichen Kindern während des Zahnens hilft Chamomilla D6 oder Pulsatilla D6. Stellen sich Fieber, Unruhe und hochrote Verdickungen des Zahnfleisches ein, wird der Gaumen mit ein paar Tropfen Belladonna D4 (D: Atropa Belladonna D4) eingerieben. Als «Beissring» für Säuglinge wurde früher die Veilchenwurzel verwendet. Darauf können sich allerdings leicht Bakterien ansiedeln, weshalb heute teilweise davon abgeraten wird. Die flachen, wohlschmeckenden Wurzeln lassen sich jedoch ebenso leicht auskochen wie Beissringe aus Holz. Und Beissringe aus Gummi oder Plastik sind nicht jedermanns Sache.

Sehr umstritten ist die Kariesprophylaxe mit Fluor, zu der junge Mütter gedrängt werden. Doch Vorsicht: Ein Übel lässt sich nicht mit einem anderen Übel bekämpfen. Fluor ist erwiesenermassen auch in kleinsten Mengen eine giftige Substanz. Diese hilft der Chemie- und Zuckerindustrie, aber nicht den Zähnen!

Wenig Zucker und viel Hygiene

Ursache von Karies oder Zahnfäulnis ist die Gärungssäure, die durch süsse oder stärkehaltige Speiseresten mit Hilfe von Bakterien gebildet wird und in den Zahnschmelz eindringt. Das führt zu einer langsamen Entkalkung und zum kariösen Zerfallsprozess. Dagegen hilft nur ein Einschränken des Zuckerkonsums und eine gute Hygiene. Nach jeder Mahlzeit und Zwischenmahlzeit sind die Zähne zu putzen.

Wenn Sie sich für Bücher zum Thema alternative Zahnmedizin interessieren, hier einige Titel:

E. Brühlmann-Jecklin, Amalgam-Report, Zytglogge Verlag Bern, Eigerweg 16, CH-3073 Bern.

M.O. Bruker, Vorsicht Fluor, Bioverlag Gesunderleben, D-8959 Hopferau.

E. Ebm, Gift im Mund, Medizin & Neues Bewusstsein Verlags GmbH

Y. Gauthier, Das Gesundheitsbuch für die Zähne, Scherz Verlag



Blühende Salbeipflanze (Salvia off.)
– in der Zahn- und Zahnfleischpflege unentbehrlich.



Gibt Zahnpasten und Mundwässern den erfrischenden Geschmack: die Pfefferminze (Mentha piperita).

Bereits bei Kleinkindern werden die ersten grossen Fehler gemacht. Kindertees auf der Basis von Zuckergranulat sollen die Kleinen zufrieden halten. Das Resultat des Dauernuckelns an der Teeflasche sind schwarze, karieszerfressene Milchzähne und erste Schädigungen des noch verborgenen Dauergebisses. In den Kindertee gehört kein Zucker! Dieser ist nicht nur für Karies verantwortlich, sondern raubt dem wachsenden Organismus Kalzium – die wichtig-

Höchster Alarm bei Zahnfleisch-Entzündungen

Erkrankungen des Zahnfleisches haben es in sich. Sie sind sehr schwer zu kurieren, und ihre Behandlung erfordert höchste Disziplin. Chronische Zahnfleischentzündungen zerstören das Gewebe, mit der Folge, dass die Zähne ihren Halt verlieren und ausfallen können. Damit es nicht soweit kommt, ist die Einnahme von Calcium fluoratum D12 im Wechsel mit Urticalcin sehr zu empfehlen. Das homöopathische Calcium fluoratum enthält nur noch Spuren von Fluor in dieser Potenz und ist in keiner Weise mit der vorgängig erwähnten Fluorbehandlung zu vergleichen. Calcium fluoratum ist eines der zwölf Gewebesalze oder Schüssler Salze, wie sie auch genannt werden. Es stärkt Zähne, Knochen und Bindegewebe und kommt somit dem ganzen Körper zugute. Liegt bereits eine Entzündung vor, hilft das Schüssler Salz Ferrum phosphoricum D6, während bei empfindlichen Zähnen und Zahnhälsen Magnesium phosphoricum D6 angezeigt ist.

Träger von Zahnprothesen oder -teilprothesen haben oft mit schmerzhaften, geschwürigen Entzündungen am Gaumen zu kämpfen, die durch Druckstellen der Platte verursacht werden. Diese und andere Entzündungen können mit Salvia off. behandelt werden. Dazu geben Sie etwa 15 Tropfen Salvia auf ein Viertel Glas lauwarms Wasser und spülen den Mund mehrmals. Diese Mischung kann auch mit einer extraweichen Zahnbürste oder einem Wattestäbchen leicht auf die betroffenen Stellen einmassiert werden. In hartnäckigen Fällen hilft eine über Nacht aufgelegte Kompresse mit verdünntem Salvia.

Eine weitere wirkungsvolle Behandlung von hartnäckigen Zahnbett- oder wiederkehrenden Halsentzündungen wird mit Propolis durchgeführt. Das Kittharz der Honigbienen, mit dem sie ihren Bienenstock gegen Bakterien und Viren schützen, kommt auch dem Menschen zugute. Zum Vorbeugen reicht das tägliche Kauen einiger Körnchen. Bei Entzündungen ist es hilfreich, ein paar Körnchen gut durchzukauen, bis sich eine weiche Masse gebildet hat. Diese wird mit der Zunge oder einem Zahnholzchen an die entzündete Stelle «geklebt» und so lange als möglich dort belassen. Selbstverständlich lässt sich das Propolis-Harz auch über Nacht anwenden. Es schmeckt übrigens ganz angenehm.

Kleine Wundermittel der Natur sind die ätherischen Öle. Sie müssen allerdings sparsam angewendet werden, damit die empfindliche Schleimhaut keinen Schaden erleidet. Hier sei besonders das australische Teebusch-Öl (oder Teebaum-Öl) erwähnt, das stark infektiionshemmende und keimtötende Eigenschaften besitzt. Etwa fünf Tropfen auf ein halbes Glas lauwarmes Wasser genügen zum kräftigen Gurgeln und Spülen. Nelkenöl, Salbeiöl, Thymianöl oder Zitronenöl können in gleicher Weise verwendet werden. Sie sind angenehmer im Geschmack als das Teebusch-Öl, aber nicht so wirksam.

ste Bausubstanz. Es ist nichts dagegen einzuwenden, dass Kinder hie und da etwas Süßes bekommen, aber es sollte kein Dauerzustand sein. Schön wäre es, wenn die Kleinen frühzeitig lernen, mit Zahnbürste und Zahnpasta umzugehen.

Gesunde Zähne sind für unsere Gesundheit wichtig

Von Zeit zu Zeit sollte man sich in Erinnerung rufen, wie wichtig gesunde Zähne für unsere Gesundheit sind. Beides, Zähne wie Gesundheit, werden oftmals erst richtig geschätzt, wenn sie verloren gingen. Es lohnt sich deshalb, der täglichen Zahnpflege die nötige Zeit und Aufmerksamkeit zu schenken. Nachlässigkeit kann Schäden hinterlassen, die nicht rückgängig zu machen sind.

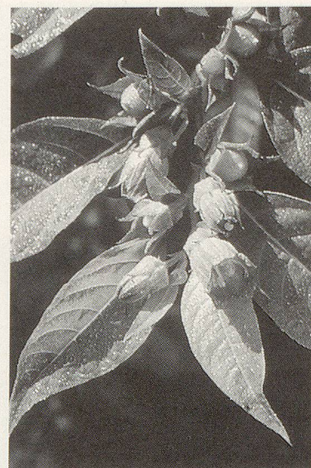
Eine gute Zahnpflege beginnt mit der Reinigung. Am besten werden die oberen Zähne von oben nach unten gebürstet, also immer vom Zahnfleisch weg. Kreisende Bewegungen sind der Oberfläche der Backenzähne vorbehalten. Kreisendes Massieren der Zähne, wie man es vielleicht vor vielen Jahren in der Schule gelernt hat, wird nicht mehr empfohlen, da es das Zahnfleisch übermässig strapaziert und allenfalls noch vorhandene Speisereste in die Zahnfleischtaschen drückt. Wie wäre es, wenn Sie mit jedem Zähneputzen auch gleich die Zunge mitschrubben? Dadurch werden weissliche oder gelbliche Beläge auf der Zungenoberfläche entfernt. Zahnbürsten sollten alle drei Monate erneuert werden. Sparen Sie nicht an Zahnbürsten, und wählen Sie solche mit weichen, synthetischen Borsten, die abgerundete Spitzen haben.

Mindestens einmal täglich, am besten abends, müssen die Zahnzwischenräume mit Zahnseide gereinigt werden. Regelmässiges Massieren mit dreieckigen Zahnhölzchen verhindert das Zahnfleischbluten und damit die gefürchtete Parodontose, an der die Hälfte aller 40jährigen leiden. Die Zahnhölzchenspitze kann in Salbei-Tinktur (*Salvia off.*) getränkt werden. Damit wird ein Doppeleffekt erzielt.

Zahnpasten mit Lehm und Schlämmkreide

Die meisten handelsüblichen Zahnpasten enthalten Fluor – ein Gift, das uns nichts nützt und die Abwässer belastet. Fast alle enthalten Natriumlaurylsulfat, einen synthetischen Schaumbilder, Konservierungsmittel, Aromen und Farbstoffe. Es lohnt sich, beim Einkauf die Zusammensetzung von Zahnpasten etwas genauer anzusehen.

Bei Zahnpasten für «weissere Zähne» ist Vorsicht angebracht. Sie enthalten Scheuermittel, die bei Dauergebrauch den Zahnschmelz angreifen können. Solche Zahnpasten sind nur ab und zu anzuwenden. Ein billiges Hausmittel gegen verfärbte Zähne ist das Putzen mit Kochsalz. Sehr angenehm sind Zahnpasten auf der Basis von Lehm oder Schlämmkreide, wie die Echinacea-Zahnpasta. Wichtig ist, dass die Zahnpasta-Marke immer wieder gewechselt wird, damit die Pflege nicht einseitig ist. Eine herrliche Gewohnheit ist es, nach dem Zähneputzen den Mund mit einem erfrischenden und stimulierenden Mundwasser zu spülen und zu gurgeln.



Als homöopathische Potenz wirkt die Heilpflanze Belladonna beruhigend bei Zahnfleischentzündungen.

Eine Liste ganzheitlich orientierter Zahnärzte können Sie schriftlich bei folgenden Adressen anfordern:

*in der Schweiz:
Verlag A. Vogel
Hätschen
CH-9053 Teufen AR*

*in Deutschland:
Internationale Gesellschaft
für Ganzheitliche Zahn-
medizin e.V.
Franz-Knauff-Str. 2-4
D-6900 Heidelberg 1
Tel: 06221/166492*



Der praktische Kräuter-Mundspray sorgt für eine erfrischende Mundpflege unterwegs.

Vom verdünnten Dentaforce Mundwasser oder verdünnter Salbei-Tinktur kann zwischendurch ein Schlückchen genommen werden. Damit wird die Desinfizierung des hinteren Rachenraumes erreicht. Bei leichten Rachenentzündungen oder Schluckweh kann mit verdünntem Molkosan gegurgelt werden. Dazu wird ein Teelöffel Molkosan in einem Viertel Glas Wasser verdünnt. Auch hiervon können kleine Mengen geschluckt werden.

Wer von schlechtem Atem geplagt ist, wird schon vielerlei Mundwässer ausprobiert haben. Wenn sie nicht geholfen haben, sollte das Augenmerk auf die Verdauung gerichtet werden. Häufig entsteht schlechter Atem durch eine Gärung im Darm, weil der Speisebrei zu lange liegenbleibt. Helfen Sie nicht mit Abführmitteln nach. Eine Umstellung auf faserreiche Kost und etwas mehr Früchte

oder Salat reicht oft schon aus. Das Darmmilieu kann mit einem Molkosan-Trunk, der morgens nüchtern eingenommen wird, verbessert werden. Das braucht etwas Überwindung, aber wer dieses «Aktivierungsgetränk» kennengelernt hat, wird es nicht mehr missen wollen. Für diejenigen, die sich aus beruflichen Gründen keinen Mundgeruch leisten können, hier noch ein kleiner Tip: Der nachfüllbare Dentaforce Mundspray ist so klein, dass er in jede Jackentasche passt. Sollten alle Massnahmen nicht den gewünschten Erfolg bringen, ist ein Besuch beim Zahnarzt angezeigt. Hartnäckiger Mundgeruch kann seine Ursache in einer Zahnerkrankung haben.

Krankheitsherde ausschalten

Kommt es trotz allen Pflegemassnahmen zu Erkrankungen der Zähne, ist der Gang zum Zahnarzt unumgänglich. Die Behandlungsmöglichkeiten sind mannigfaltig, enden aber trotzdem häufig in Zahnextraktionen. Toten Zähnen und Wurzelbehandlungen ist Aufmerksamkeit zu schenken. Sie können unbemerkt Krankheits- und Eiterherde bilden, die in den ganzen Körper austreuen, ihn schwächen und zu chronischen Leiden führen. Manchmal ist es klüger, einen toten oder kranken Zahn zu ziehen, als mit einem Krankheitsherd im Mund herumzulaufen.

Viele Frauen leiden in wiederkehrenden Abständen an weissen, äusserst schmerzhaften Bläschen an der Mundschleimhaut. Die sogenannten Aphthen sind nicht infektiös bedingt, sondern treten rätselhafterweise bei Verdauungsstörungen und während der Menses häufig auf. Eine dauerhafte Heilung scheint es nicht zu geben. Die Bläschen werden mehrmals täglich mit verdünnter Spilanthes-Tinktur betupft.

Und was können wir tun bei Zahnschmerzen? Auch hier gibt es eine pflanzliche Soforthilfe; Gewürznelken, eine halbierte Knoblauchzehe oder eine Kompresse mit *Plantago lanc.*, der Spitzwegerich-Tinktur, nimmt den Schmerz, wenigstens so lange, bis ein Zahnarzt aufgesucht werden kann. ●