

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 52 (1995)  
**Heft:** 10: Bärenstarke Kraftspender aus der Natur

**Artikel:** Streitfall Fluor : entbehrlich oder nicht?  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-558329>

### **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:** 21.02.2026

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



## Streitfall Fluor: entbehrlich oder nicht?

Anfang der siebziger Jahre wurden in einem Experiment in den USA Ratten mit extrem fluorarmer Nahrung gefüttert. Man stellte Wachstumsstörungen fest, die sich dann nach einer Beifügung von Fluorid besserten. Seither galt Fluor als ein (mindestens für Tiere) lebensnotwendiges Element. Auch auf der Liste der für den Menschen essentiellen (lebenswichtigen) Spurenelemente taucht Fluor auf und wird vor allem als wesentlich für die Härte und Widerstandsfähigkeit von Knochen und Zähnen angesehen.

In den vergangenen Jahren stießen die Ergebnisse der Rattenversuche aber auf erheblichen Zweifel und Widerspruch. Ob Fluor für den Menschen tatsächlich lebensnotwendig ist, kann beim aktuellen Stand der Forschung weder bestätigt noch dementiert werden.

### Glaubenskrieg der Gelehrten

Wie immer, wenn keine gesicherten Daten vorliegen, werfen sich Ärzte und Wissenschaftler gegenseitig Verantwortungslosigkeit vor. Während die einen eine allgemeine Fluoridierung des Trinkwassers und frühzeitige Kariesprophylaxe durch Fluortabletten fordern, machen andere eben diese Maßnahmen für Überempfindlichkeitsreaktionen, Schwächung des Immunsystems, Allergien, vorzeitige Alterung und sogar verstärktes Tumorstadium verantwortlich.

Wie schon öfter betont, dreht sich beim Mineralhaushalt alles um Maß und Dosis. Als angemessener Richtwert beim Fluor bzw. Fluorid, das allein vom Körper verwertet werden kann, wird für Erwachsene eine tägliche Mindestzufuhr von 1,5 bis 4,0 mg angesehen. Unter Beachtung des (natürlichen) Fluoridgehalts des Trinkwassers und der Nahrung (Meersalz, auch Kochsalz ist manchmal fluoridiert) dürfte eine zusätzliche Einnahme von 0,25 mg für Kleinkinder bis 12 Monate, zwischen 0,25 und 0,5 mg für Drei- bis Fünfjährige, 0,75 mg für Kinder zwischen 4 und 9 Jahren und 1,0 mg für alle anderen Altersgruppen nicht überschritten werden.

*Möchten Sie wissen, wie hoch der Fluoridgehalt Ihres Trinkwassers ist, erkundigen Sie sich beim zuständigen Wasserwerk.*

### Kariesprophylaxe lieber auf natürliche Art

Der einzige (bisher) nachgewiesene Effekt von zusätzlichem Fluorid, nämlich der Schutz vor Karies, ist genauso gut durch eine optimale Zahnhygiene und den Verzicht auf Fabrikzucker zu erreichen. Auf diese Weise entgeht man der Gefahr, zuviel Fluor zu sich zu nehmen. Eine Überdosierung erkennt der Laie an weißlich bis bräunlich gefärbten Flecken auf dem Zahnschmelz. Die sogenannte Fluorose, wie die toxische Wirkung der Fluoride bezeichnet wird, beschränkt sich nicht auf die Zähne. Längere überhöhte Fluoraufnahmen führen



zu unerwünschter Knochenverhärtung, Gelenksteifigkeit, Gliederschwere, und es kann, besonders gravierend, zu Kalkablagerungen in der Niere kommen. Da die Diskussion zum Thema Fluor noch widersprüchlich ist, sollte man getrost auf Trinkwasserfluoridierung und Fluortabletten für Kinder verzichten, zumal man deshalb nicht fluorlos lebt: Das vom Körper leicht resorbierbare Fluorid ist enthalten im Quell-, Fluß- und Meerwasser und in vielen Nahrungsmitteln, besonders reichlich in schwarzen Teeblättern, Walnüssen, Vollkornprodukten, Fischen (Lachs), Eiern, Geflügel, Nudeln und Gemüse.

• IZR

*Statt Kariesvorbeugung durch Fluor: Verzicht auf Zucker.  
Kiefer und Zähne weg von gezuckertem Tee, Kakao, Limonaden, Fruchtsäften und Sirup in Babynuckelflaschen!*

## Quecksilber, das pure Gift

Zu den Spurenelementen, die im menschlichen Körper vorkommen, gehört auch das Quecksilber. Doch im Gegensatz zu anderen Spurenelementen, die – je nach Dosis – wohl- oder wehtun, hat Quecksilber keine guten Seiten.

Zum Glück weit zurück liegen die Zeiten, in denen Haut- und Geschlechtskrankheiten mit Quecksilber behandelt wurden, bis die Zähne ausfielen. Vorbei auch die weniger lang verflossenen Jahre, in denen man mit quecksilberhaltigen Pflanzenschutzmitteln und Beizmitteln für Saatgut allzu sorglos umging. Trotzdem findet sich noch genug Quecksilber in unserer Umwelt und damit auch in unserer Nahrung. Durch Verbrennung von Kohle, Heizöl und Müll, aber auch durch vulkanische Aktivitäten und Verwitterung wird das toxische Element freigesetzt. Quecksilberhaltige Abwässer verseuchen Flüsse, Seen und Meere.

### Fische sind besonders belastet

Die hochgiftige Wirkung von Quecksilber wird vor allem bei der Fischerei deutlich. In Amerika und Japan starben Tausende an akuten oder chronischen Vergiftungen, weil quecksilberhaltige Industrieabfälle in Seen und Meere geleitet wurden. Die zunächst unlöslichen Verbindungen wurden im Wasser durch die Arbeit von Bakterien in lösliche Substanzen überführt, und dabei entstand das besonders gefährliche Methylquecksilber, das durch Plankton, Algen und Fische direkt in die Nahrung gelangte. Quecksilber ist ein Zell- und Nervengift, das in Leber, Nieren, Milz und Gehirn gespeichert und langsam wieder ausgeschieden wird. Vergiftungen entstehen durch das Einatmen von Dämpfen metallischen oder die Aufnahme organisch gebundenen Quecksilbers. Akute Vergiftungen bewirken vor allem schwere Schädigungen von Mund, Magen, Darm und Nieren. Chronische Quecksilbervergiftungen zeigen neben verschiedenen Allgemeinsymptomen (S. 26) oft auch die Ausbildung eines dunklen (Quecksilber-)Saums am Zahnfleischrand.

• IZR

*Die höchsten Quecksilbergehalte haben:*

*Süßwasserfische,  
Seefische,  
Wiesenchampignons,  
sonstige Wildpilze,  
Kulturchampignons,  
Schweineleber und  
andere Innereien.*