

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 53 (1996)
Heft: 2: Frauen in den Wechseljahren : alt genug, um nicht alles beim Alten zu lassen

Artikel: Wenn Veilchen welken und Radieschen erblassen
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-557540>

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: 05.04.2026

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

Wenn Veilchen welken und Radieschen erblassen

Der Beziehungskiller Nummer eins heisst Mundgeruch: Die Liebe blüht auf – und erhält jäh einen Knick. Welkende Veilchen, erblassende Radieschen und mit ihnen die gesamte Flora diesseits und jenseits des Rachens erklären sprichwörtlich, kategorisch und einstimmig: Mundgeruch, nein danke! Wer trotz perfekter Zahnhygiene ständig üblen Atem verströmt, sollte den Ursachen auf den Grund gehen.



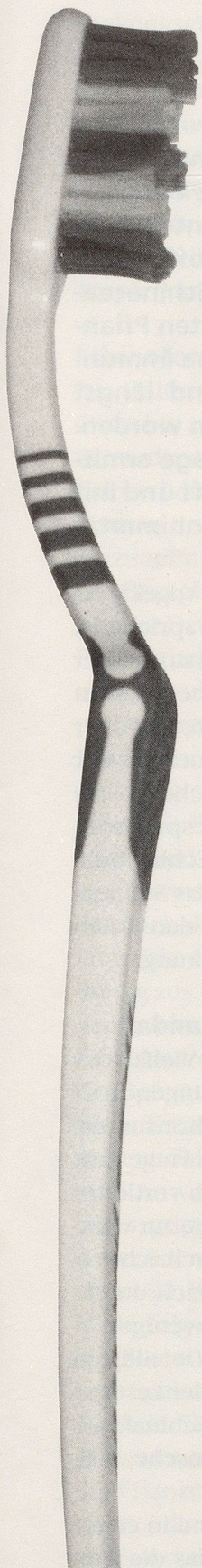
Strahlendes Weiss oder unangenehmer Geruch? Eine Mundhygiene auf natürlicher Basis sorgt für gesunde Zähne und frische Ausstrahlung – beides bemerkt man gerne.

Von Mundgeruch, jener überaus abweisenden Visitenkarte zwischen Stirnhaar und Achselhöhlen, spricht man dann, wenn einem der eigene oder der Atem des Gegenübers unangenehm, faulig aufstösst. Mundgeruch, medizinisch Halitose (lat. halitus = Hauch, Atem) oder Foetor ex ore (lat. foetor = Geruch) genannt, haben schon die alten Römer nicht sehr geschätzt. Von vornehmen Römerinnen heisst es, sie hätten viel Geld für portugiesischen Urin ausgegeben, der angeblich nicht nur den «Foetor» beseitigte, sondern die Zähne weiss machte und ihnen einen festeren Halt im Kiefer verlieh. (Man staune: Noch bis ins 18. Jahrhundert wurde Urin als Bestandteil von Zahnpasten und Mundwasser verwendet – Grund: der im Urin enthaltene Ammoniak bzw. dessen reinigende Kraft. Ammoniak ist auch heute noch Bestandteil von Zahnpasten. Vom Urin ist man inzwischen abgekommen.)

Je besser die Hygiene, desto gesünder der Mund

Weitaus häufigste, wenn auch zunächst harmlose Ursache von Mundgeruch ist mangelnde Zahnhygiene. Die in der Mundhöhle angesiedelten Bakterien greifen, weist man sie nicht mit der Zahnbürste regelmässig in die Schranken, den Zahnschmelz an, was zu Zahninfektionen führen kann. Wer seine Zähne im normalen Rahmen – zwei- bis dreimal täglich – reinigt, bleibt mit Veilchen und Radieschen aber meist auf gutem Fuss bzw. Mund und beugt Abszessen vor.

Auch der Genuss gewisser Speisen, z.B. Zwiebeln oder Knoblauch, die Einnahme von Medikamenten, Rauchen, Alkoholgenuss sowie allergische Reaktionen auf Kunststoff- und Metallteile von Zahnersatz führen zu einem «Foetor». Neben dem erwähnten bakteriellen Abbau von Essensresten im Mund, der zu unangenehmen Gerüchen führen kann, kann eine verstärkte Mundatmung, z.B. bei einer Erkältung oder beim Pfeifferschen Drüsenfieber die Ursache von schlechtem Atem sein. Dieses Drüsenfieber, bei Kindern meist harmlos, kann bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen zu einer langwierigen



Tips für eine gesunde Zahnpflege

Nahrungsreste, Speichel und Bakterien setzen sich unaufhörlich an den Zahnfleischsäumen sowie zwischen den Zähnen fest und führen zu Karies. Richtiges Zähneputzen erfolgt in **vier Schritten**:

- Zahnbürste senkrecht zur Zahnoberfläche anlegen; **Frontzähne** mit kreisenden Bewegungen putzen.
- Obere und untere **Zähne auf beiden Backenseiten aussen und innen** mit kreisenden Bewegungen reinigen.
- Bürste waagrecht auf die **Kauflächen** führen und jeden Zahn einzeln mit wischenden Bewegungen von Rückständen befreien.
- Die **Innenflächen der Vorderzähne** mit senkrecht gehaltener Bürste mit kurzen Aufwärts- und Abwärtsbewegungen putzen.

Krankheit mit Fieber, Lymphdrüenschwellungen, rauhem Hals, Unwohlsein und einer Reihe weiterer Beschwerden werden.

Wer seine Zähne nach allen Regeln der Kunst putzt und dennoch von üblem Atem geplagt ist, der sollte einen Arztbesuch in Betracht ziehen. Neben krankhaften Veränderungen der Mundhöhle können Allgemeinerkrankungen wie Magen-, Darm-, Lungen-, Leber- oder Nieren-erkrankungen und nicht zuletzt bösartige Geschwüre Mundgeruch verursachen. Üblen Geschmack im Mund, der dem Gegenüber nicht verborgen bleibt, lösen auch die verschiedenen Formen einer Stomatitis, der Mundschleimhautentzündung, aus. Ihre Ursachen sind vielfältig und reichen von schlecht sitzenden Zahnprothesen über zu heiss genossene Speisen bis zu bakteriellen Infektionen, Vitaminmangel oder Harnvergiftungen. Dagegen helfen Mundspülungen mit Salbei- oder Kamillentee sowie, als erstes, die Beseitigung der Ursache.

Klar ist, was man sowieso weiss:

Mundgeruch schafft wenig Sympathien. Gäbe es nur den jeweils vorübergehenden Normalfall, wäre darüber nur soviel zu sagen wie über Fusschweiss: Bitte weitergehen. Aber es gibt, hier wie beim Fusschweiss, eben nicht nur das harmlos Normale. Etwas Sensibilität gegenüber der eigenen Befindlichkeit kann deshalb in diesem wie in allen anderen Fällen nicht schaden. Punkto Mundhygiene rät Alfred Vogel einfach wie überzeugend zur richtigen Ernährung, d.h. zur Rohkost: Sie hilft den Zähnen zu einem gesunden Aufbau und schützt sie. Eine gute Mundhygiene, die allerdings das Zähneputzen nicht überflüssig macht, ist auch ein roher Apfel. Für eine optimale Zahnreinigung unentbehrlich ist schliesslich auch die regelmässig verwendete Zahnseide.

Erfrischend, desinfizierend und zahnfleischfestigend wirkt A. Vogel's Dentaforce-Kräuter-Mundspray. Zur Kräftigung des Zahnfleisches eignen sich der Dentaforce-Kräuter-Mundspray sowie das Dentaforce-Kräuter-Mundwasser. Sie enthalten die Frischpflanzentinkturen aus Ratanhia, Pfefferminz, Salbei, Anis, Spilanthes, Nelken, Sandelholz, Sanikel sowie Myrrhe.

• CU