Zeitschrift: Sauter's Annalen für Gesundheitspflege : Monatsschrift des Sauter'schen Institutes in Genf

Herausgeber: Sauter'sches Institut Genf

Band: 22 (1912)

Heft: 12

Artikel: Moderne Ernährung und Zahnverderbnis [Fortsetzung und Schluss]

Autor: Imfeld

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1038168

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: 12.07.2025

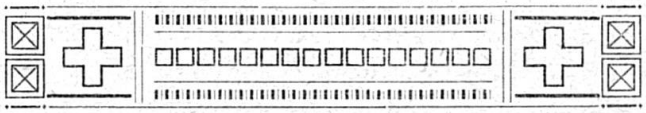
ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

täglich im Freien zuzubringen, dem einzigen Ort, wo Licht und Luft ungehindert an ihn herankam? Wer hat die Zeit dazu? Wie viel haben wir Regentage, wie viel Wintermonate mit kaum 6—8 Stunden matten Tageslichts!

Daraus ergibt sich ganz von selbst: Wenn ich aus den angeführten Gründen, weil sie nicht zu ändern sind, nicht so ausgiebig in Licht und Sonne hinaus kann, als die Erhaltung meiner Gesundheit und Leistungsfähigkeit dies erfordert, so muß ich eben dafür sorgen, daß dort, wo ich den größten Teil der Zeit meines Lebens zubringen muß, diese Lebenselemente zu mir hereinkommen und hereinkommen können — zu mir in mein Haus, in meine Wohnung, in meinen Arbeitsraum! Zu allen Seiten und Poren herein: Luft, und vor allem Ströme von Licht und — nicht zu vergessen — von fröhlichem Sonnenschein! Oder praktisch gesprochen: Ländliche Bauweise — man kanns auch „Gartenstadt" nennen —, richtiges Verhältnis von Straßenbreite und Häuserhöhe und Veranden und Riesenfenster usf.! — Und das Alte? ..... ins Raritätenkabinett!

Es ist nötig, darauf ganz besonders zu achten, denn wenn sie einmal durch unvernünftige Bauweise hinausgesperrt sind, sind sie nicht so leicht wieder hereinzubekommen wie die Luft, das Licht und der Sonnenschein.

(Prof. Dr. G. Jägers Monatsblatt für Lebenskunde und Gesundheitspflege.)



Moderne Ernährung und Zahnverderbnis.

Von Dr. Imfeld.

(Fortsetzung und Schluß.)

Als dritte Ursache führt Dr. Kunert der unmäßige Genuß von Zucker auf. Freilich, mäßig genossen, bilden Zucker und zuckerhaltige Speisen ein angenehmes und nicht zu unterschätzendes Nahrungsmittel. Der unmäßige Genuß von Zucker aber greift die Zähne an. Durch den immer mehr zunehmenden Genuß von zuckerhaltigen Speisen und von Süßigkeiten nimmt die Milchsäuregährung im Munde überhand und wird durch sie eine Zersetzung des Zahnmaterials herbeigeführt. Ganz besonders schädlich sind die stets klebrigen Zucker-Feinmehlgemische, wie z. B.: Schokolade, Kakes, Konditorwaren, Zuckergebäck und alle Formen von Bonbons mit Fruchtsäuren. Außerdem erzeugt Zucker, der als reines Kohlehydrat keinerlei Kalksalze enthält, ein starkes Sättigungsgefühl, und er verwöhnt den Magen-Darmkanal, so daß Kinder, die viel naschen, nicht genügend andere kräftige Nahrungsmittel aufzunehmen vermögen. Daraus entsteht eine Unterernährung an Salzen. Endlich schädigt der übermäßige Zuckergenuß auch den Stoffwechsel.

Der vierte Grund der Schädlichkeit der Zähne, den Dr. Kunert anführt, ist der ungenügende funktionelle Gebrauch der Zähne und Kiefer.

Die Zähne sind bestimmt, harte Nahrungsmittel zu kauen; unsere weich zubereiteten Nahrungsmittel, die vielen Näschereien, vor allem aber das schlechte, pappige, beim Bäcker

stets frisch eingekaufte Brot, stellen fast gar keine Anforderungen an den Kauakt mehr. Wir dürfen aber nicht außer Acht lassen, daß eine gehörig ausgeübte Kaufunktion eine notwendige Vorbedingung ist für die Entwickelung harter Zähne. Bei mangelhaft ausgeübtem Kauakt können sogar die Kiefer zu klein bleiben, so daß die Zähne nicht Platz finden. Man vergesse also nicht die Tatsache, daß jedes Organ gestärkt wird durch Uebung, indem man es genügend beschäftigt. Man denke hier an die eisenfesten Zähne unserer Nagetiere, welchen die härtesten Gegenstände unterliegen. — Man betrachte einen Hund bei seiner Mahlzeit, und überzeuge sich, mit welcher Virtuosität er die hingeworfenen Knochen bearbeitet. — Drastisch äußert sich hierzu Professor Dr. Hufeland in seiner „Marcrobiotik", indem er betont, daß diejenigen Menschen die besten Zähne haben, die in ihrem Leben manche harte Brotrinde verzehrten.

Freilich können außer der direkten schädlichen Wirkung unserer verkehrten Nahrungsweise auch andere Ursachen zur Vernichtung der Zähne beitragen. Wenn man aber, abgesehen von akuten Krankheiten und Mercuralismus, auf den Grund der Sache geht, so finden wir, daß auch dann die Nahrungsweise ihre Rolle spielt. So kann z. B. bei Blutarmut der Blutzufluß zu den Zähnen ein verminderter sein, wodurch der Zahnbau gefährdet wird; die Blutarmut kann aber in vielen Fällen die Folge sein der Unterernährung an Eisen- und Kalksalzen. Im weiteren kommt die Blutentmischung in Betracht; das Blut enthält zu wenig phosphorsauren Kalk- und Kieselsäure, es vermag den Zähnen nicht den ihnen nötigen Ernährungsstoff zuzuführen; diese Blutentmischung wird aber oft auch die Folge der kalk- und eisensalzarmen Nahrung sein. Weitere von außen kommende Schädigungen erfahren die Zähne durch den schnellen Wechsel von heißen und kalten Speisen und Getränken; ferner durch gewisse Säuren, welche sich infolge von Unreinlichkeiten bilden, oder, wie schon gesagt, infolge Mißbrauch von Zucker, sowie auch von sauren Speisen; der äußere Schmelz der Zähne wird hierdurch leicht zerstört, das Knochenmaterial der Zähne, dieses äußeren Schutzes, stellenweise beraubt, unterliegt der weiteren Zerstörung dann um so schneller. Endlich ist der Nerv bloßgelegt und es entstehen, zufolge der Reizungen desselben, beim Gebrauch des Gebisses, oft schon durch ganz geringfügige Ursachen, die so sehr quälenden Zahnschmerzen.

Gegen die Zerstörung des Zahnmaterials können und müssen wir auch durch die Reinlichkeit derselben beitragen. Man dulde also keine Speisereste zwischen den Zähnen; man reinige das Gebiß durch lauwarme Mundbäder und bearbeite mittelst einer weichen Zahnbürste die Zähne in der Längsrichtung, d. h. vom Zahnfleisch aus, nach oben oder nach unten, nicht in der Quere. Hierbei nehme man etwas Kreide, oder Pulver von verkohlter Brotrinde zu Hilfe.*) Auf keinen Fall stochere man mit harten Gegenständen in den Zähnen herum; auch vermeide man das Bloßlegen der Zahnwurzel durch die Anwendung von harten Zahnbürsten, welche man in der Quere hin- und herbewegt.

Wir sind aber hier von unserem Thema etwas abgekommen; kehren wir zu demselben zurück.

Wir haben klar gesehen wie unsere heutige verkehrte Ernährung nicht nur auf unsere Zähne einen schädlichen Einfluß ausübt, sondern auch die Ursache zahlreicher Krankheiten sein kann, wie z. B. der verbreiteten Blutarmut, der Ner-

*) Sehr zu empfehlen sind Sauter's Zahnpulver und Zahnwasser.

venschwäche, des frühen Haarausfalles ꝛc., endlich nicht zu vergessen, daß die stopfende Wirkung unserer verfeinerten Nahrungsmittel auch für die sich immer mehr verbreitenden Blinddarmentzündungen verantwortlich gemacht werden kann. Mit dem Wahn der „Verfeinerung" aller Nahrungsmittel sind wir, hinsichtlich unserer Ernährung, in einen großen Irrtum hineingeraten; der Zustand unserer heutigen Generation, und namentlich unserer Kinder, legt es nur zu deutlich an den Tag.

Kehren wir also wieder zurück zu einer mehr naturgemäß einfachen, kalkreichen Ernährungsweise, die geeignet ist den Bau der Zähne zu befördern und dieselben in gutem Zustande zu erhalten, sowie auch uns bei guter Gesundheit leben zu lassen.

Machen wir wieder ein Brot aus dem ganzen Getreidekorn, machen wir „unverfeinerten" Reis und Hülsenfrüchte zu unseren Hauptnahrungsmitteln. Setzen wir die Erbsen, Bohnen, Linsen ꝛc. wieder mehr in Ehren, vergessen wir nicht wie kostbar für unsere Ernährung der Hafer und die Gerste sind und, namentlich wegen ihres großen Gehaltes an Kieselstoff, die Hirse. Essen wir mehr Mehlspeisen. Als kalkreiche Nahrungsmittel kommen ferner in Betracht alle die Gemüse und Früchte, die auf kalkreichem Boden wachsen. Im besonderem sind aber zu nennen alle Salatarten, Spinat, Blumenkohl und andere Kohlarten; Rüben, besonders Mohrrüben; Rettig, Radieschen, Gurken, Kürbis, Melonen, Pilze, und von wildwachsenden Kräutern: Löwenzahn und Brennessel; von Knollengewächsen: Sellerie und die Zwiebel, auch Knoblauch. Von den Früchten sind besonders kalkhaltig die Erdbeeren, Stachel- und Brombeeren, auch Heidelbeeren; von südlichen Früchten die Ananas, die Dattel und endlich die Bananen. Geben wir den Kindern, an Stelle der Näschereien, lieber Früchte. Beschränken wir den Zuckergebrauch auf nicht allzusüße Kompotts und einen nicht zu süßen Festtagkuchen. Verwenden wir zum kochen und trinken, wenn möglich, kalkhaltiges Wasser. Schränken wir den Genuß von Alkohol ein. Kehren wir zurück von der Ueberschätzung reichlicher Fleischkost, weisen wir dem Fleisch in unserer Ernährung wieder mehr eine nebensächliche Rolle zu. Anstatt dem Morgenkaffee genießen wir wieder die Morgensuppe aus Hafergrütze oder Hirsebrei und sei zum Schlusse noch einmal betont, daß ein gutes Brot aus dem ganzen Getreidekorn unser Hauptnahrungsmittel werden soll, denn solches Brot, nicht unmittelbar aus dem Backofen kommend, wird uns nicht nur gute Zähne, sondern auch Gesundheit und Kraft verleihen.

Wenn wir so, mehr von rationellem Brot, von unverfeinertem Reis, von Hülsenfrüchten, von Mehlspeisen, von Gemüsen und Früchten leben, und weniger Fleisch genießen wollen, dann werden wir nicht nur gesünder sein und bleiben, aber wir hätten überdies noch den Vorteil, daß unsere ganze Ernährung uns erheblich billiger zu stehen kommen würde. Unsere Mädchen und Frauen würden blühender und kraftvoller sein und unsere Mütter würden, vielmehr als jetzt, ihre Kinder selbst stillen können, wodurch sie bei denselben den Grund legen würden zur Entwickelung von guten Zähnen und voneinem gesunden, kernigen und kräftigen Körperbau.