

# Milch und die Zähne

Autor(en): **Hürny, Theo**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Schweizer Hebamme : offizielle Zeitschrift des Schweizerischen Hebammenverbandes = Sage-femme suisse : journal officiel de l'Association suisse des sages-femmes = Levatrice svizzera : giornale ufficiale dell'Associazione svizzera delle levatrici**

Band (Jahr): **81 (1983)**

Heft 7-8

PDF erstellt am: **29.06.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-950258>

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Mensch sein Leben meistern, muss er sich bereits im engen Wirkungsfeld der liebevollen Ordnung seines Familienkreises unterstellen.

Seit etwa 30 Jahren hat die Kleinkindererziehung neue Wege beschritten. Lässigkeit, Ungezwungenheit sollte an die Stelle der früher eher strengen, planmässigen Kindererziehung treten. Die wichtigsten Gründe dafür waren unter anderem: das Kind müsse sich der neuen Umwelt ungezwungen anpassen, es dürfe keinesfalls in seinen Lusterfüllungen gehindert werden, und als eine der letzten Ideologien kam noch die enge körperliche Kind-Mutter-Beziehung dazu.

Die Wichtigkeit der Anpassung wurde mit dem Satz unterstrichen, dass sich das Neugeborene an den bis anhin ihm unbekanntem Tag-Nacht-Rhythmus gewöhnen müsse. Mit Sicherheit folgte aber das Kind schon im Mutterleib diesem Rhythmus. Den Beweis für das Gegenteil hat die Wissenschaft bisher noch nicht erbracht. Und was die übrige Anpassung anbelangt, ist der erste Atemzug und das gesunde Schreien des nicht durch Mittel vernebelten Neugeborenen der Beweis dafür, dass es die erste Prüfung seines Lebens mit Erfolg bestand. In den ersten Monaten ist die Nahrungsaufnahme die wichtigste Aufgabe des Kindes. Es ist auch die erste Massnahme, welcher sich das Kind – in der schon von der Natur aus geregelten Welt – stellen und seinen eigenen Rhythmus diesem anpassen muss. Nirgends wurden in den letzten Jahrzehnten soviel Fehler begangen wie eben auf diesem Gebiet. Die Parole lautete: Dem Kind soll Essen gegeben werden, wenn es schreit, Tag und Nacht, aber mindestens soll Tee verabreicht werden. So sind wir zur Nuckelflasche gekommen. Mit diesen Prinzipien erziehen wir den Säugling bereits zur unregelmässigen Lebensweise, mit dem süssen Tee erwecken wir die Lustgefühle, ferner entwickelt er sich rücksichtslos und asozial, weil er von seiner Umgebung launisch ungerechtfertigte Leistungen fordert. Eine solche Erziehung führt zwangsläufig zu Einschulungsschwierigkeiten, das Lustprinzip wandelt sich leicht in Sucht um, die im späteren Alter nicht immer erfüllbaren Wünsche führen zur Unzufriedenheit, welche unweigerlich in eine Form von sozialer Verhaltensstörung ausarten kann.

Hochgespielt wird ausserdem die Wichtigkeit der sogenannten den Körper fühlenden Kind-Mutter-Beziehung. Dieses wurde bei flüchtigen Begegnungen mit primitiven Völkern an-

getroffen, welchen der Kinderwagen kein Begriff ist. Gehen diese Mütter zur Arbeit auf die verschiedenen Plantagen oder gar als Zeitungsverkäuferinnen der am Boden ausgelegten Druckerzeugnisse, wird das Kleine schön brav in den Schatten gelegt. Während der Arbeit haben die Mütter keine Zeit, zu ihren Schützlingen zu springen, und gewiss brauchen diese Mütter ihre Nachtruhe bitter nötig. Dementsprechend werden die Kinder auch erzogen. Wo überall unsere Beutelkinder angetroffen werden, sei dem Beobachtungsvermögen des Lesers überlassen.

Aus dem vorher Gesagten geht klar hervor, dass das Nuckelflaschen-Syndrom nur ein kleiner Teil des Problems der Kleinstkindererziehung ist. Ärzte und mit ihnen alle diejenigen, welche mit theoretisierenden Erziehungsvorschriften oder mit politischen Zuckermümpfeln die gesunden Mutterinstinkte bereits fast töteten, sind verant-

wortlich dafür, dass heute unsere Wohlstandsjugend ihren Weg so schwer findet, dass sie fast hoffnungslos, ohne Ideale zu haben, nach Alternativen sucht, dass sie oft den falschen Weg einschlägt, dass sie zu den Drogen bis zum goldenen Schuss greift oder, ihr junges Leben unnütz findend, dieses von sich stösst.

Es ist an der Zeit, dass die Verantwortlichen auf breiter Basis diese gesellschaftszerstörenden Zustände überdenken, deren Wurzel bis zur Empfängnis, bisweilen auch bis zur Empfängnisverhütung reicht. Vielleicht ist es doch noch nicht zu spät, menschenwürdige Entfaltung mindestens der nächsten Generation zu sichern. Zu wünschen wäre, dass dieses kleine Problem der Nuckelflasche den Anstoss zu Überlegungen im weitgefächerten Problembereich der Erziehung eines Menschen gibt.

Schweizerische Ärztezeitung

## ***Milch und die Zähne***

von Dr. med. dent., Dr. med. h.c. Theo Hürny

Seit dem Altertum wird Milch als beste Ernährungsgrundlage betrachtet, wobei in der Frühzeit der Esels- und Kamelmilch besonders gute Eigenschaften zugeschrieben wurden. Wenn wir heute in unseren Breiten von Milch sprechen, ist in der Regel Kuhmilch gemeint. Über die Menge, die täglich eingenommen werden sollte, sind sich die Ernährungswissenschaftler heute einigermassen einig. Das US-Landwirtschaftsdepartement fasst die Empfehlungen für die täglich einzunehmenden Mengen wie folgt zusammen:

*Kleinkinder zwei bis vier Tassen  
Schulkinder vier Tassen und  
Erwachsene zwei Tassen*

Sie sollten tunlichst vermehrt oder zum mindesten mit Milchprodukten ergänzt werden.

### **Karies, eine Folge der Fehlernährung**

Zahlreich trifft man in der wissenschaftlichen Literatur auf den Hinweis, dass Milch neben ihren guten er-

nährungsphysiologischen Eigenschaften auch zahnkariesverhütend wirke. Karies ist ja letztlich eine krankhafte Folge der Fehlernährung, wobei die Kohlenhydrate, besonders der Zucker, eine ausschlaggebende Rolle spielen. Dass die wichtigen Calcium- und Phosphorverbindungen, die Eiweisse und Vitamine der Milch einen wertvollen Beitrag zum Aufbau des Skeletts und der Zähne leisten, dürfte heute allgemein bekannt sein. Weniger bekannt dürfte sein, dass auch alternde Menschen, besonders Frauen, vermehrt ein resorbierbares Calcium zur Verhütung des Altersknochenschwundes, der Osteoporose, benötigen. Auch hier spielt die Milch eine ausserordentlich wichtige Rolle zur Verbesserung der Calciumversorgung, um damit vermehrten Abbau von Knochen zu verhindern beziehungsweise mitzuhelfen, neuen Knochen wieder aufzubauen. Der Auf- und Abbau des Knochens ist ein biologisches Phänomen, das zwar lebenslanglich nicht zur Ruhe kommt, aber im Alter leicht aus dem Gleichgewicht gerät. Die Zähne profitieren von diesem Auf- und Abbau des Knochens nur ganz geringfügig, weil ihre Hartsubstanz nur unzulänglich oder gar nicht durchblutet ist.

## Die kariesprotektiven Eigenschaften der Milchhaltsstoffe

Milch und Milchprodukte weisen nicht nur einen guten und ausgewogenen Mineralgehalt auf, sondern sind auch reich an lebenswichtigen Vitaminen und Eiweissstoffen. Letzere wirken sich schon indirekt günstig auf die Gesundheit der Zähne aus, weil sie die Aufnahme von zahnschädlichen, leeren Zuckerkalorien etwas zu verdrängen vermögen. Hingegen ist unter den essentiellen Aminosäuren der Milch das Lysin in überdurchschnittlicher Menge vorhanden; dieses besitzt eine kariesverhindernde Wirkung, was in vitro und im Tierversuch erwiesen wurde. Dasselbe gilt für das in der Milch wie im Speichel vorhandene Calciumlaktat. Leider kommt diese kariesschützende Wirkung bei den heutigen Ernährungsgewohnheiten allein nicht zum Tragen; sie hilft aber mit, dem heute gar nicht mehr so unreali-

stischen Ziel der Kariesfreiheit näherzukommen.

## Drei Ratschläge zur Erhaltung gesunder Zähne

Wenn wir erfolgreich Kariesprophylaxe treiben wollen, haben wir uns an folgende, wissenschaftlich einwandfrei erwiesenen Regeln zu halten:

1. Regelmässig und sachgerechte Zahn- und Mundpflege einhalten. Damit verhindern wir eine übermässige, für den Zahnschmelz schädliche, bakterielle Säureproduktion, der die Pufferwirkung des Speichels nicht mehr gewachsen ist.

2. Auf einen ausgewogenen Menüplan eher laktovegetabler Richtung achten, bei dem ohne Möglichkeit der sofortigen Zahnpflege auf Süssigkeiten zwischen den Mahlzeiten verzichtet wird. Hierher gehört auch, wie der

Name sagt, eine genügende Aufnahme von Milch und Milchprodukten sowie Ballast- und Füllstoffen, die unter anderem auch zum Kauen anregen.

3. Während des ganzen Lebens kontinuierlich Fluor aufnehmen, um den Zahnschmelz gegen Säurebeeinflussung zu stärken. Dabei hat sich die Trinkwasser- und Speisesalz-Fluoridierung weltweit als wirksamste Massnahme erwiesen. Ihre Anwendung ist heute wissenschaftlich unbestritten und harmlos. Beide Vorgehen garantieren die beachtliche Kariesverminderung um sechzig Prozent.

Damit dürfen wir uns aber nicht zufriedengeben. Nach den beschriebenen Regeln eins und zwei, hat jeder gesundheitsbewusste Mensch in Eigenverantwortung Gelegenheit, der angestrebten Kariesfreiheit näherzukommen. Er nütze sie zu seinem eigenen Wohlbefinden!

## Sensitivität für das Kind – Dialog mit dem Kind

### 7. Tagung der Internationalen Studiengemeinschaft für Pränatale Psychologie

Vom 11. bis am 15. Mai 1983 fand an der Universität in Düsseldorf die 7. Tagung der Internationalen Studiengemeinschaft für Pränatale Psychologie statt. Sie vertritt als wissenschaftliche Grundlage die Auffassung, dass nicht nur die körperliche, sondern auch die seelische Entwicklung des menschlichen Individuums von der Zeugung an über Intrauterindasein, Geburt, nachgeburtliche Persönlichkeitsreifung bis zum Lebensende als unteilbare Ganzheit zu verstehen ist. Gegenstand der speziellen Forschung der ISPP sind die seelischen Vorgänge vor, während und nach der Geburt. Die Studiengemeinschaft betrachtet es als ihre Aufgabe, die über den ganzen Erdkreis verstreuten Einzelforschungen über das vorgeburtliche Seelenleben zu sammeln, einschlägige Erfahrungen, Erkenntnisse und Untersuchungsmethoden auszutauschen, zu koordinieren und bekanntzumachen. Mit der 7. Internationalen Tagung, deren Gegenstand die Sensitivität für das Kind und der Dialog mit dem Kind ist, wurde die interdisziplinäre wissenschaftliche Diskussion, die auf den vorangegangenen Tagungen und Symposien bereits zur Tradition geworden war, fortgesetzt. Die ersten Beziehungsfor-

men zwischen den Eltern und ihrem werdenden und neugeborenen Kind und umgekehrt zwischen diesem und seinen Eltern, standen im Brennpunkt des Interesses der zahlreichen Teilnehmer. Es trafen sich Ärzte: Kinderärzte, Psychiater, Frauenärzte; Hebammen; Psychologen, Psychotherapeuten, Bewegungs- und Körpertherapeuten; Pädagogen, die sich mit Geburtsvorbereitung beschäftigen, Soziologen und Biologen. Folgende Themenkreise wurden in Vorträgen und Arbeitsgruppen vorgetragen und diskutiert: Das Bild vom Kind; Wechselwirkung zwischen Mutter und Kind; Vorbereitung auf das Kind; Dialog mit dem Kind. Prof. S. Schindler, Salzburg, sprach über das Kind im Bewusstsein der Erwachsenen und entwarf Grundlagen einer Sozialpsychologie der Perinatalzeit. Er gab zu bedenken, dass am frühesten Erleben des Kindes nicht nur seine Eltern, sondern ein grosser Kreis von Personen massgeblich mitbeteiligt sind, und spricht von einer institutionellen Sozialisation des Kindes. Petersen (Hannover), der über Empfängnis und Zeugung sprach, stützte sich bei seinen Ausführungen auf das subjektive Erleben einzelner Eltern, die sich darüber

ausgesprochen hatten, welche Rolle das noch ungeborene Kind sowohl als Vorstellung und Erwartung, als auch als schon existierende «Person» in ihren Empfindungen bei der Zeugung und während der Schwangerschaft gespielt habe. Er schildert die psychischen Vorgänge, die dazu führen, dass aus der personalen und in sich geschlossenen Zweierbeziehung eine Dreierbeziehung wird, die nun nach aussen geöffnet ist und das Gefühl für Verantwortung miteinander. Der Referent wies auf die Bedeutung unmittelbarer Erfahrungen und Wahrnehmungen in der Anthropologie hin. Das Erfassen dieser Vorgänge verlange einen integralen Akt zwischen Verstand und Intuition. Er grenzt das Konzept der reinen Technik, des Verstandes, des «Machens», von dem der ganzheitlichen sensiblen Wahrnehmung ab. Mit dieser befassten sich weitere Referate, vor allem im Zusammenhang mit dem Ablauf und dem Erleben der Geburt, deren Basis die praktische leibliche Erfahrung sei. Während der Schwangerschaft gelte es vor allem, den Zugang zum Körperbewusstsein zu finden. Dazu eignet sich zum Beispiel auch die Methode der Erfahrung in konzentrativer Bewegungstherapie (Kost, Reutlingen). Als Vorbereitung auf die Gebrut ist es für die Frau wichtig, dass der Arzt sich nicht nur mit ihrem medizinischen, sondern auch mit ihrem subjektiven Körperbild beschäftigt, das heisst, dass keine Untersuchung mechanisch ausgeführt werden sollte. Das Einfühlungsvermögen des Arztes spiele beim