Fragen und Antworten

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **11 (1954)**

Heft 4

PDF erstellt am: **27.07.2024**

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.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

FRAGEN UND ANTWORTEN

Fluortabletten und Zahnfäulnis

Lösen die in der Schule abgegebenen Fluortabletten das Problem der überhandnehmenden Zahnfäulnis? Diese Frage, die wohl viele Eltern interessieren mag, ging aus dem Schreiben von Frl. E. aus W. vom 15. Februar 1954 hervor. Sie berichtete wie folgt:

«Im Frühling werden an manchen Orten jetzt schon Fluortabletten in der Schule abgegeben. Wäre es nicht möglich, in den «Gesundheits-Nachrichten» die Leser über dieses neue, sogenannte Vorbeugungsmittel gegen Zahnfäulnis aufzuklären? Ich bin sehr skeptisch eingestellt. Wäre es nicht besser, den Uebelstand bei der Wurzel anzufassen?»

Früher hat man geglaubt, dass die Zunahme der Zahnfäulnis mit einem Kalkmangel im Zusammenhang stehe, weshalb Kalktabletten, vor allem michsaurer Kalk verabreicht wurde. Das Uebel wurde dadurch aber nicht behoben. Man hat nun herausgefunden, dass vor allem die äussere, fluorhaltige, glasharte Schicht gepflegt und erhalten werden muss, damit diese nicht geschädigt wird und Risse bekommt, durch welche die Bakterien eindringen und den innern, mehr kalkhaltigen Teil des Zahnes angreifen und rasch zugrunde richten.

Aus dieser Ueberlegung heraus gibt man heute Fluortabletten, wie man früher milchsaure Kalktabletten verabreichte, aber auch dadurch wird die Zahnfäulnis ebensowenig beseitigt wie durch die früheren Bemühungen. Theoretisch ist es wohl richtig, wenn man Kalk und Fluor eingibt, aber nicht in der erwähnten Form. Man muss die Sache, wie die Fragestellerin richtig erwähnt, an der Wurzel angreifen, da man sonst mehr schaden als nützen kann. Die vielen Eingeborenen in Afrika und Amerika, die wunderbare Zähne besitzen, ohne irgend ein schwarzes Tüpflein oder sonstwie eine kranke Stelle, haben nie Gelegenheit gehabt, Kalk- oder Fluortabletten zu schlucken.

Unsere Zahnerkrankung ist bestimmt eine Zivilisationsfolge und in erster Linie ist die entwertete Nahrung schuld daran. Eine lange Reihe schädigender Erzeugnisse können wir da erwähnen, wie Weissmehl, Weissbrot, weisse Weggli, weisse Teigwaren, weissen Reis, weissen Zucker und all die vielen süssen Schleckwaren aus weissem Zucker, verbunden mit künstlichen Säuren, Farben und anderm mehr, wie auch die reiche Schar von Büchsenkonserven, die an Stelle frischer Früchte und Gemüse steht. Dies alles hilft mit die gesunde Grundlage zu untergraben und der Zahnfäulnis Tür und Tor zu öffnen.

Wenn daher unsere Schulbehörde etwas ändern will, dann sollte sie dafür sorgen, dass in der Schule über die Schädigungen der denaturierten Nahrung gründliche Aufklärung erfolgt. Auch die Aerzteschaft, überhaupt jeder, der in solchen Fragen Einfluss besitzt, sollte daran mithelfen und in einigen Jahren hätten wir ein erfolgreiches Ergebnis, das uns alle erfreuen würde.

Kalk- und fluorhaltige Nahrung ist eines der ersten Erfordernisse, um der Zahnfäulnis erfolgreich entgegenwirken zu können. Unser Vollgetreide, vor allem das Roggenkorn hilft dabei reichlich mit. Am besten erhalten wir den ganzen Gehalt des Getreides, wenn wir das Korn frisch mahlen und aus dem erhaltenen Brei eine schmackhafte Speise zubereiten, wie dies schon oft in den «Gesundheits-Nachrichten» erwähnt worden ist. An zweiter Stelle steht ein Vollkornbrot, das vorwiegend Roggen enthält. Gerade diese Ueberlegung hat mich veranlasst, ein Brot herauszugeben, das 80% Roggen und nur 20% Weizen enthält. In meinem Flockenbrot, das heute fast bereits in jeder Stadt im Reformhaus erhältlich ist, finden wir eine wertvolle Nahrung für Gross und Klein, um dem Körper Kalk, Fluor und andere Stoffe zuzuführen, die er für den gesunden Aufbau der Zähne benötigt. Also weg mit Weggli und Weissbrot, mit weissen Teigwaren und allerlei Schleckzeug. Regelmässig ein gutes Roggenbrot auf dem Tisch und zum Frühstück ein Müesli aus frischgemahlenem Vollkornbrei mit Früchten und Honig hilft die Zähne unserer Kinder gesunden zu lassen, so dass sie bald einen andern Zustand aufweisen werden. Was bei meinem Flockenbrot noch als besondern Vorteil gewertet werden kann, ist der Umstand, dass das Korn jeweils frisch gemahlen, sofort verteigt und verbacken wird, wodurch keine wichtigen Stoffe verloren gehen oder vermindert werden. Zudem wird beim Backen auch zu grosse Hitze verhütet, was dazu beiträgt, dass das Brot die höchstmöglichsten Werte aufweisen kann.

Wer bei einem Mineralmangel, vor allem bei einem solchen von Kalk, nachhelfen will, sollte dies mit pflanzlichen Hilfsmitteln besorgen. Vorteilhaft hiezu sind die aus Brennesseln gezogenen Kalktabletten Urticalcin oder die Mineralsalztabletten Alfavena, die aus Luzernaklee und frischem Hafer, also Avena sativa gewonnen sind. Solche Hilfsmittel können mitwirken, um einen bestehenden Mangel rascher zu beheben.

Im übrigen ist und bleibt die möglichst unveränderte Naturnahrung das beste, um unsere Nährschäden und somit auch die Zahnfäulnis langsam aber sicher zu beheben.

AUS DEM LESERKREIS

Günstige Beeinflussung von Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett

Im 6. Monat ihrer Schwangerschaft schrieb Frau R. aus O. um Hilfe, da sich verschiedene Beschwerden eingestellt hatten. Sie bekam von uns die spezifischen Venenmittel Hyperisan, Urticalcin und Aesculus hipp. Zur Unterstützung der Niere erhielt sie den Rat, öfters Nieren- oder Hagebuttentee zu trinken. Ferner wurde sie darauf aufmerksam gemacht, besonders auch auf eine gute Darmpflege zu achten und mit Dörrfrüchten, Leinsamen oder Psyllium nachzuhelfen. Im Zusammenhang damit muss auch gründliches Kauen und Durchspeicheln gewissenhaft beachtet werden. Spaziergänge mit richtiger Atemtechnik, Tiefatmungsübungen überhaupt, wurden nach dem Rat im «Kleinen Doktor» zur Stärkung der Nerven empfohlen. Nebst den Venenmitteln war noch Belladonna D 4 gegen Wadenkrämpfe einzunehmen, weil krampflösend, und äusserlich waren warme Lehmwickel mit Johannisöl anzuwenden. Als günstige Diät während der Schwangerschaft wurde im besondern auch noch auf den öftern Genuss von rohen Frischgemüsen in Salatform mit Citrone oder Molkenkonzentrat und Oel zubereitet, hingewiesen, wie auch auf Vollkornprodukte und salzarme Kost.

Wenn Sie viel Salat essen

dann verwenden Sie LACTA-ESSIG!

Wie es sein Name sagt, wird der LACTA-ESSIG aus Milchprodukten gewonnen. Er wird aus kondensierter Molke ohne jede Beimischung auf dem natürlichen Gärungswege hergestellt und ist daher absolut naturrein.

Der LACTA-ESSIG ist kernig und mild. Er ist gerade von Leuten, die viel Salat essen, sehr geschätzt.

Wer die Qualitätsvorzüge vom LACTA-ESSIG kennt, wird diesem Essig den Vorzug geben.

Fr. 1.70 die Literflasche. Erhältlich in den Reformhäusern.

Lacta-Essig

A. Vogels

Flockenbrot

wird nach der Art der Naturvölker zubereitet und entspricht auch dem, was schon den alten Römern und Helvetiern Kraft verliehen hat. Für Gross und Klein ein wohlschmeckendes Brot aus dem ganzen Roggen- und Weizenkorn mit Zusatz der mineralstoffreichen Reiskleie.

Verlangen Sie in Ihrem Diätgeschäft A. Vogels Flockenbrot, um es nachher nie mehr zu missen!