Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 48 (1991)
Heft: 10

Artikel: Zahnpasta mit Bedacht wählen
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-969821

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: 13.07.2025

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

Knoblauch als Heilmittel: Eine Erfolgsgeschichte

Die Geschichte des Knoblauchs ist lang und mit vielen interessanten Einzelheiten gespickt. Ursprünglich aus dem asiatischen Raum stammend, stellt er ein altbekanntes Nahrungsmittel dar, das in zahlreichen Kulturen heimisch ist. Schon im Sanskrit wird Knoblauch erwähnt und auch die alten Phönizier, Juden, Griechen und Römer kannten ihn. Ganz besondere Hochschätzung erfuhr der Knoblauch im Reich der ägyptischen Pharaonen. Laut Überlieferungen wurden den Arbeitern, welche am Bau der mächtigen Cheopspyramide beteiligt waren, grosse Mengen Zwiebeln, Rettich und Knoblauch verabreicht, um sie vor Krankheiten zu schützen.

Tatsächlich enthält die Pflanze, die wegen ihres penetranten Geruchs berüchtigt ist, neben ätherischen Ölen, Vitaminen und Fermenten auch die infektionshemmenden Substanzen Garlicin, und vor allem Allicin, welches das Wachstum von Bakterien und Pilzen hemmt. Die antimikrobiellen Eigenschaften von Knoblauch sind seit langem bekannt. So stellte man schon während des Ersten Weltkrieges fest, dass Soldaten, die viel Knoblauch assen, seltener an Darm- und anderen Infektionen erkrankten. Inzwischen sind auch die den Cholesterinspiegel senkenden Eigenschaften von Allicin wissenschaftlich nachgewiesen worden. Gesichert ist weiter auch die Fähigkeit des Knoblauchs, die Aktivität von Enzymen zu erhöhen, die bei der Auflösung von Blutgerinnseln mitwirken. Dass Knoblauch darüber hinaus den Blutdruck reguliert, macht ihn zum geeigneten Vorbeugemittel gegen Arteriosklerose, Herzinfarkt, Hirnschlag und Durchblutungsstörungen.

Um in den Genuss der vorbeugenden und heilenden Kräfte zu kommen, müsste man theoretisch täglich etwa vier Gramm der Pflanze zu sich nehmen, was allein schon wegen der zu erwartenden Ausdünstung oft schwierig ist. Problemlos dagegen ist es, die wirksamen Substanzen in konzentrierter Form einzunehmen, wie sie beispielsweise A. Vogels Knoblauch-Kapseln darstellen. Sie sind geruchsarm und wirken ausserdem Gedächtnisstörungen, ständigem Müdigkeitsgefühl und Abgespanntheit entgegen.

(BN)

Zahnpasta mit Bedacht wählen

Nicht jede Zahnpasta hält das, was sie in der Werbung verspricht. Manche Zusammensetzungen können sich sogar als schädlich erweisen. Eine Zahncreme allein wird die Entstehung von Karies kaum verhindern können. Dazu gehört mehr, nämlich in erster Linie die Nahrung, die den Zähnen die wichtigsten Mineralien von innen liefert. Bleiben diese durch einseitige Kost aus oder werden sie unzureichend angeboten, dann besteht die Gefahr, «schlechte Zähne» zu bekommen.
Der Hauptfeind der Zähne und Auslöser von Karies ist der weisse Zucker, dem auch der braune – weil er «gesünder» aussieht – nicht nachsteht und die Auszugsmehle, die man heute zu Recht als «leere Konserven» bezeichnet.

Der Grundbestandteil der Zahnpasta dient der mechanischen Reinigung der Zähne. Meistens verwendet man dafür Calciumcarbonat oder fein pulverisierte Kieselerde. Als Lösungsmittel dient in der Regel Wasser. Damit es aber nicht allzu rasch verdunstet und die Zahnpasta zur ausgetrockneten, harten Masse wird, fügt man etwas Glycerin bei, das die Feuchtigkeit bindet. Viele beurteilen die Qualität und Reinigungsintensität nach dem Schaumeffekt einer Zahnpasta. Im Schaum sind Substanzen enthalten, die auch in Seifen und Waschmitteln vorkommen. Die Schaum-

entwicklung im Mund täuscht Frische und Sauberkeit vor. Es ist jedoch nicht auszuschliessen, dass das Natriumlaurylsulfat, das die Schäumung hervorruft, für die Anfälligkeit von Karies und Zahnfleischschwund verantwortlich ist. Um aber dieser Gefahr zu entgehen, verwende man lieber eine Zahnpasta, die weniger schäumt, da sie ohne schäumende Zusatzmittel hergestellt ist.

Doch sollten wir nicht vergessen, dass viele Zahnpasten Farbsubstanzen und Konservierungsmittel enthalten, die für Haltbarkeit und Keimfreiheit sorgen. Wir können uns gut vorstellen, dass Chemikalien in der Zahnpasta auf die empfindlichen Schleimhäute und die Mundflora keinen günstigen Einfluss haben. Sparsamer Gebrauch und gründliches Ausspülen nach dem Putzen ist deshalb unbedingt notwendig.

Die Inhaltsstoffe, auf die es ankommt

Das Gefühl der Frische vermittelt vor allem Menthol, das im Pfefferminzöl enthalten ist. Dieser einfache – aber nicht desto weniger nützliche – Aromastoff wird vielfach ergänzt durch eine Kombination verschiedener Bestandteile, so dass der Kunde zwischen vielen angebotenen Geschmacksrichtungen die Wahl hat. Andere orientieren sich wiederum mehr nach gesundheitlichen Gesichtspunkten, um vor allem dem Zahnzerfall durch Parodontose vorzubeugen.

Die Natur ist reich an guten Gaben, und so schenkt sie uns seit altersher bekannte Heilkräuter gegen dieses Übel. Die Kräuterextrakte und ätherische Öle aus solchen Kräutern sollten Bestandteile jeder guten Zahnpasta sein.

Da wären die Extrakte der Echinacea und der Rhatania zu nennen, die einen besonderen Einfluss auf das Zahnfleisch haben. Rosmarin, Pfefferminz- und Eukalyptusöl fördern die Durchblutung und desinfizieren schonend die Mundhöhle.

Zugaben von Salzverbindungen regen den Speichelfluss an und damit auch die Selbstreinigungskraft der Mundflora, die aus der unglaublichen Anzahl von 50 Milliarden Keimen besteht. So wie die Darmflora ist auch die Mundflora notwendig, um das Immunsystem intakt zu halten. Daraus ist schon ersichtlich, wie wichtig es ist, ein schonendes Zahnpflegemittel zu wählen und darauf zu achten, dass Antibiotika und chemische Antiseptika, die den Anforderungen einer biologischen Zahnpasta keineswegs entsprechen, nicht auch Bestandteile der Zahnpasta sind.

Calc. Fluoricum D12 und Calc. Phos. D6 haben vor allem bei Kindern eine erstaunlich gute Wirkung auf Zähne und Knochenbau.

Eine zahn- und mundgerechte Zahnpasta setzt sich aus nur wenigen Bestandteilen zusammen. Der Putzkörper besteht aus Schlammkreide (Calciumcarbonat) und feinster Kieselerde. Auf Schaummittel, Farb- und Konservierungsstoffe wird ganz verzichtet. Um so mehr legt man auf vorbeugende und heilende Kräuterextrakte und ätherische Öle Wert.

Die Sonderstellung der Echinacea

Neben einer ganzen Anzahl von Heilpflanzen, die in biologischen Zahnpasten Verwendung finden, müssen wir sicherlich der Echinacea den höchsten Stellenwert einräumen, aber nur dann, wenn der Gesamtextrakt der frisch geernteten Pflanze zur Geltung kommt. Die immunisierende Wirkung des Roten Sonnenhutes in Zeiten erhöhter Infektionsgefahr ist bekannt und vielfach nachgewiesen. Seine Inhaltsstoffe wirken deshalb besonders günstig bei Neigung zu Entzündungen des Zahnfleisches und der Mundschleimhäute. Als Folge der entzündungshemmenden Wirkung wird auch das Zahnfleisch gekräftigt und gestrafft. Da die Parodontose inzwischen in den Industrieländern zur Volkskrankheit geworden ist, wäre es ratsam, solche Zahn-

pflegemittel zu wählen, die sich gegen Entzündungen richten.

Zusammen mit anderen pflanzlichen Ingredienzien, die wir bereits erwähnt haben, und durch Beigabe hochwertiger Extrakte aus Blutwurz, Heidelbeere und Süssholz, entspricht solches Zahnpflegemittel optimal den Forderungen, die an eine biologische, rein natürliche Zahnpasta gestellt werden.

Die guten Eigenschaften einer Zahnpasta lediglich zu kennen, nützt bekanntlich wenig; gründliches Putzen der Zähne nach jeder Mahlzeit und nach dem Genuss von Süssigkeiten sollte schon von Kindesbeinen an zur Selbstverständlichkeit werden. Unsere Zähne sind nicht nur gewöhnliche Beiss- und Kauwerkzeuge, sondern gereichen dem Menschen auch zur Zierde. Schöne Zähne sind ein wahres Geschenk der Natur. (WG)

Mundhygiene: Kauend gegen Zahnzerfall

Der Kopf des Menschen ist derjenige Teil des menschlichen Organismus, der am meisten von Schmerzen betroffen ist. Zu diesen Schmerzen gehören auch die Zahnschmerzen. Hauptursache der Zahnschmerzen ist die bei den zivilisierten Völkern weitverbreitete Zahnfäulnis (Karies). Obwohl es verschiedene direkte Zusammenhänge zwischen Karies und Ernährung gibt, ist die Entstehung der Zahnkaries ein sehr komplizierter Vorgang, an dem sowohl innerliche als auch äusserliche Faktoren beteiligt sind.

Eine der Ursachen für das Entstehen der Karies ist die Tatsache, dass die gebräuchliche Koch- und Weichkost den für eine natürliche Mund- und Zahnreinigung erforderlichen intensiven Kauprozess überflüssig macht. Gutes Kauen fördert aber die Aktivität des sogenannten Spülspeichels. Dieser Speichel ist für die vollständige Entfernung von Nahrungsresten von grosser Bedeutung. Dabei ist es interessant, Naturvölker zu beobachten, welche, wenn sie ihre Ernährungsgewohnheiten beibehalten haben, manchmal bis ins hohe Alter noch ein gesundes Gebiss aufweisen. Dies verdanken sie nicht nur ihren natürlichen Ernährungsgewohnheiten, sondern auch der Gewohnheit, regelmässig Baumharze oder harzähnliche Pflanzenbestandteile zu kauen.

Die Sitte des Kauens von Pflanzensubstraten ist uralt und heute noch in den verschiedensten Teilen der Welt verbreitet. Sie dürfte besonders jenen Ländern entstammen, in denen ein heisses Klima vorherrscht, da durch das Kauen der Speichelfluss beträchtlich gesteigert und somit die Mundtrockenheit beseitigt wird.

Zwei besondere Beispiele stellen das Kolakauen in Afrika und das Betelkauen in Ostasien dar, das heute noch rund *200 Millionen Menschen* vertraut ist. Zu der grossen Zahl der Reiz- und Anregungsstoffe zählen eine Reihe von Kaugenussmitteln, die als nicht essbare und unverdaubare, harmlose Anregungsmittel von vielen Menschen gekaut werden. Zum Beispiel in Neuseeland das Harz der Kauri-Fichte, in Sibirien das harzige Sjera-Kaumittel aus der Rinde der Lärche. In Südamerika wird Maki gekaut, ein Gummiharz aus dem Weihrauchbusch. Mastix ist ebenfalls ein Kaugenussmittel und wird besonders von Arabern bevorzugt.

Nicht zuletzt ist «Chicle-gum» zu erwähnen, jener heute so bekannte Kaugummi, der schon vor vielen Jahren in der Tasche fast jeden Amerikaners zu finden war und nun auch in Europa immer mehr zu einer Art «Mode» geworden ist. Chicle bedeutet im Sprachgebrauch der Indianer Mexikos, Saft. Es stellt die Grundmasse des Kaugummis dar und wird aus dem Sapotebaum in ähnlicher Weise wie Kautschuk gewonnen. Bei niedrigen Temperaturen erweicht