



Kristina Peter, Juni 2005

Warum sollen Säuglinge Fluorettten⁽¹⁾ schlucken? Die Packungsbeilage listet seitensweise giftige Eigenschaften auf! Warum wurde die Trinkwasserfluoridierung⁽²⁾ nach vielen Jahrzehnten wieder eingestellt? Warum gibt es kaum noch Zahncremes ohne Fluoride⁽³⁾, immer weniger Speisesalz ohne Fluoride und immer mehr Mineralwässer mit viel Fluoriden. Bereits in der letzten Depesche (15/2005) gab es viele Antworten. Wir wissen, wer mit allen Mitteln Fluor zu schützen versucht, auf welche Weise Fluor im menschlichen Organismus wirkt und welche Symptome es auslösen kann. Heute erfahren Sie, wer der Entdecker jener These war, dass ausgerechnet Fluor die Zähne schützen soll; wie es gelang, fast die ganze Welt vom positiven Fluor-Image zu überzeugen; und warum man bis heute den wahren Karies-Verursacher verschweigt.

Wie alles begann

Im Jahre 1901 fiel einem amerikanischen Marinearzt auf dem U.S. Flottenstützpunkt bei Neapel auf, dass manche italienische Auswanderer gefleckte Zähne hatten. Vergleichbare Berichte folgten bald von Zahnärzten aus aller Welt. Man rätselte 30 Jahre lang über die Herkunft dieser Flecken. Schließlich fanden amerikanische Wissenschaftler die Ursache im natürlich hohen Fluorgehalt des jeweiligen Trinkwassers. Dann diskutierte man, ob diese fluorotischen Zähne nun mehr, gleich oder weniger kariesanfällig wären als die gesunden Zähne. Eine Antwort fand vorerst keiner.

Fluormangel führt zu Karies

1938 behauptete der Zahnarzt H. T. Dean, Kinder mit fluorotischen Zähnen hätten *weniger* Karies. Die passende Studie präsentierte er gleich dazu. Das war die Geburtsstunde einer neuen Theorie: Fluormangel führe zu Karies und deshalb könne Fluor Karies verhindern.

Trinkwasser-Fluoridierung

Daraufhin begann man 1945 mit der Trinkwasserfluoridierung (TWF) in verschiedenen amerikanischen Städten. Später stellte sich dann heraus, dass es sich bei Deans Studie

(1) Fluorettten: Tabletten, die hauptsächlich aus Natriumfluorid bestehen, einer Verbindung aus dem chemischen Element Fluor und dem Metall Natrium. Fluorettten werden als Kariesschutz vor allem für Kleinkinder empfohlen.

(2) Trinkwasserfluoridierung: Trinkwasser wird im Wasserwerk mit Fluor versetzt.

(3) Fluor: Chemisches Element, das zusammen mit Chlor, Brom und Jod zur Gruppe der **Halogene** (= Salzbildner, zu gr. hals = Salz und der Nachsilbe „-gen“ zu lat. generare = hervorbringen, erzeugen) gehört. In der Natur kommt es besonders als Calciumfluorid (=Fluss-Spat) vor. In der Steinheilkunde kennt man Fluss-Spat als durchscheinenden, oft in allen Regenbogenfarben schimmernden Stein, der vor allem bei Erkrankungen der Knochen und der Zähne zum Einsatz kommt. **Fluorid:** Salz des Fluors. Fluor gehört zur Gruppe der Salz-bildner, weil es mit Metallen (z. B. Natrium oder Calcium) gerne Verbindungen eingeht. Diese Verbindungen nennt man Salze.

Zur Verwendung der beiden Begriffe siehe Depesche 15/2005, Seite 6

um eine rein manipulative⁽⁴⁾ Zusammenstellung der Daten gehandelt hatte, aber davon wollte keiner mehr etwas wissen. Man hatte ja nun schon jahrzehntelang diese Theorie kritiklos unterstützt und an zahlreichen Universitäten in aller Welt gelehrt. Für einen Rückzieher war es offensichtlich längst zu spät.

Fluor in Flüssen lässt Fische sterben – Fluor in Menschen...???

Nun geschah es etwa zur selben Zeit, dass gewisse Industriesparten⁽⁵⁾ Amerikas erhebliche Probleme mit fluorhaltigem Giftmüll und dessen Entsorgung hatten. Eine Zeitlang leiteten sie diese Abfälle noch in die Flüsse. Doch leider starben jetzt die Fische. Sie starben übrigens an Natriumfluorid – Hauptzutat der Fluorette.

Die verantwortlichen Unternehmen wurden zu hohen Strafen verurteilt und mussten sich nun auf die Suche nach einem neuen „Mülleimer“ für ihre Fluoridabfälle machen. Einen Teil davon konnte man in Ratten- und Insektenvertilgungsmitteln unterbringen, aber das war nur wenig und reichte nicht zur Problemlösung.

Die unglaubliche „Lösung“

In der Nahrungsergänzungsmittel-Branche fand sich dann endlich eine geeignete Marktlücke. Verschiedene „Zufälle“

(4) **manipulieren:** raffiniert beeinflussen, zu lat. manus: Hand, wörtl.: etwas handhaben

(5) **Industriesparten, die fluoridhaltigen Müll produzieren:** Glas-, Farben-, Erdöl- und Metallindustrien, früher auch die Aluminiumindustrie.



Fluor lässt Fische in Massen sterben. Beim Menschen geht Fluor vorsichtiger vor, aber keinesfalls nachgiebiger.

erleichterten die Umdeklarierung von Fluor, dem hochkarätigen Gift, zu Fluor, dem gesunden Nährstoff. So war praktischerweise einer der Anwälte der Aluminium Company gleichzeitig Leiter des Nationalen Gesundheitsdienstes. Beamte des Nationalen Gesundheitsdienstes wiederum saßen auch in führenden Stellungen der WHO (Weltgesundheitsorganisation) und traten dort für die Fluoridierung der Bevölkerung ein. Sie erreichten, dass die WHO das Vorhaben bedingungslos unterstützte. Die weltweite Fluor-Kampagne konnte beginnen.

So wie bei der Tabakindustrie ging und gäbe, erhielten auch im Falle des Fluor viele Wissenschaftler und Leiter wissenschaftlicher Körperschaften Forschungsgelder, um zu beweisen, dass die Fluoridierung unschädlich und gefahrlos sei. (siehe Depesche 5/2003)

Trinkwasser- Fluoridierung:

Schnell breitete sich die Idee der Trinkwasser-Fluoridierung in aller Welt aus. Neuseeland,

Holland, Großbritannien, Australien, Singapur, Paraguay, Mexiko, Deutschland und noch viele andere Länder stiegen in den Fünfziger Jahren in das Massenexperiment mit ein und vergifteten das Trinkwasser ihrer Bevölkerung. In Deutschland hieß der Ort des Geschehens Kassel. Zwanzig Jahre lang tranken die Menschen dort fluoridiertes Wasser. Sie waren also auserwählt worden, als neue „Mülleimer“ für hochgiftigen Industriemüll und als Versuchskaninchen für die unbewiesene Karies-Prophylaxe⁽⁶⁾ mittels Fluor zu fungieren.



Fluorgegner vergleichen die Trinkwasser-Fluoridierung mit der Brunnenvergiftung aus früheren Zeiten. Damals stand die Todesstrafe auf dieses Verbrechen.

Wie man ein Dogma bastelt

Überall versuchte man das amerikanische Erfolgsrezept anzuwenden. In Deutschland gründete man als erstes eine Arbeitsgemeinschaft für Fluorforschung und Kariesprophylaxe (ORCA) – finanziert von Mitgliedern der Zucker-, Süßwaren- und Fluorindustrie (u. a. Coca-Cola). Dann gewann man gewisse in der Branche ziemlich einflussreiche Zeitschriften für die Idee der Fluoridierung (z. B. die „Deutsche Zahnärztliche Zeitschrift“). Während verschiedener Kongresse und Versammlungen – zum Beispiel der Deutschen Gesellschaft für Zahn-, Mund- und Kieferheilkunde – sei dann den Teilnehmern eine positive Einstellung zur Trinkwasserfluoridierung regelrecht einge-trichtert worden⁽⁷⁾. Irgendwann wagten nicht einmal mehr die Hochschullehrer kritische Äußerungen bezüglich einer breit angelegten Massenfluoridierung anzubringen.

Blinder Glaube statt gesundem Misstrauen

Seit den Sechziger Studien-jahrgängen ist die Verabreichung von Fluor zum Zwecke der Kariesprophylaxe⁽⁶⁾ somit zu einem Dogma geworden, welches längst nicht mehr auf seinen Wahrheitsgehalt hin überprüft wird. Heutige Medizinstudenten nehmen diese These als unumstößliche Tatsache hin, die offenbar über jeden Zweifel erhaben ist.

(6) **Karies-Prophylaxe:** Vorbeugung gegen Karies, zu gr. phylakos = Wächter

(7) Prof. E. Harndt, aus „Vorsicht Fluor“ von Max O. Bruker

(8) Gelesen in Björns Newsletter: www.glueck-erleben.de



Fluor verhindert echte Gesundheitsaufklärung

Diese Situation führt nun nicht nur zu einer schleichenden Vergiftung der Bevölkerung mit einem der übelsten Gifte schlechthin. Der offensichtlich einstimmig durch alle möglichen Redaktionsräume und Arztpraxen schallende Slogan: „Karies ist die Folge von Fluormangel“ verhindert zusätzlich noch eine dauerhafte und wirkungsvolle Aufklärung aller Menschen dahingehend, dass Karies (und viele sog. Zivilisationskrankheiten) durch gravierende Ernährungsfehler zustande kommt.

So wie Kopfschmerzen „nicht unbedingt“ auf einen Aspirinmangel hinweisen⁽⁸⁾, ist auch Karies nicht die Folge eines Fluormangels. Der übermäßige Verzehr von isolierten Kohlenhydraten wie Zucker, Weißmehl und den daraus hergestellten Produkten erzeugt Karies und nichts anderes!

Gesunde Ernährung für die Bevölkerung unzumutbar?

Zwar preisen die Fluorbefürworter ihr Karies-Prophylaxe-Programm an, das als Punkt drei auch tatsächlich eine zweckmäßige Ernährung empfiehlt; jedoch wird hier lediglich empfohlen, auf zuckerhaltige Zwischenmahlzeiten zu verzichten. Auf weitere Ernährungstipps wartet der Wissensdurstige umsonst. Das ist deshalb so, weil die Verantwortlichen der Meinung sind, die Bevölkerung sei ernährungstechnisch leider nicht lernfähig. Alle Versuche einer Ernährungslenkung seien bislang fehlgeschlagen, hört man aus den Reihen der Fluorbefürworter.

Keine Werbung für gesunde Ernährung!

Diese „Ernährungslenkung“ wurde jedoch niemals in dem Maße unternommen wie z. B. die Fluoridierung propagiert

Überlegen Sie also bitte künftig beim Kochen Ihrer Vollkornnudeln, beim Nichtessen eines Massentierhaltungsschnitzels oder beim Genießen eines Apfels statt eines Schokoriegels, ob diese Ernährungsweise für Sie überhaupt zumutbar und praktikabel ist.

Punkt eins und damit der absolute Schwerpunkt der heute überall empfohlenen Karies-Prophylaxe-Maßnahmen ist jedoch eine ausreichende und regelmäßige Fluoridzufuhr. Punkt zwei beinhaltet die richtige Mundhygiene, was bedeutet, dass nach dem Zuckerverzehr gründlich (etwa drei Minuten lang) die Zähne geputzt und sämtliche verfügbare Zahnreinigungssysteme und Zahnpflegemittel eingesetzt werden müssten (siehe Collage unten). Dann bekomme man auch keine Karies.

Außerordentlich kaltherzige Tierversuche jedoch haben bewiesen, dass Zähne auch dann kariös werden, wenn jemand gar keinen Zucker *isst*! Die

armen Versuchswesen bekamen Karies, obwohl man ihnen „lediglich“ eine Zuckerlösung *injiziert* hatte. Egal also, auf welchem Wege der Zucker in unseren Körper gelangt, Karies verursacht er so oder so.

Allein die Verminderung des Zuckerkonsums auf circa 30 Kilogramm pro Kopf und Jahr senkte laut entsprechenden Untersuchungen den durchschnittlichen Kariesbefall der 12jährigen eines Landes auf 3,0 DMFT⁽⁹⁾ (krankhafte, gezogene und gefüllte Zähne) pro Kind. Völlig ohne Zuckerkonsum sank die Zahl auf 1,0 DMFT.⁽¹⁰⁾

(9) DMFT: Der DMFT-Index steht für die Zahl der D=decayed (zersörten), M=missing (gezogenen) und F=filled (gefüllten) T=teeth (Zähne).

(10) aus „Vorsicht Fluor“ von Dr. Max O. Bruker und Rudolf Ziegelbecker



„Überraschenderweise“ wurden sämtliche Fluortabletten-Aktionen an Schulen und auch die Trinkwasserfluoridierungen nach einigen Jahren (in Basel nach über 40 Jahren, in Kasel nach 20 Jahren) wieder eingestellt. Was war geschehen?

Mehr Karies mit Fluor

Man stellte fest, dass viele Kinder trotz Fluoreinnahme mehr Karies bekamen als zuvor. Ja, sie hatten nicht selten mehr Karies als Kinder, die von Fluoriden verschont geblieben waren. Eine kieferorthopädische Behandlung war bei den fluoridierten Kindern viel häufiger nötig als bei den nicht fluoridierten Kindern. Ebenfalls breitete sich die Zahn- und Knochenfluorose plötzlich besorgniserregend aus.

Zahn- und Knochenfluorose

Bei Fluorose entstehen erst helle später dunklere Flecken auf den Zähnen. Im fortgeschrittenen Stadium werden diese

Alter:	Geburt	1	2	3	4	5	> 6
Jodsalz mit Fluoriden	Basisprophylaxe für Alle						
Zahnpasta		1 X tgl. 500 ppm	2 X tgl. 500 ppm				1.000-1.500 ppm
Fluoridlack				Bei hohem Risiko durch zahnärztl. Praxis			Immer möglich
Gelee, Mundspülungen							Immer möglich
Fluoridtabletten	Bei hohem Kariesrisiko: Verordnung durch Zahn- oder Kinderarzt/ärztin						

So stellen sich die Fluorbefürworter eine „optimale Fluorversorgung“ vor.

Flecken zu Löchern. Zahnfluorose entsteht ausschließlich während der Zahnentwicklung, später nicht mehr. Doch auch, wenn man längst jenem Alter des Zahnwechsels entwachsen ist, die Gefahr ist längst nicht gebannt. Fluor hat die Neigung, sich im Körper anzusammeln. Ab einer gewissen Menge können viele verschiedene Symptome in Erscheinung treten (Allergien, Herz- und Kreislauferkrankungen, Arterienverkalkung, Bluthochdruck, Calciummangel, Osteoporose,...).

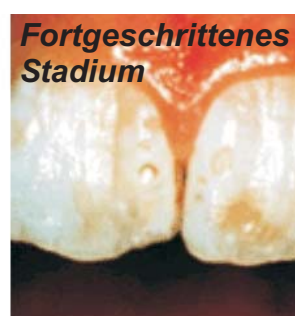
Bei Knochenfluorose führen die im Körper eingelagerten Fluoride zu Veränderungen an den Knochen und Bändern. Das Skelett altert dadurch unverhältnismäßig schnell und wird brüchig.

»Glaube keiner Statistik, die du nicht selbst gefälscht hast!«

Dennoch erscheinen Fluorbefürworter ständig und immer wieder mit Statistiken, die von einer ungewöhnlich positiven Wirkung der Fluoride berichten – sei es nun übers Trinkwasser oder über Tabletten verabreicht. Wie kann das sein?

Erstens werden äußere Umstände wie zum Beispiel die Tatsache, dass in manchen Ortschaften an Schulen und Kindergärten gezielt Ernährungsaufklärung betrieben wird, bei solchen Statistiken selten berücksichtigt.

Zweitens kann offenbar nicht von jedem Statistiker verlangt werden, bei der Datensammlung gewisse Gesetzmäßigkeiten zu befolgen: Anlässlich eines Weltkongresses für Zahnärzte in Wien behaupteten die Fluor-Lobbyisten, bei den



Grazer Schülern habe sich die Karies nach Absetzen der Fluor-tabletten umgehend wieder verfünfacht. Rudolf Ziegelbecker, Statistiker und Mathematiker mit Spezialgebiet Fluor, entlarvte diese „Verfünfachung“ als Schwindel: Die Fluorlobby hatte während der Fluor-tabletten-Aktion nur die kariösen Zähne ohne die gefüllten und extrahierten Zähne gezählt, nach Absetzen der Fluor-Tabletten hingegen wurden nicht nur die kariösen, sondern auch die gefüllten und extrahierten Zähne registriert.

Drittens bekommen Kinder in fluoridierten Gegenden etwa 1 bis 1,5 Jahre später die zweiten Zähne als Kinder in nicht fluoridierten Gebieten, weil Fluor auch den normalen zeitlichen Verlauf der Zahnentwicklung stört. Wenn man jetzt einfach nur das Kariesaufkommen von Kindern gleichen Alters aus fluoridierten und aus nicht fluoridierten Gegenden vergleicht, dann haben natürlich diejenigen Kinder, die aus fluoridierten Gegenden stammen, auch weniger Karies und zwar einfach deshalb, weil sie



„Das Leben beginnt ohne Karies...“ Eine Ernährung reich an Zucker und Weißmehl ändert diesen kariesfreien Zustand rasch – Fluor hat darauf keinen Einfluss, wiegt Eltern im falschen Glauben, ihre Kinder seien geschützt, schadet dem Organismus und verhindert so eine tatsächlich wirkungsvolle Gesundheitsaufklärung.

weniger durchgebrochene zweite Zähne beziehungsweise mehr Zahnlücken haben.

Was kommt nach Fluor ins Wasser?

Wenn auch die Trinkwasser-Fluoridierungs-Experimente nicht erfolgreich waren, so sollten wir in unserer diesbezüglichen Alarmbereitschaft nicht nachlässig werden. Denn wer weiß, welches Gift oder Medikament uns als nächstes über die Wasserleitung verabreicht werden soll? Empfängnisverhütungsmittel wurden schon einmal vorgeschlagen.

Die Fluorette und ihre Inhaltsstoffe

D-Fluoretten 1000 I.E.:
Natriumfluorid 0,553 mg (entspr. 0,25 mg Fluorid), Colecalciferol 0,025 mg (entspr. 1000 I.E. Vit. D3)
Sonstige Bestandteile: Laktose-Monohydrat (Milchzucker), Crospovidon, mikrokristalline Cellulose, Talkum, Magnesiumstearat, Butylhydroxytoluol, Erdnussöl, Gelatine, Carmellose-Natrium, Natrium-Dihydrogen-phosphat-Dihydrat, Ascorbinsäure, Sucrose, Glukosesirup.



Die Fluorette

Die Pro-Fluor-Kämpfer haben ja aber immer noch die Fluorette, die es unters Volk zu bringen gilt. Sie wird nach wie vor Kindern vom Säuglingsalter an verabreicht.

Nebenwirkungen: keine!

Bei den teilweise äußerst unsympathisch klingenden Zutaten verwundert den Leser des Fluoretten-Beipackzettels dann doch, dass man bei sachgemäßer Einnahme des Präparates mit keinerlei Nebenwirkungen zu rechnen habe.



Aber: »Toxikologische Eigenschaften«

Erst bei näherer Betrachtung des dreiseitigen Zettels fällt auf, dass es neben der spärlichen Rubrik „Nebenwirkungen“ noch andere viel spannendere Rubriken gibt: Beispielsweise „Notfallmaßnahmen, Symptome und Gegenmittel“ oder „Toxikologische⁽¹¹⁾ Eigenschaften“. Plötzlich gibt es mehrere Spalten zu studieren.

Entstellt und behindert

Man erfährt, was dieses Mittel – welches Kleinkinder über Jahre hinweg schlucken sollen – bei Kaninchen, Mäusefeten (ungeborene Mäusekinder), Schweinen und Ratten bereits Fürchterliches angerichtet hat. Aufmerksamere Weise wird auch gleich die für erwachsene Menschen tödliche Dosis angegeben und die Aussicht, durch diese Pillen Versteifungen der Gelenke oder eine total ankylosierende⁽¹²⁾ Wirbelsäule zu

(11) Toxikologisch: giftig, zu gr. toxon: Pfeilgift

(12) Ankylose: Spontan eintretende oder allmähliche Steifigkeit der Gelenke, hier der Wirbelsäule.

(13) Aortenstenosen-Syndrom: erworbene oder angeborene Verengung der Herzklappen.

(14) Hyperkalzämie: Das Ansteigen des Blutkalziumspiegels auf zu hohe Werte als Ausdruck einer Überfunktion der Nebenschilddrüsen. **idiopathisch:** Ohne erkennbare Ursachen entstanden.

(15) Anomalie: Abweichung vom Normalen, zu gr. homalos: flach, eben; deshalb „anomal“: uneben

(16) Retardierung: Verzögerung von Prozessen der individuellen Entwicklung von Organismen, zu lat. tardus: langsam.

(17) Strabismus: Schielen

(18) Pulmonalstenose: Die Pulmonalklappe ist jene Herzklappe am Anfangsteil der Lungenarterie. Bei dieser Krankheit ist diese Klappe verengt.

(19) Inguinalhernie: Leistenbruch



Keiner braucht synthetisches Fluor, um gesund und munter aufzuwachsen. Deshalb meiden Sie nicht nur Fluor-tabletten, sondern auch fluoridierte Hunde-Kauknochen (wenn Sie einen Vierbeiner haben), denn auch vor unseren Haustieren macht die Fluor-Propaganda nicht halt.

bekommen – wenn Sie wissen, was ich meine – erscheint auch nicht sonderlich angenehm.

Je weiter man sich zum Ende der Litanei vortastet, um so schlimmer wird es: Krebs kann man kriegen. Zumindest haben die Versuchstiere welchen gekriegt. Auch die Erbanlagen können sich verändern. Bei menschlichen Neugeborenen kann das Aortenstenosen-Syndrom⁽¹³⁾ und idiopathische Hyperkalzämie⁽¹⁴⁾ auftreten. Auch konnten Anomalien⁽¹⁵⁾ des Gesichts beobachtet werden, körperliche und geistige Retardierung⁽¹⁶⁾, Strabismus⁽¹⁷⁾, Pulmonalstenose⁽¹⁸⁾, Inguinalhernie⁽¹⁹⁾, ... und so geht es noch ein Weilchen weiter.

Fluor im Speisesalz – damit Jod nicht so alleine ist

Die Kinder sind jetzt fluoridiert, aber die Erwachsenen noch nicht. Also ran ans Speisesalz. Das gute alte Salz leistet ja bereits als treuer Jod-Verteiler tadellose Dienste. Warum nicht noch Fluor dazu?

Gesagt, getan: 1991 wurde in Deutschland die Zulassung der Salzfluoridierung durchgesetzt und seit 1992 wird Speisesalz hochdosiert mit 250 bis 350 Milligramm Fluor pro Kilogramm angereichert. Deklariert wird der Fluoridzusatz zwar auf den entsprechenden Salz-päckchen, aber ob Ihr Bäcker fluoridiertes Salz verwendet, die Pizzeria um die Ecke es auf die Teigfladen streut oder welches Salz in der Fertigsuppe und dem Wiener Würstchen ist, das wissen Sie nicht.

Falls Sie sich nach der letzten Depesche (15) mit Taschenrechner und Notizblock bewaffnet hatten, um ihre tägliche Fluoridaufnahme auszurechnen, dann können Sie beides nun getrost wieder beiseite räumen. Die einst gehegte Illusion, man hätte sein Leben unter Kontrolle oder seine Gesundheit in der Hand, beginnt nämlich langsam aber sicher zu zerbröckeln.

Glücklicherweise wird der Fluorzusatz auf den Etiketten von Salz und auch von Wasser groß und deutlich angegeben. So weiß man sofort, welche Produkte ungeeignet sind.



Fluor als Desinfektionsmittel

Dieselben hohen Fluoridkonzentrationen, die uns heute ins Speisesalz gemischt werden, wurden übrigens einst in der Gärungsindustrie zur Desinfektion der Geräte verwendet. Heute müssen sich andere Gerätschaften, nämlich menschliche Körper, damit auseinandersetzen und leider Gottes sind diese nach der Fluoridbehandlung nicht einfach nur desinfiziert, sondern möglicherweise „außer Betrieb“.

Zwangsmedikation mit Fluor

Die Ungeheuerlichkeit dieser Zwangsmedikation überschneidet sich in etwa mit der flächendeckenden Jodversorgung, die in Depesche Nr. 19/04 „Der Jod - Overkill“ ausführlich behandelt wird.

Übrigens ist es völlig überflüssig, sich von den neuesten Kariesmeldungen aus den Medien in irgendeiner Weise aus der Ruhe bringen zu lassen: Schon seit Jahren ist es so, dass sich die Meldung, Karies habe sich dank Fluor und Medizinischer Vorsorge verringert, regelmäßig mit der Hiobsbotschaft abwechselt, Karies nähme trotz aller Mühen aufgrund des hohen Zuckerkonsums nach wie vor stetig zu.

An einer sehr fortschrittlichen Schule ...

...wurden den Schülern im Rahmen eines Projekttages zum Thema „Zähne“ von eingeladenen Zahnärzten die Gebisse untersucht und selbige mit einem fluoridhaltigen Gel eingepinselt. Zur Belohnung (fürs Stillhalten und Sichvergiften-lassen) gab es für jeden Schüler noch einen Zahnpflegekaugummi und ein Päckchen Jodsalz.

Gelesen im Internet



Das Buch zum Thema

„Vorsicht Fluor“ – Das Buch von Dr. Max O. Bruker und Rudolf Ziegelbecker berichtet sehr detailliert von der Entstehung der Fluor-Lüge, den Machenschaften der Fluor-Lobby und den gesundheitlichen Folgen einer Fluor-Medikation.

Vorsicht Fluor, EMU-Verlag
ISBN 3891890133, Preis € 12,80



Fluorfreie Zahncreme

Ayurvedische Kräuter-Zahncreme:
»AUOMERE« der Firma Apeiron.

Diese Kräuterzahncreme ist eine ayurvedische Komposition aus 24 verschiedenen Pflanzenextrakten.

120 g Tube € 4,10, erhältlich bei Sabine Hinz
Web-Shop: www.sabinehinz.de

Die Rettung!

Dennoch sind wir all diesen Machenschaften nicht hilflos ausgeliefert. Lassen Sie sich von Ihrem Zahnarzt jeden Handgriff erklären und werden Sie misstrauisch, wenn er Ihnen eine Flüssigkeit auf die Zähne oder Zahnhäse pinseln will, da es sich dann meistens um Fluorgel oder Fluorlack handelt. Zahncremes und Mundwässer ohne Fluor (und ohne andere schädliche Zutaten) gibt es in Naturkostläden. Auch naturbelassenes Meer- oder Kristallsalz gibt es dort ohne Fluor- oder Jodzusätze. Konventionelle Fertiggerichte betrachten wir besser nur noch aus der Ferne und Brot ist mit etwas Übung leicht selbst zu backen. Obst und Gemüse aus Eigen- oder Bioanbau enthält mit einiger Sicherheit keine Rückstände fluoridierter Pflanzenschutzmittel und beim Kauf von Mineralwasser achten Sie bitte auf das Etikett.

Der Abstand zwischen einer Fluortablette und Ihrem Kind sollte größtmöglich sein. Bereiten Sie vollwertige, rohe Süßigkeiten aus Trockenfrüchten

Auch **Weleda** stellt fluoefreie Zahncremes her, die sehr empfehlenswert sind. Es gibt u.a., eine Sole-Zahncreme (blaue Verpackung) und ein fluorfreies Zahngel für Kinder (orangene Verpackung). Die Weleda Zahncremes sind in vielen Bio-Märkten, Reformhäusern und Naturkostläden erhältlich – und neuerdings auch bei Sabine Hinz.



und Nüssen zu⁽²⁰⁾. Sorgen Sie dafür, dass Ihre Obstschale immer bunt und üppig aussieht. Kinder lieben die Farben und den duftenden Geschmack von reifen, frischen Früchten oft mehr als irgendwelche künstlichen Süßigkeiten.

Herzliche Grüße an alle
DepeschenbezieherInnen
Kristina

(20) Mehr dazu im Handbuch für optimale Kinderernährung von Urs Hochstrasser:

„Kinderernährung – lebendig und schmackhaft“,

erschienen im Hans-Nietzsch-Verlag, ISBN 3-929475-09-X

Zu Urs Hochstrasser siehe auch Depesche 05/2005 („Rohkosttage“).