

Zeitschrift: Das Rote Kreuz : offizielles Organ des Schweizerischen Centralvereins vom Roten Kreuz, des Schweiz. Militärsanitätsvereins und des Samariterbundes

Herausgeber: Schweizerischer Centralverein vom Roten Kreuz

Band: 16 (1908)

Heft: 11

Artikel: Vom richtigen Kauen

Autor: Pohl, Alfred

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-545643>

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: 21.01.2026

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

Außer dem geringen Mitgliederbeitrag von 1 Franken, der niemanden vom Anschluß abhalten sollte, verlangt das Rote Kreuz von seinen Mitgliedern keinerlei Leistungen.

Darum, lieber Leser, bitten wir Sie dringend, unterschreiben Sie die Beitrittserklärung, die dieser Nummer beiliegt und geben Sie sie zur Post. Wenn Sie selbst aber bereits zum Roten Kreuz gehören, so interessieren Sie einen Bekannten für unsere gute Sache und veranlassen ihn, sich dem vaterländischen und humanitären Werk des Roten Kreuzes anzuschließen.

Ein Verzeichnis der neubeitretenden Mitglieder wird in dieser Zeitschrift erscheinen.

Die Redaktion.

Pro memoria. Einbanddecken für „Das Rote Kreuz“ und „Am häuslichen Herd“ rechtzeitig bestellen. Preis und Bestellkarte siehe in der Oktober-Nummer.

Zentralsekretariat.

Dom richtigen Kauen.

Von Dr. Alfred Pohl, Berlin.

Ich stehe im Zoologischen Garten im Antilopenhaus und beobachte eine Giraffe beim Fressen. Mich interessiert, wie oft sie einen eben abgerupften Bissen im Maul zerkaut, und ich fange an zu zählen: einhundert- und siebenzehn Male. Dann gleitet der Bissen den langen Hals hinunter, um — was man von außen sehr gut verfolgen kann — alsbald wieder ins Maul hinaufzusteigen, womit das sogenannte Wiederkäuen beginnt, das in der besonderen Organisation dieser Tiere begründet ist. Hier breche ich meine Beobachtungen vorläufig ab.

Ich möchte manchen Patienten und manche Patientin, die an Herzklopfen, Magenbeschwerden, Blutarmut, nervöser Unruhe und vielem ähnlichen laborieren, vor dieses Schauspiel setzen, und die Kinnbewegungen der Giraffen zählen zu lassen. Zuerst würden sie ungeduldig werden, dann vielleicht — andächtig! Ich weiß sehr wohl, daß wir andre Organismen sind, andere Nahrung verzehren als die Giraffe, ferner, daß es auch Tiere gibt, die ihre Nahrung fast ungebissen verschlingen, wie viele Vögel und Fische; auch

haben die meisten von uns, wenn auch nicht alle, mehr zu tun, als hinter einem Schaugitter zu stehen, sich begaffen zu lassen. Aber trotzdem können wir von der Betrachtung, welche Vorsorge die ungestörte Natur für die Nahrungsaufnahme getroffen hat, auch an diesem Tiere lernen. Stellen wir daneben die Hast, in der ein großer Teil der heutigen Menschheit, besonders die Großstädter, ihrem Eßgeschäft obliegt, so begreifen wir, daß die Zahnärzte, die Magen-, Darm- und Nervenärzte zu tun bekommen. Den Zähnen wird eben zu wenig, den andern Organen — die „Nerven“ sind auch ein zusammenhängendes Organ und eines, das bei der Verdauung viel zu leisten hat — wird zuviel zugemutet. Ein Witzblatt karrierte einmal diese Schnellesser in einem vielbeschäftigten Rechtsanwalt der ins Restaurant stürzt mit dem Ruf Kellner! Suppe, Fleisch, Gemüse, Mehlspeise, Zahlen!“

Verehrter Leser, der du dich etwas getroffen fühlst, du hast mehr Zeit, als du denkst. Aber wenn ich dir nützen soll, kannst du verlangen, daß ich dir nicht bloß theoretisch

Vorhaltungen mache, sondern ein paar praktische Ratschläge gebe. Und das will ich jetzt tun. Also: gib dir mal Mühe, folgende Sätze beim Essen zu beachten, es ist sehr unwahrscheinlich, daß du es bereuen wirst!

1. Schneide dir nicht den nächsten Bissen, solange du am vorigen noch kausst oder schluckst.

2. Kaut so, daß dein Gefühl im Munde oder dein Geschmack unterscheiden, was fest und weich, was trocken und was feucht, was flüssig, salzig, süß oder sauer ist. (Du hast ja für gewöhnlich bei Fleisch, Gemüse, Kartoffeln, Brot, Sauce keine Ahnung und kein Bewußtsein hiervon!)

Deine Aufnahmeorgane (im Munde, im Magen, in der Leber, in den Nerven u.) müssen doch Zeit haben, sich auf diese verschiedenen Dinge vorzubereiten!

Uebrigens hast du vielmehr Wohlgeschmack, Sättigung und Anregung, wenn du alles mit „Verstand“, das heißt: langsam genießest.

3. Kaut möglichst so lange, bis keine ungleichen Teile mehr im Bissen sind!

4. Vergiß das Atmen beim Kauen (Essen) nicht!

5. Ist dir die Zeit bei Tisch wirklich knapp, so verwende sie lieber aufs wirkliche Essen als auf die Nachtschizgarre oder aufs Zeitungslesen.

6. Wenn du kannst, iß in Gesellschaft. Die hastigsten Esser sind gewöhnlich Alleineßer.

7. Wenn dir Zeit oder Ruhe in ganz besonderem Grade fehlen, so gibt es nur einen Rat: Iß weniger, als du essen willst.

Verehrter Leser! Mit diesen Worten kann ich dir nun wirklich geeignete Mahlzeit sagen. Unser Essen (Kauen) ist eine Erledigung, die sich aus sehr vielen einzelnen Aufgaben zusammensetzt. Wenn wir beide Physiologie zusammenreiben würden, könnte ich mehr da-

von erzählen. Ein Bissen kommt in unsern Mund, was geschieht? Nerven müssen ihn gebührend begrüßen, Muskeln müssen ihn packen und weiterführen, tausend kleine Drüsen müssen ihm den Weg glätten, tausend andere seine Ankunft im Magen begießen, wieder andere, die entfernter sind, benachrichtigt und auf sein baldiges Durchpassieren vorbereitet werden, Blut muß im Innern des Körpers hinströmen, wo es vorher nicht war, das Herz und der Atem müssen sich anpassen und verändern, und wer weiß, was noch alles in unserem Innern vorgehen muß. Alles dieses geht im menschlichen Körper wunderbar schnell vor sich (reflektorisch, ohne Bewußtsein und ohne Zögern), aber etwas Zeit brauchen schließlich auch diese reflektorischen Vorgänge. Läßt man sie ihnen nicht, so bleiben sie eben aus, der Bissen kommt in unvorbereitete Organe und unser Essen wird dann zu Magendrücken, zu Kopf- und Leibweh, zu Kreuzschmerzen und Unterleibsreizung, zu Schlaflosigkeit, Blutarmut und vielen anderen Uebeln. Die Zeit aber, welche jene unentbehrlichen Reflexe in unserm Körper nötig haben, die habe ich im Auge gehabt, als ich dem Leser vorhin meine sieben Sätze ans Herz legte!

Zwei Worte noch über diese Ratschläge.

Erstens: Sie sehen leichter aus als sie sind — aber ich kann nicht viel davon ablassen. Und dann, sie sind so gewählt, daß einer den andern erleichtert und in seiner Wirkung unterstützt.

Schließlich: Der Leser wird verstehen, daß ich diesen Artikel, ohne ein Wort zu ändern, auch hätte überschreiten können: Zur Verhütung des Magenkrebses oder anderer schwerer Krankheitszustände — aber ich denke, es wirkt auch, wenn ich ohne „Drohungen“ spreche.

(„Deutsches Rotes Kreuz“.)