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: 17 (1909)

Heft: 5

Artikel: Gut gekaut ist halb verdaut

Autor: Frank

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-545455

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: 25.11.2025

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

nehmer zu treuem Beiterarbeiten auf diesem Arbeitssfelde der Humanität auf, damit die Aussaat nicht verloren gehe — denn Stillstand wäre auch hier Rückschritt — und empfahl die Gründung eines Samaritervereins. Mit einem Dankeswort an die Herren Kursleiter und der Anerkennung der geleisteten Arbeit schloß er die Prüfung.

Einstimmig wurde die Gründung eines Samariters vereins Krauchthal beschlossen. Auf einer aufgelegten Liste trugen sich sosort 33 Aftivs und 17 Passiwmitsglieder ein.

Als Präsident des jungen Vereins wurde mit Afflamation der verehrte Kursleiter, Herr Dr. Howald in Hindelbank gewählt, welcher die Annahme der Wahl erklärte, was den Verein mit der Genugtuung erfreute, daß auch der Kursleiter mit der Abwicklung des ganzen Kurses zufrieden war.

Den Herren Kursseitern Dr. Howald und Krankenwärter Leder, sowie Herrn Oberseldarzt Dr. Mürset sei auch an dieser Stelle für ihre Bemühungen und ihr zuworkommendes Anerbieten zu sernerer Mithülse an der Weiterbildung des Bereins der wärmste Dank ausgesprochen.

Ein gemütlicher zweiter Aft im Gasthof zum Löwen schloß den schönen Tag. J. W.

Hamaritervereinigung des Bezirkes Horgen. Präsident: A. Kunz, Adliswil; Bizepräsident: Jb. Ziegler, Risleten-Sihlwald; Aftuar: Joh. Büchi, Kilchberg b. Zürich; Duästor: Alb. Gerber, Horgen; Beisiger: Jb. Schärer, Thalwil.

Sut gekaut ist halb verdaut.

Bon Dr. med. Frank, Arzt in Dudweiler.

Sin gutes und wahres Sprichwort, befonders beherzigenswert für die Kinderstube, wo die Grundlage zu guten und schlechten Gewohnheiten gelegt wird!

Wie wichtig das Kauen für eine richtige Verdauung ist, sieht man leicht ein, wenn man einen Vogelmagen betrachtet. Während unser Magen einen häutigen Sack mit dün= nen Wänden darstellt, ist der Magen der Bögel, die keine Zähne zum Kauen besitzen, ein außerordentlich fräftiges, muskulöses Be= bilde, dazu bestimmt, die im Kropf nur ein= geweichten Speisen durchzukneten. Der Magen des Menschen besitzt diese Fähigkeit nicht und ist auf zerkleinerte Speisen angewiesen. Da= her läßt der gesündeste Magen es sich auf Die Dauer nicht gefallen, wenn ihm stets schlecht gefaute Brocken angeboten werden. Magenverstimmungen leichter und schwerer Natur und schließlich chronische Magenkatarrhe sind die Folgen. Dies kommt hauptsächlich daher, daß schlecht gefaute Speisen übermäßig lange im Magen verweilen.

Nach neueren Untersuchungen ist die Fäshigkeit des Magens sehr ausgebildet, flüssige und breise Kost rasch in den Darm weiter

zurückzuhalten. Dies soll aber normaler Weise so rasch beendigt sein, daß die folgende Mahlseit den Magen leer und zu neuer Tätigkeit bereit sindet. Im erbrochenen Mageninhalt schlecht kauender Menschen und bei stärkeren Störungen auch in den Entleerungen sindet man bisweilen unverdaute Nahrungsbrocken von einer Größe, daß man sich wundern muß, wie sie überhaupt geschluckt werden konnten.

Auch die Ausnützung der Nährstoffe einer Nahrung leidet unter schlechtem Kauen. Als der Bolksmund das Wort: "Gut gekaut ist halb verdaut" prägte, hat er wohl das "Versdauen" nicht wörtlich gemeint, und doch ist es zutreffend. Beim Kauen wird nicht nur die Nahrung zerkleinert und mit Speichel durchtränkt, sondern es beginnt hier schon die Verdauung, indem gewisse mit dem Speichel abgesonderte Stoffe den ersten Akt der Versdauung eines der wichtigsten Nährstoffe (der Kohlehydrate) vollziehen.

Endlich leiden auch die Organe des Kauens selbst, die Zähne, unter einem Nichtgebrauch. Ungebrauchte Werkzeuge rosten und unge-

brauchte Körperorgane bleiben schwächlich, verstümmern und neigen zu Erkrankungen. So bleiben die zu wenig gebrauchten Zähne klein und schlecht bewurzelt, außerdem bildet zu geringe Speichelabsonderung, die nur bei kräftiger Kaubewegung ordentlich vor sich geht, eine wichtige Ursache der Zahnfäulnis.

Die häufigste Ursache schlechten Kauens ist die schlechte Gewohnheit. Daher müssen Kinster unbedingt zu gutem Kauen angehalten werden. Dhne Zweisel ist dies wichtiger, als in der Auswahl der Speisen bei Kindern zu ängstelich zu sein. Gut gekaut sind eben viele sonst als schwer geltende Speisen unbedenklich. Noch verkehrter wäre es, wollte man den Kindern überhaupt keine Gelegenheit zum Kauen geben und ihnen in einem Alter, wo die Natur sie schon mit zwei Keihen kräftiger Zähnchen ausgestattet hat, Breikost geben und alles halbwegs Feste einweichen. Nein, gerade dann ist es Zeit, sie ordentlich kauen zu lehren.

Bei Erwachsenen und leider auch bisweilen schon bei Kindern ist eine weitere Ursache des schlechten Kauens ein schlechter Zahnbestand. Schlechte Zähne, schlechter Magen, das ist ein lange bekannter Zusammenhang zwischen Ursache und Wirkung. Daher müssen Magenstranke und solche, die es nicht werden wollen, alle kranken Zähne heilen oder entsernen lassen und, wenn nötig, künstlichen Zahnersatzlichaffen. Endlich gibt es genug Menschen, denen in der Halt des Erwerbslebens zu wenig Zeit zum Essen bleibt. Sie müssen Kompromisse mit den Verhältnissen schließen, lieber in der Nähe essen, als die größte Zeit der Mittagspause zur Bahnfahrt verwenden, und die Zeit, die ihnen bleibt, wenigstens mit Sorgfalt — ungestört durch Zeitungssleftüre — ihrer Ernährung widmen.

Es könnte vielleicht scheinen, als ob diese Forderungen der Hygiene übertrieben seien und den Kulturmenschen zu Kücksichten ersögen, die der Naturmensch nicht nötig hätte. Aber gerade das Gegenteil ist der Fall: Der Naturmensch betrachtet die Nahrungsaufnahme als den wichtigsten Moment des Tages und widmet der Zeit während und nach dem Essen eine Sorgfalt, die wir in unserer hastensden Kultur leicht vergessen.

("Gefundheitslehrer".)

Zum Vereinsabend.

Lieftal, 20. Februar 1909.

Verehrti Unwesendi!

I denk, es isch Euch alle glich, wenn, statt e Red cho z'schwinge, Ich Euch, was uf em Herz mir lit, tue im-ne Versli bringe, Vo Prosa hei gwüß alli gnueg im Alltagslebe z'schlucke, Drum soll an üsem Iohreskest d'Poesie füre rucke.

E herzlig fröhlig Willkomm entbiet ich zerst Euch alle, Es freut mi, daß so viel si cho und hoff 's werd alle g'falle. Für Unterhaltig do isch g'sorgt, 's het is kei Müh loh reue, Und wenn's jest no recht g'müetlig wird, no tät's mi wirklig freue.

E Pflicht, die mir recht angnehm isch, ha=n=ich jet no z'erfülle, 'S wär g'wüß nit recht, wenn ich mi do in Schwiege würdi hülle; 'S betrifft die Gobe, die so rich vo überall si itroffe, Mer hätte sicher niemals g'wogt, uf so e Sege z'hoffe.