Zeitschrift: Annalen der Elektro-Homöopathie und Gesundheitspflege : Monatsschrift des elektro-homöopathischen Instituts in Genf

Herausgeber: Elektro-Homöopathisches Institut Genf

Band: 10 (1900)

Heft: 4

Rubrik: Was ist leicht verdaulich?

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: 10.12.2025

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

Was ist leicht verdaulich?

Magen und Darm haben die Aufgabe, die empfangenen Speisen tüchtig durchzuarbeiten, gleichsam durchzukneten und dabei dieselben mit den von den Magen- und Darm-Wänden abträufelnden Verdauungssäften zu mischen. In dem Maße der Mischung und der richtigen Bearbeitung erfolgt dann von selbst jener Grad der Vorwärtsbewegung des Speisebreies nach den unteren Gedärmen, der eine gründliche Verdauung und Ausnützung desselben, sowie eine hinreichende Abscheidung der unverdaulichen Massen ermöglicht. Durch die Gründlichkeit der Verdauung wird auch die Kraft dieser Organe gehoben. Magen und Darm können besser „durchkneten" und bessere Säfte in reichlicherer Menge abgeben. Dies wird uns durch die Steigerung des Appetites und Hungers bekundet. Des Ferneren wird auch die „Thatkraft" der Fortbewegung erhöht, ein Umstand, der mehr und mehr als gute Ernährung und als rechtzeitige und genügende Abscheidung der unverdauten Massen („guter Stuhl") sich anzeigt.

Bei der Verdauung handelt es sich also in erster Linie um die Förderung der Kraft dieser Organe, und erst insoweit, als diese sich geeignet steigert, können wir den Grad der Durchknetung oder Fortbewegung, wie Abscheidung der unverdauten Speisen als gesund oder krankhaft ansprechen. Jede Diät oder sonstige Behandlung unseres Verdauungsapparates also, welche Appetit oder „Stuhl" verringern bezw. unser Kraftmaß beeinträchtigen würde, wäre demnach in gleich entsprechender Weise zu verwerfen.

Die Kraft jedes Organes wird aber nur dadurch gefördert, daß man sie voll und ganz ausnützt und zwar natürlich ohne Ueberanstrengung. Denn die letztere würde der Kraftförderung in dem gleichen Maße, als sie gegeben ist, wieder Abbruch thun. — Des Weiteren ist zu beachten, daß eine Arbeit, welche anfangs die volle Kraft eines Organes beansprucht, bei öfterer Wiederholung von dem gleichen Organe „spielend" geleistet wird.

Auf die Verdauung übertragen will das heißen, daß man dem Magen auch etwas bieten muß, um ihn kräftigen zu können und daß mit der Zeit das zur „Spielerei" wird, was ihn ehedem gar ernstlich angestrengt hat.

Aus diesen Darlegungen lernen wir aber schon, daß die „Verdaulichkeit" einer Speise nicht schlechthin ohne besondere Voraussetzungen bestimmt wird, d. h. man nicht angeben kann, diese Speise sei für alle Menschen einfach leicht, jene schwer verdaulich. Im Gegenteil, wir können von einer Leichtverdaulichkeit einzig und allein mit Rücksicht auf einen einzelnen bestimmten Magen sprechen. Der kräftige Magen wird manche Speise, so z. B. Linsen mit Hammelfleisch ganz besonders gut verdauen, ganz außerordentlich leicht verdaulich finden, während das gleiche Gericht einem schwächeren Magen große Beschwerden bereitet. Umgekehrt bekommt diesem aber ein Teller dünne Griessuppe ganz vorzüglich, während sie wiederum dem kräftigen Magen, als zu weichlich, wenig Anregung bietet und daher verhältnismäßig lange wie Blei im Magen liegt. Der Teller Griessuppe ist für den nicht durstigen, sondern lediglich hungerigen Magen des Verdauungskräftigen ebenso schwer verdaulich als für den schwachen Magen das Hammelfleisch mit Linsen.

Die Leichtverdaulichkeit einer Speise läßt sich daher nur vom Standpunkte der Kraftfülle des betreffenden Verdauungsapparates entscheiden. Im allgemeinen kann man aus diesem Gesichtspunkte deshalb nur jene Speisen als leicht verdaulich ansehen, die der bezügliche Magen leicht „spielend", also auch ohne jedwede Ueberanstrengung, verdaut.

Wer nun nach modernem Muster von allem nur ein Bißchen wissen will und sich deshalb auch in der Gesundheitspflege mit einem kleinen, „leicht verdaulichen", Abriß von jeder Sache begnügt, der muß allerdings diese Darstellung arg kompliziert finden. Da kann ihm aber leider nicht geholfen werden. Denn die Gesundheitspflege ist eben kompliziert, und muß in ihrem ganzen Umfange beachtet werden, wenn sie wirklich Erfolg haben soll.

Diese Mannigfaltigkeit wird aber für den Oberflächlichen noch um so trostloser, als unsere Verdauung, wie unser ganzer Organismus, dem Kommando eines Nervensystems unterstellt ist. — Die Magennerven fühlen sich nun nicht immer verpflichtet, ohne weiteres an die Arbeit zu treten, wenn dieselbe sich ihnen nähert. Im Gegenteil, sie kennen auch noch spezielle Mittel der Anregung oder Reizung, die ihre Arbeitslust wesentlich zu erhöhen vermögen, deren Mangel oder Mißbrauch ihnen aber umgekehrt auch die Lust zur Arbeit benimmt. Es kommt eben bei den Magennerven viel auf die „Stimmung" an, in der sie sich befinden und von der auch der raschere oder langsamere Vollzug ihrer Arbeit abhängt. — In unserer Nahrung selbst liegt schon solche Möglichkeit des Anreizes. So ist die Pflanzenkost lediglich mehr Arbeitsmaterial, während das Fleisch gewaltige Brandreden an die Verdauungsorgane hält. Sind Pflanzen- und Tierkost so gemischt, daß das Fleisch lediglich zur „Aufmunterung" für die Verdauung der Pflanzenkost dient, so wird die Arbeit rüstig vorwärts schreiten. Wann dieses richtige, günstige Verhältnis zwischen Fleisch- und Pflanzenkost gegeben ist, bekundet uns die Kraftförderung des Verdauungsapparates u. s. w., so namentlich die Steigerung der gesunden, gleichmäßigen Ernährung. Je mehr aber die „zündende" Wirkung des Fleisches überwiegt, je weniger der „Ballast" der Pflanzenkost zur ruhigen, thatkräftigen Arbeit anhält, desto beschleunigter wird die Verdauung auf Kosten der Kraftförderung. Die Speisen gehen überall schnell durch den Verdauungskanal, werden nicht mehr genügend ausgenützt und gehen für die Ernährung des Körpers mehr und mehr verloren. Die Verdauungsorgane werden aber durch eine derartige „Hetze" immer mehr geschwächt. Es kommt also durchaus nicht auf die Schnelligkeit an, mit der die Speisen Magen und Darm verlassen, sondern auf den Grad ihrer Ausnutzung und Förderung der Verdauungskräfte. Sogenannte Schnelligkeit der Verdauung und wirkliche Leichtverdaulichkeit sind zwei ganz verschiedene Dinge; und insofern die Schnelligkeit zur Oberflächlichkeit wird, begründet sie den Ruin der Verdauung.

Mehr noch als die einseitige Fleischkost begünstigt ein Unmaß der Gewürze und Genußmittel (Kaffee, Thee, Bier, Wein) die krankhafte Schnelligkeit, die übergroße Hast der Verdauung.

Es lasse sich also niemand von dem Gedanken leiten, daß Beefsteak und dergl. für ihn deshalb immer eine leicht verdauliche, d. h. in seinem Sinne gut verdauliche (Verdauungs- und Körperkraft hebende) Speise sein müsse, weil er in einem Buche gelesen hat, daß ein Beefsteak schon etwa nach 1 ½ Stunden wieder aus dem Magen verschwunden wäre. Es darf vielmehr jeder eine Speise nur insoweit als leichtverdaulich erachten, als sie seine Organe, sein ganzes Ich leistungsfähiger macht, seinen Appetit und seine ganze Verdauung hebt und fördert. Auf die Zeit der Verdauung kommt es in erster Linie weniger an, vor allem auf die Förderung unserer Verdauungs- und Körperkraft. (Gesundheit u. Lebensglück.)

Die Gesundheit ist die Frucht der Mäßigkeit.

Dr. J. Windvogel.