Zeitschrift: Sauter's Annalen für Gesundheitspflege: Monatsschrift des

Sauter'schen Institutes in Genf

Herausgeber: Sauter'sches Institut Genf

Band: 32 (1922)

Heft: 11

Artikel: Gründliches Kauen spart Nahrung

Autor: Thraenhart

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1037734

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: 02.11.2025

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

man nicht felten am Rande von naffen Graben. Sie blüht vom Juni bis August. Ihr scharf vierkantiger Stengel mit abstehenden paarigen Blättern fann die Sohe von einem Meter er= reichen. Die fleinen grunlichgelben Bluten find am Ruden und inwendig braunrot gefärbt und unter der Unterlippe fropfartig aufgetrieben. Die ganze Pflanze riecht unangenehm und ichmedt bitter. Den lateinischen Namen verdankt bas Rraut feiner Eigenschaft, ftrofulofe Beschwülfte aufzulösen, wofür es von alters ber gebraucht murbe. Außerdem ift fein Genuß ftartend, leicht abführend und felbst wurmtreibend. Die Burgel gilt als ein gutes Mittel gegen Rropf. Wir haben in einer Nacht unerträgliche hämorrhoidalschmerzen unter ber einfachen Unwendung von Braunwurzblättern weichen seben. Durch die besondere Behandlung, welche die Pflanze zur Erlangung ber elektrohomoopathischen Effenz erfährt, erhalten wir aus ihr ein äußerst fräftig wirkendes Mittel, bas als anhaltendes, tiefes Funktionsreizmittel auf alle Gewebe anspricht. Durch die Funktions= anregung wird die Berbeiführung der Giftstoff= ausscheidung sehr begunftigt. Es ist somit nicht verwunderlich, daß wir dieses Mittel als einen Bestandteil der Lymphatiquesreihe (f. unten!) fast in jedem Rrantheitsfalle anwenden. Fast jede Rrankheit bringt eine Funktionserschöpfung mit fich und gemiffermagen eine Bergiftung. Es ift also jett schon begreiflich, wieso die Lymphatiques als Bafis fast einer jeden Behandlung angetroffen merden.

Als zweiten Bestandteil haben wir Rubia tinctorum, Krapp, eine Rubiazee. Diese mehrjährige Pflanze wächst spontan im südlichen wärmern Europa, besonders am Mittelländischen Weer. Sie wurde früher wegen des schönen roten Färbungsmittels, das ihre Wurzeln liesern, auch im Elsaß und in Holland im großen angepflanzt. Therapeutisch kommt vorzüglich ihre harntreibende,

verdauungsfördernde und appetitanregende Wirstung in Betracht. Die frühern Aerzte empfahlen sie bei Harnverhaltung, Opsenterie und kachekstischem Kräfteverfall.

Asarum Canadense, der wilde Jugwer, ist ein altes Mittel, das als Brechmittel durch das Ipekakuanha verdrängt wurde. Längere Zeit aufbewahrt, verliert indes diese Pflanze völlig ihre Brechreizwirkung und übt auf Harn- und Gallenabsluß einen sehr günstigen Einfluß. Die zwei Jahre lang aufbewahrte Pflanze wird auch in Form von Abkochungen als harntreibender Tee genommen. Daß durch vermehrten Gallenfluß und Harnstoffabgang Kopfschmerzen, Schwindel, Augenleiden usw. günstig beeinflußt werden, ist leicht zu verstehen. (Forts. folgt.)



Gründliches Kauen spart Nahrung.

Bon Dr. Thraenhart, Freiburg i. Br.

Durch mannigfache wiffenschaftliche Berfuche, namentlich von bem Würzburger Sygienifer Professor Lehmann, ist unanfechtbar festgestellt. daß die Bröße der verschluckten Rahrungsbiffen für die Berdauung berfelben von hoher Bedeutung ift. Die Berdanung findet um fo rafcher statt und ift um so ausgiebiger, je gründlicher bie Berkauung und Berkleinerung ber Speifen vorgenommen wird. Die Berdanungsfäfte können bie gang fleinen Stücken viel beffer burchbringen und zu "Rraft und Saft" verarbeiten. Große verschluckte Biffen bilben also geradezu eine unverantwortliche Bergenbung von Nahrung, weil fie fast unverdaut und unausgenutt ausgeschie= ben werben. Unfer Rörper nährt, erhält und fräftigt sich boch nicht von dem, was durch

Magen und Darm hindurchrutscht, sondern von dem, was wirklich in Nährsaft, Aufbaustoffe und Arbeitskraft umgewandelt wird.

Durch fräftige Raubewegungen wird auch schon die wichtige Vorverdauung im Munde bedeutend geförbert, nämlich die Ginfpeichelung ber Speifen. Der Speichel bient nicht nur jum Schlüpfrigmachen trockener Biffen und zur Lösung mancher Nahrungsftoffe, wie Buder und Salz, fondern burch seinen Gehalt an Ptyalin vornehmlich zur Umwandlung des Stärkemehls in verdauliche Nährstoffe. Je vollkommener burch ausgiebiges Rauen das Stärkemehl, z. B. bes Brotes, vom Speichel burchdrungen wird, befto vollständiger tann es vom Magen verdaut und in Zucker und Wett umgewandelt werden. Die Absonde= rung der Speicheldrusen fann auch schon durch Erregung der Drufennerven bei der Borftellung von guten Geschmackseindrücken hervorgerufen werden, was man im gewöhnlichen Leben als "Waffer im Munde zusammenlaufen" bezeichnet; gang besonders aber wird die wichtige Speichelvermehrt burd, fräftige Rauabsonderung bewegungen.

Die wissenschaftlichen Versuche haben ferner die dis dahin unbekannte Tatsache ergeben, daß durch das Kauen der Speisen auch sogar der Magensaft zu energischerer Absonderung veranslaßt wird. Der Akt des Kauens gibt auf reflektorischem Wege dem Magen das Zeichen, seine verdauende Tätigkeit einzuleiten. Dabei wurde erwiesenermaßen der Magensaft um so vollewertiger, je frästiger und gründlicher das Kauen stattsand. Also steigt die Verdauungskraft des Magensaftes in gleicher Weise, wie wir unsere Kautätigkeit steigern.

Es ist ganz erklärlich, daß große Speisebissen dem Magen Beschwerden bereiten, "schwer versdaulich" sind. Die dadurch bedingte Ueberanstrengung des Magens führt dann, wenn sie häufiger eintritt, oft zu Magenleiden. Tausende

verdanken ihre Magenkrankheit einzig der gesundheitswidrigen Unsitte, die Bissen fast ungestaut hinunterzuschlingen. Diese Leute sollten auf ihrem Speisetisch stets ein Schild vor Augen haben mit der Inschrift: "Gut gekaut ist halb verdaut."

Die viel verbreitete Gewohnheit des schlechten Rauens hat auch manche Speisen fälschlicherweise in den Ruf gebracht, schwer verdaulich zu fein. Sarte Gier follen ichwerer verdaulich fein als weiche, Bratfartoffeln schwerer als Rartoffelbrei; auch hätten die wissenschaftlichen Untersuchungen ergeben, daß Bratfartoffeln, weil fie schlechter verdaut würden, auch viel weniger ausgenütt murden, alfo für bie Ernährung minderwertiger feien als Kartoffelbrei. Aber bas trifft in Wirklichkeit nur bann gu, wenn die Bratkartoffeln ungenügend gekaut werden; zerkleinert und zermalint man fie aber vollstänbig zu Mus, bann werden fie fogar beffer verdaut und ausgenützt als der sofort durch den Mund hinunterrutschende Rartoffelbrei, weil bei der Durchspeichelung beim guten Rauen ichon die sehr wichtige Vorverdanung im Munde statt= findet. Ebenso verhält es sich mit den andern Speisen.

Freilich kann auch ein Mangel oder schlechter Zustand der Zähne ein genügendes Kauen beseinträchtigen. Dann ist ein künstliches Gebiß durchaus nötig. Aerzte machen manchmal die Erfahrung, daß Personen mit schlechten Zähnen von ihrem langwierigen Magenleiden geheilt werden, sobald ihnen durch ein künstliches Gesbiß das gute Kauen und Verdauen der Speisen wieder ermöglicht wird.

Wir haben uns leider fast allgemein angewöhnt, viel zu schnell zu essen. Daher verspeisen die meisten Menschen das Doppelte und Dreifache von dem, was sie wirklich verdauen. Wer die Speisen hastig und nicht genügend gekaut hinunterschlingt, verschwendet viel Nahrungsmittel, da er, wie wissenschaftlich und praktisch nachgewiesen ist, einen großen Teil unverdaut wieder ausscheidet. Dagegen wird durch gründsliches Zerfauen der Nährwert der genossenen Speisen ganz bedeutend gesteigert, so daß man trotz Einnahme einer geringern Nahrungsmenge doch ebensoviel Nährsäfte, Aufbaustoffe und Arbeitskräfte dem Körper einverleibt. Auch fühlt man sich nach den Mahlzeiten nicht matt oder beschwert, weil die Verdanungsorgane bei weitem leichtere Arbeit haben.

Möge jeder diesen lohnenden, der Gesundheit und Kräftigung des Körpers sehr zuträglichen Bersuch des recht ausgiedigen Kauens nur einmal einige Wochen hindurch bei allen Mahlzeiten streng durchführen, er wird dann wegen des überraschenden Erfolges und der wohltuenden Bekömmlichkeit stels ein gründlicher Kauer bleiben zum Wohle seiner körperlichen und geistigen Kräste und zum Vorteil seines Geldbeutels!



Beilungen.

Bon Dr. Sentourens in Paris.

In den ersten Tagen des Monats August 1920 wollte es der Zufall, daß ich in die Offizin eines mir befreundeten Apothefers unseres Stadtviertels eintrat. Da dieser gebildete Mensch intelligent und angenehmen Verkehrs ist, macht es mir oft Spaß, über Kranke und medizinische Fragen mit ihm zu diskutieren. Ich kannte seinen Skeptizismus in bezug auf therapeutische Angelegenheiten. Als Arzneivertreiber war er besser als manch anderer über die Ersolglosigseit der durch die

Merate verordneten Mittel unterrichtet und hatte jedes Vertrauen in diese längst verloren. Er erzählte mir lachend die Geschichte eines feiner Runden, der eine der berühmteften Berfonlichfeiten ber medizinischen Wiffenschaften fonfultiert hatte und von diesem einfach eine Flasche Carabana= waffer (nat. Abführmaffer) verordnet befam. Diefer wollte nun nicht aufhören, barüber zu jammern und die 60 Franken zu bedauern, die ihn die Magistralverordnung kostete. Unser Apothefer hatte feine glanzende Meinung von feinem Berufe und bemienigen der Aerzte; ich versuchte ihm glaubhaft zu machen, daß, wenn auch die offizielle Medizin Lüge fei und niemanden zu heilen vermöchte, dies jedoch für die Homöopathie nicht gelte, weil bier unbeftritten glangende Seilerfolge zu verzeichnen feien; ba murbe fein Blick schelmisch und fein Rächeln spottete. Die Borfehung follte unferem witigen Spotter und ffeptischen Widersprecher eine fehr interessante Belehrung erteilen.

Einige Tage später teilte mir mein Apothefer mit, daß er allen Grund habe, verdrieflich gu fein. Gein befter Behilfe fei feit zwei Monaten frant; er befände sich in einem Dorf ber Loire= Inférieure, wo er einige Tage Erholung gefucht hatte, mit einer ichweren Ischiadifusentzundung im Bett und tonne fich vor Schmerz nicht ruhren. Er ließ feinen Meifter wiffen, daß er die berzweifeltsten Bersuche unternommen, um sich von der verflirt schmerzhaften Krankheit zu furieren. Aber feine Behandlung hatte was genütt. Chloräthyl, Spray, Eleftrizität, Massage usm., alles war umfonft gewesen. Er hatte ichon alle für folche Fälle gepriesenen Mittel ausprobiert, wie Afpirin, Natriumfalizplat, Salophen, Afonit 2c. Die Jechiasentzündung trotte allen Bemühungen ber allopathischen Merzte und wollte nicht weichen.

"Da Sie behaupten, die Homöopathie heile wirklich die Kranken," meinte nun der steptische Apotheker nicht ohne Fronie, "so könnten Sie