

Zeitschrift:	Fachblatt für schweizerisches Anstaltswesen = Revue suisse des établissements hospitaliers
Herausgeber:	Schweizerischer Verein für Heimerziehung und Anstaltsleitung; Schweizerischer Hilfsverband für Schwererziehbare; Verein für Schweizerisches Anstaltswesen
Band:	14 (1943)
Heft:	12
Artikel:	Vom richtigen Essen
Autor:	Gonzenbach, W. von
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-806324

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: 28.01.2026

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

Vom richtigen Essen Von Prof. Dr. W. von Gonzenbach

„Gut gekaut ist halb verdaut“ ist eine Binsenwahrheit, die eigentlich jedem einleuchten müßte, denn wenn wir unsere Nahrungsmittel ohne unser Gebiß verzehren und verschlingen sollten, wäre das in den meisten Fällen eine glatte Unmöglichkeit. Unser Gebiß weist uns schon bei seinem Anblick auf die für uns zweckmäßige Nahrung, auf ein Material, das nicht holzhart ist (sonst wären wir Nagetiere und müßten Meißelzähne haben), das aber auch nicht allzu zähe ist (sonst hatten wir die messerscharfen Zähne der Raubtiere) und auch nicht holzfaserig (sonst hätten wir die breiten Mahlflächen des Wiederkäuergebisses). Nein, unser Gebiß weist uns auf Fruktost, Knollen, zartere Blattpflanzen, und wenn wir uns an holzigeres oder zäheres Material wie gewisse Stengelgemüse oder Fleisch wenden müssen, dann muß dasselbe erst durch Kochen und Backen mürbe gemacht und aufgeschlossen werden.

Das Zerkleinern durch tüchtiges mahlendes Kauen auf unsren Backenzähnen, verbunden mit einer gründlichen Durchspeichelung, verwandelt das Abgebissene in einen fein verteilten Schlückbissen, dessen Teilchen im Magen und Darm viel leichter der auflösenden Kraft der Verdauungssäfte zugänglich sind; denn auch diese Verdauungssäfte sind ihrerseits nicht so stark und scharf wie bei den Raubtieren oder schlingenden Schlangen, oder bei den Vögeln, von denen die Sage geht, daß ein Straußmagen Hufeisennägel verdauen könne.

Neuere wissenschaftliche Untersuchungen haben freilich beruhigenderweise ergeben, daß die Verdauungskraft unseres Magen-Darm-Kanals sehr anpassungsfähig ist und daß letztenendes auch eine geschlungene, statt gekauten Nahrung verdaut werden kann. Daraus dürfen wir aber niemals den Schluß ziehen, daß das Schlingen gegenüber dem Kauen zu bevorzugen sei, umso weniger, als sich diese Versuche aus leicht begreiflichen Gründen nur auf kurze Wochen erstrecken konnten, also kein Urteil darüber erlauben, wie sich mangelhaftes Kauen der Nahrung auf die Dauer auswirkt. Die starke Verbreitung besonders von Magenkrankheiten in unserer schweizerischen Bevölkerung und der gleichzeitig sehr schlechte Befund ihres Gebisses dürften wohl unzweifelhaft miteinander in Zusammenhang stehen.

Schon vor Jahren hat ein Amerikaner, Horace Fletcher, mit echt amerikanischer Verve propagiert, man solle jeden Bissen mehrere Minuten im Munde zerkauen, bevor man ihn hinunter schlucke. Er soll sich persönlich durch diese Methode sozusagen „wieder gesund gekaut“ ha-

ben, mit dem Erfolg, daß man bei dieser Methode bedeutend weniger Nahrung zu sich zu nehmen brauche. Nun, Fletcher war kein Mediziner und Forscher, sondern ein Außenseiter, der wegen mangelndem Wissen und Kritik natürlich über das Ziel hinausschießen mußte. Es braucht aber immer solche Fanatiker, um die Menschen aufhorchen zu lassen und um sie von schlechten Gewohnheiten zu kurieren. Denn das hastige Essen ist eine schlechte Gewohnheit, ebenso wie hastiges Arbeiten, unaufmerksames Rennen auf der Straße usw.

Lassen wir uns Zeit zum Essen und widmen wir uns dieser Tätigkeit ganz, dann haben wir auch den größten Nutzeffekt davon. Da das Alleinessen, zum mindesten für einen nicht allzu diesseitig gerichteten, eher eine etwas langweilige Tätigkeit ist, verführt dies viele dazu, neben dem Essen die Zeitung oder gar ein Buch zu lesen. Nichts verkehrter als das, denn zur richtigen Funktion der Kau-, und nach ihnen der Verdauungsorgane brauchen sie vermehrte Blutzufuhr, wie jedes Organ, das seine Pflicht tut. Wenn wir uns dabei aber geistig ablenken, so wird auch die Blutverteilung eine nicht mehr optimale. Deshalb ist es immer vorteilhaft, wenn man in guter Gesellschaft ißt und in guter Laune. Streit und Zank sind schlechte Würzen, weil einem dabei, wie der Berliner treffend sagt, „die Spucke wegbleibt“. Wie soll man denn verdauen können? So manche Hausfrau bringt sich um den Erfolg ihrer ganzen Koch-Liebesmüh von Stunden, wenn sie den heimkehrenden Gatten mit dem ersten Suppenlöffel gleich eine gereizte kleine Szene macht. Und wenn man eßfaule Kinder mit Schimpfen und Schlagen zum Hinunterwürgen unwillkommener Kost zwingen will, ist damit weder dem Dresseur noch den Dressierten ein Dienst erwiesen.

Wir wollen keine Materialisten sein und Essen und Trinken in den Mittelpunkt der Lebensfreuden stellen, aber auch keine weltverachtenden Asketen, die sich am liebsten diese „untermenschliche Funktion“ zusammengedrängt dächten in das einmalige Verschlucken einer kompromierten Universalnahrungstablette. Aber wie jede Tätigkeit von einem gewissen Lustgefühl begleitet sein soll, so sollte auch jede Mahlzeit ein kleines, und an würdigen Tagen ein größeres Fest sein. Ist das in der heutigen Zeit in bezug auf Quantität nicht möglich (es wäre außerdem auch ganz unzuträglich), so kann es doch in Bezug auf Qualität, zum mindesten was die nötige „Begleitmusik“ anbetrifft, so gehalten werden.

(S. P. Z.)

Dans votre établissement utilisez nos **formulaires de certificats!**

Ils sont pratiques, conviennent à toutes les catégories de personnel et facilitent la tâche de la direction.
Prix fr. 3.— les 20 expl. resp. fr. 4.50 les 30 expl.

Editions Franz F. Otth, Zurich 8, Enzenbühlstr. 66