

Zeitschrift: Nebelspalter : das Humor- und Satire-Magazin
Band: 30 (1904)
Heft: 7

Rubrik: [Briefkasten der Redaktion]

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: 24.01.2026

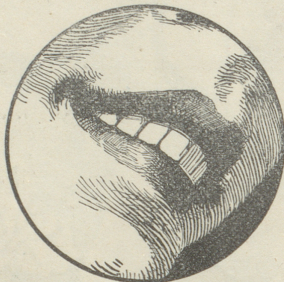
ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Dr. Fr. R. Zch. Herzlich willkommen zu jeder Zeit. — Falk, D. v. B. Gruß und Dank. — Hecht. Wenn Phantasiemalerei, dann doch gar zu obdus. — Argus. Dank, nächste Nr. — J. H. in B. Müssen dankend ab-
 lehn, eignet sich eher für eine Jagdzeitung.

An Publikus.
 Wer tüchtig heist und kaut,
 Und auf Odol vertraut,
 Nach dessen Zähnen schaut!

Kau! Mensch, kau!

Gladstone, der bekannte englische Staatsmann, hat seinem Vaterlande nicht nur durch seine staatsmännischen Tugenden große Dienste geleistet, er hat der Menschheit auch ein bewährtes Rezept hinterlassen, um gesund zu bleiben und sehr alt zu werden. Er war bis zu seinem Tode einer der rüstigsten und gesündesten Männer Englands und verließ die Welt erst nach seinem 80sten Lebensjahre und um so mehr befand, als der alte Herr bekanntermaßen ein ausgezeichnetes Gebiß besaß.



Wie läßt nun aber der moderne Mensch die Kautechnik aus? Er steckt einen tüchtig großen Bissen in den Mund, drückt mit seinen paar Zähnen einseitig ein- bis zwei mal darauf, gleicht einen tüchtigen Schluck Bier oder Wein dazwischen, damit das „Zeug“ besser rutscht, und würgt dann den ganzen Speisefnäuel hinunter. — Der Magen mag nun sehen, wie er mit den Speisefrüchten fertig wird. Der läßt aber durchaus nicht mit sich spaßen, es wird ihm ohnehin genug zugemutet.

Seine Verdauungswerkstätte ist nur für gut zerkleinerten und eingepöschelten Speisefrüchte eingerichtet. Groben, in Bier und Wein schwimmenden Speisefrüchten steht er kraft- und machtlos gegenüber. Er plagt sich so gut und schlecht es eben gehen mag, und schiebt dann seinerseits die unbequeme Zufuhr in unzureichend verdaulichem Zustande in den Darm hinab. Im Darne wiederum können nur die vom Magen zuvor gründlich verdauchten Nahrungstoffe verarbeitet werden, und so kann man sich vorstellen, wie wenig Nahrungssäfte der Verdauungstraktus aus derartig schlecht gekauten Speisen für den Körper herausziehen kann. Ist es da ein Wunder, wenn man jeden dritten Menschen über schlechte Verdauung, Benommenheit im Kopfe, Magenbeschwerden, Kopfschmerzen, Migräne, Nervosität und was dergleichen angenehme Drangsale mehr sind, klagt hört? Schlechte Verdauung, schlechtes Blut, schlechtes Befinden, schlechte Laune; schon die Alten nannten den Magen den „Vater der Trübsal“. Vor allen Dingen nehme

man sich zum Essen Zeit. Es handelt sich ja nicht um ein Hindernisrennen, sondern um die wichtigste, bedeutsamste Tagesfunktion. Wir kennen ja vorläufig keine andere Möglichkeit, unseren Körper instandzuhalten als durch Essen.

Freilich: Will man seinen Körper gut instandhalten, also frisch, gesund, platz- und beschwerdelos, dann muß man auch langsam essen; denn: gut gekaut ist halb verdaut. Die Gewohnheit tut dabei alles. Zuerst wird man vielleicht lächeln, wenn man hört, man solle 36 mal die Speisen kauen; hat man sich aber erst einmal mit einiger Energie daran gewöhnt, gut zu kauen, so wird man schon nach kurzer Zeit nicht mehr begreifen, wie es möglich war, daß man früher so unvernünftig große Bissen hinunterwürgte, und bald wird man wahrnehmen, welchen Einfluß auf das Wohlbefinden das Kauen ausübt. Eltern sollten schon zeitig ihre Kinder an die goldene Regel des guten Kauens gewöhnen, anstatt, wie es jetzt oft geschieht, ihre langsam essenden Kinder mit Schelten zur Eile zu treiben. Es gibt nichts Dümmeres!

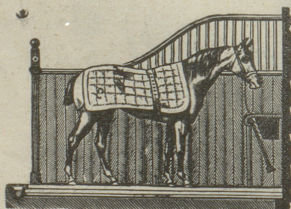
Gut kauen können heißt, das ist klar, auch gute Kauwerkzeuge besitzen. Mit den Fingern kann man kein Papier durchschneiden, mit Zahnstümpfen und hohlen Zähnen kein Fleisch zerkauen. Die Zahnfrage wäre also zuvörderst zu regeln. Hohle Zähne sind, soweit wie möglich, beim Zahnarzt in Ordnung zu bringen und im übrigen muß man sich an eine vernünftige Zahnpflege gewöhnen. Das ist unbedingt nötig, nicht nur, um die Zähne selbst zu erhalten, sondern vielmehr der Reinlichkeit wegen; denn die Fäulnisstoffe, die aus jeder Mundhöhle, die nicht täglich mehrere Male gereinigt und gespült wird, in den Magen hinabgeschluckt werden, beeinträchtigen die Verdauung erst recht auf's empfindlichste. Die zweckmäßigste Zahnpflege wird wie folgt ausgeübt:



Täglich einmal Zähne bürsten und dreimal, namentlich abends vor dem Schlafengehen tüchtig Mundspülen, mit teils eines guten, antiseptischen Mundwassers: Einige Tropfen Odol auf ein Weinglas voll Wasser, bis das Odol das Wasser leicht milchig gefärbt hat. Abends und morgens sind diese Mundspülungen ganz besonders angenehm, weil das Odol in der ganzen Mundhöhle eine erquickende Frische erzeugt und dadurch ein ganz eigenartige Wohlbehagen hervorruft. [52]

Conditorei Sprüngli
 34 **ZÜRICH**
 am Paradeplatz
 Haus ersten Ranges
 Fabrikniederlage d. Chocoladen von
Lindt & Sprüngli
 Thee-Handlung

Gebr. Lincke, Zürich



liefern als Spezialität
Stall-Einrichtungen.

Buch über Ehe
 von Dr. Retau mit 93 Abb. statt 3 Fr. nur 2.50
 Preisliste über int. Bücher gratis. 13
 R. Oschmann, Kreuzlingen Nr. 63.



Sämtliches Zeichen-Material

für Architekten, Ingenieure etc.

Schreibwaren und ***

*** **Bureau-Artikel**

Spezialität 55

in feinen Briefpapieren und Couverts

Gebrüder Scholl, Zürich

8 Fraumünsterstrasse 8



Amerikan. Füllfederhalter mit Goldfeder



Hoch und
 schräg
 verstellbar.

Aug. Girsberger 24 Oberdorf Zürich

**Krankentische
 Nachtstühle**

**Krankenfahrstühle
 Klappstühle * Rohrmöbel
 Rollschutzwände**

Hotel „Rigi“

beim Bahnhof
Zürich-Enge

Zimmer von Fr. 1.50 an.

Pension Fr. 3.50.

Bierhalle. Restauration zu
 jeder Tageszeit.

Mittagessen à Fr. 1.— (2 Fleisch
 und 2 Gemüse).

9 Ergebenst C. Brack.

Verlangen Sie
 in jedem besseren Restaurant

**SINGER'S
 KLEINE
 SALZBRETELZELI**
 feinste Beigabe zum
 Bier
 Schweiz. Brezel- &
 Zwiebackfabrik
CH. SINGER BASEL