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

Artikel: An Publikus
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-438800

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: 04.12.2025

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 Phantasiegemälde, dann doch gar zu odiös. — **Argus.** Dank, nächste Nr. — **J. H. in B.** Müssen dankend ablehnen, eignet sich eher für eine Jagdzeitung.

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

Kaue! Mensch, kaue!!

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 Tod einer der rüstigsten und gesündesten Männer Englands und verließ die Welt erst nach seinem 80sten Lebensjahre und auch nur ungern. — Das Resultat ist also ebenso glänzend, wie das Mittel einfach. Es heißt: Mensch, kaue! — Gladstone versicherte es jedem, der es hören wollte, daß er jeden Bissen seiner Mahlzeiten 36 mal, sage und schreibe: sechsunddreißig mal kaue. Das will um so mehr besagen, als der alte Herr bekanntermaßen ein ausgezeichnetes Gebiß besaß.

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

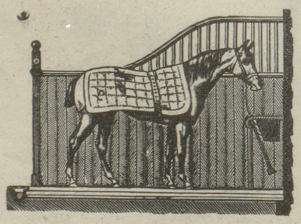
Seine Verdauungswerkstätte ist nur für gut zerkleinerten und eingeseichelten Speisebrei eingerichtet. Groben, in Bier und Wein schwimmenden Speisestücken steht er kraft- und machtlos gegenüber. Er plagt sich so gut und schlecht es eben gehen mag, und schiebt dann seinerseits die unbequeme Zufuhr in unzureichend verdautem Zustande in den Darm hinab. Im Darme wiederum können nur die vom Magen zuvor gründlich verdauten Nahrungsstoffe 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, klagen 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, plag- 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, mittelst 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 [75
Stall-Einrichtungen.

Buch über die **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
54 **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 SALZBRETZELI
feinste Beigabe zum Bier
Schweiz. Bretzel- & Zwiebackfabrik
CH. SINGER BASEL