Zeitschrift: Das neue Leben - Im Lichte neuzeitlicher Erkenntnis : monatliche Zeitschrift und Ratgeber über alle Gebiete der Lebensreform

Herausgeber: A. Vogel

Band: 1 (1929-1930)

Heft: 7

Artikel: Die Magenfrage

Autor: A.V.

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-968562

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: 10.10.2025

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

all den Götzen, denen er tributpflichtig ist, damit er die Grösse und Erhabenheit des Allmächtigen in seiner ganzen, für den Menschen fassbaren Majestät ergründen und ergreifen kann.

Weder physische noch geistige Vollkommenheit können wir auf dieser Erde erreichen, solange der Fluch auf ihr lastet, jedoch wir können die noch in uns wohnenden Kräfte zu voller Entfaltung bringen. Wir können gesunde, lebensfrohe, freie Menschen werden, die ihre Kraft und Energie in den Dienst des Allmächtigen und somit auch in den Dienst für die Menschheit stellen können.

Alles äussere Beginnen ist ein zweckloses Überpinseln eines morschen Gebälkes, denn all dies muss in aller Stille erfasst und ergriffen, muss zum Erlebnis werden.

Von innen heraus muss der Gedanke treiben, gleich einem winzigen Samen, der durch die Kraft der Sonne zu keimen beginnt und langsam zum mächtigen Baume wird.

Ist nun ein Baum geworden, dann sollen auch Früchte getragen werden, zum Wohle der Menschheit und zur Verherrlichung dessen, der allem Lebendigen Odem des Lebens gegeben hat.

A. V.

NB. Man versäume nicht, das hochinteressante Buch von Dr. A. von Borosini zu lesen: «Die Essucht und ihre Bekämpfung», das über diesen Faktor ausgezeichnet Aufschluss erteilt. Erhältlich im Verlag «Das neue Leben» zum Preise von Fr. 3.15 (192 Seiten stark).

DIE MAGENFRAGE.

Letzthin schrieb mir ein Schweizer-Arzt aus San Franzisko, ob ich ihm ein gutes Mittel aus den Schweizer-Alpenpflanzen wisse, das sich bewährt habe gegen die amerikanische Nationalkrankheit «Magen- und Darmleiden». Es gibt wahrlich in unserer Pflanzenwelt wundervolle Säfte, die auf die Magen- und Darmtätigkeit sehr gut einzuwirken vermögen, jedoch das beste Mittel Magen und Darm gesund zu erhalten und, im Störungsfalle wieder gesund werden zu lassen, liegt in unserem eigenen Körper, nämlich in den Mundspeicheldrüsen.

Die wenigsten Menschen ahnen, was für ein wunderbares Laboratorium unsere vier Mundspeicheldrüsen darstellen. Wenn wir z. B. unser Butterbrot gemütlich kauen und vielleicht nichts weiter dabei denken, dann arbeiten unsere Speicheldrüsen wie geschulte Chemiker, indem sie einen Saft herstellen und absondern, der auf die ganze Verarbeitung der Nahrung einen sehr wichtigen Einfluss ausübt. Zucker und vor allem Stärke werden in eine so leicht verdauliche Form gebracht, dass dies bereits als Vorverdauung bezeichnet werden kann. Der Speichel als solcher enthält verschiedene Mineralbestandteile, die jedoch in ihrer Proportion je nach der zu verarbeitenden Nahrung wesentlich ver-

ändert werden. Bevor die Nahrung zwischen den Zähnen erscheint, hat dieses Laboratorium (die Speicheldrüsen) eine passende Mineralienmischung schon bereit und alle vier Leitungen ergiessen die notwendige Lauge bereits in den Mund. Ein feiner Geruch, ja sogar nur eine Vorstellung lässt diese «Heinzelmannchemiker» schon an die Arbeit rennen, und im Nu ist die Sauce bereit, und sie sind absolut nicht beleidigt, wenn der duftende Braten oder Kuchen dann nicht angerückt kommt. «Da ist einem wirklich das Wasser im Munde zusammengelaufen», sagt man gelegentlich beim Vorbeigehen an einem Küchenfenster aus dem so allerhand feine Düfte entströmen. Untersucht man den Gehalt des Speichels, dann erhält man für jede Nahrung eine andere Zusammensetzung, da das Gehirn direkt (bei Vorstellungen) sowie durch die Meldung der Geruchs- und Geschmacksnerven das jeweilige Rezept in das «Heinzelmännchen-Laboratorium» telephoniert. Wer diese «Heinzelmännchen» richtig arbeiten lässt, der wird, wenn er auch einigermassen richtige Nahrung wählt, nie, weder magen- noch darmkrank werden. Wenn nämlich diese Arbeit nicht recht getan wird, kann sie nirgends mehr voll nachgeholt werden, und auch die anderen Drüsen vermögen ihre Arbeit ebenfalls nicht mehr vorschriftsgemäss zu verrichten, da sie auf Halbfabrikate und nicht auf Rohprodukte eingestellt sind.

Es braucht doch so wenig, um Magen und Darm und somit auch den ganzen Körper gesund zu erhalten, jedoch gerade das, was dazu notwendig ist, hat der moderne Mensch nie zur Verfügung und zwar bloss ein wenig Z e i t.

Zeit zum Essen, Geduld zum Warten, bis die Speise den Gaumen kitzeln darf, Zeit für die so wichtige Arbeit der Drüsen, sowie Zeit zum Kauen und richtigen Durchspeicheln muss man sich unbedingt einräumen, denn von der Vorverdauung ist die ganze Verdauung abhängig. Gärungen und Gase sind nicht immer die Folge unrichtiger Zusammenstellung der Nahrung, sondern vielfach des zu schnellen Verschlingens. Heisses und Kaltes wird einfach ohne weiteres hinunter geworfen, und dann sollen der Magen und die Gedärme sehen, wie sie damit fertig werden. Wenn diese Organe dann mit der Zeit mit Geschwüren und anderen Störungen aufrücken, wenn die Nahrungsmittel schlecht ausgenützt und dadurch immer grössere Quantitäten bedingt werden, wenn infolge Fäulnis- und Gärungsprozessen das Blut vergiftet und schlecht wird und allerlei Leiden auftauchen, dann wundert man sich noch darüber.

An der eigentlichen Verdauungsarbeit können wir wenig ändern, und die hat es auch nicht nötig, jedoch an der so ungemein wichtigen Vorverdauung, da können und müssen wir mitarbeiten, damit die weiteren Funktionen richtig von statten gehen können. Wenn wir wirklich gut kauen und alles richtig durchspeicheln, dann tritt folgendes automatisch in Erscheinung:

1. Wir erkälten unseren Magen nie, denn jeder gut durchspeichelte Bissen geht mit Körperwärme in den Magen.

2. Wir schlucken nichts zu heiss, denn obschon man im Magen das Brennen der Speise nicht mehr verspürt, können Magengeschwüre als Folge zu heissen Essens hervorgerufen werden.

3. Wir essen auch nicht zu viel, da das Sättigungsgefühl viel eher eintritt.

4. Wir schlucken auch keine unbekömmlichen, schlechten Speisestücke, da beim richtigen Kauen der eigentliche Gehalt und nicht nur die Würze zum Vorschein kommt.

Leichte Gifte werden durch längeres Durchspeicheln sogar neutralisiert und somit unschädlich gemacht.

6. Wir erhalten die Speichelabsonderung immer recht rege, so dass auch trockene Nahrung leicht schluckfähig gemacht werden kann.

7. Zudem erhalten wir uns auch die Zähne, denn das Einspeicheln geht Hand in Hand mit gründlichem Kauen und dadurch erhalten die Zähne dann auch die zu ihrer Gesunderhaltung so notwendige Betätigung. Ferner ist bei richtiger Nahrungsaufnahme und richtiger Verdauung das Blut nie arm an Kalk, Fluor und anderen Mineralbestandteilen, so dass die Zähne ihre Bausteine nicht wieder von einem kalkarmen Blut ausgelaugt und weggerissen erhalten.

8. Durch rege Inanspruchnahme beginnen die Speicheldrüsen gut zu arbeiten und stark abzusondern; und guter Speichel ist sehr stark bakterientötend. Wem einigermassen bekannt ist, was im Munde des Menschen für eine Bakterienflora hausen kann, und wie die Mundbakterien, besonders die Fäulniserreger Schaden anrichten können, der versteht, wie wichtig es ist, eine stark antiseptisch wirkende Speichelabsonderung zu haben.

Wir haben also so grosse Vorteile, dass die richtige Bearbeitung der Speisen im Munde tatsächlich viel wichtiger ist zur Gesunderhaltung als fast alle übrige Körperpflege zusammen genommen.

Der erste, der diesen Faktor eingehend erkannt, ausprobiert und bekannt gemacht hat, war Horace Fletscher, wodurch dem richtigen, naturgemässen Kauen und Durchspeicheln auch der Name «Fletschern» beigelegt wurde. Seine Arbeiten wurden uns aus dem Englischen durch den bekannten Lehrer für Körperästhetik Dr. A. von Borosini ins Deutsche übertragen und ausgezeichnet bearbeitet. In einem sehr lehrreichen interessanten Werke «Das Ernährungs-A-B-C» (1. Teil: Das Fletschern und 2. Teil: Die Magenfrage*), welches im Verlage von Emil Pahl erschienen ist, erklärt Dr. v. Borosini in leicht verständlicher

*) Diese beiden Bücher sind im Verlag «Das neue Leben» Basel 2, beide zu Fr. 3.35 erhältlich.

Sprache wie, wann, und was man essen soll, um an seinem eigenen Körper, man möchte fast sagen «wahre Wunder» bestmöglichster Wiederherstellung zu blühender Gesundheit zu erleben.

Über die Verdauung, über Zusammenhänge der Nerven mit dem Stoffwechsel, über die Ernährung werdender Mütter und die Erreichung leichter Geburten, über Säuglings- und Kinderernährung, über Ernährung bei Sport und Spiel, für Gelehrte, Künstler, Kaufleute und Schwerarbeiter erklärt der erste Teil derart fein aufgebaut, dass jeder logisch Denkende die Stichhaltigkeit seiner Ausführungen unbedingt anerkennen muss.

Der zweite Teil «Die Magenfrage» gibt spezielle Anweisungen in der Nahrungsmittelwahl für Korpulente, für Unterernährte, sowie für Blutarme. Auch über die Zubereitung der Nahrung, über den effektiven Nährwert, über Säure- und Basenüberschuss, über kalk- und eisenhaltige Nahrung, sowie über all die notwendigsten, in dieses Gebiet fallenden Fragen, gibt der zweite Teil eingehend Aufschluss. Diese zwei kleinen Bücher sind derart lehrreich, dass ich mich gedrungen fühle, solche jedermann zur Anschaffung zu empfehlen.

Welch ein Segen für eine Familie, für Vater, Mutter, Kinder, für Kindeskinder, ja vielleicht für den ganzen Stammbaum können die Belehrungen solcher Bücher da sein, wo sie beherzigt und nachher auch gebührend beachtet und durchgeführt werden.

A. V.

DIE REINHEIT DER HOCHGEBIRGSLUFT.

Nirgends auf Erden ist der Kontrast so gross, wie der, den man in einer Großstadt erlebt. Neben höchster Palastkunst und Vornehmheit kriecht das Schreckensgespenst «die Infektionskrankheit» durch alle Gassen und rafft die Menschen in der schönsten Blüte dahin. Seit der Begründung der Bakteriologie wissen wir, dass es die Kleinlebewesen sind, die so verheerend unter den Menschen wirken können und dass die Mehrzahl der Infektionskrankheiten dort auftritt, wo das Volk am engsten haust und die Luft mit Bakterienkeimen völlig geschwangert ist. Schon Varro, der grösste aller altrömischen Vielwisser, hat in seinen drei Büchern über die Landwirtschaft den merkwürdigen Satz geschrieben von den winzigen Lebewesen, die das Auge nicht erkennen kann und die an Sumpforten wachsend, durch die Luft, den Mund und die Nase in den Körper gelangen und schwere Krankheiten hervorrufen. Von ihm ging der Spuk des Contagium vivum aus, die Angst vor einem unsichtbaren Leben in der Luft, das uns krank machen kann und vor dem sich die Pestärzte schützen wollten, indem sie ihre Vogelmasken aufsetzten, und das von der Kirche beschworen und verflucht wurde und doch nicht vom Menschen wich, bevor er nicht von seinem Verstand Ge-