

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 38 (1981)
Heft: 1

Artikel: Schlingen beim Essen, statt gründliches Einspeicheln
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-970061>

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: 23.01.2026

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

begehrnt wert werden, besonders, wenn zusätzlich auch noch erfrischende Salate in schmackhafter Form dargeboten werden.

Gesunde Zubereitungsmethoden

Ein zweiter Fortschritt im Kampf gegen Zivilisationskrankheiten wird auch durch die Verminderung des Fettverbrauchs und durch dessen sorgfältige Verwendung erlangt. Man kann die Speisen ohne Fett dämpfen, und wenn man sie nachträglich möglichst ohne Fett im üblichen Tongeschirr im Ofen gratiniert, schmeckt solche Nahrung besser und ist gesünder, als wenn sie im Fett gebacken würde. Die Hausfrauen sollten sich daher merken, dass viele Krankheiten in der Kche entschieden werden, denn die Zubereitungsart der Speisen spielt eine wesentliche Rolle dabei. Die Schonung der Leber gehört bekanntlich zur Grundregel gesundheitlicher Rücksichtnahme. Wer sich als Hausfrau bewusst ist, was zu einer gesunden Zubereitungsmethode gehört, kann oft mehr zur Verhütung und Heilung schwerer Krankheiten beitragen als der Arzt oder der Apotheker.

Eiweissersatz an Stelle von Fleisch

Je mehr wir tierisches Eiweiss ausschalten oder ganz weglassen können, indem wir es vielleicht durch Sojaeiweiss ersetzen, um so mehr können wir uns gesundheitlich dienlich sein. Die Sojabohne schmeckt am besten, wenn wir sie vor dem Gebrauch keimen lassen. Dadurch wird sie gleichzeitig entbittert und zudem leichter verdaulich. Es gibt heute im Handel auch gute Sojaprodukte, wie Sojateigwaren, Sojaravioli und andere sehr schmackhafte Nahrungs-

mittel. Zur Abwechslung kann man jeweils auch etwas Milcheiweiss einschalten, und zwar in Form von Quark, Joghurt, Sauermilch, Kefir sowie frischem Weisskse wie Camembert und anderen mehr. Milcheiweiss ist weniger nachteilig als Fleischeiweiss. Wenn Tiere in den Handel kommen, die Mastfutter erhalten haben, können sie womöglich noch Spuren von Hormonen und Antibiotika aufweisen, und das ist zur Ernährung nicht einladend.

Ausser Sojabohnen können auch noch andere Hülsenfrüchte wie Erbsen, Bohnen und Linsen zu unseren Eiweisslieferanten gehören. Wesentlich ist, dass alle Aminosäuren vorhanden sind, die uns Menschen zur Verfügung stehen müssen, damit wir dadurch unser eigenes Krpereiweiss aufbauen können. Wir sollten indes nicht mehr als 0,5 Gramm Eiweiss pro Tag und pro Kilo Körpergewicht in uns aufnehmen. das wäre für jemanden mit einem Gewicht von 80 Kilo 40 Gramm Eiweiss pro Tag. Im westlichen Kulturkreis ist es allerdings üblich, dass der zivilisierte Mensch 2- bis 3mal so viel Eiweiss pro Tag aufnimmt, weshalb wir allgemein in unseren Ländern von einer Eiweissberftterung sprechen können. Dieser Umstand ist wesentlich mitbeteiligt an der Bildung der Zivilisationskrankheiten. Ihnen haben wir die Gefssleiden zu verdanken, den Herzinfarkt und die Arterienverkalkung nebst dem Krebs. Es würde sich daher dringend lohnen, den Eiweissbedarf herabzusetzen, und zwar wenigstens auf die Hälfte der heute üblichen Menge. Nur auf diese vernunftvolle Weise können wir den schwer belastenden Krankheiten mit ihren degenerierenden Erscheinungen wirkungsvoll entgegenarbeiten.

Schlingen beim Essen, statt gründliches Einspeicheln

Die Hektik unserer Tage veranlasst immer mehr Menschen, sich für das Essen nicht genügend Zeit einzuräumen, weil sie es nicht für nötig finden, solche überhaupt einzuplanen. Tausende mögen unter Magen- und Verdauungsstörungen leiden, weil sie die Nahrung, ohne sie genügend

einzuspeicheln, einfach herunterschlingen. Es ist interessant, beobachten zu können, dass oft Magenleiden, die als chronisch angesehen werden, schon dadurch geheilt werden können, wenn man dem Patienten beibringen kann, langsam zu essen und gut einzuspeicheln. Der Engländer

Horace Fletcher hat dies vor vielen Jahrzehnten durch seine eigenen Erfahrungen schon bewiesen. Was er darüber schriftlich niederlegte, ist heute noch genau so wahr wie damals.

Erfolgreiche Bemühungen

Bestimmt ist es nicht leicht, eine üble Gewohnheit wie das schnelle Essen zu ändern. Es braucht hierzu etwas Willenskraft und vielleicht auch noch die Mithilfe von Angehörigen, die sich bereits angewöhnt haben, mit gutem Einspeicheln langsam zu essen. Interessant ist es, dass sich diese Bemühung schon nach kurzer Zeit erfolgreich lohnt. Oft verschwinden schon nach einigen Tagen die Schmerzen, weil ein Klemmen und Würgen, ja selbst Übelkeit und andere Störungen im Darm eine Folge von unrichtiger Essenstechnik sein können. Der Speichel, der bei gründlichem Kauen und langsamem Essen dem Speisebrei zugute kommt, hilft bei der Verdauung fördernd mit. Wenn man aber die Nahrung nur herunterschlingt, dann fehlt er und kann somit seine Aufgabe nicht erfüllen. Dies allein schon genügt, um Störungen zu verursachen, besonders, wenn die Sekretion der Magenschleimhäute ohnedies schon etwas mangelhaft ist.

Wer sich Zeit und dadurch die notwendige Ruhe zum Essen einräumt, gelangt rascher zur Sättigung als ein Schnellesser, der die dargebotenen Speisen nicht richtig auszuwerten vermag. Der gesamte Verdauungsvorgang kann sich besser und störungsfreier abspielen, sobald man die Forderungen der Essenstechnik richtig beachtet. Das ist

eine Tatsache, die sich zu berücksichtigen lohnt.

Magenkatarrh, Schleimhautentzündungen, ja sogar Magengeschwüre können verhindert, unter Umständen sogar behoben werden, wenn man sich bemüht, durch langsames Essen gründlich zu kauen und einzuspeicheln. Wer noch nicht krank ist, kann sich durch diese vernünftige Einstellung gegen das Krankwerden meist vorbeugend schützen. Schalten wir trotz unserer nervösen Zeit mit ihrer hektischen Eile bewusst innere Ruhe ein, dann können wir viel gelassener bleiben und alles zu seiner Zeit im richtigen Sinne abwickeln. Wir verschreiben uns auf diese Weise der üblichen Hast nicht und können uns dadurch das Schlingen beim Essen auch eher wieder abgewöhnen.

Weitere Hilfeleistung

Eine andere Hilfe bietet uns auch die geschickte Einstellung, jeweils nur kleine Portionen auf seinem Teller zu dulden, weil man dadurch viel eher zur Gemütlichkeit angespornt wird. Eltern, die am Tisch eine ruhige Atmosphäre verbreiten, veranlassen auch ihre Kinder eher dazu, ihre Gelassenheit nachzuahmen, denn Kinder lassen sich meist von ihrer Umgebung anstecken. Lassen wir jede Mahlzeit dankbar zu einem kleinen, ruhigen Fest werden, dann werden dadurch auch die Kinder eher die richtige Essenstechnik erlernen und innehalten. Für Kranke ist dies eine unbedingte Notwendigkeit, denn auch die guten Naturheilmittel können sich besser auswirken, wenn man einer entspannten Stimmung huldigt.

Vorteilhaftes Saftfasten

Das Fasten ist eine alte Heilmethode, die sehr wirksam sein kann, wenn man sie unter den richtigen Voraussetzungen durchführt. Dies gilt allerdings auch für alle anderen Heilanwendungen, von denen man sich Erfolg versprechen mag. Sie sind samt und sonders den richtigen Bedingungen

unterstellt und sollten mit entsprechender Vorsicht ohne Fanatismus gehandhabt werden. Das ist beim Fasten besonders aus dem Grunde angebracht, weil eine Fastenkur nicht für alle Krankheiten günstig ist. Fraglich ist diese Behandlung besonders bei gewissen Herzkranken, weshalb sich