Zeitschrift: Sauter's Annalen für Gesundheitspflege : Monatsschrift des Sauter'schen Institutes in Genf

Herausgeber: Sauter'sches Institut Genf

Band: 32 (1922)

Heft: 11

Artikel: Gründliches Kauen spart Nahrung

Autor: Thraenhart

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1037734

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: 13.07.2025

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

man nicht selten am Rande von nassen Gräben. Sie blüht vom Juni bis August. Ihr scharf vierkantiger Stengel mit abstehenden paarigen Blättern kann die Höhe von einem Meter erreichen. Die kleinen grünlichgelben Blüten sind am Rücken und inwendig braunrot gefärbt und unter der Unterlippe kropfartig aufgetrieben. Die ganze Pflanze riecht unangenehm und schmeckt bitter. Den lateinischen Namen verdankt das Kraut seiner Eigenschaft, skrofulöse Geschwülste aufzulösen, wofür es von alters her gebraucht wurde. Außerdem ist sein Genuß stärkend, leicht abführend und selbst wurmtreibend. Die Wurzel gilt als ein gutes Mittel gegen Kropf. Wir haben in einer Nacht unerträgliche Hämorrhoidalschmerzen unter der einfachen Anwendung von Braunwurzblättern weichen sehen. Durch die besondere Behandlung, welche die Pflanze zur Erlangung der elektrohomöopathischen Essenz erfährt, erhalten wir aus ihr ein äußerst kräftig wirkendes Mittel, das als anhaltendes, tiefes Funktionsreizmittel auf alle Gewebe anspricht. Durch die Funktionsanregung wird die Herbeiführung der Giftstoffausscheidung sehr begünstigt. Es ist somit nicht verwunderlich, daß wir dieses Mittel als einen Bestandteil der Lymphatiquesreihe (s. unten!) fast in jedem Krankheitsfalle anwenden. Fast jede Krankheit bringt eine Funktionserschöpfung mit sich und gewissermaßen eine Vergiftung. Es ist also jetzt schon begreiflich, wieso die Lymphatiques als Basis fast einer jeden Behandlung angetroffen werden.

Als zweiten Bestandteil haben wir *Rubia tinctorum*, Krapp, eine Rubiazee. Diese mehrjährige Pflanze wächst spontan im südlichen wärmern Europa, besonders am Mittelländischen Meer. Sie wurde früher wegen des schönen roten Färbungsmittels, das ihre Wurzeln liefern, auch im Elsaß und in Holland im großen angepflanzt. Therapeutisch kommt vorzüglich ihre harntreibende, verdauungsfördernde und appetitanregende Wirkung in Betracht. Die frühern Aerzte empfahlen sie bei Harnverhaltung, Dysenterie und kachektischem Kräfteverfall.

Asarum Canadense, der wilde Ingwer, ist ein altes Mittel, das als Brechmittel durch das Ipekakuanha verdrängt wurde. Längere Zeit aufbewahrt, verliert indes diese Pflanze völlig ihre Brechreizwirkung und übt auf Harn- und Gallenabfluß einen sehr günstigen Einfluß. Die zwei Jahre lang aufbewahrte Pflanze wird auch in Form von Abkochungen als harntreibender Tee genommen. Daß durch vermehrten Gallenfluß und Harnstoffabgang Kopfschmerzen, Schwindel, Augenleiden usw. günstig beeinflußt werden, ist leicht zu verstehen. (Forts. folgt.)

Gründliches Kauen spart Nahrung.

Von Dr. Thraenhart, Freiburg i. Br.

Durch mannigfache wissenschaftliche Versuche, namentlich von dem Würzburger Hygieniker Professor Lehmann, ist unanfechtbar festgestellt, daß die Größe der verschluckten Nahrungsbissen für die Verdauung derselben von hoher Bedeutung ist. Die Verdauung findet um so rascher statt und ist um so ausgiebiger, je gründlicher die Zerkauung und Zerkleinerung der Speisen vorgenommen wird. Die Verdauungssäfte können die ganz kleinen Stückchen viel besser durchdringen und zu „Kraft und Saft" verarbeiten. Große verschluckte Bissen bilden also geradezu eine unverantwortliche Vergeudung von Nahrung, weil sie fast unverdaut und unausgenutzt ausgeschieden werden. Unser Körper nährt, erhält und kräftigt sich doch nicht von dem, was durch

Magen und Darm hindurchrutscht, sondern von dem, was wirklich in Nährsaft, Aufbaustoffe und Arbeitskraft umgewandelt wird.

Durch kräftige Kaubewegungen wird auch schon die wichtige Vorverdauung im Munde bedeutend gefördert, nämlich die Einspeichelung der Speisen. Der Speichel dient nicht nur zum Schlüpfrigmachen trockener Bissen und zur Lösung mancher Nahrungsstoffe, wie Zucker und Salz, sondern durch seinen Gehalt an Ptyalin vornehmlich zur Umwandlung des Stärkemehls in verdauliche Nährstoffe. Je vollkommener durch ausgiebiges Kauen das Stärkemehl, z. B. des Brotes, vom Speichel durchdrungen wird, desto vollständiger kann es vom Magen verdaut und in Zucker und Fett umgewandelt werden. Die Absonderung der Speicheldrüsen kann auch schon durch Erregung der Drüsennerven bei der Vorstellung von guten Geschmackseindrücken hervorgerufen werden, was man im gewöhnlichen Leben als „Wasser im Munde zusammenlaufen" bezeichnet; ganz besonders aber wird die wichtige Speichelabsonderung vermehrt durch kräftige Kaubewegungen.

Die wissenschaftlichen Versuche haben ferner die bis dahin unbekannte Tatsache ergeben, daß durch das Kauen der Speisen auch sogar der Magensaft zu energischerer Absonderung veranlaßt wird. Der Akt des Kauens gibt auf reflektorischem Wege dem Magen das Zeichen, seine verdauende Tätigkeit einzuleiten. Dabei wurde erwiesenermaßen der Magensaft um so vollwertiger, je kräftiger und gründlicher das Kauen stattfand. Also steigt die Verdauungskraft des Magensaftes in gleicher Weise, wie wir unsere Kautätigkeit steigern.

Es ist ganz erklärlich, daß große Speisebissen dem Magen Beschwerden bereiten, „schwer verdaulich" sind. Die dadurch bedingte Ueberanstrengung des Magens führt dann, wenn sie häufiger eintritt, oft zu Magenleiden. Tausende verdanken ihre Magenkrankheit einzig der gesundheitswidrigen Unsitte, die Bissen fast ungekaut hinunterzuschlingen. Diese Leute sollten auf ihrem Speisetisch stets ein Schild vor Augen haben mit der Inschrift: „Gut gekaut ist halb verdaut."

Die viel verbreitete Gewohnheit des schlechten Kauens hat auch manche Speisen fälschlicherweise in den Ruf gebracht, schwer verdaulich zu sein. Harte Eier sollen schwerer verdaulich sein als weiche, Bratkartoffeln schwerer als Kartoffelbrei; auch hätten die wissenschaftlichen Untersuchungen ergeben, daß Bratkartoffeln, weil sie schlechter verdaut würden, auch viel weniger ausgenützt würden, also für die Ernährung minderwertiger seien als Kartoffelbrei. Aber das trifft in Wirklichkeit nur dann zu, wenn die Bratkartoffeln ungenügend gekaut werden; zerkleinert und zermalmt man sie aber vollständig zu Mus, dann werden sie sogar besser verdaut und ausgenützt als der sofort durch den Mund hinunterrutschende Kartoffelbrei, weil bei der Durchspeichelung beim guten Kauen schon die sehr wichtige Vorverdauung im Munde stattfindet. Ebenso verhält es sich mit den andern Speisen.

Freilich kann auch ein Mangel oder schlechter Zustand der Zähne ein genügendes Kauen beeinträchtigen. Dann ist ein künstliches Gebiß durchaus nötig. Aerzte machen manchmal die Erfahrung, daß Personen mit schlechten Zähnen von ihrem langwierigen Magenleiden geheilt werden, sobald ihnen durch ein künstliches Gebiß das gute Kauen und Verdauen der Speisen wieder ermöglicht wird.

Wir haben uns leider fast allgemein angewöhnt, viel zu schnell zu essen. Daher verspeisen die meisten Menschen das Doppelte und Dreifache von dem, was sie wirklich verdauen. Wer die Speisen hastig und nicht genügend gekaut hinunterschlingt, verschwendet viel Nahrungs-

mittel, da er, wie wissenschaftlich und praktisch nachgewiesen ist, einen großen Teil unverdaut wieder ausscheidet. Dagegen wird durch gründliches Zerkauen der Nährwert der genossenen Speisen ganz bedeutend gesteigert, so daß man trotz Einnahme einer geringern Nahrungsmenge doch ebensoviel Nährsäfte, Aufbaustoffe und Arbeitskräfte dem Körper einverleibt. Auch fühlt man sich nach den Mahlzeiten nicht matt oder beschwert, weil die Verdauungsorgane bei weitem leichtere Arbeit haben.

Möge jeder diesen lohnenden, der Gesundheit und Kräftigung des Körpers sehr zuträglichen Versuch des recht ausgiebigen Kauens nur einmal einige Wochen hindurch bei allen Mahlzeiten streng durchführen, er wird dann wegen des überraschenden Erfolges und der wohltuenden Bekömmlichkeit stets ein gründlicher Kauer bleiben zum Wohle seiner körperlichen und geistigen Kräfte und zum Vorteil seines Geldbeutels!

Heilungen.

Von Dr. Sentourens in Paris.

In den ersten Tagen des Monats August 1920 wollte es der Zufall, daß ich in die Offizin eines mir befreundeten Apothekers unseres Stadtviertels eintrat. Da dieser gebildete Mensch intelligent und angenehmen Verkehrs ist, macht es mir oft Spaß, über Kranke und medizinische Fragen mit ihm zu diskutieren. Ich kannte seinen Skeptizismus in bezug auf therapeutische Angelegenheiten. Als Arzneivertreiber war er besser als manch anderer über die Erfolglosigkeit der durch die Aerzte verordneten Mittel unterrichtet und hatte jedes Vertrauen in diese längst verloren. Er erzählte mir lachend die Geschichte eines seiner Kunden, der eine der berühmtesten Persönlichkeiten der medizinischen Wissenschaften konsultiert hatte und von diesem einfach eine Flasche Carabanawasser (nat. Abführwasser) verordnet bekam. Dieser wollte nun nicht aufhören, darüber zu jammern und die 60 Franken zu bedauern, die ihn die Magistralverordnung kostete. Unser Apotheker hatte keine glänzende Meinung von seinem Berufe und demjenigen der Aerzte; ich versuchte ihm glaubhaft zu machen, daß, wenn auch die offizielle Medizin Lüge sei und niemanden zu heilen vermöchte, dies jedoch für die Homöopathie nicht gelte, weil hier unbestritten glänzende Heilerfolge zu verzeichnen seien; da wurde sein Blick schelmisch und sein Lächeln spottete. Die Vorsehung sollte unserem witzigen Spötter und skeptischen Widersprecher eine sehr interessante Belehrung erteilen.

Einige Tage später teilte mir mein Apotheker mit, daß er allen Grund habe, verdrießlich zu sein. Sein bester Gehilfe sei seit zwei Monaten krank; er befände sich in einem Dorf der Loire-Inférieure, wo er einige Tage Erholung gesucht hatte, mit einer schweren Ischiadikusentzündung im Bett und könne sich vor Schmerz nicht rühren. Er ließ seinen Meister wissen, daß er die verzweifeltsten Versuche unternommen, um sich von der verflixt schmerzhaften Krankheit zu kurieren. Aber keine Behandlung hatte was genützt. Chloräthyl, Spray, Elektrizität, Massage usw., alles war umsonst gewesen. Er hatte schon alle für solche Fälle gepriesenen Mittel ausprobiert, wie Aspirin, Natriumsalizylat, Salophen, Akonit ꝛc. Die Ischiasentzündung trotzte allen Bemühungen der allopathischen Aerzte und wollte nicht weichen.

„Da Sie behaupten, die Homöopathie heile wirklich die Kranken," meinte nun der skeptische Apotheker nicht ohne Ironie, „so könnten Sie