

**Zeitschrift:** Das Rote Kreuz : offizielles Organ des Schweizerischen Centralvereins vom Roten Kreuz, des Schweiz. Militärsanitätsvereins und des Samariterbundes

**Herausgeber:** Schweizerischer Centralverein vom Roten Kreuz

**Band:** 17 (1909)

**Heft:** 5

  

**Artikel:** Gut gekaut ist halb verdaut

**Autor:** Frank

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-545455>

### **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:** 05.07.2025

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

nehmer zu treuem Weiterarbeiten auf diesem Arbeitsfelde der Humanität auf, damit die Aussaat nicht verloren gehe — denn Stillstand wäre auch hier Rückschritt — und empfahl die Gründung eines Samaritervereins. Mit einem Dankeswort an die Herren Kursleiter und der Anerkennung der geleisteten Arbeit schloß er die Prüfung.

Einstimmig wurde die Gründung eines Samaritervereins Krauchthal beschlossen. Auf einer aufgelegten Liste trugen sich sofort 33 Aktiv- und 17 Passivmitglieder ein.

Als Präsident des jungen Vereins wurde mit Akklamation der verehrte Kursleiter, Herr Dr. Howald in Hindelbank gewählt, welcher die Annahme der Wahl erklärte, was den Verein mit der Genugtuung

erfreute, daß auch der Kursleiter mit der Abwicklung des ganzen Kurses zufrieden war.

Den Herren Kursleitern Dr. Howald und Krankenwärter Leder, sowie Herrn Oberfeldarzt Dr. Mürzet sei auch an dieser Stelle für ihre Bemühungen und ihr zuvorkommendes Anerbieten zu fernerer Mithilfe an der Weiterbildung des Vereins der wärmste Dank ausgesprochen.

Ein gemüthlicher zweiter Akt im Gasthof zum Löwen schloß den schönen Tag.

J. W.

**Samaritervereinigung des Bezirkes Horgen.** Präsident: A. Kunz, Adliswil; Vizepräsident: Jb. Ziegler, Nisleten-Sihlwald; Aktuar: Joh. Büchi, Kilchberg b. Zürich; Kassator: Alb. Gerber, Horgen; Beisitzer: Jb. Schärer, Thalwil.

## Gut gekaut ist halb verdaut.

Von Dr. med. Frank, Arzt in Dudweiler.

Ein gutes und wahres Sprichwort, besonders beherzigenswert für die Kinderstube, wo die Grundlage zu guten und schlechten Gewohnheiten gelegt wird!

Wie wichtig das Kauen für eine richtige Verdauung ist, sieht man leicht ein, wenn man einen Vogelmaden betrachtet. Während unser Magen einen häutigen Sack mit dünnen Wänden darstellt, ist der Magen der Vögel, die keine Zähne zum Kauen besitzen, ein außerordentlich kräftiges, muskulöses Gebilde, dazu bestimmt, die im Kropf nur eingeweichten Speisen durchzukneten. Der Magen des Menschen besitzt diese Fähigkeit nicht und ist auf zerkleinerte Speisen angewiesen. Daher läßt der gesündeste Magen es sich auf die Dauer nicht gefallen, wenn ihm stets schlecht gekaute Brocken angeboten werden. Magenverstimmungen leichter und schwerer Natur und schließlich chronische Magenkatarrhe sind die Folgen. Dies kommt hauptsächlich daher, daß schlecht gekaute Speisen übermäßig lange im Magen verweilen.

Nach neueren Untersuchungen ist die Fähigkeit des Magens sehr ausgebildet, flüssige und breiige Kost rasch in den Darm weiter

zu befördern, feste zu intensiverer Verdauung zurückzuhalten. Dies soll aber normaler Weise so rasch beendet sein, daß die folgende Mahlzeit den Magen leer und zu neuer Tätigkeit bereit findet. Im erbrochenen Mageninhalt schlecht kauender Menschen und bei stärkeren Störungen auch in den Entleerungen findet man bisweilen unverdaute Nahrungsbrocken von einer Größe, daß man sich wundern muß, wie sie überhaupt geschluckt werden konnten.

Auch die Ausnützung der Nährstoffe einer Nahrung leidet unter schlechtem Kauen. Als der Volksmund das Wort: „Gut gekaut ist halb verdaut“ prägte, hat er wohl das „Verdauen“ nicht wörtlich gemeint, und doch ist es zutreffend. Beim Kauen wird nicht nur die Nahrung zerkleinert und mit Speichel durchtränkt, sondern es beginnt hier schon die Verdauung, indem gewisse mit dem Speichel abgeforderte Stoffe den ersten Akt der Verdauung eines der wichtigsten Nährstoffe (der Kohlehydrate) vollziehen.

Endlich leiden auch die Organe des Kauens selbst, die Zähne, unter einem Nichtgebrauch. Ungebrauchte Werkzeuge rosten und unge-

brauchte Körperorgane bleiben schwächlich, verkümmern und neigen zu Erkrankungen. So bleiben die zu wenig gebrauchten Zähne klein und schlecht bewurzelt, außerdem bildet zu geringe Speichelabsonderung, die nur bei kräftiger Kaubewegung ordentlich vor sich geht, eine wichtige Ursache der Zahnfäulnis.

Die häufigste Ursache schlechten Kauens ist die schlechte Gewohnheit. Daher müssen Kinder unbedingt zu gutem Kauen angehalten werden. Ohne Zweifel ist dies wichtiger, als in der Auswahl der Speisen bei Kindern zu ängstlich zu sein. Gut gekaut sind eben viele sonst als schwer geltende Speisen unbedenklich. Noch verkehrter wäre es, wollte man den Kindern überhaupt keine Gelegenheit zum Kauen geben und ihnen in einem Alter, wo die Natur sie schon mit zwei Reihen kräftiger Zähnen ausgestattet hat, Breikost geben und alles halbwegs Feste einweichen. Nein, gerade dann ist es Zeit, sie ordentlich kauen zu lehren.

Bei Erwachsenen und leider auch bisweilen schon bei Kindern ist eine weitere Ursache des schlechten Kauens ein schlechter Zahnbestand. Schlechte Zähne, schlechter Magen, das ist

ein lange bekannter Zusammenhang zwischen Ursache und Wirkung. Daher müssen Magenfranke und solche, die es nicht werden wollen, alle franken Zähne heilen oder entfernen lassen und, wenn nötig, künstlichen Zahnersatz schaffen. Endlich gibt es genug Menschen, denen in der Hast des Erwerbslebens zu wenig Zeit zum Essen bleibt. Sie müssen Kompromisse mit den Verhältnissen schließen, lieber in der Nähe essen, als die größte Zeit der Mittagspause zur Bahnfahrt verwenden, und die Zeit, die ihnen bleibt, wenigstens mit Sorgfalt — ungestört durch Zeitungslektüre — ihrer Ernährung widmen.

Es könnte vielleicht scheinen, als ob diese Forderungen der Hygiene übertrieben seien und den Kulturmenschen zu Rücksichten erzögen, die der Naturmensch nicht nötig hätte. Aber gerade das Gegenteil ist der Fall: Der Naturmensch betrachtet die Nahrungsaufnahme als den wichtigsten Moment des Tages und widmet der Zeit während und nach dem Essen eine Sorgfalt, die wir in unserer hastenden Kultur leicht vergessen.

(„Gesundheitslehrer“.)

## Zum Vereinsabend.

Liestal, 20. Februar 1909.

Verehrti Anwesendi!

I denk, es isch Euch alle glich, wenn, statt e Red cho z'schwinge,  
Ich Euch, was uf em Herz mir lit, tue im=ne Bersli bringe,  
Wo Prosa hei gwüß alli gnueg im Alltagslebe z'schlucke,  
Drum soll an üsem Johresfest d'Poestie füre rucke.

E herzlich fröhlig Willkomm entbietet ich zerst Euch alle,  
Es freut mi, daß so viel si cho und hoff 's werd alle g'falle.  
Für Unterhaltig do isch g'sorgt, 's het is fei Müeh loh reue,  
Und wenn's jetzt no recht g'müetlig wird, no tät's mi wirklich freue.

E Pflicht, die mir recht angenehm isch, ha=n=ich jetzt no z'erfülle,  
'S wär g'wüß nit recht, wenn ich mi do in Schwiege würdi hülle;  
'S betrifft die Gobe, die so rich vo überall si itroffe,  
Mer hätte sicher niemals g'woegt, uf so e Sege z'hoffe.