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: 28 (1920)

Heft: 12

Artikel: Gutes Kauen

Autor: [s.n.]

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-546716

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: 01.07.2025

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

Möglichkeit, abzusehen. Wechsle bereitwillig Platz, wenn dich der Schwerhörige in diesem Sinne darum bittet.

6. Wenn dich der Schwerhörige nicht versteht, so wiederhole deine Aeußerung nicht mehrmals in der gleichen Form, sondern suche ihm durch Umschreibung zum Verständnis zu verhelfen.

7. Unterdrücke jede Reglung von Ungeduld! Durch unfreundliches, gereiztes Antworten treibst du den Schwerhörigen mit aller Sicherheit dazu, wortkarg und verschlossen zu werden.

8. Sprich mit dem Schwerhörigen nicht nur das „Nötigste", sondern nimm dir Zeit, ihm zu erzählen, was um ihn herum vorgeht.

9. Bist du mit einem Schwerhörigen in Gesellschaft, so sprich womöglich auch mit den übrigen Anwesenden ruhig und deutlich. Du ermöglichst ihm auf diese Weise die Teilnahme an der Unterhaltung und erweisest ihm damit eine große Wohltat.

10. Hat der Schwerhörige im Gespräch „den Faden verloren", so gib ihm durch ein Stichwort zu verstehen, wovon gesprochen wird.

11. Weiche einem Schwerhörigen nicht aus! Sogar in größerer Gesellschaft ist es tapferer und edler, mit einem Schwerhörigen ein unter Umständen etwas lautes Gespräch zu führen, als ihn zu umgehen.

12. Bedienst du in einem Geschäft und dein Kunde reagiert nicht auf deine Frage, so bedenke, daß es sich um einen Schwerhörigen handeln kann. Wiederhole deine Frage freundlich, indem du ihm das Gesicht zuwendest, oder, falls er etwas besichtigt, so suche seine Aufmerksamkeit durch eine Bewegung oder Berührung zu gewinnen. Er wird dir dankbar sein, indem deine Freundlichkeit ihm eine der unzähligen bitteren Erfahrungen erspart.

(Flugblatt des Hephatavereins.)

Gutes Kauen

kräftigt 1. die Zähne besonders dann, wenn man nicht ausschließlich ganz weichgekochte Speisen ißt. 2. besorgt es die Durchspeichelung des Bissens und arbeitet so der Magen- und Darmverdauung vor. 3. Verhindert es, daß man zu schnell ißt und die Speisen halb gekaut hinunterschlingt. Das ist für die gesamte Verdauungsarbeit von Wichtigkeit, da ein Schnellesser beim Essen an alles andere denkt; infolgedessen bekommt es ihm nicht und schlägt ihm nicht an. Es kann geradezu experimentell bewiesen werden, daß geistige oder sonstige Ablenkung beim Essen oder Fressen der Tiere die Absonderung der einzelnen Verdauungssäfte versiegen läßt. 4. Verhindert es, daß der Schnellesser sich verschluckt. 5. Bewirkt es, daß die Darmentleerung weniger übelriechend ist, da nur vollständig verdaute und nicht halbzersetzte Abfallstoffe ausgeschieden werden. Damit hängt zusammen, daß die Blähungen, an denen manche Menschen viel leiden, geringer werden. So ist das gute Kauen von einem Amerikaner Fletcher zu einer besonderen Heil- und Lebensmethode ausgearbeitet worden, wonach jeder Bissen 30—60 mal gekaut werden soll. Das ist indessen übertrieben, solche Verallgemeinerungen und Uebertreibungen schaden mehr als sie nützen, da sie zum Teil unausführbar, zum Teil lächerlich sind. („Gute Gesundheit".)