

# Gutes Kauen

Autor(en): **[s.n.]**

Objektyp: **Article**

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

Band (Jahr): **28 (1920)**

Heft 12

PDF erstellt am: **22.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-546716>

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern. Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

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

6. Wenn dich der Schwerhörige nicht versteht, so wiederhole deine Äußerung 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 erweist 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 beichtigt, 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 Sefphataverins.)

## 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 Schnellefser 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 verstopfen läßt. 4. Verhindert es, daß

der Schnellefser sich verschluckt. 5. Bewirkt es, daß die Darmentleerung weniger übelriechend ist, da nur vollständig verdaute und nicht halbzersezte 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“.)