

Freilich wird aber durch die Kleie das Brot schwer verdaulich, darum ist Kleienbrot einem schwachen Magen nicht anzurathen.

Die Getränke sollen die wässrigen Bestandtheile unsers Blutes und Körpers ersetzen, die derselbe fortwährend durch Lungen, Haut und Nieren verliert. Ausserdem enthalten aber auch noch alle Getränke, selbst das Trinkwasser, solche Nahrungsstoffe in sich, die zum Ersatze der festen Körperbestandtheile dienen können. Unter allen Getränken können nur zwei für den Menschen als wirkliches Bedürfnis gelten, das Wasser und im Kindesalter die Milch. Diese kann für den Erwachsenen gleichzeitig als Getränk und Speise dienen.

Wenn wir nun auch wissen, was wir essen sollen, so ist es ferner noch von grosser Bedeutung zu wissen, wie wir die Speisen genießen müssen. Viele Menschen essen so, dass ihnen das Genossene den Nutzen nicht bringt, den es bringen könnte. Alles Feste, was wir genießen, ganz besonders das Fleisch, muss so zubereitet und im Munde mit den Zähnen so lange verarbeitet (gekau) werden, dass es im Magen und Darmkanale von den Verdauungssäften, vorzugsweise vom sauren Magensaft, leicht durchdrungen und aufgelöst werden kann. Je flüssiger und breiiger ein Nahrungsmittel ist, oder je schneller es im Magen in eine solche Form verwandelt werden kann, desto verdaulicher ist es, und desto besser können seine Nahrungsstoffe ausgesogen und in das Blut geschafft werden. Deshalb kommt auf die Zubereitung und das Kauen der Speisen sehr viel an. Ein gut gekochtes oder gebratnes, weiches Stück Fleisch muss, wie ein tüchtig zu Brei zerkautes Stück, weit verdaulicher sein, als hartes, wenig zerkautes Fleisch. — Hartes Ei ist sehr unverdaulich, weiches dagegen sehr leicht verdaulich. — Feste, unlösliche (also unverdauliche) Stoffe in unsern Speisen, wie Hülsen, Schalen, Körnchen, Blätter und dergleichen, erschweren, indem sie im Magen die löslichen, verdaulichen Nahrungsstoffe einhüllen, das Eindringen des Magensaftes in dieselben und hindern dadurch die Lösung dieser löslichen Stoffe. So gehn nicht durchgeschlagene Hülsenfrüchte (auch Reis) fast ganz unverdaut wieder mit fort. Sehr fette Speisen werden ebenfalls unverdaulicher, sobald das flüssige Fett, welches vom wässrigen Magensaft nicht durchdrungen werden kann, eine Art Hülle rings um die löslichen Nahrungsstoffe bildet. — Trinkt man Milch langsam in kleinen Schlucken und iszt dazwischen Brot, so gerinnt dieselbe im Magen nur in ganz kleinen Portionen und wird dann für den Magensaft leichter durchdringlich und löslich. Dagegen bildet sich beim schnellen Trinken grössrer Massen Milch im Magen ein grosser Klumpen Quark, und dieser ist für den Magensaft schwer zu lösen. Aus diesen wenigen Beispielen wird man schon erkennen, dass auf das Wie beim Essen und Trinken viel ankommt.

Die Verdauung beginnt mit der Aufnahme der Speisen und Getränke in die Mundhöhle. Hier werden die festen Nahrungsmittel zwischen den Zähnen zerkleinert (zerkau) und gleichzeitig mit Speichel vermischt. Die zerkaute und eingespeichelte Speiseportion wird dann mit Hilfe der Zunge in der Mundhöhle hinterwärts geschoben und so aus der Mundhöhle in die Höhle eines fleischigen Sackes, des Schlundkopfes, gebracht. Die Zusammenziehung des Schlundkopfes bewirkt, dass der Bissen abwärts in die Speiseröhre gedrückt wird. Diese fleischige und stets geschlossene Röhre zieht sich nun stückweise hinter dem Bissen zusammen und schiebt diesen so ganz allmählich hinunter in einen länglichen Sack, in den Magen, der oben in der Bauchhöhle seine Lage hat. Nachdem die Speisen und Getränke im Magen angekommen sind und sich hier längere oder kürzere Zeit aufgehalten haben, wird ein Theil der von haus aus flüssigen oder der im Magen erst erweichten und flüssig gemachten Nahrung von den Gefässchen der Magenwand sehr bald eingesogen und in den Blutstrom geschafft. Die festern Stoffe dagegen werden vom sauren Magensaft und von dem verschluckten Mundspeichel durchzogen und in einen dicklichen, grauen Brei,