

Zimmerhin ist es empfehlenswerter, mehrere Male etwas weniger zu essen, als den Magen nicht belästigt, als wenige Male zu viel. Auf jeden Fall muß die letzte Mahlzeit einige Stunden vor dem Schlafengehen eingenommen werden. Bald nach dem Essen zu schlafen ist dem Magen und der Gesundheit durchaus nicht dienlich. Im übrigen sollte sich ein jeder von dem Gefühl des verlangenden und des gestillten Hungers eine Antwort auf die Frage geben lassen, wie oft und wie viel er essen dürfe.

## II.

Die zerkaute und eingespeichelte Speisemenge wird mit Hilfe der Zunge in der Mundhöhle hinterwärts geschoben und so aus der Mundhöhle in die Höhle 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, wird ein Teil der flüssigen Nahrung von den Gefäßen der Magenwand sehr bald eingesogen und in den Blutstrom geschafft. Die festeren Stoffe dagegen werden vom sauren Magensaft und von dem verschluckten Mundspeichel durchzogen und in einen dicklichen grauen Brei, den Speisebrei, zerweicht. Diesen Brei schiebt nun der Magen, indem sich seine fleischige und mit Schleim überzogene Wand von links nach rechts stellenweise zusammenzieht, hinaus in den Darmkanal.

Der in den Darmkanal, und zwar zunächst in den Dünndarm, eingetretene Speisebrei wird im Zwölffingerdarm mit Galle und Bauchspeichel gemischt. Infolgedessen löst sich der Brei immer mehr auf, und so können seine guten, flüssig gewordenen Bestandteile von den Lymph- und Blutgefäßen der Darmwand leicht aufgesogen und in den Blutstrom befördert werden. Die hier im Dünndarme von den Lymphgefäßen aus dem Speisebrei herausgesogene milchähnliche Flüssigkeit heißt „Speisefast“ und wird dem Blute zugeführt. Je weiter und weiter der Speisebrei im Dünndarme hinuntergeschoben und dabei seiner guten flüssigen Bestandteile entledigt wird, desto trockner und ärmer an guten Nahrungstoffen muß natürlich dieser Brei werden. Und so gelangt als Rest des Speisebreies eine dickliche, mit Galle und Schleim gemischte Masse, die nur noch sehr wenig gute, nahrhafte Stoffe enthält, aus dem Dünndarme in den Dickdarm.

Im Dickdarme wird mit Hilfe des Darmsaftes das, was etwa von guten löslichen Stoffen noch vorhanden ist, aufgesogen. Auf diese Weise bleiben von den genossenen festen Nahrungsmitteln nur die unlöslichen (unverdaulichen) und unbrauchbaren Stoffe zurück. Die Speisen brauchen gewöhnlich 12 bis 18 Stunden, um durch die Verdauungswerkzeuge zu gelangen. Die Zeitdauer richtet sich nach der Beschaffenheit und Menge des Genossenen.

(Nach Dr. B. Riden und Professor C. Bod.)