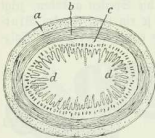


der Mundspeichel nur auf Stärke, der Magensaft vorwiegend auf Eiweiß einwirkt, erstreckt sich die Einwirkung des Bauchspeichels auf Stärke, Eiweiß und Fett zugleich. Die Galle unterstützt seine Wirkung auf Fette, indem sie diese in unendlich kleine Tröpfchen zerstäubt. Sie sammelt sich in der Gallenblase,



Querschnitt des Dünndarms.  
 a. Längsmuskelschicht; b. Ringmuskelschicht; c. Schleimhaut; d. Darmzotten.

aus der sie, wenn sie gebraucht wird, in den Darm übertritt. Verdickt sich die Galle, so entstehen die Gallensteine, die sich vor die Ausflußöffnung setzen und furchtbare Beschwerden hervorrufen. Bei weiblichen Personen ist das übermäßige Säuren häufig die Ursache der Gallensteinbildung.

Eiweiß, Fette und Stärke sind nunmehr in eine solche Form gebracht, daß sie Häute leicht zu durchdringen vermögen und aufgesogen werden können. Das Aufsaugen geschieht durch die Darmzotten; das sind unzählige kleinste, handschuhfingerartige Hervorragungen der Darmwand, wodurch eine große auffaugende Oberfläche geschaffen wird. In jeder Zotte beginnt ein Lymphgefäß, das von den Verästelungen feinsten Blutgefäße umgeben ist. In die Blutgefäße treten Eiweiß, Zucker und Salze über. Das Fett wird von den Lymphgefäßen aufgesogen und in das Blut geführt.

**2. Im Dickdarm.** Der schon stark breiige Darminhalt wird durch wurmartige Darmbewegungen in den Dickdarm befördert. Hier findet vor allem eine weitere Aufnahme von Wasser statt. Endlich bleiben nur noch mehr oder minder feste, unverdauliche Stoffe übrig, die der Körper ausscheidet. Unterhalb der Einmündungsstelle des Dünndarms in den Dickdarm liegt eine sackartige Ausbuchtung des letzteren, der Blinddarm, dem am untersten Ende ein etwa fingerlanger Fortsatz (Wurmfortsatz) anhängt. Setzen sich hier verschluckte harte Gegenstände (z. B. Kirchsteine) fest, so entsteht leicht die äußerst gefährliche Blinddarmentzündung.

**e. Pflege der Verdauungswerkzeuge.**

Ist der Verdauungsapparat imstande, die Speisen schnell und leicht zu verdauen, so erhalten wir frisches, ernährungsfähiges Blut und erfreuen uns eines gesunden Körpers. Deshalb beachte folgendes: 1) Jede Überanstrengung eines Körperteils schwächt diesen. Eine Überanstrengung des Magens tritt ein, wenn man zuviel oder zu schwer verdauliche Speisen genießt. 2) Je größere Stücke man hinunterklingt, desto schwerer die Verdauung. Zerkaue die Speisen sorgfältig! 3) Durch zu heiße Speisen verbrennt man sich leicht die Schleimhaut; durch zu kalte erkältet man sich den Magen. 4) Zu einer guten Verdauung gehört, daß der Magen von Zeit zu Zeit leer wird, damit er ruhen kann. 5) Zuviel Flüssigkeit verdünnt den Magensaft zu sehr. Zu warnen ist besonders vor übermäßigem Genuße geistiger Getränke, die nach und nach Leber und Nieren zerstören. Kinder sollten Alkohol vollständig meiden; er ist für sie ein Gift.