

Gefäßchen 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. Infolge dessen löst sich der Brei immer mehr auf, und so können seine guten, flüssig gewordenen Bestandteile von den Lymph- und Blutgefäßchen 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 Darmjastes 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, und diese nehmen die Beschaffenheit des Kotes an. Dieser wird infolge der Zusammenziehung der Bauch- und Darmwand durch den Mastdarm aus dem Körper entfernt. Die Speisen gebrauchen gewöhnlich 12 bis 18 Stunden, um durch die Verdauungswerkzeuge zu gelangen. Die Zeitdauer richtet sich nach der Beschaffenheit und Menge des Genossenen.

143. Lebensregel.

(Luther.)

Es sei mit dem Mittagsmahl, wie es wolle, so ist es für Leib und Seele gut, daß das Abendessen sparsam und kurz sei. Daher im Sprichwort sehr wohl gesagt wird: Lustige Abendgesellschaften machen traurige Morgen. Kurz: Lang Geschwätz und Trinken in die Nacht machen eine schwere Brust und verwirrten Kopf, daß des Morgens alles voll Schwindel ist. Darum, daß du wider dies Hauptübel wach seist, so bedenke beizeiten, daß du den Abend nicht verderbest, damit nicht auch der Morgen und der ganze folgende Tag drauf gehn.