

Terms and Conditions

The Library provides access to digitized documents strictly for noncommercial educational, research and private purposes and makes no warranty with regard to their use for other purposes. Some of our collections are protected by copyright. Publication and/or broadcast in any form (including electronic) requires prior written permission from the Library.

Each copy of any part of this document must contain there Terms and Conditions. With the usage of the library's online system to access or download a digitized document you accept there Terms and Conditions.

Reproductions of material on the web site may not be made for or donated to other repositories, nor may be further reproduced without written permission from the Library

For reproduction requests and permissions, please contact us. If citing materials, please give proper attribution of the source.

Imprint:

Director: Mag. Renate Plöchl

Deputy director: Mag. Julian Sagmeister

Owner of medium: Oberösterreichische Landesbibliothek

Publisher: Oberösterreichische Landesbibliothek, 4021 Linz, Schillerplatz 2

Contact:

Email: [landesbibliothek\(at\)ooe.gv.at](mailto:landesbibliothek(at)ooe.gv.at)

Telephone: +43(732) 7720-53100

Die Kunst, zu essen

in ihrem Werte für die Ernährung.

Ist es schon von Wert, über Art und Beschaffenheit unserer Nahrung unterrichtet zu sein, so ist es nicht minder wichtig, zu wissen, wie wir essen sollen.

Leser, Leserin, wer Du auch seiest, besonders aber Ihr, Väter, Mütter, Erzieher, Erzieherinnen! An Euch wende ich mich mit der dringenden Bitte, in Eurer eigenen Lebensführung und bei der Erziehung der Euch anvertrauten kleinen Wesen, denen Ihr zum Vorbilde dienen solltet, der Kunst richtig zu essen, die Beachtung zu schenken, die ihr vor allen anderen Lebensgewohnheiten gebührt. Sie ist eine Hauptbedingung zur Erhaltung der Gesundheit und zur Sicherung langer Lebensdauer. Sie ist die Mutter der Mäßigung, welche das Tierische im Menschen zurücktreten läßt und somit die Gesittung fördern hilft.

Wenn wir den Bau des menschlichen Körpers, seine innere Einrichtung, insbesondere die Beschaffenheit der Verdauungswerkzeuge betrachten, so müssen wir zu der Einsicht gelangen, daß uns diese festen, widerstandsfähigen Organe, die wir Zähne nennen, nicht gegeben sein können, um bloß flüssige oder weiche Nahrung zu uns zu nehmen. — Wie wäre auch das Vorhandensein der Schleim- und Speicheldrüsen, sowie ihre stets bereite starke Absonderungsfähigkeit zu erklären, wenn nur solche Nahrung genossen werden sollte, durch welche geringe oder gar keine Speichelabsonderung erregt würde?

Die Wichtigkeit der Magenverdauung ist bekannt, weniger schon ist es die der Darmverdauung. Daß es aber auch eine

Mundverdauung

gibt, ist sehr Vielen unbekannt. Wie wichtig auch diese ist, erfährt derjenige, der sie nicht vernachlässigt. Denn sie ist