

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

Will man nun ernstlich die Gewohnheit des Langsam-Essens annehmen, so unterscheide man viererlei:

- 1) die Aufnahme der Nahrung,
- 2) die Zerkleinerung,
- 3) die Auflösung,
- 4) das Verschlucken.

1) Aufnahme der Nahrung. Man genieße mehr feste als flüssige Nahrung, weil der flüssigen so gut wie keine Mundsäfte beigemischt werden können. Will man Flüssigkeiten genießen, z. B. Suppe oder Milch, so esse man Brot (oder Semmel) dazu, dann wird das Ganze vollkommener und schneller verdaut. Doch gewöhne man sich von vornherein daran, die feste und flüssige Nahrung nicht im Munde zusammenzubringen (also nicht trinken und essen zu gleicher Zeit); man kaue den Bissen gehörig, bis er aufgelöst ist, verschlucke ihn und lasse dann erst einen oder einige Löffel voll (oder Schlucke) der Flüssigkeit folgen.

Bei der festen Nahrung ist diejenige vorzuziehen, welche am derbsten ist, solche kann am kräftigsten bearbeitet und von den Mundsäften durchdrungen werden. Gekochte Nahrung ist bisweilen weicher als sie sein sollte, dann nehme man Brot (Semmel) oder Kartoffeln soviel dazu, daß die Zerkleinerung und Auflösung in gehöriger Art zu Stande kommt. Alles was an Nahrung in den Mund eingeführt wird, muß eher kühl als warm, darf aber auch nicht eiskalt sein (wie z. B. Speise-Eis). Heiß aufgetragene Speisen lasse man (bis auf 28—30° R.) abkühlen, bevor man davon nimmt.

2) Die Zerkleinerung. Die Nahrung muß zerbissen, gekaut, im Munde mit Hilfe der Zunge hin und her geschoben, und sobald etwas nicht gut zerkleinertes zu weit nach hinten gefallen ist, muß es mit der Zunge wieder nach vorn gebracht werden.

Während des Kauens vermeide man nach Möglichkeit das Sprechen und halte überhaupt den Mund beim Kauen geschlossen; es ist besser, wenn die Luft durch die Nase eingeholt wird, auch ist es nicht gerade angenehm andere hören zu lassen, daß man isst.