

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

Sehr erleichtert werden die Bemühungen, langsam essen zu lernen, wenn man die Bewegungen des Unterkiefers so aufeinander folgen läßt, wie die Schwingungen des Perpendikels einer Wanduhr; auf diese Weise ist man im Stande, den Kauvorgang fest zu regeln, man erlangt in der Folge eine solche Sicherheit im Langsamessen, daß man einer beständigen Erinnerung — welche im Anfang nicht zu entbehren ist — nicht mehr bedarf, es regelt sich zuletzt Alles wie von selbst, nach dem bloßen Gefühl: man kann nicht mehr anders.

3) Die Auflösung erfolgt mit Hilfe der Mundsäfte, welche auf den mechanischen Reiz des Kauens aus den Schleimhäuten des Mundes, den Speichelbrüsen der Unterzunge, des Unterkiefers und aus den Ohrspeichelbrüsen abgesondert werden und sich mit der Nahrung vermischen.

Je langsamer gegessen wird, desto mehr Verdauungsflüssigkeit wird der Nahrung beigemischt, letztere muß eine vollständige Auflösung erfahren: wie weit uns dies gelungen ist, fühlen wir mit der Zunge. Sind noch krümelige Theilchen vorhanden, so müssen sie noch so lange im Munde hin und her bewegt werden, bis auch diese aufgelöst sind; dann erst ist die Nahrung genügend vorbereitet um durch

4) Das Verschlucken in die Speiseröhre und aus ihr durch den Magenmund in den Magen zu gelangen; daß mangelhaftes Kauen auch Schlingbeschwerden verursacht, ist bekannt.

Wenn man sieht, wie folgenreich die Nachlässigkeit bei der Mundverdauung werden kann, dann sollte man beim Essen dessen eingedenk sein, daß man die Nahrung so lange sie noch im Munde ist, in seiner Gewalt hat und alles zu thun im Stande ist, um ihre erste Auflösung, die Vorverdauung, möglichst vollkommen zu machen, ohne welche doch eine richtige Magen- und Darmverdauung überhaupt nicht denkbar ist.

Zum Schluß will ich noch kurz die Vorteile, welche theils unmittelbar, theils mittelbar sich aus dem Langsamessen ergeben, zusammenfassen. Zunächst bietet es den nicht ganz willensstarken Personen einen gewissen Schutz gegen ihre eigene Schwäche, die Neigung zum Zuvieleffen: es wird das Gefühl