

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 Art zu essen und zu trinken.

Zur Klarstellung dieses Themas werden einige Fingerzeige genügen:

1. Über die **Pflicht der Mässigkeit** sind wir wohl einverstanden, denn »das Fressen und Saufen« ist ja schon durch den Sprachgebrauch gerichtet. Zwar ist man über das Mass sehr verschiedener Meinung, es richtet sich dasselbe in hohem Grade nach Gewöhnung, Individualität, Beschäftigungsweise, Gesundheitszustand; nach Lebensalter, Jahreszeit, Klima und anderen Verhältnissen. Mache dir zur Regel, aufzuhören, wenn's am besten schmeckt.

2. Der beste Masstab bleibt immer: **Iss nicht ohne Hunger, trink nicht ohne Durst.** Wir Kulturmenschen essen und trinken durchschnittlich zu viel und überladen und schädigen den Organismus. Denn nicht alles, was wir essen und trinken, sondern nur der Teil des Genossenen, den wir verdauen, kommt unserer Ernährung zu Gute. Wir leben eben nicht, um zu essen und zu trinken, sondern wir essen und trinken, um zu leben. Weil dem so ist, bleibt immer bis zu gewissem Grade »Hunger ist der beste Koch«. Viel auf einmal essen und trinken, wirkt nachteilig, wie wir an den Folgen (Trägheit, Schläfrigkeit etc.) leicht innewerden. Man muss nach Tisch wie vor Tisch zur Arbeit gleich gut aufgelegt sein. Die Probe ist zuverlässig.

3. **Vor allen Dingen kaue deine Speisen recht langsam und gut.** Das sorgliche Zerkauen harter Speisen ist geradezu Bedingung. Nimm dir also zum Essen die nötige Zeit, denn durch hastiges Verschlingen und Verschlucken der Speisen ist ein genügendes Durchspeicheln nicht möglich. »Gut gekaut ist halb verdaut«, sagt ein altes Sprichwort, und du ersparst dir dadurch viel Schmerzen.