

Badische Landesbibliothek Karlsruhe

Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe

Biel, G.: Wie sollen wir essen?

[urn:nbn:de:bsz:31-221220](https://nbn-resolving.org/urn:nbn:de:bsz:31-221220)

Wie sollen wir essen?

Von Stadtschulzahnarzt G. Biel, Karlsruhe.

Auf der gegenwärtigen Ausstellung wird uns in klarer und ausgiebiger Weise vor Augen geführt, was wir essen sollen und wie die Speisen hergestellt werden müssen. Was nützt uns aber die zweckmäßige Verpflegung, wenn wir nicht in richtiger Art dafür sorgen, daß unser Körper sie in vollem Maße verwerten d. h. sie richtig verdauen kann. Für eine richtige Verdauung muß daher das gleiche Interesse geweckt werden wie für die Nahrungsmittel selbst.

Daß der Magen und die Gedärme zur Verarbeitung der Speisen da sind, weiß jeder. Nicht im vollen Maße ist es jedoch Selbstverständlichkeit geworden, daß der Mund ebenso sehr an der Verdauung teilnimmt. Die Mundverdauung ist die Vorstufe der Magentätigkeit und besteht in der Verwandlung der Speisen in einen mit Speichel durchsetzten feinkörnigen Brei. Je besser wir für diese Mundverdauung sorgen, desto besser können die Speisen vom Körper weiter verarbeitet und ausgenutzt werden. Was für den Magen der Magensaft, ist für die Mundverdauung der Speichel. Dieser hat die Aufgabe, vor allen Dingen stärkemehlhaltige Speisen in Dextrin und Zucker zu verwandeln und damit verdaulich zu machen. Wird diese Umwandlung nicht richtig bewirkt, so geht die Stärke dem Organismus nicht nur größtenteils verloren, sondern verbraucht auch noch unnötigerweise Körperkraft zur Fortschaffung des unverdauten Materials.

Der Speichel kann diese Aufgabe aber nur dann erfüllen, wenn der Bissen genügend lange im Munde verbleibt und von den Zähnen durch und durch gemahlen und zerfasert wird, was bei Pflanzennahrung auch zur Zerreißen der Zellulosemembranen notwendig ist. Geschieht dies nicht, so bedarf der Körper, wie nachgewiesen, zu seiner Ernährung eines bedeutend größeren Quantum, als ursprünglich von der Natur vorgesehen, und kolossale Mengen von Nährwerten werden täglich in der Welt nutzlos vergeudet. Man stelle sich vor, was dies heute für Deutschland bedeutet! Andererseits ist es leicht einzusehen, daß ungenügend durchkaute und vom Munde schlecht vorverdaute Speisen durch Überanspruchung des weiteren Verdauungsapparates und durch Bildung von Milchsäure über kurz oder lang zu Magen- und Darmkrankheiten führen müssen. Diese wiederum verringern die Widerstandsfähigkeit des ganzen Körpers allen Krankheits-erregern gegenüber, und darum muß die Hebung dieser Widerstandsfähigkeit unsere Hauptaufgabe sein. Wir müssen uns stets vor Augen halten, daß unser Körper selbst Abwehrkräfte und Schutzmittel gegen Krankheiten bildet und enthält, daß nur durch diese Stoffe Krankheit überwunden wird und daß diese Kräfte desto wirkungsvoller werden, je gesünder und ungeschwächer der Körper selbst ist. Hierzu ist aber eine geregelte und tadellose Verdauung erste Vorbedingung, die mit der Tätigkeit der Zähne beginnt.

Die Wichtigkeit des richtigen Kauens geht aus Gesagtem deutlich hervor. Doch wie steht es heute damit? Die Antwort ist: einfach erschreckend! Was richtiges Kauen ist, wissen heute die wenigstens zivilisierten Menschen. Kaum jeder 1000ste kaut noch richtig. Man kann sich davon leicht überzeugen, wenn man die Speisenden im Restaurant beobachtet.

Eine oder zwei schwache Kaubewegungen und schon wird der Bissen hinuntergewürgt. Bei manchen Leuten hat man direkt den Eindruck, als hielten sie es für besonders vornehm, keine Kaubewegung sehen zu lassen.

Auf die Frage, wie lange man denn nun zu Kauen hat, um die Mundverdauung richtig zu gestalten, wäre zu antworten, daß ein Bissen so lange immer wieder durchzuarbeiten ist, bis er ganz allmählich im Schlunde verschwindet, ohne daß man eine eigentliche Schluckbewegung verspürt. Dies wäre der Fall, wenn man, je nach dem Zustande der Zähne, mindestens 20 bis 40 mal die Kaubewegung wiederholt. Selbst weiche Speisen sind tüchtig zu durchspeicheln und nicht sofort hinunterzuschlucken.

Dies alles wird den Meisten im ersten Augenblick lächerlich erscheinen. Es kommt aber nur daher, weil die Unsitte des Hinunterschlingens heute bei uns so zur Gewohnheit geworden ist, daß das ursprüngliche, natürliche Bestreben des Körpers, Speisen immer wieder zu durchkauen, gänzlich degeneriert ist. Zähne an Schädelknochen unserer Vorfahren lassen erkennen, daß dies früher ganz anders war. Die Oberflächen dieser Zähne sind flach abgekaut wie ein alter Mühlstein. Die Naturvölker kauen heute noch richtig und Zahnkaries ist bei ihnen fast unbekannt.

Nun können wir aber natürlich nur mit einem guten Gebiß und mit gesunden Zähnen richtig kauen, und daraus ergibt sich wiederum von selbst die Wichtigkeit eines guten Zahnmaterials. Wie steht es nun aber damit? Wieder muß man sagen: leider erschreckend! Untersuchungen in Schulen und beim Militär haben ergeben, daß bis zu 90% der Menschen kranke Zähne haben. Man bedenke, was das heißt! Zahnfäule ist demnach zu einer stark verbreiteten Volkskrankheit geworden. Diese Tatsache wird noch betrübender, wenn man bedenkt, daß kariöse Zähne nicht nur das Kauen behindern, rasende Schmerzen verursachen und die Schaffensfreude herabsetzen, sondern auch noch mit den verschiedensten Krankheiten zusammenhängen, sie begünstigen oder gar hervorrufen. Es nimmt uns das nicht wunder, wenn wir bedenken, daß der Mund die Eingangspforte zum Körper ist. Schlechte Zähne werden zur Brutstätte für die meisten Krankheitserreger. Diese werden mit den Speisen verschluckt, in die Lunge eingeatmet oder durch die Blutbahn an andere Körperteile weitergeleitet. So hat man festgestellt, daß z. B. Rheumatismus meistens mit Bakterien wurzelkranker Zähne zusammenhängt und nicht ohne weiteres geheilt werden kann vor Instandsetzung des Mundes. Ebenso kommt man mit der Behandlung der Tuberkulose nicht recht weiter, solange schlechte Zähne die Weiterentwicklung der Bakterien begünstigen. Weiter hängt häufig Diphtherie, Masern, Syphilis, Strahlenpilzerkrankung, Furunkeln, Mittelohrentzündung, Augenleiden und andere ernste Krankheiten mit kranken Zähnen zusammen.

Wir sehen aus all diesem, wie wichtig es ist, unsere ganze Energie für den Kampf gegen die Karies einzusetzen. Hierzu gehört aber zuerst die Beantwortung der beiden Fragen: 1) Woher kommt es, daß sich die Karies so erschreckend verbreitet hat und 2) Was können wir zu ihrer Bekämpfung tun?

Zu der ersten Frage muß man vor allem sagen, daß Zahnfäule keine für sich dastehende Erkrankung darstellt, sondern mit der allgemeinen Widerstandslosigkeit des Körpers gegen alle Krankheiten zusammenhängt und vererbt wird. Außerdem findet eine Wechselwirkung statt insofern, als schlechte Zähne andere Krankheiten begünstigen, die Entwicklung dieser wieder ungünstig auf die Zähne zurückwirkt. Die Hauptschuld an der

Das Brot

ist zweifellos das billigste und nahrhafteste
Nahrungsmittel!

Mitarbeit und Aufsicht

des Bäckermeisters

bieten Gewähr für hygienische Herstellung, pflegliche Be-
handlung und sachgemäße Aufbewahrung. Daher

ist das Beste,

das tägliche Brot direkt beim Hersteller zu kaufen, also kaufen Sie

nur im Bäckerladen!



Der

Bad. Bäcker-Innungs-Verband

gibt Ihnen über die in Baden hauptsächlich hergestellten Bäckerei-
Erzeugnisse einen guten Überblick mit seiner Ausstellung

Stand 30 a, links in der Halle

Schwächung besonders der Zähne liegt im übrigen meines Erachtens in der unnatürlichen Lebensweise und bis zu einem gewissen Grade auch in der Bearbeitung unserer Felder mit künstlichem Dünger. Durch Kunstdünger werden dem Boden viele sehr wichtige Stoffe und zum Teil noch unerforschte Kräfte nicht wieder zurückgegeben, die dieser jahraus jahrein an die Feldfrüchte abgibt. Und so ist es doch ganz erklärlich, daß unser Körper immer schwächer wird, je mehr in seiner Nahrung die nötigen Substanzen fehlen.

Ein weiterer Grund für die Kariesbildung liegt in der Abnahme des Stillens mit Muttermilch, in der zu weitgehenden Verfeinerung unserer Kochkunst, im Entfernen der wertvollen Schalen von Obst, Erbsen, Reis usw. und dem zu häufigen Genuß von eisen- und kalkarmen Weißbrot und Kuchen.

Die Beantwortung der zweiten Frage, was wir zur Bekämpfung des Karies tun können, ergibt sich aus dem soeben Gesagten von selbst. Für richtige Bodendüngung hat man heute in Deutschland bereits ein praktisch bewährtes Verfahren, durch dessen Anwendung es möglich sein soll, den ausgelaugten Boden mit der Zeit wieder zu sanieren. Es ist aber noch nicht zur allgemeinen Einführung gelangt.

Ein weiteres Mittel zur Bekämpfung ist die Erhebung des groben Vollkornbrot es zur Hauptnahrung. Der verhältnismäßig gute Zustand der Zähne in entlegenen Bezirken Deutschlands, wo sich der Genuß des Weizenbrot es noch nicht eingebürgert hat, gibt den Beweis für die Richtigkeit dieses Vorgehens. Denn erstens bewirkt das Kauen von möglichst altbackenem Schwarzbrot die beste mechanische Selbstreinigung der Zähne, und zweitens enthält kleiehaltiges Vollkornbrot diejenigen Stoffe, die zur einwandfreien Ernährung und zur geregelten Verdauung unbedingt notwendig sind. Ganz besonders sollten es sich diejenigen merken, die über schweren Stuhlgang klagen. Wer Vollkornbrot nicht verträgt, gewöhne sich ganz allmählich daran und gewöhne vor allem seine Kinder an den Genuß. An den Kindern müssen wir das wieder gutmachen, was wir an uns selbst gesündigt haben. Wenig Fleisch, jedoch viel Gemüse und Rohkost sollte die weitere Nahrung bilden. Besonders zuträglich für die Zähne sind rohe Milch, Kopfsalat, Spinat, Tomaten, Erbsen und von Fleischsorten die Leber.

Außerordentlich viel können wir außerdem für die Erhaltung der Zähne, wie bekannt, dadurch tun, daß wir unsere Zähne vom Zahnarzt instand setzen lassen und vor allem dafür sorgen, daß die Jugend, das größte Kapital des Volkes, mit gepflegtem Gebiß durchs Leben geht. Am sichersten erreicht man dies, wenn man die Kinder mindestens jedes Jahr einmal dem Zahnarzt oder der Schulzahnklinik zuführt. Dadurch wird ihnen die Zahnpflege zur Selbstverständlichkeit und Gewohnheit, und die Furcht vor dem Zahnarzt verschwindet. Zu Hause gehe man den Kindern mit gutem Beispiel voran, reinige das Gebiß jeden Abend mit Bürste und Schlemmkreide und entferne die zwischen den Zähnen sitzenden Speisereste durch Hindurchziehen eines gewachsenen Seidenfadens. Letzteres ist sehr wichtig, da gerade an diesen Stellen sich Karies am leichtesten bildet. Dieser Faden ist in jedem Dental-Depot zu haben.