Die Suppe

Autor(en): **Walser**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Sauter's Annalen für Gesundheitspflege : Monatsschrift des Sauter'schen Institutes in Genf**

Band (Jahr): **30 (1920)**

Heft 7

PDF erstellt am: **30.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-1037828

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

2944 auf 279 von 7658 Kindern. Also waren jährlich mehr denn 2500 Kinder ein Opfer der schlechten Luft geworden. Es ist erwiesen, daß bei Anhäufung der Kohlensäure im Blute die Blutkörperchen kleiner werden, ihre drehrunde Form verlieren, zackig werden und verkrüppeln. Unter dem Einfluß der verbrauchten („Erstickungs"-) Luft in Häuslichkeit, Werkstatt, Erholungslokal beginnt nun eine solche Vertrocknung und Verkrüppelung sich dem ganzen Menschen mitzuteilen, er wird zum Nörgler und Philister, zum Hypochonder und Hämorrhoidarier.

Die Lebensdauer sinkt ganz beträchtlich unter dem Einfluß der Großstadt-, Kontor- und Industrieluft. Während auf dem Lande jährlich von 50 Menschen einer stirbt, kommt in den Städten auf 30, in manchen Fabrikorten auf 20 ein Todesfall.

Unter 10.000 lebenden Winzern und Landwirten im Alter von 50 bis 60 Jahren sterben in der Schweiz jährlich 220, davon 30 an Tuberkulose. In England sterben von 10.000 selbständigen Farmern im Alter von 65 bis 70 Jahren jährlich 878, von ebensoviel Bergwerkarbeitern im selben Alter 1505. Die Erstickungskrankheit, wenn ich sie so nennen darf, äußert sich in erster Linie als Tuberkulose. Die Einatmung von Tuberkelbazillen ist für den gesunden Menschen ebenso unschädlich wie der Genuß tuberkelbazillenhaltiger Milch. Erst durch die bereits vorhandene oder durch Blutentmischung bedingte allgemeine Körperbeschaffenheit (Konstitution) ist die Möglichkeit zur Entwicklung der Schwindsucht gegeben. Eine angeborene schlechte Konstitution kann aber durch ein gesundheitsgemäßes Leben getilgt werden; ein unnatürliches Leben jedoch kann zur Entstehung von Schwindsucht führen.

Wir können bis zu einem gewissen Grade die Schwindsucht als einen Gradmesser der Lufthygiene ansehen. Das erklärt die Verbreitung der Schwindsucht in Gefängnissen und Zuchthäusern. Selbst in den schlimmsten Industriegegenden Englands war die Schwindsuchtssterblichkeit noch siebenmal geringer als in den Londoner Gefängnissen. Als die Engländer Neuseeland kultivierten, bauten sie den Eingeborenen Dörfer und ließen sie Kleidung anlegen. Darauf breitete sich die Schwindsucht derart aus, daß nichts übrig blieb, als das Volk wieder in seine Zelte und Wälder zurückzusenden und ihm die Kleidungsreform zu erlassen. (Kneipp-Blätter.)

Die Suppe.

Von Dr. med. Walser.

Die Hauptmahlzeit beginnen wir gewöhnlich mit der Suppe, um den Magen zur Verdauung der folgenden Speisen tauglich zu machen; aber auch, um die Nährsalze derselben in die Säfte überzuführen und gewisse Organe, wie das Herz, das Nervensystem usw. anzuregen. Dies ist beim Gebrauch der Suppe in der Tat ein großer Gewinn für die regelmäßige Ernährung. Leider herrscht aber auch in gewissen Kreisen das Vorurteil, die Suppe müsse unter allen Umständen gesund sein, und darum wird so von Unkundigen, deren Grundsatz lautet: „Je mehr, desto besser", auch meist zu viel Suppe gegessen, der Magen über Gebühr ausgedehnt, dessen Muskeln erschlafft und unwirksam, wie man solches bei Landleuten, welche die Suppe überschätzen, häufig findet.

Die Suppe kann im Einklang mit obigen Andeutungen in geringer Menge kräftigen, in starker jedoch auch schaden. Bei Leistungsunfähigkeit mit Ausdehnung oder Erweiterung des

Magens darf also nur wenig Suppe genossen werden, um Schädigungen zu verhüten. Die Suppe enthält viele Nährsalze, und durch diese wird das Eiweiß des Fleisches besser verdaut. Reines Eiweiß ohne Nährsalz der Suppe, wie das bei gewissen, oft recht teuern Eiweißpräparaten der Fall ist, geht unverdaut ab. Fleischeiweiß ohne Nährsalze, wie sie sich im Gemüse und Obst finden, ist unverdaulich und fault im Darm; denn die Nährsalze der Suppe rufen eine Säftebewegung hervor, wodurch die Aufnahme der genossenen Nahrungsmittel ins Blut erfolgt. Herzkranke mit hohem Blutdruck, der sich besonders bei Arterienverkalkung vorfindet, sollten sich der anregenden Fleischsuppe enthalten; ferner alle jene, die schon nach einem Teller Suppe Blutwallungen zum Kopfe verspüren und schwitzen.

Die Suppe ist nun nach den bisherigen Ausführungen vor allem für verhältnismäßig Gesunde angezeigt, um sich vor Krankheiten zu bewahren:

Die Gerstensuppe. 130 Gramm Perlgerste rührt man in einem Topf mit etwas kaltem Wasser und einem Eßlöffel voll Mehl so an, daß sich keine Klumpen bilden, gibt allmählich etwas Fleischbrühe zu und läßt eine Stunde kochen. Dann richtet man über gebähten Semmelschnitten an.

Die Haferschleimsuppe. Ist bei Darmkatarrhen eine vielgebrauchte und recht zuträgliche Suppe. Man stößt die Haferkörner im Mörser und verfährt dann, wie bei der Gerstensuppe angegeben.

Die Reisschleimsuppe. Wird bei Darmkatarrhen mit Abweichen oder wässerigem Stuhlgang sehr gerühmt. 130 Gramm Reis gibt man in einen Topf, dazu einen Eßlöffelvoll Mehl nebst einem Stückchen Butter. Hierauf wird ein Schöpflöffelvoll Hühnersuppe beigefügt und unter öfterem Nachgießen mit der Fleischsuppe langsam fertiggekocht. Weiter wird durch ein Sieb geseiht, der Schleim zum Sieden gebracht und zuletzt angerichtet. Bei Darmkatarrhen und Verschleimung der Atmungsorgane ist diese Suppe sehr zweckdienlich.

Die Grießsuppe. Man rührt in zwei Liter Fleischbrühe 130 Gramm Grieß, fügt etwas Salz bei und läßt eine Viertelstunde lang kochen. Dann richtet man über gebähten Semmelschnitten an. Die Suppe ist bei Verschleimung der Atmungs- und Verdauungsorgane vorteilhaft, wenn man sie öfter in kleinen Portionen genießt.

Die Sagosuppe. 130 Gramm Sago wird gut gewaschen, in einem Topf mit Fleischbrühe allmählich übergossen und dreiviertel Stunden gekocht. Ist eine gute Suppe bei Verschleimung der Atmungs- und Verdauungsorgane.

Die Brotsuppe. Schwarzes Hausbrot wird in feine Scheiben geschnitten, diese auf ein Blech gelegt und gelb gebäht. Dann wird genügend mit Fleischbrühe übergossen, etwas gesalzen, eine Viertelstunde gekocht und hierauf angerichtet. Diese Suppe paßt für verhältnismäßig Gesunde, die sich Bewegung machen und nicht an Magenversäuerung leiden.

Die Kräutersuppe. Eine Handvoll Kerbelkraut und Sauerampfer werden gut gewaschen, nicht zu stark ausgedrückt und mit etwas Zwiebel fein zerwiegt. Dann wird heißgemachte Butter zugefügt, das Zerwiegte damit gedünstet, mit etwas Mehl bestäubt, nochmals gedämpft, mit Fleischsuppe verdünnt, noch fünf Minuten gekocht und über gebähten Semmelschnitten angerichtet. Die Suppe paßt für verhältnismäßig Gesunde, die sich Bewegung machen.

Die Endiviensuppe. Man schneidet die Rippen der Pflanze von der Staude weg, wäscht und wiegt sehr fein. Das Zerwiegte wird zu heißer Butter in einen Tiegel gegeben und mit

etwas Mehl bestäubt. Dann wird genügend Fleischsuppe zugefügt, eine Viertelstunde gekocht, gesalzen und über gebähten Semmelschnitten angerichtet. Diese Suppe paßt für alle, die nicht an sitzende Lebensweise gebunden sind.

Die Kalbfleischsuppe. Die Ueberreste eines Kalbsbratens werden mit Petersilie und Zwiebel fein zerwiegt, in einem Tiegel mit Butter gedünstet, mit Mehl bestäubt und mit Fleischbrühe übergossen, weiter eine halbe Stunde gekocht. Dann wird über gebähten Semmelschnitten angerichtet. Die Suppe paßt für verhältnismäßig Gesunde, die sich Bewegung machen können.

Die Taubensuppe. Die Teile einer zerlegten alten Taube werden gesalzen und mit Butter gedünstet. Wenn sie weich sind, wird das Brustfleisch in längliche Schnitten zerlegt, diese in die Suppenterrine gebracht und warmgestellt. Das übrige wird fein zusammengestoßen, in einen Tiegel mit heißer Butter gegeben, gedämpft, mit etwas Mehl bestäubt, dann mit Fleischbrühe zur Suppe verdünnt, eine Viertelstunde gekocht, durchpassiert, gesalzen und über gebähten Weißbrotschnitten angerichtet. Ist für alle geschwächte Kranke eine gute Suppe. (Kneipp-Blätter.)

Inhalt von Nr. 6 der Annalen 1920.

Ueber klimatische Kuren (Schluß). — Ueber den Einfluß des Nikotins auf die Verdauungs- und Zirkulationsorgane. — Korrespondenzen und Heilungen: chronische Gelenkentzündung, weißer Fluß, Kropf.

Zu beziehen durch alle Apotheken und Mineralwasser-Handlungen

Prospekte kostenlos durch „Fürstl. Wildung. Mineralquellen A. G."

Bad Wildungen

Jeder Arzt, jeder Laie, der Bad Wildungen besuchte, weiß, daß der Ruf dieses Bades an der Wirkung seiner beiden altberühmten Hauptquellen beruht, und zwar der

Helenenquelle

bei Nierenleiden, Harngries, Gicht und Stein

Der Versand dieser beiden Quellen zur Haustrinkkur beträgt pro Jahr über 1½ **Millionen Flaschen**, das ist mehr als 9/10 des Gesamtversandes der 8 Wildunger Quellen.

Man achte genau auf die Namen „Helenen- und Georg Victorquelle", da Ersatz weder durch andere Quellen, noch durch künstliches, sogenanntes Wildunger Salz möglich ist.

Georg Victorquelle

bei Blasenkatarrh und Frauenleiden