

Zeitschrift: Das Rote Kreuz : offizielles Organ des Schweizerischen Centralvereins vom Roten Kreuz, des Schweiz. Militärsanitätsvereins und des Samariterbundes

Herausgeber: Schweizerischer Centralverein vom Roten Kreuz

Band: 35 (1927)

Heft: 4

Artikel: Les aliments anticonstipants

Autor: [s.n.]

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-973573>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 24.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Vorbeugung ist. Was wir im Laufe dieses Aufsatzes in Hinsicht auf die Mitwirkung der Mutter gesagt haben, nämlich, daß sie Schädigungen durch falsche Bekleidung (Strumpfbänder!), durch vorzeitige und übermäßige Belastung der kindlichen Gliedmaßen (Zwingen der Kinder zum frühen Gehen!), durch Ermahnungen zum Auswärtsgehen u. dgl. mehr vermeiden soll, will ich nicht wiederholen. Bei Innehaltung dieser und anderer vom Arzt gegebener Regeln, z. B. daß man den kindlichen Körper durch Überfütterung für die noch schwachen Beinchen nicht unnötig schwer machen soll, daß jedes Kind durch Licht und Luft abgehärtet und vor knochen-erweichenden Krankheiten bewahrt werden muß, wird den Beinverbiegungen nicht nur vorgebeugt, sondern es wird auch die natürliche Heilungs- und Streckungstendenz der Knochenverbiegungen wirksam unterstützt. Und eine solche Tendenz existiert wirklich. Indessen ist es falsch, sich, auf die Natur vertrauend, mit dem häufig gehörten Satz zufrieden zu geben: Es wird sich schon verwachsen. In unserer durch die Zivilisation verdorbenen, selbst angekränkelten Natur stellt die Ausgleichungstendenz nicht mehr einen derartig beherrschenden Heilfaktor dar, wie bei den ursprünglichen Völkern und wie bei den Tieren. Die Frage, was sich von Beinverbiegungen unter Beobachtung der oben gegebenen Regeln von selbst erwächst, ist nicht so einfach zu beantworten. Richtig ist, daß sich die leichtesten Grade der O-Beine im ersten und zweiten Lebensjahre bei den nicht an englischer Krankheit leidenden Kindern oft von allein strecken, ebenso, daß bei Ausschaltung jeglicher Belastung leichte X-Beine der Kleinkinder verschwinden können. Auf diese Neigung zur Streckung ist aber kein sicherer Verlaß; wir müssen deshalb gegebenenfalls durch Massage, zweckmäßige Ernährung, Bestrahlungskuren mit natürlicher und in den sonnenarmen Jahreszeiten mit künstlicher Sonne nachhelfen. Sowohl beim

X- wie beim O-Bein sind gute, d. h. individuell vom orthopädischen Facharzt für das einzelne Kind, also nicht fabrikmäßig in Massen hergestellte Einlagen erforderlich, und zwar beim X-Bein, weil wir dadurch den das X-Bein verursachenden Knickfuß beseitigen, bei O-Beinen, weil es ohne Einlage zum Knick- und Plattfuß kommen muß. Bei mittelschweren Fällen mit noch nicht starr gewordenen Knochen und noch nicht geschrumpften Gelenkbändern wird der orthopädische Arzt korrigierende Nachtschienen oder sogar entlastende Tagschienen anfertigen. Da diese unsichtbar unter den Strümpfen tragbar angefertigt werden können, braucht sich eine Mutter vor ihnen nicht so zu ängstigen wie früher, wo die Schienen sichtbar waren. Es bleibt jene Reihe ganz schwerer, starrer X- und O-Beine rachitischer Natur übrig, deren man meist nur auf dem Wege operativer, sei es blutiger, sei es unblutiger Methoden Herr wird. Soweit braucht und soll es aber die sorgsame Mutter heutzutage nicht erst kommen zu lassen. Je besser sie die Schäden und ihre Ursachen kennt und je mehr sie die ihr gegebenen ärztlichen Ratschläge beherzigt, um so ebenmäßiger werden ihre Kinder auch in Hinsicht auf die Form der Beine aufwachsen.

(Aus „Mutter und Kind“.)

Les aliments anticonstipants.

On peut classer en trois catégories les aliments utilisables dans la constipation habituelle.

Dans la première catégorie entrent les aliments qui, après digestion et absorption, laissent dans le gros intestin le plus de résidu. Ce sont: le pain de son, le pain de Graham, les pains d'épices au miel, le pain de seigle et le pain noir. Comme légumes: les choux, la choucroute, les carottes, les asperges, les épinards,

les salades. Certains farineux peuvent être aussi classés parmi les aliments déconstrictants, soit l'orge, le seigle, le maïs, le blé non bluté, les pommes de terre et les lentilles non décortiquées.

Mais tous ces aliments ne conviennent pas à tous les constipés, car, parmi eux, un certain nombre ne peuvent supporter le pain de son ou les choux, par exemple. Il faut donc faire un choix suivant les cas.

Dans la deuxième catégorie sont compris les aliments qui provoquent une forte transsudation de l'intestin et qui favorisent ainsi la liquéfaction des matières. (On appelle transsudation le fait d'un liquide qui passe à travers le vase ou l'enveloppe qui le recèle.) Tels sont: la marmelade d'oranges, dont l'action est triple, par les fragments d'écorce qui agissent mécaniquement, par le sucre et les sels neutres qui activent la sécrétion de l'intestin; la confiture de fraises, celle de framboises, d'une façon générale les fruits cuits ou crus, le miel, le sucre de lait. Les tomates et les figues entrent dans cette catégorie d'aliments anticonstipants.

Remarquons à ce propos que, par contre, l'on exagère la valeur anticonstipante des pruneaux, lesquels constipent parfois et ne deviennent laxatifs que si l'on additionne leur jus des principes laxatifs que renferment les follicules de séné.

Pour préparer des pruneaux laxatifs, il faut les mettre cuire avec des follicules de séné dans la proportion suivante: 10 à 12 follicules de séné pour 500 grammes de pruneaux. La quantité de follicules peut être augmentée ou diminuée selon l'effet recherché.

Par cette addition de follicules de séné, on peut rendre laxatifs tous les autres fruits cuits. Le goût n'en est pas altéré.

Dans la troisième catégorie entrent des aliments qui semblent provoquer une

action spéciale, mécanique ou autre, sur l'intestin, et qui sont les huiles, les graisses, le beurre, les fromages gras. Mais c'est à condition que ces aliments ne soient pas de digestion trop pénible.

Transports difficiles de malades.

Dans notre pays où les hôpitaux sont nombreux, les distances courtes et les moyens de transports faciles, on se rend difficilement compte de ce que peuvent être les transports de malades dans les régions les plus septentrionales de l'Europe où la population est clairsemée, les distances considérables, et où l'hiver dure huit mois environ.

C'est ainsi que dans les pays scandinaves dont la population est séparée du reste du monde civilisé pendant de longs mois chaque année, on a recours, pour transporter les malades, à des avions — souvent montés sur skis. On comprendra les difficultés de ces transports, à la lecture du récit qui suit, récit fait par un correspondant de la *Gazette de Frankfort*, et rapporté dernièrement par ce journal:

A Boden, à l'extrême nord de la Suède, existe depuis quelques années une station d'aviation militaire destinée surtout à aller chercher dans les recoins les plus perdus de la Laponie les malades dont l'état nécessite un transport dans un hôpital. Il y a quelques semaines, l'aviateur Lindow fut envoyé à Porjus prendre en charge une femme souffrant d'une inflammation cérébrale et d'une violente fièvre. Quand il voulut s'acquitter de sa tâche, il dut d'abord débarasser son avion d'une partie de la glace qui s'y était attachée, puis, ne pouvant pas encore prendre son vol à cause du surpoids, il renvoya son méca-