

Zeitschrift: Annalen der Elektro-Homöopathie und Gesundheitspflege :
Monatsschrift des elektro-homöopathischen Instituts in Genf

Herausgeber: Elektro-Homöopathisches Institut Genf

Band: 5 (1895)

Heft: 8

Rubrik: Was ist leicht verdaulich

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: 11.02.2026

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

wir als ausgezeichnet: Die Kola, welche die Blutzirkulation regelt und die Störungen des Blutes und die Kongestionen verhütet, die Coca, welche zu einer guten Verdauung verhilft und dadurch dem Blut-Überdrange vom Magen nach dem Kopf vorbeugt.

Was ist leicht verdaulich.

Was leicht verdaulich ist, glaubt mancher zu wissen, allein er spricht sehr oft nur vom Hörensagen darüber, und doch ist es bei der Krankenpflege sehr wichtig, das genau zu wissen. Dr. Klencke hat in seinem „Chemischen Koch- und Wirthschaftsbuch“ eine wissenschaftliche Zusammenstellung, wie viel Zeit die üblichsten Speisen bedürfen, um verdaut zu werden, veröffentlicht. Wir wollen zu Nutz und Frommen unserer Leser und Leserinnen seine Aufzeichnung hier publizieren. Es bedarf danach zum Verdauen:

1 Stunde: Gekochter Reis; Reis ist also diejenige Nahrung, die sich gekocht am leichtesten verdaut.

1 Stunde 30 Minuten: Geschlagene Eier, Gerstensuppe, gebratenes Wildbret, weichgekochte Äpfel und Birnen, Äpfel als Mus gekocht, gekochter Lachs und gekochte Forelle, Spinat, Spargel, Sellerie, durchgetriebener Erbsen- und Bohnenbrei, Gerstenbrei, Hafergrütze.

1 Stunde 35 Minuten: Gekochtes Gehirn und gekochter Sago.

2 Stunden: Gekochte Milch, rohes Ei, gekochte Gans, gebratene Ochsenleber, gekochte saure Äpfel, gekochter Stockfisch.

2 Stunden 15 Minuten: Fische, ungekochte Milch, gekochter Truthan.

2 Stunden 30 Minuten: Gebratener Truthan, gebratene wilde Gans, gekochtes Hammelfleisch, gebratenes Spanferkel, geröstete Kartoffeln, in den Hülsen gekochte Beetbohnen, große Bohnen, Erbsen, Linsen.

2 Stunden 45 Minuten: Pudding von Eiern und Milch, geröstetes, zartes Rindfleisch, Hühnerfricassée, Austern.

3 Stunden: Weich gekochte Eier, geschmortes Hammelfleisch, roher Schinken, Beefsteak, gebratenes mageres Rindfleisch, gebratener Barsch, gebratene Steinbutte und Scholle, Kuchen.

3 Stunden 15 Minuten: Ochsenbraten, Roastbeef, gekochte Mohrrüben, Salate, Kohl.

3 Stunden 30 Minuten: Gebratenes Schweinefleisch, frisch gesalzenes Schweinefleisch, geschmolzene oder gebratene Butter, hart gekochte Eier, alter Käse, frische Bratwurst, gekochtes Rindfleisch, eingesalzenes Rindfleisch, gekochte Kartoffeln, gekochte weiße Rüben, Hammelfleischsuppe, frisches Weizenbrot, gekochter Weißkohl, gekochter Meerrettig, gekochte Zwiebeln.

3 Stunden 45 Minuten: Gekochtes fettes Rindfleisch, Butterbrot mit Kaffee.

4 Stunden: Gekochtes und gebratenes zahmes Geflügel, Hammelbraten, Kalbsbraten, Rindfleischsuppe, gesalzener Lachs, trockenes Brot mit Kaffee.

4 Stunden 15 Minuten: Wildes Geflügel, Schweinefleisch mit Gemüse gekocht.

4 Stunden 30 Minuten: Gekochtes zartes Hammelfleisch, frisch gesalzenes Bockfleisch und Sauerkraut.

5 Stunden: Sehr hart gekochte Eier, gebratene Rauchwurst, zäher Kalbsbraten, gebratenes altes Hammelfleisch, gekochte Sehnen, Häute, Därme, Ochsentalg, Steinobst, Kirichen, Pflaumen, Rosinen, Mandeln, Pilze, Nüsse, Hülsen von Hülsenfrüchten.

6 Stunden: Altes Bockfleisch, gebratene Neunaugen und gebratener fetter Aal.

Aus dieser Uebersicht geht also für Hausfrauen die Lehre hervor, schwächlichen Leuten nichts vorzusetzen, woran sie über 4 Stunden mit der Verdauung zu thun haben. Zusatz von viel Del, Fett und Säure erschwert die

Verdaunung, dagegen wird dieselbe gefördert durch Zusatz von Salz, Gewürz, Pfeffer, Zimmt, Senf, altem Käse, Rettig, Zucker und Wein.

Klinische Beobachtungen.

Von Dr. Zinsfeld.

M. B., ein circa 25jähriges Dienstmädchen von skrophulöser Konstitution hat in der Zeit der letzten paar Jahre zu wiederholten Malen **hochgradige, meist doppelseitige Mandelentzündungen** bekommen, welche jedesmal zu eiterigen Abscessen führten; deren Durchbruch oder auch operative Eröffnung erfolgte erst am 10.—14. Krankheitstage, und nur dann wurde die vollkommen erschöpfte Kranke von ihren entsetzlichen Qualen befreit. — Wer nur ein paar Male solche Kranke beobachtet hat, ist im Stande das Leiden deren zu beurtheilen, die davon befallen sind. — Vor ein paar Wochen erkrankte M. B. wieder an derselben Krankheit und unter den gleichen heftigen Erscheinungen wie immer. Da ihre jetzige Herrschaft zu meinen Klienten zählt, entschloß sie sich, auf ihr Anrathen diesmal zum ersten Male nach dem elektro-homöopathischen System sich behandeln zu lassen. Am Morgen des dritten Krankheitstages sah ich die Kranke zum ersten Male; sie hatte hohes Fieber, sah ganz verfallen und cyanotisch aus, rang nach Athem, konnte kaum sprechen und nur unter quälenden Schmerzen schlucken; der Hals war im höchsten Grade entzündet, beide Mandeln sehr geschwollen, namentlich aber die linke, welche den Hals beinahe ganz verspernte und durch ihr Volumen, ihre Farbe und Consistenz darauf hindeutete, daß auch diesmal wieder, wie immer, der Abscess sich bilden würde. Ich verordnete: absolute Ruhe und C 1 + A 1 in der ersten Verdünnung, 3 Korn S 1 und 2 Korn F 1 dreimal täglich in etwas lauem Lindenblüthen-Thee, flüssige, nur lau-

warmer Nahrung und laue Getränke, Gurgeln mit Diph + C 4 + A 2 + weißes Fluid in lauem Malvendecoct. — Außerlich kalten Halswickel, leichte Streich- und Reibmassage der geschwollenen Halsdrüsen mit weißer Salbe, erregende Fußwickel. — Am nächsten Morgen hatte ich die Genugthuung, die Kranke schon so viel besser zu finden, daß die drohende und so arg befürchtete Gefahr der Absceßbildung vollkommen beseitigt war; die Kranke konnte leichter athmen, sprechen und schlucken, die Entzündung und Schwellung des Halses und der Mandeln, namentlich der linken, waren in starker Abnahme, die Drüsen viel kleiner und nicht mehr so schmerzhaft. Keine Rede mehr von Absceß; die Kranke war schon glücklich. — Die Behandlung wurde noch mit geringen Modificationen fortgesetzt; am dritten Tage nach Beginn derselben war die Kranke schon vollkommen geheilt.

Frau D. B. hatte sich, ohne zu wissen wie und wodurch, den rechten Zeigefinger in der Nähe des Nagelsalzes verletzt, nur der aufgetretene Schmerz und eine ganz unscheinbare Stichöffnung hatten sie auf die stattgehabte Verletzung aufmerksam gemacht. Dies war an einem Nachmittage, Nachts nahmen die Schmerzen so sehr zu, daß von Schlaf keine Rede war; am folgenden Morgen wurde ich zu ihr gerufen; der Finger war entzündet, steif, geschwollen und sehr schmerzhaft, die Hand leicht geschwollen, die Beugesehnen schmerzhaft, längs der Beugefläche des Vorderarmes waren die **Lymphgefäße als rothe Stränge sichtbar, die Achseldrüsen waren sehr schmerzhaft und stark geschwollen.** Es war Fieber vorhanden. Die Frau war in Sorgen und nicht ohne Ursache, da zum Mindesten die Entwicklung eines Finger- oder Handabscesses, wo nicht Schlimmeres zu befürchten war. Eine giftige Substanz war jedenfalls mit der Verletzung in die kleine Wunde hinein-