

Zeitschrift: Sauter's Annalen für Gesundheitspflege : Monatsschrift des Sauter'schen Institutes in Genf
Herausgeber: Sauter'sches Institut Genf
Band: 13 (1903)
Heft: 8

Artikel: Die Hygieine und die Krankheit [Fortsetzung]
Autor: Sandoz, G.
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1038345>

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: 13.02.2026

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

Annalen für Sauter's Homöopathie

und Gesundheitspflege

Monatsschrift des homöopathischen Instituts in Genf

herausgegeben

unter Mitwirkung von Ärzten, Praktikern und geheilten Kranken.

Nr. 8.

13. Jahrgang der deutschen Ausgabe.

August 1903.

Inhalt: Die Hygiene und die Krankheit (Fortsetzung). — Das kräftigste Nahrungsmittel. — Ueber Zweck und Wahl der Kleidung. — Korrespondenzen und Heilungen: Chronischer Darmkatarth; Zuckerharnruhr; Hautausschlag; eitriger Blasenkatarrh; Weißfluß; Lungenleiden; Blutarmut; Epilepsie; Herzleiden; Magengeschwür, Magenblutungen; Rücken- und Nacken-Rheumatismus; Neurasthenie mit psychischer Depression. — Anzeigen: Villa Paracelsia.

Die Hygiene und die Krankheit.

(Dr. G. Sandoz.)

(Aus dem Französischen übersetzt.)

(Fortsetzung).

Die Ernährung der Kranken. Die große Bedeutung welche das Nahrungsregime bei gesunden Menschen, zur Forterhaltung ihrer Gesundheit, hat, nimmt in hohem Maße zu, wenn es sich um kranke Organismen handelt, wo, wie man nicht mit Unrecht behauptet, richtig gewählte und zur rechten Zeit angewandte Nahrungsmittel, den Wert der besten Arznei beanspruchen können.

Es ist nicht unsere Absicht uns hier mit einem vollständigen Studium der Krankendiätetik zu befassen und für jeden einzelnen Krankheitsfall das entsprechende Nahrungsregime zu besprechen; wir wollen nur einige allgemeine Grundregeln feststellen, welche der Hausfrau zur Richtschnur dienen können bei der praktischen Ausführung der Vorschriften des Arztes, der seinerseits, auf Grund der Ernährungsfähigkeit des Kranken, in Rücksicht der Tätigkeit und des Kraftmaßes seiner Verdauungsorgane,

sowie der Integrität seiner Ausscheidungsorgane, das eine oder das andere Nahrungsregime zu verordnen sich genötigt sieht.

Vor allem müssen wir betonen, daß es in hohem Maße notwendig ist, in der Zubereitung der einem Kranken bestimmten Speisen sich der größten Sorgfalt und der peinlichsten Reinlichkeit zu befleißigen. Sowohl die festen als auch die flüssigen Nahrungsmittel müssen der allerbesten Qualität sein, um ja nicht Gefahr zu laufen schädliche Substanzen und Parasiten in den Körper hineinzubringen, dessen Gleichgewicht an und für sich schon gestört ist. Alle Speisen und Getränke müssen überdies mit großer Sorgfalt dargereicht werden, in kleinen Portionen und in untadelhaftem Geschirr. Schlecht zubereitete und in unappetitlicher Weise dargebotene Speisen erwecken bei einem an und für sich kranken, oder doch durch Krankheit geschwächten Magen, sofort Ekel und Widerwillen.

Als allgemeines Prinzip soll gelten, daß man, um Kranke zu ernähren Nahrungsmittel nehmen muß, welche in geringen Mengen möglichst viel Nahrungsstoff enthalten und dabei leicht zu verdauen sind. Aus diesem Grunde spielen die Milch, die Eier, die Kraftbrühen und die

Fleischgallerten eine so bedeutende Rolle bei der Ernährung der Kranken und der von Krankheit Genesenden. Durch Nahrungsmittel die reich an Eiweißstoffen sind und gleichzeitig von leichter Verdaulichkeit, liefert man in leichter Weise dem Organismus die Kraft deren er bedarf, um sich gegen die Krankheit zu wehren oder die Verluste zu ersetzen, welche er während der Krankheit erlitten hat.

Besonders bei den Infektionskrankheiten ist es mehr als je notwendig durch eine leichte und doch stärkende Ernährung die körperlichen Kräfte aufrecht zu erhalten. Die Milch spielt hierbei die Hauptrolle, denn sie ist nicht nur ein vollständiges und leicht verdauliches Nahrungsmittel, sondern sie begünstigt auch die Nieren-Ausscheidungen, ohne die Organe zu reizen, und macht hiemit die Fortschaffung der schädlichen Mikroben möglich, indem es dieselben verflüssigt und somit den Durchgang durch das Filtrirapparat der Nieren erleichtert.

Allgemein ist es übrigens anerkannt, daß in Bezug auf die Verdauungskraft der Nahrungsmittel, sich die verschiedenen Mägen sehr verschieden und individuell verhalten; deshalb ist es bei der Wahl der Nahrungsmittel sehr ratsam, wenn immer möglich, sich an die persönliche Erfahrung der Kranken zu halten und darnach zu richten.

In Rücksicht auf den Standpunkt der Verdauungsfähigkeit, hat Dr. Leube eine Reihe von vier Nahrungs-Regimen festgestellt, bei welchen die Verdauungs-Fähigkeit vom ersten zum vierten abnimmt.

Nahrungs-Regimen von Leube:

1. Regime: Fleischbrühe, aufgelöstes Fleisch (nach dem Vorgange von Leube-Rosenthal), Milch, rohe Eier, Biscuits (Zwieback), englische Cakes (Albert ohne Zucker), Wasser, natürliche, leicht moussirende Wasser.

2. Regime: Gesottenes Kalbshirn, gesottene

Kalbsmilch, gesottenes Hühnchen (ohne Haut), gesottene Taube, Fleischbrühe mit Tapioca, weiche Eier, in Wasser eingeschlagene Eier, leichte Eier-Creme (œufs à la neige).

3. Regime: Rohes Rindfleisch (sehr fein gehackt oder geschabt), roher Schinken (idem), Beefsteak (in frischer Butter sehr leicht gebraten), Filet, Kartoffelpüree, weißes (nicht ganz frischgebackenes) Brot, Kaffee oder Thee mit Milch.

4. Regime: Gebratenes Huhn, gebratene Taube, junges Rebhuhn (gebraten), junges Reh, kaltes Roastbeef, Kalbsbraten, Lachs und Forellen (blau abgekocht), italienische Nudeln (Maccheroni), Kartoffel und Reispüree, Spinat (gehackt), Spargeln, in Dampf abgekochte Kartoffeln, weißer und roter Wein (stark verdünnt).

Diese Angaben über die Verdauungsfähigkeit einer gewissen Anzahl von Speisen und Getränken können im Allgemeinen bei der Ernährung von Kranken und Konvaleszenten zum Fingerzeig dienen. Aber bei den Krankheiten der Verdauungs-Organen, und insbesondere des Magens, sowie bei den Krankheiten der Nieren, der Leber und des Nervensystems, sind sehr oft ganz besondere Nahrungs-Regimen zu beobachten und da ist es bei der Wahl der Nahrungsmittel geboten, sich strenge an die besonderen Vorschriften des Arztes zu halten.

Ueber die Art und Weise der Zubereitung der den Kranken zubestimmten Speisen und Getränke wollen wir beifolgend einige Ratschläge geben.

Die Fleischbrühe von Rind- und Kalbfleisch und die Hühnerbrühe müssen entfettet und durch ein Musselintuch durchgeseiht sein; Sago-, Tapioca- und andere Suppen müssen flüssig sein, nicht einem Brei oder Kleister ähnlich sehen, welchen der Kranke nur mit Mühe hinunterschlucken würde; die mageren Suppen, Gemüsepürees, Kräuter-, Brotsuppen müssen sorgfältig gekocht

und durch den Seihtrichter durchgeseiht worden sein; man wird denselben nur frische Butter zusetzen, etwas ranzige Butter und die anderen Fette sind unverdaulich. Hafer-, Gersten-, Reis- und Milchsuppen müssen immer in gut verzinnnten Pfannen, oder in irdenen oder porzellanenen Töpfen gekocht werden, damit sie schön weiß aussehen und keinen Nebengeschmack bekommen.

Alle mit Milch, Eiern oder Sahne zubereiteten Speisen (Brei, Crèmes, Fladen, Omelettes Soufflés, etc.) müssen ebenfalls mit der größten Sorgfalt behandelt werden. Es dürfen sich keine unverdauliche Gerinsel darin befinden, keine säuerliche Milch oder Sahne, keine Eier von deren Frische man nicht vollkommen überzeugt ist. Weichgekochte oder in Wasser eingeschlagene Eier, sind, wenn vollkommen frisch, stärkend und Gesundheitsbefördernd; nicht ganz frische Eier können hingegen der Gesundheit recht schädlich sein.

Alle Fleischspeisen (Kalbsmilch, Hirn, Fisch, Kalbschnitten, Cotelettes, Beefsteaks, Roastbeef), sind bei starkem Feuer, auf dem Rost oder im Ofen rasch zu kochen; mit etwas frischer Butter oder Citronensaft wird man dieselben schmackhafter machen.

Bei der zutreffenden Jahreszeit sind Spargeln und zarte Zuckerrüben den Kranken sehr willkommen, dieselben sollen immer sehr frisch sein; die Kräutergemüse, wie Spinat, Chicoree, Rattich, etc., müssen gut gekocht und gehackt sein. Früchte, sowohl rohe als gekochte, können am Krankenbette sehr geschätzte Genuß- und Nahrungsmittel sein, allzu säuerliche Früchte (z. B. rote Zwetschgen, Johannisbeeren) sind sorgfältig zu vermeiden, ebenso unreifes oder schlechtes Obst.

Was gebackene Mehl- und Zuckerspeisen anbetrifft, so sind dieselben im Allgemeinen den geschwächten Mägen der Kranken nicht zuträglich;

leichte Biscuits oder englische Cakes (Albert), etc., sind vorzuziehen.

Alle Getränke welche man den Kranken oder Geneesenden bestimmt (Thee, die verschiedenen Kräuter-Getränke, Limonaden, etc.), müssen frisch zubereitet sein und mit sehr reinem Wasser; man wird auch darauf bedacht sein, sie vor dem Staub zu schützen und in sehr reinen Gefäßen aufzubewahren.

Alle Nahrungsmittel und Getränke, welche den Kranken zu verabreichen sind, müssen nicht nur mit Sorgfalt ausgewählt und zubereitet werden, sondern sie müssen auch, nach den Vorschriften des Arztes, zur rechten Zeit und regelmäßig gegeben werden. Man muß den Kranken immer ermahnen recht langsam zu essen, da die feine Verteilung und die richtige Durchtränkung der Speisen mit Speichel, das erste Erforderniß zu einer guten Verdauung sind; in Fällen, in denen es dem Kranken nicht leicht möglich ist die Speisen zu kauen, wird man sie ihm in flüssiger oder breiiger Form anbieten. Man muß auch darauf bedacht sein den Kranken so in seinem Bette zurecht zu legen, daß er möglichst bequem essen kann; der Mund soll stets sorgfältig rein gehalten werden, denn dadurch wird auch das Schlucken erleichtert werden. Schwache Kranke müssen, während dem sie essen, gestützt und unterstützt werden; oft ist man genötigt ihnen die Nahrung mit dem Löffel einzugeben, oder auch mit der Tasse oder einer Saugflasche, um ihnen jede ermüdende und peinliche Stellung zu vermeiden. In diesen Fällen habe man ja Sorge dafür, den Kranken nicht zu beschmutzen, was sehr leicht seine Ungeduld und seinen Ekel hervorruft. Die Nahrung darf auch nicht zu warm gegeben und die Getränke müssen in der Temperatur dargereicht werden, welche der einzelne Krankheitsfall erfordert. So wird man, Kranken welche an Frost oder auch nur an

Kältegefühl leiden, eher warme Getränke verabreichen, solchen aber, welche in Fieberhize sind, lieber kühle; in Fällen von starkem Erbrechen ganz kalte; eiskalte Milch, eiskalter Thee oder Champagner, werden oft von einem Magen ertragen, der sonst nichts bei sich behält.

Aber ganz besonders während der Konvaleszenz ist es notwendig die richtigen Nahrungsmittel zu wählen, und dieselben vorsichtig und mit Methode zu verabreichen. Ein Organismus, der eben eine Krankheit durchgemacht hat, ist im Allgemeinen geschwächt, namentlich nach Infektionskrankheiten. Die Nahrungs-Aufnahme war während der Krankheit notgedrungen eine sehr verminderte, die Assimilation der eingenommenen Nahrungsstoffe überdies eine sehr mangelhafte, der Kranke ist abgemagert und muß wieder Fleisch zusetzen. Man muß also hier Nahrungsmittel wählen, welche gleichzeitig viel Nahrungstoff enthalten und dennoch sehr leicht verdaulich sind. Auch hier sind es vorzüglich Milch, Eier, gebratenes Fleisch und Gemüsepürees, welche in Betracht kommen. Man darf aber ja nicht vergessen, daß während der Konvaleszenz die Verdauungsorgane sehr empfindlich sind und nur ungenügende und schwache Verdauungssäfte absondern. Es ist demnach angezeigt, keine zu großen, dafür aber lieber öftere Mahlzeiten zu machen; dabei sollen aber dem Magen doch immer die nötigen Ruhepausen gewährt werden. Der Appetit ist bei Konvaleszenten nicht immer ein guter Ratgeber und alle seine Gelüste dürfen auch nicht berücksichtigt werden. Wenn es auch wahr ist, daß bei einem gesunden Menschen, eine Speise die ihm sehr gut mundet, schon halb verdaut ist, so ist doch die vollstimmliche Meinung, daß Kranke und Konvaleszenten alle Speisen, nach denen sie besonders verlangen, ungestraft genießen dürfen, ein gefährliches und zu verdamnendes

Vorurteil. Schon oft haben solche Unflugheiten die Heilung des Kranken vereitelt, oder seine vollständige Wiederholung hinausgeschoben. So z. B. kann ein Stück Brot, welches einem an Bauchfellentzündung oder am Typhus darniederliegenden Kranken gegeben würde, weil er es verlangt, eine Durchlöcherung des Darms und den raschen Tod herbeiführen. Bei einem von einer Magenkrankheit Genesenden, kann eine Verdauungsstörung, einen Rückfall herbeiführen und in einem Tage die gute Wirkung einer Kur von Wochen und Monaten zu nichte machen.

(Schluß folgt).

(Feuilles d'Hygiène — Blätter für Hygiene).

Das kräftigste Nahrungsmittel¹⁾.

Von Dr. med. W

(Fortsetzung und Schluß)

Bekanntlich wird der Hafer Schleim in fieberhaften Krankheiten, namentlich bei Entzündungen der Schleimhäute, als einhüllendes und die Schleimabsonderung beförderndes Mittel vielfach angewendet, nur ist es zu bedauern, daß die Menschen in gesunden Tagen so wenig Gebrauch von diesem vorzüglichen Nahrungsmittel machen. Hafer Schleim ist wohl der beste Ersatz für den elenden Kaffee, der bloß zehrt und nervös macht. Kindern kann man gar keinen besseren Morgentranke geben. Die beste Bereitungsweise ist folgende:

Gewaschene Hafergrütze (für vier Personen einen Tassenkopf oder vier gehäufte Eßlöffel voll) koche mit etwas Salz und Zitronenschale in vielem Wasser zwei Stunden lang, bis die Suppe feimig ist, treibe sie dann durch ein feines Sieb, füge Zitronensaft, Rosinen und etwas Zucker hinzu, lasse sie dann über schwa-