

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

Herausgeber: Sauter'sches Institut Genf

Band: 13 (1903)

Heft: 8

Artikel: Das kräftigste Nahrungsmittel [Fortsetzung und Schluss]

Autor: [s.n.]

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1038346>

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>

Kältegefühl leiden, eher warme Getränke verabreichen, solchen aber, welche in Fieberhitze sind, lieber fühle; 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 Rekonvaleszenz ist es notwendig die richtigen Nahrungsmittel zu wählen, und dieselben vorsichtig und mit Metode 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 verminderde, die Assimilation der eingenommenen Nahrungsstoffe überdies eine sehr mangelhafte, der Kranke ist abgenagert und muß wieder Fleisch zusetzen. Man muß also hier Nahrungsmittel wählen, welche gleichzeitig viel Nahrungsstoff 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 Rekonvaleszenz die Verdauungsorgane sehr empfindlich sind und nur ungenügende und schwache Verdauungsfäste absondern. Es ist demnach angezeigt, keine zu großen, dafür aber lieber östere Mahlzeiten zu machen; dabei sollen aber dem Magen doch immer die nötigen Ruhepausen gewährt werden. Der Appetit ist bei Rekonvaleszenten 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 volkstümliche Meinung, daß Kranke und Rekonvaleszenten alle Speisen, nach denen sie besonders verlangen, ungestrafft genießen dürfen, ein gefährliches und zu verdammendes

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 darmniedrigenden Kranken gegeben würde, weil er es verlangt, eine Durchlöcherung des Darms und den raschen Tod herbeiführen. Bei einem von einer Magenkrautheit Genesenden, kann eine Verdauungsstörung, einen Rückfall herbeiführen und in einem Tage die gute Wirkung einer Kur von Wochen und Monaten zu nichts machen.

(Schluß folgt).

(Feuilles d'Hygiène — Blätter für Hygiene).

Das kräftigste Nahrungsmittel¹⁾.

Von Dr. med. W

(Fortsetzung und Schluß)

Bekanntlich wird der Haferflocken in fiebervorhaften 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. Haferflocken ist wohl der beste Ersatz für den elenden Kaffee, der bloß zehrt und nervös macht. Kindern kann man gar keinen besseren Morgentrank geben. Die beste Bereitungsweise ist folgende:

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

chen Feuer noch eine halbe Stunde kochen und setze schließlich etwas Butter zu.

Nicht so gut, aber weniger zeitraubend ist die Bereitung der Suppe aus Hafermehl:

Drei Eßlöffel voll Hafermehl (für vier Personen) verröhrt man gehörig mit etwas Wasser, gießt es dann langsam unter Umrühren, in 1 1/2 Liter kochendes Wasser, worin man etwas Salz und einen halben Eßlöffel voll Butter aufgelöst hat, röhrt während des Aufkochens um, rückt alsdann den Topf etwas auf die Seite und lässt nun die Suppe zur Seite des Feuers noch eine Viertelstunde unter zeitweiligem Umrühren gelinde kochen.

Haferbrot wird aus gemahlenem und fein gesiebtem Hafer mit oder ohne Sauerteig gebacken. Es sagt einem verwöhnten Gaumen nicht zu, doch wird es in mehreren Grafschaften im Norden Englands, sowie in Schottland allgemein gegeben, auch findet man es hie und da in deutschen Gebirgsgegenden, z. B. im Spessart, besonders zu Zeiten der Hungersnot. Es ist schwerer verdaulich als Weizenbrot, enthält aber weit mehr Pflanzeneiweiß als dieses. Bibra schildert Haferbrot aus dem Spessart als ein trockenes, dunkles, grobkörniges Brot mit eigenständlichem, widerwärtigem Nebengeschmack; dieses Brot war gewiß aus schlechtem Hafer und ungeschickt zubereitet, denn auf das schottische Haferbrot, welches ich gegessen, paßt diese Beschreibung keineswegs. Das schottische Brot ist recht eßbar; es ist ungesäuert und hat Ähnlichkeit mit Schiffszwieback. Soviel steht allerdings fest, das Haferbrei besser schmeckt als Haferbrot.

Hafertrank, ein kühlendes, nervenstärkendes, namentlich in heißen Sommertagen erquickendes Getränk, wird aus rohen Haferkörnern bereitet, indem man sie mit Wasser kocht, bis sie zerplatzen. Der Haferbrei erhält etwas von dem Eiweiß- und Stärkemehlgehalt und viel von

den Nährsalzen des Hafers; er kann als ein Heilmittel betrachtet und kürmäig gebraucht werden. Man kann wohl nichts Rühmlicheres von ihm sagen, als daß Hippokrates selbst ihn empfohlen hat! Eine namenlose Abhandlung „von der Zubereitung, Nutzen und Gebrauch des Habertranks“ Beuthen 1755, sagt: „Es gedenket zwar schon Hippokrates in L. de vict. rat. (lib. 2, Sect. 4.) eines gewissen Tranks von Haber gekocht, welchen er, wie man heutigen Tages den Tee trinkt, und wie eine ordentliche Kur so er prophima genannt, zu gebrauchen angeraten, welcher aber nach seinem Tode in Vergessenheit kommen, bis solchen im vorigen Seculo ein berühmter französischer Medicus, D. Johannes de St. Catharina genannt, nur zum Gebrauch vor sich selbst, als ein unvergleichlich Arcanum wieder hervorgesucht, und durch dessen Kraft sein Leben auf 120 Jahre gebracht.“ Dieser langlebige Franzose brauchte den Hafertrank ungefähr wie eine Brunnenkur, jährlich dreimal: im Frühling, in den Hundestagen und im Herbst, jedesmal 14 Tage lang, und zwar trank er morgens nüchtern 2 Becher voll, 2 bis 3 Stunden vor dem Essen und 3 bis 4 Stunden nach dem Essen wieder 2 Becher voll; er lehrte aber auch, man könne den Trank ebenso gut das ganze Jahr hindurch gebrauchen. Von ihm lernte der Engländer Dr. Richard Lower das Mittel kennen, der es nicht nur an seiner eigenen Person, sondern auch an vielen Kranken erprobte, aber lange geheim hielt. Er war geboren 1599 und starb 1691 zu London, brachte also sein Leben nicht so hoch wie jener Franzose, aber immerhin auf das ansehnliche Alter von 92 Jahren. Die Geschichte der Medizin nennt ihn als den Erfinder der Blut-Transfusion, er war also ein sehr scharfsinniger und kennnisreicher Arzt. Erst im 90. Lebensjahr veröffentlichte er in seiner Schrift „Bromogra-

phia" das so lange geheimgehaltene Mittel, mit welchem er tausende von glücklichen Kuren vollbracht hatte. Seitdem erfreute sich der Hafentrunk einer großen Beliebtheit, bis er gegen Aufang dieses Jahrhunderts abermals in unverdiente Vergessenheit geriet. Wir wünschen, daß dieses vorzügliche Getränk wieder in Anwendung komme und empfehlen es wegen seiner vielen heilsamen Eigenschaften. Es kühlst, nährt, verbessert die Blutmischnung, befördert den Stoffwechsel, namentlich die Ausscheidung durch die Nieren, und ist bei allem vollkommen unschädlich. Die größten Dienste leistet es bei Krankheiten der Nieren und der Blase, bei Rheumatismen aller Art, bei allgemeiner Säfteverschlechterung (Rachexie), bei Nervenleiden und bei sämtlichen fiebigen Krankheiten. Gesunden Personen dient es als Erfrischung, besonders bei großer Hitze und starker Anstrengung, z. B. in der Erntezeit, wo es die Landleute mehr erquickt als jedes andere Getränk. Die Bereitungsweise ist folgende:

Man nehme $1\frac{1}{2}$ Pfund guten, sauber ausgelesenen Hafer, wasche ihn gehörig mit frischem Wasser in einem Siebe und lasse ihn in einem offenen, glasierten Topfe mit 12 Liter Wasser bis auf die Hälfte einkochen, gieße diese übrig gebliebenen 6 Liter durch ein reines Tuch, ohne sehr auszudrücken, versüße den Trank nach Belieben mit etwas Honig oder Zucker, lasse ihn noch einmal kurze Zeit auskochen, hierauf 24 Stunden lang in einem zugedeckten irdenen Gefäß in einem Keller stehen, und gieße ihn dann vorsichtig (um den Bodensatz nicht mitzubekommen) in Gläser oder Krüge, welche man gut verschließt.

Vor dem Genusse kann man etwas Zitronensaft zusetzen.

Wie man den Hafentrunk kurgemäß gebrauchen soll, ist schon oben erwähnt worden, doch will ich noch bemerken, daß man ihn kalt trinkt,

oder nur wenig gewärmt. Man glaube ja nicht, ihn in großer Menge trinken zu müssen; mehr als vier Gläser im Laufe eines Tages sind nicht zulässig, denn man darf den Magen nicht damit überschwemmen. „Ist von der Kraft und Wirkung dieser Kur zu melden, daß sie das Gemüt aufmuntere, die Sinne erfrische, wohl schlafen und gut essen mache: Kurz, die festen Teile des Körpers stärke und kräftige, die flüssigen aber ergänze und verbessere. Kann dero halben dieser Hafentrunk gleich einer Universalmedizin von jungen und alten, schwächlichen und recht erkrankten, mit einem Wort, von allen und jeden Menschen herhaft auf die nehmliche Weise und mit gutem Nutzen gebraucht werden“.

Wem die Bereitungsweise des Hafentranks zu umständlich ist, der begnige sich mit Hafermehlwasser, welches schneller und einfacher herzustellen ist:

Man rühre $\frac{1}{4}$ Pfund Hafermehl mit etwas kaltem Wasser an, gieße 2 bis 3 Liter kochendes Wasser darauf und setze 75 Gramm Streuzucker zu. Vor dem Trinken umzuschütteln.

Dieses Hafermehlwasser ist zwar zum kurgemäßen Gebrauche weniger geeignet als der echte Hafentrunk, übrigens aber ein ganz ähnliches und in der heißen Jahreszeit höchst erfrischendes und gesundes Getränk.

(Zeitschrift für Erziehung und Unterricht).

Über Zweck und Wahl der Kleidung¹⁾

hat Herr Geheimrat Rubner neulich im Berliner Rathaus einen öffentlichen Vortrag gehalten, in dem er u. a. folgendes ausführte: Um den Zweck der Kleidung richtig beurteilen zu können, muß man sich darüber klar werden,

¹⁾ Aus: „Unser Hausarzt. Monatsschrift für Gesundheitspflege, Jugenderziehung und Lebenskunst“.