

<b>Zeitschrift:</b>	Sauter's Annalen für Gesundheitspflege : Monatsschrift des Sauter'schen Institutes in Genf
<b>Herausgeber:</b>	Sauter'sches Institut Genf
<b>Band:</b>	20 (1910)
<b>Heft:</b>	8
<b>Artikel:</b>	Was einem Magen zugemutet wird [Fortsetzung und Schluss]
<b>Autor:</b>	Apicius jun.
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-1038115">https://doi.org/10.5169/seals-1038115</a>

### 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:** 08.02.2026

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

# Sauter's Annalen

## für Gesundheitspflege

### Monatsschrift des Sauter'schen Institutes in Genf

herausgegeben

unter Mitwirkung von Aerzten, Praktikern und geheilten Kranken.

Nr. 8.

20. Jahrgang der deutschen Ausgabe. August 1910.

Inhalt: Was einem Magen zugemutet wird (Fortsetzung und Schluß). — Bedeutung des Mais als Nahrungsmittel. Gesundheitspflege im Hochsommer. — Das Verderben der Speisen beim Gewitter. — Der hygienische Nutzen des Bügeln's von Kleidungs- und Wäschestücken. — Korrespondenzen und Heilungen: Rückenmarksleiden; infektiöse Entzündung der Kopfhaut; Stirnhöhleneiterung; Blasenkatarrh; syphilitische Geschwüre; Nervenschwäche; chronischer Lufttröhrenkatarrh.

#### Was einem Magen zugemutet wird.

(Apicius jun.)

(Fortsetzung und Schluß.)

Vom Wirte borgte er sich eine riesenhafte Punschbowle, die nur selten ihrem eigentlichen Zwecke gedient hatte, eben wegen ihrer enormen Dimensionen.

„So,“ begann er, „nun werde ich euch einmal zeigen, was ihr jeden Tag bei einer einzigen Mahlzeit in euren Bauch hineinschüttet! Kellner, bringen Sie ein vollständiges Diner!“

Also zuerst die Austern!

„Halt!“ rief einer dazwischen, „man nimmt doch zuerst einen Schnaps oder ein Glas Sherry.“ Der Schnaps kam und verfehlte seinen Beruf, indem er nicht getrunken, sondern auf die Bodenfläche der großen Bowle gegossen wurde. Die Austern folgten, nicht ohne gewissenhaft mit Zitronensaft beträufelt worden zu sein. Auch ein paar Scheiben Saucisson de „Lyon“ und einige Radieschen als „hors d'œuvre“ folgten ihnen nach.

In der großen Glasschüssel verschwanden diese paar Kleinigkeiten so, daß deren Inhalt bisher noch niemand imponierte.

Auch als ein Teller Suppe hinein geleert worden war, erschien die Masse noch keineswegs unverhältnismäßig groß.

„Zur Suppe knabbert man doch gern ein Brötchen,“ bemerkte einer, und flugs flog eine Semmel in den Speisesumpf.

„Vergiß die Butter nicht!“ mahnte ein anderer, und ein kleiner Würfel jenes angenehmen Fettes, das wir den freundlichen Bemühungen der Kuh und der Kuhmagd verdanken, folgte dem Brötchen nach.

„Nach der Suppe fängt man doch an, Bier zu trinken,“ bemerkte sehr richtig der Veranstalter der Schaustellung, und nachdem ein Glas schäumenden blonden Pilseners sich über den Speisebrei ergossen hatte, sah die mächtige Speischüssel schon viel weniger zu groß aus.

Zum Fische, einem Schnitte rosigen Salmis, gab es nur einen einzigen Löffel Gurkensalat und eine einzige, lieblich mit Petersilie bestreute Kartoffel.

Das Entree bestand aus einem Hühnerragout, zu dem es Maffaroni gab.

Jetzt hatte die Masse in der Schüssel schon einen Umfang angenommen, der nicht nur zu denken, sondern auch zu sprechen gab, und

da nach allgemeiner Ansicht ein zweites Glas Bier nach dem Entree unerlässlich ist, stieg die Flut in der Schüssel derart, daß nur noch die Gipfel der hohen Speiseberge über der sehr gemischten Flüssigkeit siegreich emporragten.

Der nächste Gang — ein saftiges Stück Roastbeef und eine Handvoll Salat machte die Masse augenscheinlich nur wenig anschwellen, und schon wagte einer von den dreien die Bemerkung, „das sei doch am Ende nicht gar so schlimm.“

Man war ja aber noch immer lange nicht zu Ende. Es gab noch Geflügel und Wild und Punsch à la Romaine und Mehlspeise und Gefrorenes und Käse und Obst — und zu allem dem ein paar Gläser verschiedener Weine und endlich den schwarzen Kaffee, der jedes Speiseopfer in anständiger Gesellschaft beschließt.

Nachdem dies alles in die Bowle war getan worden, war sie „nahezu bis zum Rande voll“.

„Und diese Unmasse von Stoff muten Sie fast bei jedem täglichen Diner Ihrem Magen zu“, rief der „unvollendet gebliebene“ Mediziner; „und wenn es vielleicht manchmal etwas weniger ist, so dafür ein andermal bis ums Doppelte mehr.“

Die beiden andern starrten mit einem Ausdruck unangenehmer Überraschung in den riesigen Haufen Speisebrei hinein, und erst nach mehreren Minuten träger Beschaulichkeit rafften sie sich zu der erschütternden Bemerkung auf: „Man sollte es gar nicht glauben, daß das so viel sein kann.“

Dann ließen sie sich, um sich von dem gehabten Schrecken zu erholen, ihre Bierhumpen frisch füllen, setzten ein paar Viertel Tiroler darauf, und als sie sich endlich erhoben, um heimzukehren, lud der Dickste die beiden

andern für morgen, da sein Geburtstag sei, zum Diner.

„Es gibt etwas Extrafeines,“ sagte er, „wie ihr es nicht alle Tage zu schmecken bekommt.“

Und mit behaglichem Schmunzeln sagten die zwei ihr Erscheinen zu.

Ja, ja: „Der Mensch lebt nicht, um zu essen, sondern er ist, um zu leben.“

Und wenn's ihm schmeckt, ist er eben und trinkt er eben etwas mehr.

Mit Podagra, Diabetes und andern Annehmlichkeiten büßt er dann seine Lust.

Wünsche, wohl zu speisen.

(Trier Ztg.)

### Bedeutung des Mais als Nahrungsmittel.

Von Leopold Kittl.

Bereits seit langer Zeit lebe ich in den Karpathenländern, wo ich den Mais, der vielfach verachtet und unterschätzt wird, in seinem vollen Werte kennen gelernt habe. Ich schicke kurz voraus, wie ich persönlich seine erste Bekanntschaft gemacht habe, um dann zum eigentlichen Thema überzugehen. —

Vor mehr als zehn Jahren übernahm ich im Spätherbst in Ost-Galizien die Einrichtung einer sehr großen Domäne. Ich begab mich ins Hochgebirge und langte dort im November mit meinem Diener, der zugleich Koch war, an, während meine Familie bis zum kommenden Frühling in unserem bisherigen Wohnorte verblieb. Das Dorf, in dem ich Wohnung nahm, war ärmlich und klein; abgeschlossen von jedwedem Verkehre, führten die Leute ein wahrhaft vorsichtslustiges