Zeitschrift: Sauter's Annalen für Gesundheitspflege: Monatsschrift des

Sauter'schen Institutes in Genf

Herausgeber: Sauter'sches Institut Genf

Band: 30 (1920)

Heft: 7

Artikel: Die Suppe

Autor: Walser

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1037828

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: 14.12.2025

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

2944 auf 279 von 7658 Kindern. Also waren jährlich mehr benn 2500 Rinder ein Opfer ber ichlechten Luft geworden. Es ift erwiesen, bag bei Unhäufung der Rohlenfäure im Blute bie Blutförperchen fleiner werden, ihre brehrunde Form verlieren, jadig merben und verfrüppeln. Unter dem Ginfluß der verbrauchten ("Erfticungs"=) Luft in Bauslichfeit, Wertftatt, Er= holungslokal beginnt nun eine folche Bertrodnung und Berfrüppelung sich bem ganzen Menichen mitzuteilen, er wird zum Mörgler und Philister, zum Supochonder und Hämorrhoibarier.

Die Lebensdauer fintt gang beträchtlich unter bem Ginfluß der Großstadt-, Rontor- und Industrieluft. Während auf bem Lande jährlich von 50 Menichen einer ftirbt, tomint in ben Stäbten auf 30, in manchen Fabriforten auf 20 ein Todesfall.

Unter 10.000 lebenden Wingern und Landwirten im Alter von 50 bis 60 Jahren fterben in der Schweiz jährlich 220, davon 30 an Tuberfuloje. In England sterben von 10.000 felbständigen Farmern im Alter von 65 bis 70 Jahren jährlich 878, von ebensoviel Bergwertarbeitern im selben Alter 1505. Die Erstickungsfrankheit, wenn ich sie so nennen barf, äußert sich in erster Linie als Tuberkulose. Die Ginatmung von Tuberfelbazillen ift für den gefunden Menschen ebenso unschädlich wie ber Genuß tuberfelbazillenhaltiger Milch. Erft burch die bereits vorhandene oder durch Blutentmischung bedingte allgemeine Körperbeschaffenheit (Konftitution) ist die Möglichkeit zur Entwicklung der Schwindsucht gegeben. Gine angeborene schlechte Ronftitution fann aber durch ein gesundheitsgemäßes Leben getilgt werden; ein unnatürliches Leben jedoch fann zur Entstehung von Schwindfucht führen.

Wir fonnen bis zu einem gewiffen Grabe

Lufthygiene ansehen. Das erklärt die Berbreitung ber Schwindsucht in Gefängniffen und Buchthäufern. Gelbst in den schlimmften Industriegegenden Englands war die Schwindsuchtsfterblichfeit noch siebenmal geringer als in den Lonboner Gefängniffen. Als die Engländer Reufeeland lultivierten, bauten fie ben Gingeborenen Dörfer und ließen fie Rleidung anlegen. Darauf breitete sich die Schwindsucht berart aus, daß nichts übrig blieb, als bas Bolf wieder in feine Belte und Balber zurückzusenden und ihm die Rleidungsreform zu erlaffen. (Aneipp=Blätter.)



Die Suppe.

Bon Dr. med. Balfer.

Die Sauptmahlzeit beginnen wir gewöhnlich mit der Suppe, um ben Magen gur Berbauung ber folgenden Speisen tauglich zu machen; aber auch, um die Rahrfalze berfelben in die Gafte überzuführen und gewisse Organe, wie das Berg, das Nervensustem usw. anzuregen. Dies ift beim Gebrauch der Suppe in der Tat ein großer Geminn für die regelmäßige Ernährung. Leiber herrscht aber auch in gewissen Rreisen das Borurteil, die Suppe muffe unter allen Umständen gesund sein, und barum wird so von Unfundigen, beren Grundfat lautet: "Se mehr, befto beffer", auch meift zu viel Suppe gegeffen, ber Magen über Gebühr ausgedehnt, deffen Musteln erschlafft und unwirtsam, wie man foldes bei Landleuten, welche die Suppe überichäten, häufig findet.

Die Suppe fann im Einflang mit obigen Andeutungen in geringer Menge fräftigen, in starter jedoch auch schaben. Bei Leistungsunfähig-Die Schwindsucht als einen Gradmeffer ber feit mit Ausbehnung ober Erweiterung bes

Magens barf also nur wenig Suppe genoffen merben, um Schädigungen zu verhüten. Die Suppe enthält viele Rährfalze, und burch biefe wird das Eiweiß des Fleisches beffer verdaut. Reines Gimeiß ohne Rährfalz ber Suppe, wie bas bei gemiffen, oft recht teuern Eimeigpraparaten der Fall ift, geht unverdaut ab. Fleisch= eimeiß ohne Rährsalze, wie fie fich im Bemufe und Obst finden, ift unverdaulich und fault im Darm; benn die Rährsalze ber Suppe rufen eine Gäftebewegung bervor, wodurch die Aufnahme ber genoffenen Nahrungsmittel ins Blut erfolgt. Bergfrante mit hohem Blutbruck, ber fich besonders bei Arterienverfalfung vorfindet, follten sich der anregenden Fleischsuppe enthalten; ferner alle jene, die icon nach einem Teller Suppe Blutwallungen zum Kopfe ver= fpuren und ichwiten.

Die Suppe ist nun nach den bisherigen Aus= führungen vor allem für verhältnismäßig Ge= sunde angezeigt, um sich vor Krankheiten zu be= wahren:

Die Gerstensuppe. 130 Gramm Perlgerste rührt man in einem Topf mit etwas kaltem Basser und einem Eßlöffel voll Mehl so an, daß sich keine Klumpen bilden, gibt allmählich etwas Fleischbrühe zu und läßt eine Stunde kochen. Dann richtet man über gebähten Semmelschnitten an.

Die Haferschleimsuppe. Ist bei Darmstatarrhen eine vielgebrauchte und recht zuträgsliche Suppe. Man stößt die Haferkörner im Mörser und verfährt dann, wie bei der Gerstenssuppe angegeben.

Die Reisschleimsuppe. Wird bei Darmstatarrhen mit Abweichen oder mässerigem Stuhlsgang sehr gerühmt. 130 Gramm Reis gibt man in einen Topf, dazu einen Eglöffelvoll Mehl nebst einem Stückhen Butter. Hierauf wird ein Schöpflöffelvoll Hühnersuppe beigefügt und unter

öfterem Nachgießen mit der Fleischsuppe langsam sertiggekocht. Weiter wird durch ein Sieb
geseiht, der Schleim zum Sieden gebracht und
zuletzt angerichtet. Bei Darmkatarrhen und Verschleimung der Atmungsorgane ist diese Suppe
sehr zweckbienlich.

Die Grießsuppe. Man rührt in zwei Liter Fleischbrühe 130 Gramm Grieß, fügt etwas Salz bei und läßt eine Viertelstunde lang kochen. Dann richtet man über gebähten Semmelschnitten an. Die Suppe ist bei Verschleimung der Atsmungs- und Verdauungsorgane vorteilhaft, wenn man sie öfter in kleinen Portionen genießt.

Die Sagosuppe. 130 Gramm Sago wird gut gewaschen, in einem Topf mit Fleischbrühe allmählich übergossen und dreiviertel Stunden gekocht. Ist eine gute Suppe bei Verschleimung der Utmungs- und Verdauungsorgane.

Die Brotsuppe. Schwarzes Hausbrot wird in feine Scheiben geschnitten, diese auf ein Blech gelegt und gelb gebäht. Dann wird genügend mit Fleischbrühe übergossen, etwas gesalzen, eine Viertelstunde gekocht und hierauf angerichtet. Diese Suppe paßt für verhältnismäßig Gesunde, die sich Bewegung machen und nicht an Magenversäuerung leiden.

Die Kräutersuppe. Eine Handvoll Kerbelfraut und Sauerampfer werden gut gewaschen,
nicht zu stark ausgedrückt und mit etwas Zwiebel
fein zerwiegt. Dann wird heißgemachte Butter
zugefügt, das Zerwiegte damit gedünstet, mit
etwas Mehl bestäubt, nochmals gedämpst, mit
Fleischsuppe verdünnt, noch fünf Minuten gekocht und über gebähten Semmelschnitten angerichtet. Die Suppe paßt für verhältnismäßig
Gesunde, die sich Bewegung machen.

Die Endiviensuppe. Man schneidet die Rippen der Pflanze von der Staude weg, wäscht und wiegt sehr fein. Das Zerwiegte wird zu heißer Butter in einen Tiegel gegeben und mit etwas Mehl bestäubt. Dann wird genügend Fleischsuppe zugefügt, eine Viertelstunde gekocht, gesalzen und über gebähten Semmelschnitten angerichtet. Diese Suppe paßt für alle, die nicht an sitzende Lebensweise gebunden sind.

Die Kalbfleischsuppe. Die lleberreste eines Kalbsbratens werden mit Petersilie und Zwiebel sein zerwiegt, in einem Tiegel mit Butter gestünstet, mit Mehl beständt und mit Fleischbrühe übergossen, weiter eine halbe Stunde gekocht. Dann wird über gebähten Semmelschnitten ansgerichtet. Die Suppe paßt für verhältnismäßig Gesunde, die sich Bewegung machen können.

Die Tanbensuppe. Die Teile einer zerslegten alten Taube werden gesalzen und mit Butter gedünstet. Wenn sie weich sind, wird das Brustfleisch in längliche Schnitten zerlegt, diese in die Suppenterrine gebracht und warmgestellt.

Das übrige wird fein zusammengestoßen, in einen Tiegel mit heißer Butter gegeben, gedämpft, nit etwas Mehl bestäubt, dann mit Fleischbrühe zur Suppe verdünnt, eine Viertelstunde gekocht, durchpassiert, gesalzen und über gebähten Weißebrotschnitten angerichtet. Ist für alle geschwächte Kranke eine gute Suppe. (Kneipp-Blätter.)



Inhalt von Ur. 6 der Annalen 1920.

lleber klimatische Kuren (Schluß). — Ueber ben Einfluß bes Nikotins auf die Berdauungs- und Zirkulations- organe. — Korrespondenzen und Heilungen: chronische Gelenkentzündung, weißer Fluß, Kropf.



addallelenede

Bu beziehen durch alle Apothefen und Mineralwaffer-Sandlungen



Prospette tostenlos durch "Fürstl. Wildung. Mineralquellen A. G."



DODOUGH BUDDOUG

Bad Wildungen

Jeder Arzt, jeder Laie, der Bad Wildungen besuchte, weiß, daß der Ruf dieses Bades an der Wirfung seiner beiden altberühmten Hauptquellen beruht, und zwar der

Helenenquelle

bei Nierenleiden, Harngrieß, Gicht und Stein Der Versand dieser beiden Duellen zur Haustrinktur beträgt pro Jahr über $1^{1/2}$ Millionen Flaschen, das ist mehr als $^{9/10}$ des Gesamtversandes der 8 Wildunger Duellen.

Man achte genau auf die Namen "Gelenen= und Georg Bictorquelle", da Erfatz weder durch andere Quellen, noch durch fünstliches, sogenanntes Wildunger Salz möglich ist.

Georg Victorquelle

bei Blasenkatarrh und Frauenleiden