

Zeitschrift: Die Berner Woche
Band: 30 (1940)
Heft: 12

Artikel: Kleine Dienste an den Kranken
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-640338>

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: 15.01.2026

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

Kleine Dienste an den Kranken . . .

Jetzt leben wir in der Jahreszeit der Erkältungen. Die richtige Ernährung ist von ausschlaggebender Bedeutung für Wohl und Wehe unserer Kranken. Wegen so kleiner Leiden wie Schnupfen, Husten, Heiserkeit, will man gewöhnlich keinen Arzt herbemühen. Man bleibt an der Wärme, am besten einige Tage im Bett. Die liebende Gattin kocht Kräutertee, macht Wickel und organisiert Schwißkuren, sorgt für guten Schlaf und richtige Ernährung.

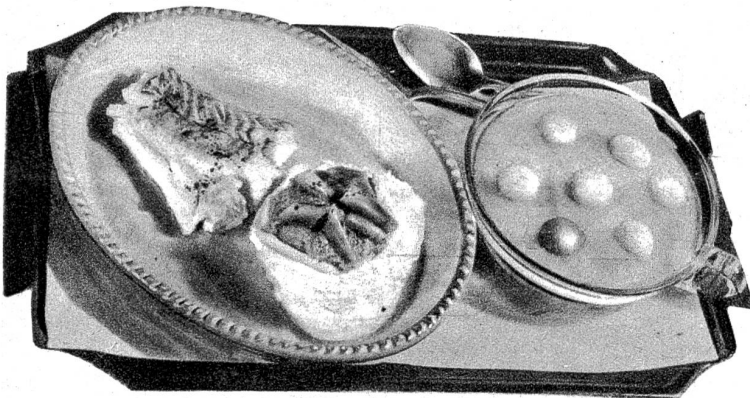
Es ist eine alte Regel, gleich bei der ersten Erkältungserscheinung viel heiße Getränke einzunehmen. Erwachsene bekommen Punsch und Grog; Kinder heiße Fruchtäfte, Limonaden mit Honig gesüßt, heiße Milch mit Emserwasser; dies alles wirkt sehr schleimlösend, durststillend und beruhigend.

Setzt etwas Fieber ein, so soll die Diät eine sehr leichte sein. Eine heiße

Kraftbrühe

von Zeit zu Zeit ist sehr zu empfehlen. Diese wird folgendermaßen hergestellt:

Zwei Lauchstengel, vier gelbe Rüben, eine kleine Selleriewurzel, eine weiße Rübe, drei große Zwiebeln und eine Knoblauchzehe werden in Stückchen geschnitten und in zwei Liter siedendes Wasser gegeben, und so zwei Stunden langsam weiter kochen lassen. Außer ein wenig Salz und vielleicht einige Tropfen Suppenwürze darf kein Zusatz in die Brühe kommen. Das Ganze wird abgeseiht und in einer hübschen Tasse dem Patienten mehrmals im Tage davon serviert.



Gedämpfter Fisch, Kartoffelneft, Apfelpurée mit Biscuits.

Nach diesen Feld-, Wald- und Wiesenkrankheiten, welche meistens nach drei bis vier Tagen verschwinden, ist das Hauptgewicht auf die Aufpöppelung des Genesenden zu legen. Schwer verdauliche, fettige Gerichte sind noch immer zu vermeiden, und doch sollte vollwertige und aufbauende Kost gereicht werden.

Das nette Anrichten, die fröhlichen kleinen Plättli, hübsches Geschirr, dies alles zaubert Eklust hervor, wo diese meistens nach Verschleimungen noch fehlt. Der Patient fühlt die Liebe, die ihn umgibt und will umso freudiger und schneller in den Alltag des Lebens zurückkehren.

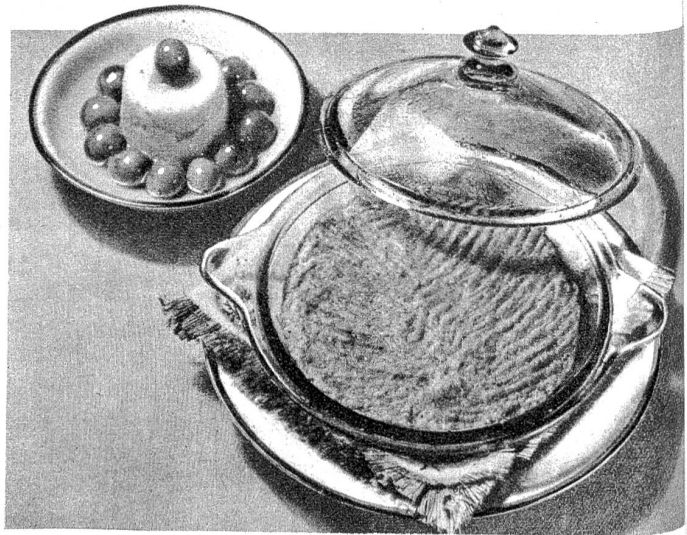
Von der Flüssigkeit gehen wir zu einer etwas festeren Form über, z. B. zu

Gemüseauflauf.

Machen Sie sich einen Gemüsebrei, indem Sie das weichgekochte Gemüse durch ein Sieb treiben, — fast alle Gemüse lassen sich dazu verwenden. In diesen Gemüsebrei schlagen Sie zwei Eigelb und deren steif geschlagenen Schnee, rühren eine leicht gewürzte Béchamefsauce darunter und füllen das Ganze in eine ausbutterte Form, legen ein paar Butterflöckchen oben auf und lassen das zarte Soufflé bei mäßiger Hitze backen. Das eben beschriebene Hauptgericht ergänzt man mit einem leichten Griesköpfl, garniert mit Kirschen oder andern Früchten.

Ein weiteres Gericht ist gedämpfter Fisch, Kartoffelneft mit Gemüse.

Fisch ist leicht verdaulich, besonders in gedämpfter Form. Wir wählen ein Stück Fisch möglichst ohne Gräten, z. B. Dorschfilet, legen dieses auf fein gehacktes Gemüse in eine Rasse-



Gemüsesoufflé, Griespudding mit Kirschen

rolle, gießen einen Schuß Weißwein daran und dämpfen es bei fest geschlossenem Deckel auf kleinem Feuer weich. Beim Anrichten lassen wir ein Stückchen Butter auf dem Fisch zergehen, salzen und tropfen etwas Zitronensaft darauf. Aus bereit gehaltenem Kartoffelstock dressieren wir mit dem Spritzack Nestschen auf die Platte und füllen diese mit irgend einem Gemüse. Über alles streut man noch ein wenig Petersilie oder Schnittlauch. Als Nachtisch kann man Apfelfompott mit kleinen Biscuits geben.

Ein weiteres Fleischgericht:

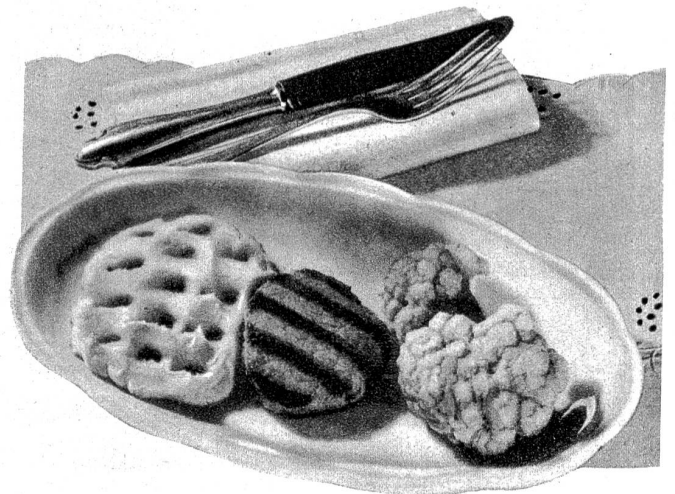
Vom Grill ist das Fleisch am leichtesten verdaulich und am schmackhaftesten. Eine dünne Scheibe Kalbsfilet wird mit zerlassener Butter bestrichen und auf dem Grill bei sehr starker Hitze, oben und unten, weich gekocht. Mit dem aufgefangenen Fleischsaft auf heißer Platte anrichten, mit etwas Blumenkohl und Kartoffelstock garnieren.

Doch nicht nur der Körper, auch die Seele möchte in den Tagen des Krankseins gerne ein wenig verwöhnt werden.

Ein sauber aufgeräumtes Zimmer und sehr viel frische Luft tun dem Patienten wohl. Jedoch beim offenen Fenster muß man vorsichtig sein und der Kranke muß sich ganz zudecken.

Ein handliches, erreichbares Tischchen neben dem Bett, wo man Bücher und Tassen bequem abstellen kann, ist sehr zu empfehlen. Auch ein hübsches Deckeli auf dem Servierbrett macht Freude. Ist der Patient nicht allzu leidend, so erträgt er vielleicht hie und da etwas säuselnde Musik aus den Ätherwellen oder von einer Lieblingsgrammophonplatte, vielleicht sogar ein Kapitelchen aus einem spannenden Roman. Selbstverständlich sollte ein Blümlein auch nicht fehlen.

Nun wünsche ich also den „armen Kranken“ recht gute Besserung und Erholung.



Kalbsfilet vom Grill, Blumenkohl und Kartoffelpurée.