Zeitschrift: Schweizer Spiegel
Herausgeber: Guggenbühl und Huber
Band: 8 (1932-1933)
Heft: 2

Artikel: Zweckmässige Ernährung für Fieberkranke
Autor: Keller, Hans
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1064894

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: 05.01.2026

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

ASTRA

Fett- und (Ölwerke)
A.-G., Steffisburg.

Mit „Astra" gebackene Schenkeli, Rosenküchli und Berliner werden nicht von Fett durchtränkt. Sie sind leicht verdaulich und geraten gleichmässig gut. „Astra" ist hart in Tafeln, als Weichfett und „mit Butter" erhältlich.

Erweitern Sie Ihr Heim in den Garten

Ich zeige Ihnen gerne, wie man diesen anlegt und bepflanzt, um darin Erholung, Freude und Schönheit zu finden. Verlangen Sie Prospekte und unverbindliche Besprechung.

Walter Leder Gartengestalter

Zürichberg - Tel. 23124

Entwurf und Ausführung. Lieferung ausgesucht schöner Pflanzen
Referenzen aus allen Teilen der Schweiz.

ZWECKMÄSSIGE ERNÄH-

Von Hans

Fieberkranke sind meist appetitlos. Sind die Fieber spontan aber kurz, so ist Fasten hier die beste « Nahrung », da dann meist die Verdauungsorgane gestört sind.

Bekanntlich sind Fieber zehrend und schwächen den Körper, weshalb man nicht nur allein mit durststillenden Getränken dem Kranken dienen kann, sondern auch für Aufbau- und Energiestoffe sorgen muss. Solange zwar die Fieber fühlbar sind, kommt noch keine ausgesprochen feste Nahrung in Frage, es seien denn Früchte. Statt 3—4 Mahlzeiten gebe man dem Fieberkranken am besten alle zwei Stunden etwas, jedoch sehr wenig. Ich möchte nun alles anführen, was einem Fiebernden in der häuslichen Pflege geboten werden kann (von besondern ärztlichen Vorschriften und Verboten abgesehen) und einige Rezepte und Tagesverteilungen folgen lassen.

Neben den üblichen, nur für den Durst berechneten Fiebertees z. B. Lindenblüten oder Apfelschalen, ist leicht verdünnte Milch vorteilhaft. Ist diese einwandfrei, so serviere man sie am besten roh, da sie ungekocht leichter verdaulich ist. Molken, entweder allein oder mit Fruchtsäften vermischt (Zitronen-, Orangen-, Apfel- und Beerensaft) können ebenfalls gut dienen. Yoghurt und Kefir sind auch gestattet.

Als eigentliche Nahrung des Fiebernden (insofern ihm solche ärztlich erlaubt ist) möchte ich Eiweiss-Zuckerwasser, Vollreis-Honigwasser, Gemüsebouillon, Vollkorn-(Kleie-)brot- oder Malzzwiebackwasser und leichten Hirse- und Buchweizenschleim empfehlen. Auch Apfelmus, roh und gekocht, sowie Fruchtsalat eignen sich gut hier.

In äusserst schweren Krankheits- (Fieber-) fällen ist die Frischgemüsesaft-Diät sehr zweckmässig. Verschiedene Gemüse, Tomaten, Rettiche, Randen, Karotten usw. werden sauber gereinigt und dann roh durch die Fruchtpresse getrieben und nachher mit Küchenkräutern, Rahm oder Zitronensaft leicht abgeschmeckt. Wer keine spezielle Fruchtpresse besitzt, wähle nur weiche Gemüse (Tomaten, Gurken usw.)

und drücke sie mittelst Stössel durch ein Sieb. Festere Gemüse, wie Sellerie und Karotten, reibe man mittelst Bircherraffel und passiere das Gereibsel dann durch ein Sieb.

Ist die Fiebertemperatur im Sinken begriffen, so können dem Patienten Milchvollreis, Milchgriess, Griesspudding, gedünstete Tomaten oder andere leichte Gemüse wie Blattsalate (mit Zitronensaft statt Essig zubereitet), Zwiebelgemüse, Lauch- und Kerbelgemüse gegeben werden. Hülsenfrüchte verabreiche man noch keine. Mit Teigwaren, Fleisch oder anderer schwerer Kost, die meist stopft oder exitiert, halte man ebenfalls noch zurück.

Rekonvaleszenten begehen oft den Fehler, dass sie durch mächtige Kost auf schnellstem Wege verlorene Kräfte wiedergewinnen wollen. Nirgends wie in solchen Fällen kommt man mit Weile weiter als mit Eile. Wenn auch die Krankheit hinter einem ist, so stelle man doch noch keine zu grossen Anforderungen an seine Verdauungsorgane. Man halte sich an Früchte und Gemüse, rohe oder gedünstete, wenn kein Verlangen nach Fleisch vorhanden ist, lasse man dieses am besten auch noch weg.

Leichte Eierspeisen, z. B. weichgekochtes Ei, Eieromelette, d. h. ohne Mehl, Kräuteromeletten und Milchprodukte, leicht gesalzener oder salzloser Käse liefern gute Bausteine zur Wiederaufrichtung des Organismus. Weissbrot ersetze man durch vollwertiges Schwarzbrot. Als Rekonvaleszent halte man sich an die Devise: Wenig, aber gesunde Nahrung!

Eiweiss-Zuckerwasser

Mittelst Schneebesen verquirle man ein Eiweiss mit 3—4 dl gekochtem Wasser und füge nach Belieben etwas Zucker und Zitronensaft hinzu.

Vollreis-Honigwasser

Man kocht zwei Esslöffel Vollreis (unpolierter) mit ½ l Wasser, siebt nachher durch und süsst mit echtem Bienenhonig. Bei Leichtfiebernden oder Rekonvaleszenten kann man noch ein Ei darunter rühren.

Vollkornbrotwasser

Auf 1—2 Scheiben Vollkornbrot (Kleiebrot oder Gesundheitszwieback) giesse man 3 dl kochendes Wasser und füge 1 Esslöffel Rahm hinzu. Man süsse nach Belieben mit Zucker und parfümiere mit reinem Zitronen- oder Beerensaft.

Hirseschleim

100 g Hirsekörner weiche man 24 Stunden ein (statt Körner kann man auch Hirseflocken verwenden, die sofort kochfertig sind und nicht eingeweicht zu werden brauchen). Dann koche man sie mit 1,5 l Milch (oder halb Milch halb Wasser) zirka dreiviertel Stunden. Bei Hirseflocken genügen 10 Minuten Kochzeit. Man kann nun dem Schleim Zucker und Kompott beigeben oder ihn mit einer Prise Salz rezent machen. Dieselbe Zubereitung erfahren Gerste, Hafer oder Buchweizen; in neuerer Zeit sind diese Getreidearten auch schon geflockt zu haben.

Frischgemüsesaft (nach Dr. Bircher)

100 g Spinatsaft (von zirka 200 g Spinatblättern) werden mit einem Esslöffel gesüsster Kondensmilch, etwas Pfeffermünz und Majoran gewürzt.

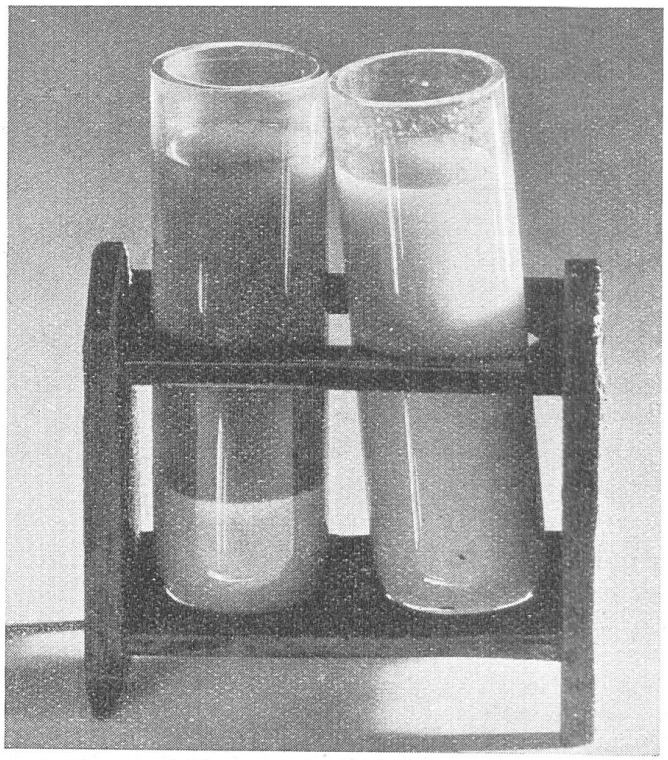
100 g Tomatensaft (von zirka 150 g rohen Tomaten gewonnen) füge man 1 Teelöffel Zitronensaft und 1 Esslöffel Olivenöl bei und würze mit etwas Estragon, Majoran und Rosmarin.

Es lassen sich auch verschiedene Gemüsesäfte wie folgt verbinden: 50 g Randensaft, 50 g Kopfsalatsaft, 50 g Zwiebelsaft, 1 Esslöffel Rahm, etwas Pfeffermünz und Majoran. (Die Gewürzkräuter bekommt man in einem guten Kräuter- oder Reformhaus).

Zu diesen Gemüsesäften serviere man dem Patienten ein Glas Mandelmilch oder leicht verdünnte Kuhmilch.

Tageseinteilung der Mahlzeiten bei Fieberkranken

Grundsatz: Alle zwei Stunden kleine, an-



Links: Milch mit Bohnenkaffee. Feste, massive Verkäsung der Milch (dicker Bodensatz). Schwer verdaulich!
Rechts: Milch mit Kathreiner. Feine lockere Ausflockung der Milch (kein Bodensatz). Sehr leicht verdaulich!

Milch?! Ja - aber...

Die mit Kathreiner gemischte Milch wird mehr als dreimal so gut verdaut als die reine Milch oder gar die mit Bohnenkaffee gemischte Milch!

Alle vernünftigen Hausfrauen sollten — mindestens versuchsweise — diesen Milchkathreiner auf den Kaffeetisch bringen. Das Rezept ist: halb Milch, halb doppelstark gekochter Kathreiner. Heiß oder gekühlt. Ein Liter Milchkathreiner kostet etwa 25 Rappen — das kann sich also jeder leisten!

Und Kindern sollte man heute überhaupt kein anderes Getränk als Milchkathreiner geben. Ein Liter Milchkathreiner ist ja ebenso nahrhaft wie ein halbes Pfund Rindfleisch, aber — viel leichter verdaulich — und viel billiger!

Und dieser Milchkathreiner — dies gilt besonders unsern Milchkaffeetrinkern — schmeckt auch ganz ausgezeichnet! Viel besser, als die meisten erwarten werden.

regende Speisen, nicht zu schwer, aber erfrischend.

1. Tag

8 Uhr Apfelschalentee
10 » Eiweisszuckerwasser
12 » Gerstenschleim
14 » Orangensaft
16 » Yoghurt
18 » Griesspudding mit Himbeersirup
20 » 1 Banane.

2. Tag

8 Uhr Hagebuttentee oder Bohnenkaffee mit Rahm
10 » Vollreishonigwasser
12 » Gemüsebouillon mit Ei abgerührt
14 » 1 Apfel (ganz oder zerkleinert) oder andere Frucht
16 » Dicke Milch mit etwas Zimtzucker darauf
18 » In Milch geweichte Zwiebackschnitte mit Himbeergelée darauf
20 » Apfelmus (roh oder gekocht).

3. Tag

8 Uhr Eine Tasse Milch (nach Belieben mit einem Malzprodukt)
10 » Hirse- oder Haferschleim mit Ei
12 » Früchtesalat
14 » Kefir oder Milchgriess
16 » Vollkornbrotwasser oder rohe Gemüsesäfte
18 » Milchreis oder 1 Orange
20 » Zitronensaft mit Zuckerwasser.

Falls nach 20 Uhr noch Esslust oder Durst vorhanden sind beim Patienten, so beschliesse man den Tag immer mit Fruchtsäften, weichen Früchten (Birnen, Steinobst oder Beeren) oder einem Birchermüesli.

Die Redaktion des „Schweizer Spiegel" bittet, bei unverlangt eingesandten Manuskripten, Anfragen usw., Rückporto beizulegen. Die Blätter sind nur auf einer Seite zu beschreiben.

Man sieht es gleich, was mit Persil gewaschen ist...

PERSIL

Blendendes Weiss, prachtvoll frischer Duft und vorzügliche Desinfektion, das sind die Kennzeichen persilgepflegter Wäsche.

Aber nur die richtige Anwendung von Persil birgt alle diese Vorteile. Halten Sie sich deshalb stets an das vorgeschriebene Mass — 1 grosses Paket Persil auf 50—60 Liter Wasser — und verwenden Sie keinerlei Zusätze. Kochen Sie die Wäsche nur einmal kurze Zeit in der Persil-Lauge und spülen Sie erst heiss, dann kalt. So gebraucht, ist Persil nicht nur das schonendste, sondern auch das sparsamste Waschmittel.

HENKEL & CIE. A.G., BASEL