

**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:** 06.01.2026

**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 ausgesuchter schöner Pflanzen  
Referenzen aus allen Teilen der Schweiz.

## ZWECKMÄSSIGE ERNÄH-

Von Hans

**F**ieberkranke 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, Vollreishonigwasser, Gemüsebouillon, Vollkorn-(Kleie-)brot- oder Malzzwiebackwasser und leichten Hirse- und Buchweizenschleim empfehlen. Auch Apfelnus, 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, Rinden, 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.)

## RUNG FÜR FIEBERKRANKE

Keller

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, Milchgrüss, 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 Schneebeesen 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  $\frac{1}{2}$  l Wasser, siebt nachher durch und süsst mit echtem Bienenhonig. Bei Leichtfiebernden oder Rekonvaleszenten kann man noch ein Ei darunter rühren.



**Rassig ist der  
Gerberkäs  
fein, pikant und  
doch nicht räss**

ALTHAUS



So gut

schmecken  
ihm

**Knorr  
Haferflocken**

in Cellophane-Packung  
Kochzeit 3 Minuten.

### Vollkornbrotwasser

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

### Hirseschleim

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

### Frishgemüsesaft (nach Dr. Bircher)

100 g Spinatsaft (von zirka 200 g Spinat-  
blättern) werden mit einem Esslöffel ge-  
süsster Kondensmilch, etwas Pfeffermünz  
und Majoran gewürzt.

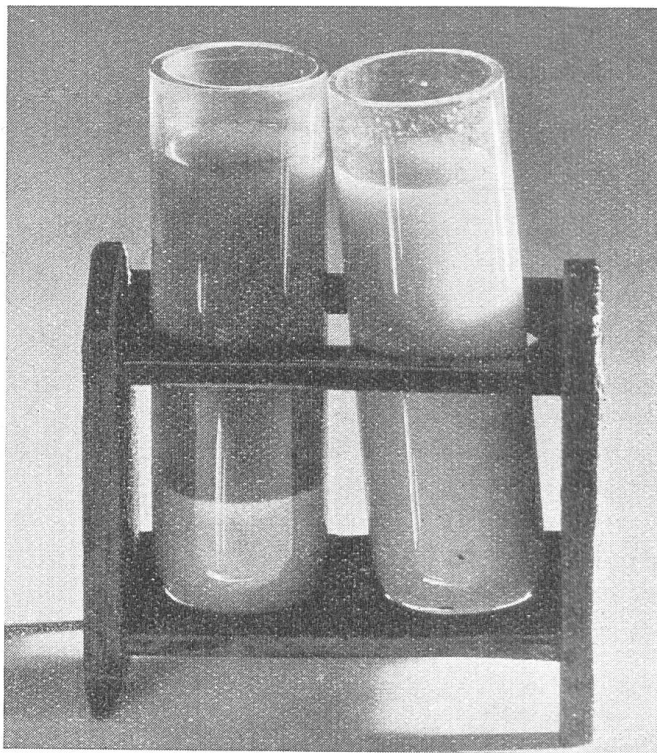
100 g Tomatensaft (von zirka 150 g rohen  
Tomaten gewonnen) füge man 1 Teelöffel  
Zitronensaft und 1 Esslöffel Olivenöl bei  
und würze mit etwas Estragon, Majoran  
und Rosmarin.

Es lassen sich auch verschiedene Gemüse-  
säfte wie folgt verbinden: 50 g Randensaft,  
50 g Kopfsalatsaft, 50 g Zwiebelsaft, 1 Ess-  
löffel Rahm, etwas Pfeffermünz und Majo-  
ran. (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 ver-  
daut 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 Kathrei-  
ner. Heiß oder gekühlt. Ein Liter Milch-  
kathreiner kostet etwa 25 Rappen —  
das kann sich also jeder leisten!

Und Kindern sollte man heute über-  
haupt kein anderes Getränk als Milch-  
kathreiner geben. Ein Liter Milchkath-  
reiner ist ja ebenso nahrhaft wie ein  
halbes Pfund Rindfleisch, aber — viel  
leichter verdaulich — und viel billiger!

**Und dieser Milchkathreiner — dies  
gilt besonders unsern Milchkaffee-  
trinkern — schmeckt auch ganz aus-  
gezeichnet! 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

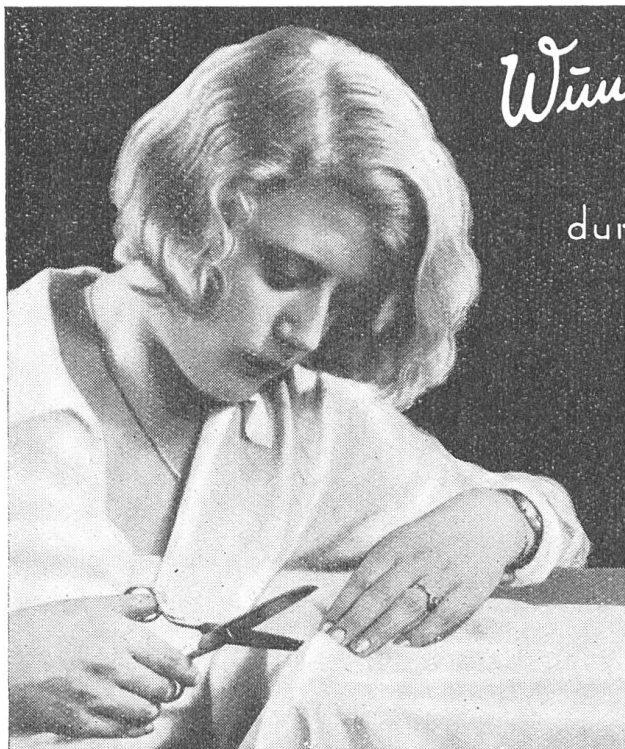
- 8 Uhr Hagebuttentee oder Bohnenkaffee mit Rahm
- 10 » Vollreishonigwasser
- 12 » Gemüsebouillon mit Ei abgerührt
- 14 » 1 Apfel (ganz oder zerkleinert) oder andere Frucht
- 16 » Dicke Milch mit etwas Zimtzucker darauf
- 18 » In Milch geweichte Zwiebacksnitte mit Himbeergelée darauf
- 20 » Apfelmus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



*Wundervoll gepflegte Hände*

trotz aller Hausarbeit, trotz ständigen Umgehens mit kaltem und warmem Wasser

durch **NIVEA-CREME**

Reiben Sie Gesicht und Hände allabendlich damit ein, aber auch am Tage, ganz nach Ihrem Belieben. Ohne einen Glanz zu hinterlassen, dringt Nivea-Creme vollkommen in die Haut ein und gibt ihr jenes samtweiche, frischgesunde Aussehen, das wir bei der Jugend so gern bewundern.

Preise für Nivea-Creme: Fr. 0.50—2.40

Hergest. durch: PILOT A.-G. BASEL



Nur Nivea-Creme enthält das hautverwandte Eucerit und darauf beruht ihre überraschende Wirkung.

Zur Körper-Massage **NIVEA-ÖL**, vor allem auch nach jedem Bade



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



Blendendes Weiss, prachtvoll  
frischer Duft und vorzügliche  
Desinfektion, das sind die Kenn-  
zeichen 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