

# Kleine Dienste an den Kranken

Autor(en): **[s.n.]**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Die Berner Woche**

Band (Jahr): **30 (1940)**

Heft 12

PDF erstellt am: **21.09.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-640338>

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern. Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

## 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 Schwickturen, sorgt für guten Schlaf und richtige Ernährung.

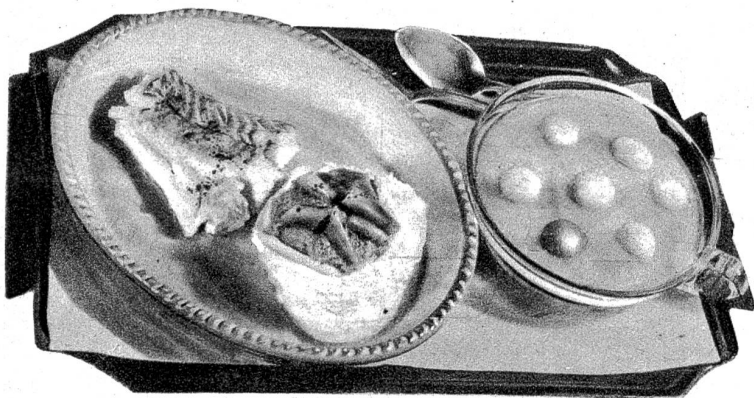
Es ist eine alte Regel, gleich bei der ersten Erkältungserscheinung viel heiße Getränke einzunehmen. Erwachsene bekommen Punsch und Grogg; Kinder heiße Fruchtäfte, Limonaden mit Honig gesüßt, heiße Milch mit Emserwasser; dies alles wirkt sehr schleimlösend, durststillend und beruhigend.

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, Kartoffelnest, Apfelpurée mit Biscuits.

Nach diesen Feld-, Wald- und Wiesenkrankheiten, welche meistens nach drei bis vier Tagen verschwinden, ist das Hauptgewicht auf die Aufpäppelung 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 Ehrlust 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

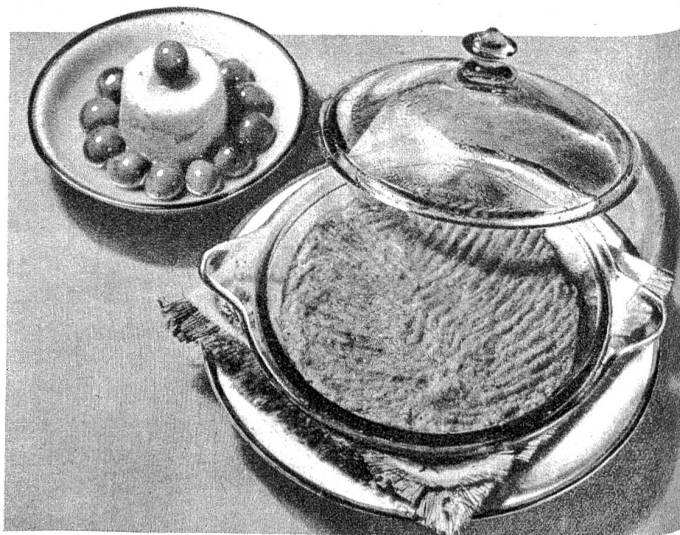
### Gemüseauflauf.

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 ausgebutterte 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, Kartoffelnest 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 Kasse-



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 Apfelpompott mit kleinen Biscuits geben.

Ein weiteres Fleischgericht:

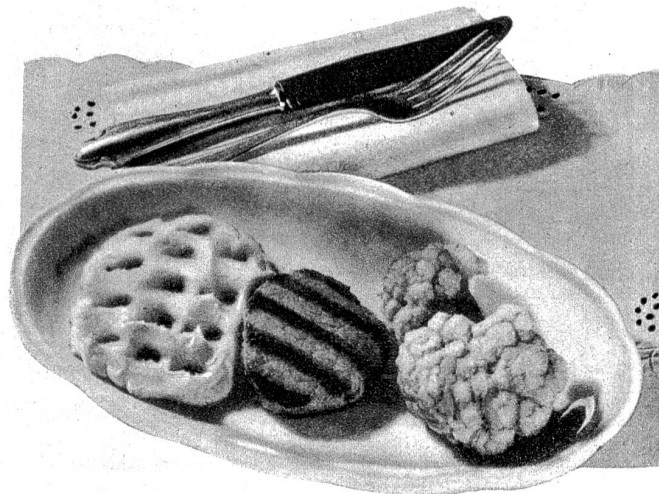
Vom Grill ist das Fleisch am leichtesten verdaulich und am schmackhaftesten. Eine dünne Scheibe Kalbsfilet wird mit zerlassener Butter bestrichen und auf dem Grill bei sehr starker Hitze, oben und unten, weich gekocht. Mit dem aufgefangenen Fleischsaft auf heißer Platte anrichten, mit etwas Blumenkohl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