

Badische Landesbibliothek Karlsruhe

Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe

Diätetisches Koch-Buch

Wiel, Josef

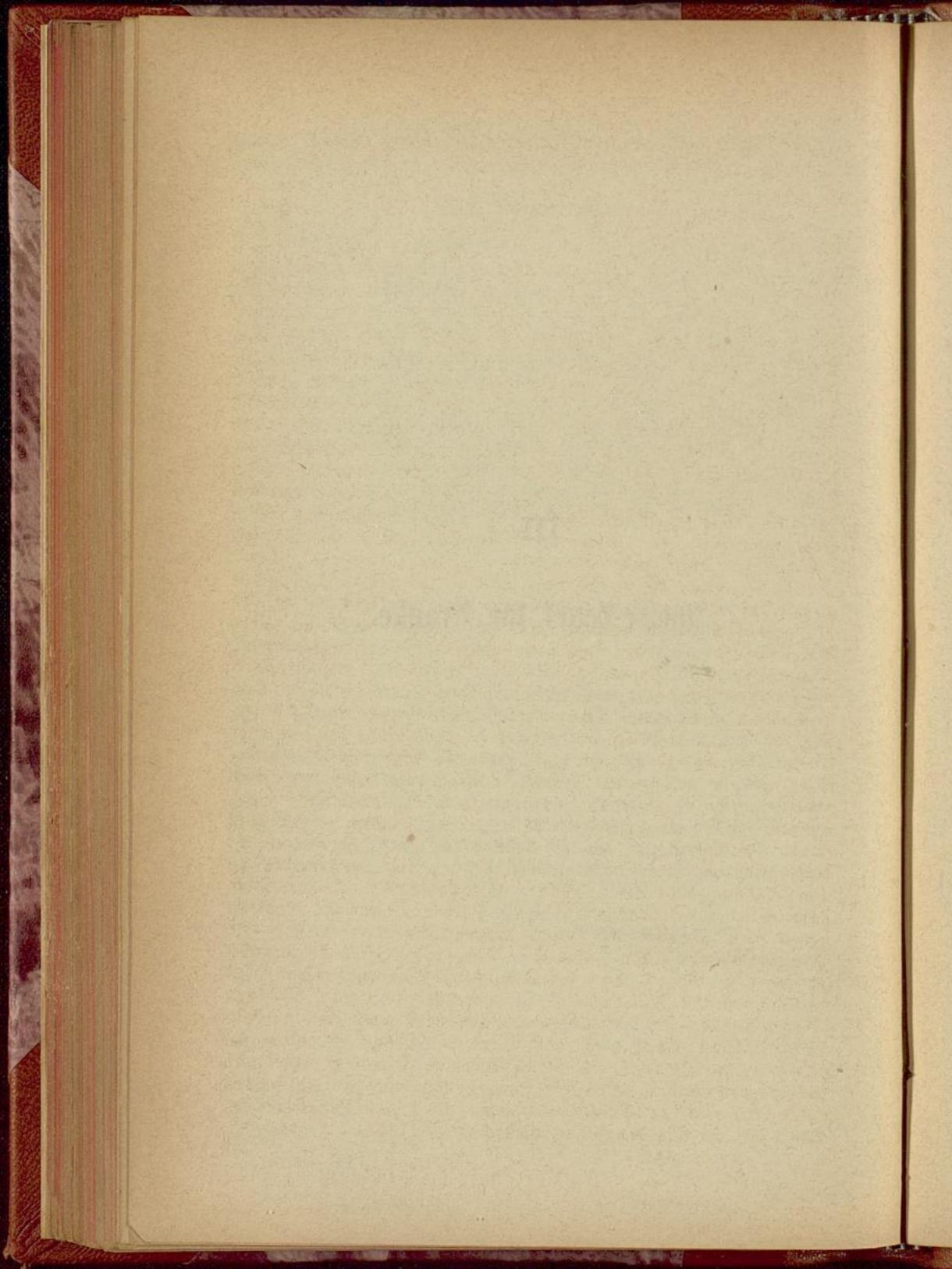
Freiburg, 1873

III. Speise-Zettel für Kranke.

urn:nbn:de:bsz:31-56696

III.

Speise-Zettel für Kranke.



Bei sehr vielen Krankheiten nützen gute deutsche Küchenezettel entschieden mehr als ganze Bündel von lateinischen, welche nichts als Mixturen, Pflaster, Salben u. dgl. zur Folge haben. So ist z. B. die Regulirung der Diät oft allein ausreichend und jedenfalls die Hauptsache bei allen hitzigen Fiebern, dann selbstverständlich bei allen jenen Krankheiten, welche durch fehlerhafte Ernährung entstanden sind und bei sehr vielen Magenleiden, endlich schützt eine rationel gewählte Diät im Wochenbett und bei Neugeborenen vor vielen Erkrankungen. Der Verfasser hat deshalb die nachbenannten Speisezettel ausgedacht:

1. Speisezettel für Fieberkranke. Bei jedem Fieber besteht eine Störung in der Verdauung; die Absonderung des Magensaftes ist vermindert und damit auch das Verdauungsvermögen. Die Kranken haben oft nicht den geringsten Appetit, dagegen Durst, viel Durst! Nur zu oft kommt dann die zweckwidrige Sorgfalt der alten Tante oder einer ähnlichen Erscheinung mit ihrem Unsinnigen: „gebt ihm ja kein frisches Wasser, sonst verkältet er sich!“ Für einen Menschen, welcher in der Fiebergluth daliegt, gibt es kaum eine grössere Wohlthat als ein kühlender Trank; ungescheut gebe man ihm Wasser, frisch vom Brunnen, unter Umständen sogar noch mit Eis versetzt, so oft er darnach verlangt, — versteht sich — immer nur in kleinen Schlücken. Zuckerwasser ist lange nicht so zweckmässig, weil bekanntlich der Zucker zu den Wärmeproducenten gehört. Zuträglicher sind am Ende noch mild säuerliche Getränke; doch können sie nicht so lange ohne Nachtheil für den Magen gegeben werden, wie frisches Wasser. Ein angenehm kühlendes Getränk der Art ist das s. g. Oxykrat, bestehend aus Weinessig Grm. 50,0 verdünnt mit 1 Kilo Wasser und versüsst mit der nöthigen Menge Zucker. In manchen Gegenden wird auch der Apfelmoss (Cider) als Fiebertrank benützt. Wenn derselbe gut gehalten ist und noch ein wenig moussirt, leistet er sehr gute Dienste und kann längere Zeit fortgegeben werden. Am besten kühlt Limonade; dieselbe hat aber die grosse Schattenseite, dass sie bald den Magen verdirbt.

Was nun den Appetitmangel anbelangt, so behandle man denselben unbedingt eine Zeit lang mit — Fasten. Hierbei befindet sich der Kranke am besten. Nicht selten bemüht sich der zärtliche Unverstand, irgend eine Speise aufzuschwatzen: eine Suppe, einen Thee oder etwas Aehnliches. Geniesst das der Kranke gegen seinen Willen, so wird dadurch nicht er, sondern die Krankheit gespeist. Manchmal bekommen solche Kranke Gelüste und zwar meistens nach Dingen, die ihnen nicht zuträglich sind. Auch da kommt wieder das alte Weib und sagt: „solchen Gelüsten muss man Rechnung tragen, das ist ein Fingerzeig des unerforschlichen — *nisus formativus!*“ Jeder Arzt weiss davon zu erzählen, was solche Rätze für Schaden stiften.

Wenn sich jemals ein ächtes Verlangen nach Nahrung einstellt, dann treffe man eine sachgemässe Wahl. In der Regel ist die Zunge trocken; also eignen sich nur flüssige Speisen: Suppen. Vielfach wird mit einer Wassersuppe aus verkochtem Brod der Anfang gemacht. Da beim Fieber die Speichelabsonderung mangelhaft ist, so darf während der ganzen Krankheit keine stärkemehlhaltige Nahrung gegeben werden; denn bekanntlich ist es ja gerade der Speichel, welcher das Stärkemehl zu verdauen vermag. Fort mit Brodsuppen! Weit besser sind die Suppen mit saurem Rahm; mit Recht werden dieselben hierlands allgemein verordnet bei Scharlach-, Masern-, Catarrh- u. a. Fiebern. Sehr angenehm kühlend sind ferner die weniger bekannten Obstsuppen (Kirschen-, Pflaumen-, Heidelbeer-, Himbeer-, Apfel-, Birnen-, Hagebutten-, Hollunderbeeren-Suppen).

Zur Abwechslung können dienen die s. g. Kaltschalen von den gleichen Früchten und das Gefrorene, namentlich von Citronen, Apfelsinen, Ananas. Aber wohlverstanden, nur kleine Portionen!

Später gebe man dem Kranken einmal im Tage, etwa Mittags, einen kleinen (halbpfündigen) Fisch. Die hier geeigneten Arten sind im Speisezettel für Gichtkranke Seite 227 zusammengestellt. Der Fisch darf weder panirt gebaken, noch gebraten, sondern muss einfach blau abgesotten werden. Am besten bekommt er kalt servirt, mit einem Citronenscheibchen.

Zur Abwechslung eignen sich schwach angesäuerte Leimstoffspeisen (siehe 15. Capitel). Manche schmeicheln dem Gaumen so sehr, dass die Kranken oft die Mixturen darob vergessen!

Kaum als Fieberspeise gekannt und deshalb viel zu wenig als solche verordnet ist mageres Pöckelfleisch. Nach Dem, was im 31. Capitel über das Rauchfleisch gesagt wurde, ist dasselbe nicht so übertrieben nahrhaft und das will man

ja beim Fieber; ferner wirkt sein Gehalt an Salz ebenso gut als kühlendes Mittel wie eine Salpetermixtur. Besonders wohl-schmeckend und zweckmässig sind Rädchen von schwach ge-räucherter Kalbszunge in gesäuertes Gelée eingelegt.

Wenn das Fieber nachlässt, wenn der Appetit wieder kommt, dann gehe man zu etwas Kräftigerem über, reite aber nicht im Gallop, sondern suche einen zweckmässigen Ueber-gang. Für diesen eignen sich namentlich die Fleischhäcksel-suppen (2. Capitel), nachher allenfalls jene Braten, welche auf dem Speisezettel für Gichtkranke zusammengestellt sind.

Noch ist der Eigenthümlichkeit zu gedenken, welche das Wundfieber bei Jenen zeigt, die vordem reich getafelt haben. Werden solche Leute mit einem Schlag auf eine ganz strenge Diät gesetzt, so fallen sie rasch und so bedenklich zu-sammen, dass selbst das Schlimmste zu befürchten steht. Cha-racteristisch bleibt das eigenthümliche Schwächedelirium, welches nicht wenig Aehnlichkeit hat mit einem Delirium tremens. Da sind die Fiebersuppen nicht am Platze; da muss man zu den letztgenannten kühlenden Fleischspeisen greifen, unter Um-ständen sogar zu kleinen Portionen von einem leichten, kühl gestellten Weissweine.

Schliesslich ist noch darauf hinzuweisen, dass bei jenen Fiebern, welche mit einer Entzündung irgend eines Organes zusammenhängen, alle jene Stoffe strenge zu meiden sind, von welchen man weiss, dass sie auf dieses Organ einen besonderen Reiz zu üben vermögen. So sind z. B. bei einer Entzündung der Nieren alle gesalzenen und sauren Speisen, bei einer Hoden-entzündung alle Gewürze mit einem scharfen ätherischen Oele zu meiden u. s. w.

Als Ergänzung zu dieser allgemeinen Fieberdiät sollen noch folgende besondere Speisezettel für die häufiger vorkom-menden fieberhaften Hautkrankheiten dienen:

a) **Speisezettel für Masernkranke.** Wer den natürlichen Verlauf dieser Krankheit nicht stören will durch Medicamente, deren Wirkungsweise ungewiss ist, wird in der Diät sein Heil suchen und — finden. Wie ehemals die Arzneibehandlung sich nach den zwei Stadien dieser Krankheit gerichtet hat, so soll es auch die diätetische Behandlung thun.

Für das Fieberstadium passt der sub 1 zusammengestellte Speisezettel; für die Zwischenfälle, welche bei dieser Krank-heit auftreten können, gelten folgende Rathschläge:

Die Beschwerden der „Halsentzündung“ werden be-deutend gemindert, wenn der Kranke öfters im Tage kleine Portionen Thee trinkt und ausserdem mit Thee gurgelt. Leider passt da der wohlschmeckende chinesische Thee wegen seiner

aufregenden Eigenschaft weniger als z. B. der Lindenblüthen- oder der Wollblumenthee.

Auch wenn die Sache weiter abwärts geht, wenn die Lunge angegriffen wird, leistet der Thee gute Dienste, er löst und mildert den Hustenreiz. Einmal im Tage, am besten Morgens, wenn es sich um die Herausbeförderung des in der Nacht angesammelten Schleimes handelt, muss der Kranke auch eine Viertelstunde lang die Dämpfe des heissen Thee's einathmen. Wenn alle diese schlimmen Zufälle glücklich überstanden sind, so bleibt nicht selten noch Heiserkeit zurück. Ausser der Einathmung von Salzwasserdämpfen (1 Mal im Tag, am besten Morgens nüchtern, je $\frac{1}{4}$ Stunde lang) soll der Kranke warmes Oel in den Hals einreiben. Das Essen muss einmal im Tage (Mittags) aus magerem, gut geräuchertem Speck (angenehmer Ersatz für den Fischthran!) mit Brodrinde bestehen; das Frühstück aus Milch mit Selterswasser, das Nachtessen aus einer Milchsuppe. Wenn die Halsentzündung einen brandigen Geruch zu verbreiten anfängt oder wenn an anderen Theilen des Körpers brandige Entzündungen auftreten, dann ist ein reiner gerbstoffreicher Rothwein (Affenthaler, Veltliner u. dgl.) das beste Remedium und die geeignetste Zeit, dasselbe einzunehmen, je eine Viertelstunde nach denjenigen Mahlzeiten, welche aus Fleischspeisen bestanden. Die Dosis richtet sich nach dem Alter des Individuum, man soll nur nicht gar zu ängstlich sein.

b) **Speisezettel beim Scharlach**, Wenn der Verlauf des Scharlach's regelmässig, das Fieber mässig, die Halsbeschwerden gering, braucht man kein Recept, da genügt das Einhalten folgender Diät:

Aeltere Kranke nehmen täglich 3 Mal dünne Fleischbrühe, nicht zu warm, nicht wärmer als 30° R.; in der Zwischenzeit nach Belieben milde, leicht verdauliche Compote von säuerlichen Früchten, am besten kalt, mit Spuren von Zucker. Kinder bekommen 3 Mal täglich dünne Milchsuppen oder mit Selterswasser verdünnte Milch, in der Zwischenzeit hie und da einige Löffel voll Sauermilch ohne Rahm.

Als Getränk gib reichlich und, so oft es die Kranken verlangen, frisches Wasser, frisch vom Brunnen weg; zur Abwechselung mag allenfalls eine Limonade dienen. Kleinen Kindern muss man das Wasser anbieten und so oft als möglich die Lippen feucht machen. Grosse Wohlthat für die Kinder!

Ist die Krankheit gebrochen, ist längere Zeit keine Fieberbewegung mehr aufgetreten und keine von den nachbenannten Complicationen zugegen, dann gebe man dem Kranken (anstatt roborirende Medicinen) roborirende Braten, d. h. Braten von

rothfaserigem Fleische, kurz und gut, der Kranke setze sich an den Reconvalescententisch (Nr. 5).

So verfährt man, wenn Alles regelmässig verläuft. Wenn aber Zwischenfälle eintreten, und diese sind beim Scharlach häufiger als bei den Masern (der Scharlach ist ja überhaupt eine viel schwerere Krankheit, in Wahrheit eine Steigerung des gleichen Processes), so kommen folgende Abweichungen in der Diät:

Das „Halsweh“ wird am meisten gemindert durch Eispillen. Letztere lasse man Tag und Nacht so lange reichen, bis das Schlingen besser geht.

Bei der brandigen Halsentzündung, welche sich unter Anderem durch einen üblen Geruch aus dem Munde bemerklich macht, muss der Kranke mit gerbstoffreichem Rothweine gurgeln — kalt oder lauwarm, was am besten thut — nicht schlucken; das etwa losgelöste brandige Zeug muss ausgespuckt werden! Ausserdem soll er etwa eine Viertelstunde nach jedem Essen ein wenig von einem solchen Weine trinken.

Folgt Wassersucht und deutet schmerzhaftes Wasserlassen auf einen Reizzustand in den Harnorganen, so hat die Nahrung nur aus schleimigen Suppen, das Getränk nur aus Mandel- oder Hanfsamenmilch zu bestehen. Verliert sich der Reizzustand in den Harnorganen, dann muss der Kranke durch reichliches Trinken von, mit Wasser stark verdünntem, Weisswein die Urinausscheidung fördern. Auch ein Versuch mit einem Thee von Wachholderbeeren wäre am Platze. Wichtiger aber als alldies bleibt die Verbesserung der Blutmischung auf diätetischem Wege. Kräftige Braten von rothfaserigem Fleische sind ebenso liebliche als wirksame Mittel hierzu; 3 Mal im Tage hat das Essen zu bestehen entweder aus Beefsteaks oder aus Schafs- oder aus Wildbraten.

Vor noch nicht langer Zeit kam eine Behandlung des Scharlachs auf, die darin besteht, dass man den Kranken mit Speck einreibt und zwar gleich beim Beginne der Krankheit, Morgens und Abends am ganzen Körper, nur den Kopf nicht. Selbst wenn schon am 10. Tage die Fieberhitze gebrochen ist, soll man die Einreibungen noch 3 Wochen lang fortsetzen. Soviel ist sicher, dass die Speckeinreibungen manche Erleichterung gewähren, das Brennen und Jucken der Haut und die trockene Hitze lassen nach; die Haut wird befähigter zur Transpiration. Trotzdem stehen die Speckeur-Macher heut zu Tage ziemlich vereinzelt da; am meisten Verehrer hat die rein diätetische Behandlung behalten.

Schliesslich noch eine Bemerkung, die sonst nicht auf einen Speisezettel gehört: Um wie viel leichter wird diese Krankheit durchgemacht, wenn das Krankenzimmer nie mehr

als 15^o R. hat, einige Mal im Tage gelüftet wird; wenn der Kranke unter einer einfachen Woldecke liegt und täglich ein frisches Hemd, erwärmt anzieht. Damit ist ja noch lange nicht gesagt, dass man sich leichtsinnig dem Luftzug aussetzen soll. Der Kranke muss unter allen Umständen so lange im Bette bleiben, als Fieber vorhanden ist. — Wenn man aber so in eine Stube eintritt, in welcher ein Scharlachkranker liegt und sieht, wie 1) alle Fenster hermetisch geschlossen, 2) der Ofen glühend heiss, 3) das Krankenbett hart daneben, 4) den Kranken unter einem centnerschweren Deckbett, 5) noch immer mit demjenigen Hemde bekleidet, das er schon beim Beginne der Krankheit auf dem Leibe gehabt, dann muss man sich eben sagen, dass doch eigentlich viel dazu gehört, einen Menschen umzubringen!

c) **Speisezettel für Blatternkranke.** Bei weitem die meisten Blatternkranken werden ohne jede Arzneibehandlung, nur bei Beobachtung einer gewissen Diät wieder gesund. In der ersten Zeit, d. h. so lange Fieber vorhanden, passt der Speisezettel Nr. 1.

Der grosse Verlust an Säften, welcher diese Krankheit besonders auszeichnet und bei den meist massenhaften Ausscheidungen auf der Haut leicht zu erklären ist, gebietet, in thunlichster Bälde an einen Wiederersatz durch kräftige Speisen zu denken. Bei normalem Verlaufe beginnt nach dem 12. Tage die Abtrocknung der Blattern, das Fieber hört auf, der Kranke schläft gut und es stellt sich ein recht gesegneter Appetit ein. Sobald dies der Fall ist, darf man ungescheut, wenigstens einmal im Tage, am besten Mittags, eine leichte Fleischspeise, einen Braten von weissfaserigem Fleische (junges Geflügel, Kälbernes) geben und dazu einen Apfelbrei oder gekochte Birnen und Aehnliches. Zum Frühstück eignet sich eine Fleischbrühsuppe besser als Kaffee, weil dieser weniger nahrhaft ist und dazu noch aufregend wirkt. Abends kommt ausser einer kräftigen Fleischbrühsuppe noch eine kleine, blau abgesottene Forelle, Aesche, Hecht, am besten ohne alle Beigabe, nur mit einem Citronenscheibchen. Wer überhaupt eine solche Delicatsesse werth ist, wird soviel Einsicht haben, dass der Genuss grösser ist, wenn der Fisch vor der Suppe verspeist wird. Auf diese Weise wird aber nur ein Paar Tage gekocht; es wäre diese Diät selbst dann nicht nachtheilig, wenn noch etwas Fieber vorhanden. Sobald dieses aber vollständig aufgehört hat, muss man alsbald zu den kräftigsten Stoffersatzmitteln übergehen, zu den Braten aus rothfaserigem Fleische, mit einem Worte zum Speisezettel Nr. 5.

Obwohl es die Küche eigentlich nichts angeht, dürfte es doch verdienstlich sein, hier auch noch etwas über die sonstige

Behandlung der Blatternkranken zu sagen. Der Unwille, den wir über die Misshandlung der Scharlachkranken oben Seite 218 ausgesprochen haben, zuckt auch hier; auch die Blatternkranken werden häufig so maltraitirt, dass man sich nur wundern muss, wie sie es aushalten.

Lüftet doch, wir bitten sehr, das Krankenzimmer häufiger! Die frische Luft bringt Niemand um; sie ist im Gegentheil ein wahres Labsal für einen Kranken, welcher so in der Fieberglut daliegt. Das Zurücktreten der Blattern ist eben ein fluchwürdiges Hirngespinnst, das nicht einmal der Teufel aus den alten Weibern herauszutreiben vermag. — Gib dem Kranken häufiger frische Leib- und Bettwäsche, Du schadest ihm damit weniger, als wenn Du ihn — nach dem alten absurden Brauche — im D . . . liegen lässt. Am 12. Tage beginnt, bei regelmässigem Verlaufe, die Abtrocknung. Um diese Zeit darf der Kranke das Bett verlassen, hat aber noch so lange das Zimmer zu hüten, bis das Stadium der Abtrocknung vorüber ist. Durchschnittlich haben sich nach 4 Wochen sämtliche Krusten abgelöst.

2. Speisezetteln für Fettsüchtige (neue Banting's-Cur). An mehreren Stellen dieser Schrift, so namentlich bei den Milcheuren (Seite 19), ist auf die Gefahr hingewiesen worden, welche eine plötzliche Umwandlung der ganzen Lebensweise an sich hat. Das soll auch bei diesem und allen anderen hier aufgestellten Speisezetteln voran stehen; alle sollen mit dem Mahnrufe beginnen: lasse das Zweckmässige nur allmählig an die Stelle des Zweckwidrigen treten.

Die Fettleibigkeit wäre leicht zu curiren, wenn man zu jedem derartigen Patienten eine zuverlässige Schildwache stellen könnte; Leute, deren Mund schon so viele Genüsse gehabt, sind ungemein nachsichtig gegen sich selber und schwer dazu zu bringen, dass sie längere Zeit consequent eine gewisse Diät einhalten. Am Ende wird es uns noch am schnellsten gelingen, Folgsamkeit zu erwecken, wenn wir im Stande sind, einen sehr reichhaltigen Speisezettel vorzulegen! Folgende Speisen und Getränke haben wenig oder gar keine Fettbildner:

Suppen. Fleischbrühsuppen a) mit Einlagen aus dem Thierreiche: Fleischextract, Fleischhäcksel von Wild und magerem Geflügel, ferner die Froschschenkel- und die Austernsuppe; b) mit Einlagen aus dem Pflanzenreiche: die verschiedenen Kräutersuppen (Julienne, Printanière). — Dass zu all diesen Suppen nur eine gründlich entfettete Fleischbrühe genommen werden darf, ist ohne Weiteres klar.

Fleischspeisen. Vom Rind folgende Braten: Beefsteaks, Rost- und Spiessbraten, boeuf à la mode — die Saucen gründlich entfettet und, wo thunlich, angesäuert; alle Kalbsbraten,

mit Ausnahme des Nierenstücks; vom Haarwild: Hase, Reh, Edelhirsch; vom Federwild: Feld-, Hasel-, Schneehuhn, Birkhahn, Wildtaube, Waldschnepfe, Beckasine, Riesenschnepfe. Was das zahme Geflügel anbelangt, merke man sich wohl, dass das ausgewachsene und gemästete hier weniger am Platze ist als junges leimstoffreiches. Sehr geeignet sind die kleinen Frühlingshühner. Die Wasservögel sind ausgeschlossen. Vom niederen Gethier sind erlaubt: Fluss- und Seekrebse, Schnecken, Austern, Muscheln und Froschschenkel; von den Eingeweiden: Kalbsbriesle, Nieren, Kutteln, Herz (nicht geröstet, sondern in saurer Bratensauce).

Als Beigabe zum Fleisch eignen sich Salate besser als Gemüse, weil diese meistens in ziemlich viel Butter verdämpft werden. In der weiblichen Haute-noblesse pflegt man unglaublich viel stark sauren Salat zu verzehren, wenn das Embonpoint zum Gegenstand der heiteren Bewunderung geworden. Geeignete Salate sind: Endivien, Gurken, Lattich, Kopfsalat, Gartenkresse, Rettig, Tomate, Capern.

Von gewissen Früchten und Obst soll ein umfassender Gebrauch gemacht werden: Die Kürbisfrüchte, die Agrumen, endlich alle säuerlichen Arten vom Kern-, Stein- und Beerenobst sind sehr geeignet; dagegen ist das Schalenobst verboten.

Im gewöhnlichen Leben hält man die Eier nicht für ein fettes Nahrungsmittel. Die nähere Untersuchung ergibt aber, dass sie nicht weit hinter dem Mastochenfleische stehen! Wenn also Eierspeisen für solche Curgäste gekocht werden, darf man nur das Weisse verwerthen, den fettreichen Dotter nicht.

Von den Käsen sind zuträglich (d. h. wenn's der Magen erlaubt): der Roquefort, der Kräuterkäse, der Parmesan; schon weniger geeignet, obwohl leichter zu verdauen, sind: der Emmenthaler, Chester, Edamer et Cons.; verboten sind: Frommage de Brie, Strachino di Milano, Bondons de Neufchatel und andere fette Käse mehr. Sehr zuträglich ist dagegen der hausgemachte s. g. Kuhkäse, zu dessen Bereitung die Anweisung Seite 109 gegeben wurde.

Kaffee und Thee sind zuträglich, aber ohne Milch und nur wenig oder gar nicht versüsst. An den schwarzen Kaffee ohne Zucker gewöhnt man sich bald; dagegen ist Thee ohne Zucker — keine Delicatesse. — Chocolate verboten. — Alles was im 21, 22, 23 und 24 Capitel steht, ist verboten. — Von den conservirten Nahrungsmitteln sind mehrere sehr zu empfehlen, so z. B. die in Salz oder Essig eingemachten Pflanzenstoffe und mageres Pöckelfleisch.

Am schärfsten proscibirt sind: Milch, Butter, Eigelb, fette Fische, die stärkemehlreichen einheimischen und fremden Cerealien (Reis, Sago, Tapioca), die Kartoffeln, — Bier.

Als Getränk eignen sich nur leichte Weine, ganz besonders die Seeweine mittleren Schlags, welche meistens so wenig Alkohol haben, dass keine Fettbildung zu fürchten ist, dagegen so viel Säure, dass der Mann davon eher zusammengezogen, als ausgedehnt wird!

Nach dem Gesagten wird nunmehr folgendes Tischreglement aufgestellt:

8 Uhr Frühstück: Beefsteak à la Wiel mit 1 Tasse Peccoe-Thee ohne Milch.

12 Uhr Lunsch: Magere Käse, mageres Pöckelfleisch, Austern. Ein Glas Seewein Nr. 0.

4 Uhr Diner: Einen Teller voll von einer der genannten Suppen; der Fleischbraten mit einem Salat. Eine halbe Stunde darauf 1 Glas Seewein.

8 Uhr Nachtessen: Kalter Fleischbraten, dazu Peccoe ohne Milch.

Als Gesellschaftsgetränk: Ein Schoppen „neuen Achter!“

Diese Diät wird Dir um so baldernützen, wenn Du nicht immer auf der faulen Haut liegst. Mache öfters Spaziergänge, aber nicht blos von der Stube in die Kirche oder in's Wirthshaus, sondern stundenweit! Ein grosses Verdienst hat sich Jener erworben, der das Holzsägen als Heilmittel erdacht hat. Von dem edlen Zeitvertreib empfiehlt sich — anstatt Whist, Tarok, Piquet und anderer Hockspiele — im Winter das Billard, im Sommer das unübertroffene Kegelspiel.

3. Speisezettel für Magere. Die Magerheit kann sehr verschiedene Ursachen haben. Es sei deshalb ausdrücklich bemerkt, dass bei der Aufstellung dieses Speisezettels nur an jene Magerheit gedacht wurde, welche einzig und allein von einer fehlerhaften Auswahl der Speisen und Getränke herrührt.

Das beste Mittel zum „Mästen“ ist und bleibt die Milch. Dieses Mittel hat auch noch den Vorzug, dass es fast von jedem Magen gut ertragen wird.

Aus dem Capitel der Suppen eignen sich die Fleischbrühsuppen, welche stärkemehreiche Einlagen haben: Gerste, Reis, Sago, Tapioca, Brod, Gries, Eiernudeln, Knöpfe, Hülsenfrüchte, Kartoffeln. Eine besondere Empfehlung verdient die delicate Suppe von grünen Körnern. Fast noch schneller als die Fleischsuppen machen jene Milchsuppen fett, welche Reis, Sago, Zwieback, Brod u. dgl. zur Einlage haben.

Von den Fleischspeisen eignen sich: alle fetten Braten mit saftigen Buttersaucen, besonders zu nennen sind: Schweinsbraten und -Coteletten, Hammels-Braten und -Coteletten, gemästete Wasservögel (Gänse, Enten), Poularden aus der Bresse!

Sollten diese fetten Braten einmal Rumor im Magen verursachen (Sodbrennen), dann musst Du abwechseln. Zur Abwechslung sind geeignet: Kalbsnierenbraten, Wachteln, Leipziger Lerchen, die Fettammer.

Von den Fischen sind gerade die besten, unter Andern auch die Fischaristokratie der Salmoniden, auf diese Speisezettel zu setzen, im Besonderen: Schill, Kaulquappe, Barbe, Schleie, Wels, Lachs, Lachsforelle, Rothforelle, Saibling, Huchen, Häring, Sprotte, Sardine, Anchovis, Trische, Aal, Muräne, Lamprete, Pricke (dies die fetteren Fische; die mageren findest Du zusammengestellt im Speisezettel für Gichtkranke).

Von den Eingeweiden sind geeignet: Hirn — gebraten, Gans-, Enten-, Fisch- und Kalbslebern.

Von den Würsten passen: die frischen Blut- und Leberwürste, sowie jene Bratwürste, zu welchen mehr Schweine- als Kalbsfleisch verhackt wurde. Schwach räuchern!

Von den Eierspeisen sind zu empfehlen: die delicate Fondue, die milden Omeletten au jus, die pikanten Omeletten mit Bücklingen oder Sprotten, endlich die Rühreier mit Lachs- oder Schinkenschnitten. Was willst Du noch mehr?

Von den Käsen wähle: Fromage de Brie, Schachtelkäse, Stilton, Strachino di Milano, Gorgonzola, Bondons de Neufchatel, Münsterkäse, Limburger.

Kaffee und Thee musst Du immer mit Rahm und Zucker nehmen; noch mehr trägt die Chocolate mit Rahm und Eiern zur Fettbildung bei.

Alles was in den Capiteln 21, 22, 23 und 24 beschrieben wurde, macht fett; namentlich sind die Milchmehlspeisen von fabelhaftem Erfolg. Man sehe nur die kleinen Posaunenengel auf dem Lande, die nichts als Milchbrei bekommen!

Von den Gemüsen eignen sich nur die stärkemehlreichen Knollen- und Wurzelgemüse.

Von den Früchten passen nur die Schalenfrüchte: Mandeln, Kastanien, Nüsse, weil sie einen bedeutenden Gehalt an fettem Oel und Stärkemehl haben.

Was die Speisezusätze anbelangt, so bedarf es wohl keiner weiteren Auseinandersetzung, dass alle Speisen reichlich zu fetten sind. Ebenso wenig darf bei den Honig-, Zucker- u. dgl. Speisen mit diesen Versüßungsmitteln gespart werden. Alle diese Dinge sind aber sogleich auszusetzen, wenn Sodbrennen entsteht.

Zum Getränk eignet sich namentlich malzreiches Bier. Siehe nur die fetten Bierbrauer an! Auch die stark geistigen Rothweine von Bordeaux, Ungarn, Veltlin enthalten das Zeug zum Fettmachen; endlich könnte man auch — wenn es überhaupt anständig wäre — den Schnaps anempfehlen.

Ueber die sonstige Lebensweise nur die kurze, aber wichtige Bemerkung: „ein guter Hahn wird nie fett!“

4. Speisezettel für Vollblütige, d. h. für wohlgenährte Leute mit blaurothen Köpfen, vollem Pulsschlag, Kopfcongestionen, Schwindel; für Leute, die gegründete Ursache haben, sich vor einem „Schlag“ zu fürchten.

Für's Erste ist die Menge der Nahrung überhaupt zuzustutzen. Wie viel es leiden mag, ist leicht zu bestimmen. Einen sicheren Anhaltspunkt gibt das Gefühl des Sattseins. Bis zu diesem Gefühle sollten es solche Leute niemals kommen lassen. Ja man hat ihnen von mehreren Seiten her geradezu anbefohlen, jeweils den anderen Tag zu fasten. Das ist doch ein Bischen zu stark! Um die Reduction der Nahrungsmittel in Zahlen auszudrücken, wird folgende Rechnung gemacht: Im Durchschnitt genießt ein erwachsener Mensch täglich ungefähr $1\frac{1}{2}$ Kilo feste Nahrung, wovon annähernd $\frac{1}{2}$ Kilo Fleischspeisen, das Uebrige Vegetabilien sind. Bei fraglichen Patienten wäre die Hälfte genug. Ausserdem sollte die Fleischnahrung mehr in den Hintergrund treten; denn diese ist es ja hauptsächlich, welche Blut gibt und, wenn man so sagen darf, das Blut concentrirter macht. Halte Dich also hauptsächlich an Vegetabilien, werde einmal eine Zeit lang (wenigstens halbwegs) ein — Vegetarianer!

Für's Zweite gilt es eine Zusammenstellung zu machen von lauter Speisen, welche wenig zur Blutbildung beitragen und keine Blutwallungen verursachen können. Diese Eigenschaften haben ungefähr folgende Artikel:

Suppen: dünne Fleischbrühsuppen mit Einlagen aus der Classe der Suppenkräuter, ferner die Suppen mit saurem Rahm. Die Wassersuppen gehörten auch hierher, wenn sie überhaupt irgend wohin zu gehören würdig wären!

Fleisch: Je jünger das Thier ist, desto mehr Leimstoff enthält das Fleisch, desto weniger trägt es zur Blutfülle bei. Durchschnittlich hat solches Fleisch eine weisse Faser. Im Speciellen sind gestattet: Junges Kalbfleisch, nicht älter als 14 Tage, und junges Geflügel. Es ist besser, diese Fleischsorten in feinen milden Saucen zu geben, anstatt als Braten. Ganz besonders geeignet ist die Tomatesauce, zu welcher im 30. Capitel ein Recept gegeben wurde.

Verboten sind alle Fleischsorten, welche auf dem Speisezettel für Bleichsüchtige stehen.

Die Fische, welche diesen Kranken zuträglich sind, siehst Du im Speisezettel für Gichtkranke zusammengestellt. Auch alle dort genannten Leimstoffspeisen eignen sich hierher. Kaffee und Thee regen zu sehr auf, mehren somit die

Gefahr des Schlagflusses. An ihre Stellen lasse deshalb Suppen treten.

Chocolade ist weniger aufregend; doch gibt es viele Speisen, die besser hierher passen.

Von den Mehlspeisen sind nur jene erlaubt, welche kühlende Früchte zu Einlagen haben. Besonders zu empfehlen sind die frischen Obstkuchen.

Gemüse ist vielen von diesen Kranken fast lieber als Fleisch. Mit Ausnahme der Hülsenfrüchte und Kartoffeln sind alle erlaubt. Besonders zuträglich sind: gelbe Rüben, Schwarzwurzeln, Spargeln, Spinat, Löwenzahn, Butterkraut, Kohl. Alle diese Gemüse sollen gründlich gekocht, fein verwiagt und in Butter verdämpft werden ohne Zusatz von Mehl.

Mit Ausnahme des Bohnen- und des Kartoffelsalats sind alle Pflanzensalate zuträglich; von den Fleischsalaten eignen sich: der Ochsenmaul-, der Schnecken- und der Fischsalat.

Von Früchten und Obst verdienen ganz besondere Empfehlung: Melone, Ananas „so man hat“, Orangen, Aepfel, Birnen, sämtliches Stein- und Beerenobst (Schalenobst taugt nichts).

Zum Getränk eignet sich leichtes Bier, ein Artikel, der bekanntlich überall zu haben ist, ferner die leichteren Weissweine, versteht sich, in mässiger Menge. Starke Getränke, namentlich in Festquantitäten, sind gefährlich, weil sie das Blut zu sehr in Wallung bringen.

„Um das Blut zu verdünnen“, mögen sich solche Kranke auch angewöhnen, viel Wasser zu trinken. Am besten ist jener Brunnen, — zu welchem sie mindestens eine Stunde weit zu gehen haben!

5. Speisezettel für Blutarme (für bleichsüchtige Mädchen — für Wöchnerinnen, welche grosse Blutverluste gehabt haben — für Kranke mit langwierigen Eiterungen und anderen Säfte-Verlusten, für Reconvalescenten).

Bei diesen Zuständen hat sich die rein diätetische Behandlung den grössten Ruf erworben. Schon manche Bleichsucht, bei welcher alle möglichen Arzneicuren erfolglos waren, ist schliesslich noch auf diesem Wege geheilt worden.

Das Wesen der Bleichsucht und der damit verwandten Krankheiten besteht im Mangel an gutem Blute, Verminderung der zelligen Elemente bei normalem Gehalt an Eiweiss und Salzen. In manchen Fällen ist auch der Eiweissgehalt vermindert, so dass der Gehalt an Salzen vermehrt erscheint. Theils Ursache, theils Folge davon sind: Schwäche der Verdauung, „Nervenschwäche“ und — Herzklopfen.

Von diesem Gesichtspunkte ausgehend, ist nun unsere

Aufgabe: eine Zusammenstellung von Speisen zu machen, welche die Fehler der Blutmischung ausgleichen, dabei leicht verdaulich und ohne aufregende Nebenwirkung sind. Demgemäss muss die Nahrung reich sein an Eiweisskörpern, arm an Fettbildnern, arm an Leimstoff und Salzen.

Ueber die Milch sind die meisten dieser Kranken im Unklaren; sie halten dieselbe wegen ihres anerkannt hohen Nährwerthes für passend. Die Milch enthält allerdings viel Eiweisskörper, aber auch so viel Fett, dass sie eher geeignet ist, ein reichliches Fettpolster zu schaffen als besseres Blut. Nicht wenige von den bleichsüchtigen Mädchen besitzen ohnehin schon einen so respectablen Umfang, dass sie keine Fettbildner mehr nöthig haben. Solche Figuren lassen ebenso oft diagnostische Täuschungen aufkommen, wie jene Sorte von „Bleichsucht“, welche nach neun Monaten zu schreien anfängt.

Suppen. Am meisten nützen die kräftig ausgekochten, gründlich entfetteten Fleischbrühsuppen mit Einlagen von Gehäcksel aus rothfaserigem Fleische (Haarwild). Ganz besonders zu empfehlen ist die bekannte Soupe à la reine, vorausgesetzt, dass sie nicht zu fett und nicht so übermässig gewürzt ist, wie es die Kochbücher vorschreiben.

Fleisch. Geeignet sind hier nur die Fleisch-Sorten mit rother (blutreicher) Faser und zwar in der Form von Braten, also: Beefsteaks, Rost- und Spiessbraten, Hammelsbraten (mager), Haarwild und etliche wilde Vögel (siehe Cap. 10). Saucen sind wegen ihres Gehaltes an Fett und Leim nicht geeignet; Siedfleisch desshalb nicht, weil es Saft und Kraft eingebüsst hat.

Fleisch muss überhaupt die erste Nahrung für diese Kranken sein! Es gehört ihnen nicht nur Mittags ein Braten, sondern auch zum Morgenessen ein Beefsteak, vor dem Nachmittagskaffee ein Stückchen kaltes Geflügel und auch das Nachtessen muss einen Braten zum Hauptgange haben.

Verboten ist alles Fleisch mit weisser Faser: Schweinefleisch, Kalbfleisch, Fische. Ungeeignet sind ferner sämtliche Leimstoffspeisen. Die Käse erträgt der schwache Magen nicht.

Es ist schon mehrfach darauf hingewiesen worden, dass die Eier kein mageres Nahrungsmittel sind, dass ferner die Eierspeisen, in welchen das Albumin geronnen ist, sehr schwer im Magen liegen. Desshalb gehören Eier nicht hierher.

Kaffee und Thee sind wegen ihrer aufregenden Wirkung nicht besonders zuträglich und jedenfalls dürfen keine so grossen Tassen genommen werden, dass schon das Ansehen Herzklopfen macht. Am wenigsten zeigt sich die aufregende Wirkung, wenn vorher mit einem Stückchen Braten der Boden gelegt wurde.

Wiel, diät. Kochbuch.

Chocolade besser.

Gemüse. Wegen seines merkwürdig grossen Eisengehaltes wäre allenfalls der Spinat zu empfehlen; doch gilt auch vom Spinat Dasjenige, was von den Gemüsen überhaupt zu sagen ist: Dinge mit so geringem Nährwerthe gehören in den Hintergrund gestellt, dürfen höchstens als Beigabe zum Fleische dienen. Jedenfalls müssen sie gut blanchirt sein.

Noch weniger als die Gemüse passen die Salate. Die meisten Pflanzentheile werden roh zu Salaten angemacht und sind so jedenfalls schwerer zu verdauen als gekocht (Gemüse). Zudem werden in der Regel saure Speisen schlecht ertragen.

Alle geistigen Getränke sind verboten, weil sie das Gefäss- und Nervensystem aufregen und höchstens zur Fettbildung, dagegen nichts zur Verbesserung der Blutmasse beitragen. Das gilt auch von den Rothweinen, obgleich sie von manchem hohen Rosse herab andictirt werden. Man darf nur die chemischen Bestandtheile der geistigen Getränke und ihr Verhalten im Stoffwechsel vor Augen haben, um die Nichtsnutzigkeit eines solchen Rathes einzusehen!

6. Speisezettel für Hämorrhoidarier. Bei der Hämorrhoidalkrankheit sind vorhanden: Ueberfüllung der Unterleibsgefässe, namentlich jener am Mastdarm (Hämorrhoidalknoten), Anschoppung der Leber, Trägheit der Darmbewegungen. Die meisten Hämorrhoidarier sind vollblütig.

Nach dem Gesagten steht dieser Speisezettel den sub Nr. 4 und 15 aufgestellten am nächsten. Ausserdem müssen aber noch jene Speisen ausgeschieden werden, welche viel Abgang bilden (die Mehlspeisen und manche Gemüse).

Jene seltene Varietät von Hämorrhoidariern, welche eher zu wenig als zu viel Blut haben, wo die Erweiterung der Blutgefässe des Mastdarms nicht Folge von Ueberfüllung, sondern von Schloffheit der Gefässwandungen ist, fährt besser, wenn sie sich an den Speisezettel Nr. 5 hält. Der ächte Hämorrhoidarier aber, der Hämorrhoidarius communis, erhält folgenden Speisezettel:

Suppen. Zutraglich sind alle mageren Fleischbrühsuppen mit folgenden Einlagen aus dem Thierreiche: Fleischhücksel, Froschschenkel, Kalbsbriesle; von den Suppen mit Einlagen aus dem Pflanzenreich ist nur gestattet die (delicate) Suppe von grünen Körnern.

Das Fleisch-Quantum muss beschnitten werden. In kleinen Portionen und mit milden Saucen sind alle zarten Fleischgattungen des 5. und 11. Capitels erlaubt; dazu als Beilage ein Mus von säuerlichen Früchten, weil dieses den Stuhl fördert.

Eierspeisen und Käse passen nicht.

Kaffee und Thee sind deshalb nicht ungeeignet, weil sie ein wenig zur Förderung des Stuhlganges beitragen. Die aufregende Wirkung, welche man hier nicht brauchen kann, wird verdeckt, wenn man ein Citronenscheibchen darauf legt oder Milch dazu nimmt.

Chocolade nicht geeignet, weil sie verstopft.

Brod, Backwerk, Mehlspeisen nicht geeignet, weil sie viel Abgang machen, welcher dann unter allerhand Blähungen träge abgeht.

Gemüse. Im Allgemeinen sind alle jene Gemüse gestattet, welche auf dem Speisezettel für Vollblütige stehen. Dabei ist aber wohl zu beachten, dass bei der hier regelmässig vorhandenen Trägheit in den Darmbewegungen nur kleine Quantitäten gut thun. Diese tragen zur Verflüssigung des Darminhaltes und zum Weitertransport desselben bei. Grosse Haufen verursachen Anschoppungen, namentlich im Mastdarm; und dies will man ja gerade vermeiden. Kohlgemüse sind — wegen ihrer blähenden Eigenschaft — ganz verboten; ebenso Hülsenfrüchte und Kartoffeln.

Salat ist weniger geeignet, weil dazu die Pflanzentheile gewöhnlich ungekocht angemacht werden.

Früchte und Obst. Mit Ausnahme des fett- und stärke-mehreichen Schalenobstes sind alle hierher gehörigen Artikel zuträglich; einige davon werden sogar als Heilmittel gebraucht. Die Traubencuren haben schon manchen vollaftigen Hämorrhoidarier wieder in Ordnung gebracht.

Gewürze sind nachtheilig, theils wegen des Reizes, welchen sie auf den Verdauungscanal üben, theils wegen der aufregenden Wirkung auf das Gefässsystem.

Getränk. Unzureichender Genuss von Wasser ist ebenso häufig Ursache an „dickem Blut“ und Hämorrhoidalanschoppung, wie Mangel an Muskelübung mit kräftigem Athmen. Diese Kranken sollen nicht nur nach jedem Essen ein Glas Wasser trinken, sondern auch unter Tags sich häufiger auf diesen Artikel einlassen. Leichte Weissweine können zur Abwechslung seine Stelle vertreten, ebenso das gewöhnliche Bier, das ja bekanntlich neben dem Wasser feil hat.

Als besonders zuträglich gelten Holzsägen und Reiten. Aus einem gewissen, jedenfalls sehr triftigen Grunde ist ersteres viel häufiger im Gebrauche.

7. Speisezettel für Gichtkranke. Für Gichtkranke sind zweierlei Speisezettel zu machen: einer für die Zeit des Gichtanfalls, der andere gegen die Dyskrasie. Für den ersten Fall passt der Fieberspeisezettel (Nr. 1); für die Aufstellung des letzteren sind folgende Punkte in's Auge zu fassen:

1) Dem Ausbruche der Gicht geht immer eine Störung in

- der Verdauung voraus, bei welcher die Uebersäuerung des Magens besonders zu Tage tritt.
- 2) In der Gicht hat das Blut viel Harnsäure; es kommt häufig zur Ablagerung dieser Säure in die Gelenke und an andere Orte.
 - 3) Der Harnsäure-Ueberschuss bildet sich hauptsächlich bei einer reichlichen Stickstoffnahrung und bei Mangel an Körperbewegung.

Nach dem Gesagten ergibt sich nun folgender Speisezettel:

Suppen: Dünne Fleischbrühsuppen mit leimstoffreichen Einlagen (falsche und wahre Schildkrötensuppe, Fisch-, Froschschenkel- und Schneckensuppe), die Kräutersuppen (Julienne, Printanière, Kerbelsuppe).

Ueber die Fleischspeisen ist zu bemerken: Abgesehen davon, dass die Portionen überhaupt beschnitten werden müssen, sind alle kräftigeren Sorten ganz zu streichen. Diese Fleischsorten stehen beisammen im Speisezettel für Blutarme. Fische sollten — im Vereine mit einigen Leimstoffspeisen — die Stelle des Fleisches ausfüllen. Die beste Form ist au naturel, kalt, in Gelée. Im Besonderen sind erlaubt: Flusskarpfen, Hecht, Flussbarsch, Forelle, Aesche, Felchen, Kilchen (Renke), Kabeljau (Laberdan), Schellfisch, Wittling, Scrolle, Seezunge, die Rochen. — Am geeignetsten sind halbpfündige Hechte, Forellen, Kretzer (Flussbarsch), Felchen: immerhin eine schöne Entschädigung für das auferlegte „Entsagen!“

Wenn die Sache wieder etwas besser steht, mag das Fleisch junger Thiere (Kalbfleisch, Spanferkel, Lamm, ganz junges Geflügel) die Abwechslung bilden.

Von den Leimstoffspeisen eignen sich: die Fischgallerten, die schwach sauren Kalbssulzen, Kalbskopf au naturel, eingesulztes Ochsenmaul, junges Geflügel in Gelée.

Kaffee taugt nichts, weil er zur Bildung von Harnsäure beiträgt. Das Gleiche gilt im Allgemeinen auch vom Thee. Nur echter Peccoe, ganz kurz infundirt, eignet sich als Nachtmisch zu den Leimstoffspeisen. Sehr fein!

Chocolade ist aus mehreren Gründen hier nicht am Platz, insbesondere ist ihre stopfende Wirkung nicht erwünscht.

Ueber die Gemüse lies den Speisezettel für Vollblütige.

Die Salate sind, wie alle sauren Speisen, ohne Ausnahme verboten.

Früchte und Obst. Alle säuerlichen Arten sind im Stande, die Harnsäure im Blute zu vermehren. Demnach sind zu meiden: die Agrumen, die säuerlichen Birnen und Aepfel, das saure Steinobst und fast alles Beerenobst. Zu gestatten sind: die süßen Birnen und Aepfel, die Trauben, etliche süsse

Arten vom Steinobst und die Kürbisfrüchte. Alles am besten frisch (ungekocht), zum Dessert — aber in mässigen Quantitäten!

Getränk. Es ist bekannt, dass jene Menschen, welche weder Wein noch Bier trinken, keine Gicht bekommen. Also weisst Du, was Du zu thun hast! Dagegen ist den Gichtkranken die Liebe zum Wasser sehr zuträglich. Nichts vermag der übermässigen Harnsäurebildung mehr zu steuern als reichliches Wassertrinken. Die schönen Erfolge der von Cadet de Vaux empfohlenen Curmethode, welche darin besteht, dass der Kranke, anstatt stündlich einen Esslöffel voll Medicin, stündlich oder sogar halbstündlich ein Glas warmes Wasser zu nehmen hat, sprechen deutlich hiefür.

In den meisten Bädern wird den Curgästen reichlicher Zuspuch bei den Quellen anempfohlen. Nur jene Kranken, welche bereits Jahr und Tag an Gicht leiden und in Folge dessen sehr heruntergekommen sind, eignen sich nicht mehr für solche heroische Trinkeuren.

Die Mineralwässer, welche bei der Gicht verordnet zu werden pflegen, sind: Kissingen, Wiesbaden, Homburg, Ems, Karlsbad, Vichy.

Schliesslich sei noch bemerkt, dass die Gichtkranken, insofern ihr Pedal nicht gar zu schadhaf ist, möglichst viel Bewegung machen sollten.

8. Speisezettel in der Harnsteinkrankheit. Gewisse Nahrungsmittel vermögen im Urin gewisse Stoffe in grösserer Menge auszuschcheiden, welche dann in der Harnblase, oder wohl auch schon weiter oben, sich zu verschiedenen grossen Concrementen vereinigen, so die Harnsäure, die harnsauren Salze, der kleesaure Kalk und die phosphorsauren Erden. Es hat also bei den Steinkrankheiten die Regulirung der Diät einen ganz besonderen Werth. Um hiebei auf den rechten Weg zu kommen, ist vor Allem nöthig, die Harnconcrete, welche von einem Kranken abgehen, chemisch zu untersuchen; nach dem chemischen Befunde richtet sich dann die Wahl der Speisen.

A. Harnsaure Steinbildung. Im vorigen Speisezettel ist bereits hervorgehoben worden, dass bei Gichtkranken das Blut überreich ist an Harnsäure und dass davon eine grössere Menge nicht blos in die Gelenke abgelagert wird, sondern auch in verschiedene Excrete übergeht, namentlich in den Urin. Für diese Sorte von Steinkrankheit passt also auch der Speisezettel für Gichtkranke — mit einer Abänderung: Der Thee ist erlaubt! Seine harntreibende Wirkung trägt zur Ausscheidung verschiedener Harnconcrete bei; ja es vermag sogar der Thee, wenn er in grösserer Menge getrunken wird, zur Auflösung von Harnsteinen beizutragen.

B. Bei Steinen aus kleesaurem Kalk ist im Allgemeinen

auch der Speisezettel für Gichtkranke mit der eben erwähnten Abänderung aufzustellen, im Besonderen aber noch jene Nahrungsmittel zu streichen, welche kleesauren Kalk enthalten: die Rumexarten und die Beeren des Sauerkorns. Mit Recht wird bei der Steinkrankheit auch Bedacht auf das Trinkwasser genommen und das s. g. harte (kalkreiche) besonders gemieden.

C. Bei der Steinbildung aus phosphorsauren Erden (phosphorsaurer Kalk, phosphorsaure Ammoniak-Magnesia, kohlsaure Kalk u. s. w.) ist ebenfalls der Speisezettel für Gichtkranke zu empfehlen, jedoch mit einer ganz erheblichen Modification: Die Essigsäure kann obengenannte Salze auflösen; Essigspeisen sind demnach wichtige Heilmittel bei dieser Sorte von Steinkrankheit. Aus dem gleichen Grunde gehören auch auf diesen Speisezettel alle Früchte und Obstgattungen, welche viel freie Säure haben. Es passt also von diesem Artikel gerade Dasjenige, was oben sub A verboten wurde: das saure Beeren- und Steinobst und die Agrumen. Ingleichen ist hier auch Wein erlaubt; ganz besonders wird auf den Seewein aufmerksam gemacht. Wenn dieser Wein die Kalksteine nicht auflöst, welcher soll es dann noch thun?

9. Speisezettel für Skrophulöse, passt sowohl für die Drüsenkrankheit im Allgemeinen, als auch für ihre vielnamigen Folgeübel: skrophulöse Gelenkkrankheiten, skrophulöse Augenentzündungen etc.

In der ersten Lebensperiode ist der s. g. Kindsbrei (Milchmehlbrei) diejenige Nahrung, welche die nach allen Richtungen so verderbliche Skrophelkrankheit verursacht; später ist es namentlich die einseitige Kartoffel- und Mehlnahrung, welche diese Krankheit unterhält. Wer demnach das vortreffliche Mittel gegen die Skropheln, den Leberthran, verordnet, ohne zugleich die Mehlspeisen und die Kartoffeln zu verbieten, kann dazu kommen, dass er über den Leberthran schimpft, während er doch den Schimpf selbst verdient hat.

Nach dem Gesagten ergibt sich folgende Speise-Karte für diese Kranken:

Milch ist wohl die zuträglichste Speise. Damit keine Fehler gemacht werden, ist im ersten Capitel S. 20 die Belehrung über die Milcheuren nachzulesen.

Der Eichelkaffee wird sehr oft als diätetisches Mittel in der Skrophelkrankheit gebraucht. Näheres darüber Seite 117. Ebenso wird aus Nussblättern ein Heiltrank gemacht. Näheres hierüber Seite 208.

Von den Fleischbrühsuppen sind nur jene gut, welche Einlagen aus dem Thierreiche haben. Die Milchsuppen sind

desshalb nicht geeignet, weil man nur Einlagen dazu nehmen kann, welche für diesen Fall nicht passen (Cerealien u. dgl.).

Alles Fleisch von Säugethieren und Vögeln ist zuträglich. Bei jeder Mahlzeit sollte ein derartiges Gericht kommen. Als Beigabe zum Fleisch eignen sich die zarten Gemüsekräuter, wie sie im Speisezettel Nr. 4 zusammengestellt sind. Sehr nachtheilig sind die Kartoffeln. — Salate erträgt der Magen nicht. — Früchte und Obst sind (mit Ausnahme der stärkemehlreichen Schalenfrüchte) geeignete Beigabe zum Fleisch.

Weiche Eierspeisen sehr zuträglich! Käse dergleichen, namentlich die leichtverdaulichen, fetten.

Eine Hauptspeise, die sogar von mehreren Seiten als Heilmittel empfohlen wird, ist der geräucherte Speck. Derselbe ist namentlich dann zu verordnen, wenn man weiss, dass der Leberthran doch nicht genommen oder, wenn er genommen, nicht ertragen wird.

Da die Kranken so sehr geneigt sind, unbequeme ärztliche Verordnungen zu drehen und zu wenden, so sei nochmals ausdrücklich bemerkt, dass nicht nur Brod, Backwerk und Mehlspeisen schaden, sondern auch alle Suppen mit stärkemehlreichen Einlagen.

Ausser der bezeichneten Diät sind es namentlich der Gebrauch der Soolbäder und der Aufenthalt in gesunder Luft, welche zum Heile führen. — Dagegen ist der Tokayer, der Malaga u. dgl. auch wieder eine von jenen ärztlichen Ordinationen, welche von gewissen Cathedern herab gepredigt und von gläubigen Jungen gedankenlos fortgeleiert werden.

10. Speisezettel bei der Rhachitis und Osteomalacie. Die Knochen sind in diesen beiden Krankheiten auf die gleiche Art und Weise erweicht, es fehlt ihnen an der nöthigen Menge unorganischer Stoffe, namentlich Kalk, durch welchen eben die Knochen ihre Festigkeit erhalten. In hochgradigen Fällen sinkt die Menge der unorganischen Bestandtheile der Knochen unter $\frac{1}{3}$ der Norm herab.

Sehr nahe würde die Annahme liegen, welche früher auch allgemein galt, dass diese Krankheit durch eine Nahrung herbeigeführt werde, in welcher die genannten Stoffe fehlen oder nur spärlich vorhanden sind. Diese Ansicht hat sich als falsch erwiesen; genauere Forschungen haben den Fehler anderswo gefunden — in zu reichlicher Bildung von Milchsäure, welche Säure im Stande ist, die Knochensalze aufzulösen. Die Bildungsstätte der Milchsäure ist der Magen; die Erkrankung der Magenschleimhaut führt bekanntlich bei weitem in den meisten Fällen zur Bildung von sauren Producten (darunter hauptsächlich Milchsäure). Diese Säure bildet sich namentlich gerne aus einer stärkemehlreichen Nahrung (Mehlspeisen, Kartoffeln

u. dgl.). So beobachtet man auch den bekannten weichen Hinterkopf namentlich bei denjenigen Kindern, welche mit dickem Mehlbrei aufgefüttert werden. Die Milchsäure geht aus dem Magen in das Blut über, hält dort die Kalksalze in Lösung, so dass sie sich nicht in die Knochen ablagern und diese hart machen können, sondern vielmehr wieder durch den Urin aus dem Körper ausgeschieden werden.

Auf eben besagte Art ist die Entstehung der Rhachitis in den meisten Fällen zu erklären. Doch darf nicht verschwiegen werden, dass sich auch schon Rhachitis entwickelt hat ohne vorangegangene Verdauungsstörung. Für diese Entstehungsart hat die Wissenschaft bis jetzt keine Erklärung gefunden. Wenn wir also den Speisezettel machen, so haben wir nur die erstgenannten Fälle, allerdings die häufigsten, vor Augen.

Nach dem angedeuteten Gesichtspunkte müssen wir auf diesen Speisezettel jene Nahrungsmittel setzen, welche a) die genannten unorganischen Salze enthalten, aber auch b) kein Material zur Bildung von Milchsäure liefern. Die Milch, das Brod, die Mehlspeisen und die Hülsenfrüchte würden die unorganischen Salze zwar genügend enthalten, aber — auch zugleich das Material zur Milchsäure, welche sich, wie gesagt, aus Stärkemehl, aus Dextrin, aus Zucker bilden kann. Ungeheim häufig wird deshalb darin gefehlt, dass man solchen Kranken ohne Weiteres die Milchdiät vorschreibt. Es gibt für diese Kranke nur Eine zuträgliche Gattung von Speisen, die Fleischspeisen. Das Fleisch muss aber immer von ausgewachsenen Thieren gewählt werden, weil dieses reicher ist an phosphorsaurem Kalk als junges. Die besten Speisen sind also: Beefsteaks, das Roastbeef, die Hammelscoteletten, kurz die Fleischspeisen und die Suppen, welche im Speisezettel Nr. 5 zusammengestellt sind. Bei kleinen Kindern macht man mit fein geschabtem rohem Fleisch oft gute Geschäfte, grosse Kinder ekelt diese Speise an. Ausdrücklich verbieten wir das Kalbfleisch und überhaupt das Fleisch junger Thiere, weil dasselbe, wie bemerkt, ärmer an phosphorsaurem Kalk ist, als ausgewachsenes Fleisch. Aus der chemischen Analyse der Eier geht hervor, dass der Eidotter sehr reich ist an phosphorsaurem Kalk; somit sind in diesem Fall Eierspeisen am Platze. Am besten eignet sich der Eidotter roh eingerührt in eine sachgemäss zubereitete Fleischhäckseluppe.

Zum Schlusse sei noch darauf hingewiesen, dass die Rhachitis sehr häufig auf skrophulösem Boden ruht, dass somit auch mit wenigen Abweichungen der Speisezettel Nr. 9 versucht werden kann. In der Osteomalacie ist der Fettgehalt der Knochen bedeutend vermehrt; demnach müssten aus dem

genannten Speisezettel einige wichtige Speisen (roher Speck, Leberthran) gestrichen werden, wenn er für diese Kranken passen soll.

II. Speisezettel bei der Lungenschwindsucht, Lungentuberculose. (Auch die Kranken, welche am chron. Bronchialcatarrh, am Asthma, am Lungenemphysem etc. leiden, mögen sich an diesen Speisezettel halten). An verschiedenen Stellen dieses Buches war Gelegenheit geboten, auf diätetische Mittel zur Verhütung dieser so häufigen und so gefährlichen Krankheit hinzuweisen. Schon oft war auch zur Rettung von Gesundheit und Leben sogar nöthig, einen Beruf oder ein Handwerk aufzugeben. Berufsarten, wo die Lunge arg angestrengt wird durch vieles Reden, Singen u. dgl. sind ebenso verpönt, wie jene Handwerke, wo die Lunge durch Staub verunreinigt wird, wie z. B. bei den Steinhauern, Müllern. (In Wien sterben wegen des vielen Staubes auf den Strassen so viele Leute an der Lungentuberculose, dass man dieser Krankheit den Beinamen: „morbus viennensis“ aufgebracht hat). Ist die Lungenschwindsucht einmal da, so verfallen die Kranken in der Regel einem ewigen Hin- und Herwogen zwischen Arzneimitteln und Curmethoden, bis sie endlich in der Diät vorzugsweise ihr Heil suchen.

Von den verschiedenen, zum Theil marktschreierisch ausgebeuteten, einseitigen diätetischen Mitteln ist man alsgemach abgekommen. Ueber die Molken ist schon oben Seite 21 ausführlicher gesprochen. Vom Kumys, dem Steppen-Nahrungsmittel der Kirgisen, steht in den Zeitungen, dass er die Lungenschwindsucht, selbst im vorgerücktesten Stadium! zu heilen vermöge. Wer's nicht glaubt, wende sich an die Fabrikanten und Kirgisen!

Suppen aus grobgemahlenem Roggen-, Linsen- oder Bohnenmehl (*Revalenta arabica*) sind zwar nicht ohne Nährwerth, aber so schwer zu verdauen, dass nur die Geheimmittelkrämer dabei gedeihen; die Kranken dagegen, namentlich am Magen, sehr erheblich beschädigt werden. Schneckenbrühen und Isländisch-Moos-Gallerten werden geschluckt, weil sie für „lösend“ und „nährend“ zugleich gelten. Wer Ersteres gerade nöthig hat, mag zu diesen Dingen greifen; wegen des Nährwerthes aber wende man sich an die Schätze der Fleischkammer.

Der Hauptgesichtspunkt, an welchem bei Aufstellung eines vollständigen Speisezettels für Lungenschwindsüchtige festzuhalten ist, lautet: Nimm solche leicht verdauliche und kräftig nährenden Speisen, welche von jeder Reizwirkung auf die Lunge frei sind! Im Allgemeinen passt so ziemlich Alles, was im Speisezettel für Skrophulose zusammengestellt wurde; Skrophulose und Tuberculose sind ja auch die nächsten

Vettern! Im Besonderen wird folgende Tischordnung für Tuberculöse anbefohlen: (Ueber deren Modificationen je nach dem Stadium der Krankheit oder dem gerade prävalirenden Symptome später!)

1 Stunde vor dem Frühstück (um 7 Uhr) trinkt der Kranke das ihm etwa verordnete Mineralwasser.

Frühstück (8 Uhr): frische Ziegen- oder Eselinnen-Milch, warm vom Thiere weg, mit Brodrinde. Näheres über die Milch als Curmittel siehe Seite 20.

Der Mittagstisch (12 Uhr) ist, wenn gerade kein Fieber vorhanden, aus dem sub 9 erwähnten Speisen zusammen zu stellen, andernfalls gebietet die Vorsicht den Speisezettel Nr. 1.

Das Abendessen (4 Uhr) besteht aus rohem Speck (anstatt Leberthran) mit Brodrinde. Der Salzgehalt macht den Speck sogar für jene Fälle geeignet, wo leichte Fieberbewegungen vorhanden sind.

Das Nachtessen (8 Uhr) sollte längere Zeit vor dem Schlafengehen eingenommen werden und nur aus einer einfachen Fleischbrühsuppe bestehen. Bekanntlich legt gegen Abend das Fieber zu, bekanntlich sind es vorzugsweise die Nächte, welche an diesen Kranken zehren, nur der regelmässig auftretenden Morgenschweisse zu gedenken. Diese schlimmen Dinger kommen viel stärker, wenn der Kranke zuviel zu Nacht isst oder bald nach dem Nachtessen zu Bette geht.

Wir halten es nicht für gut, wenn diese Kranken auch noch Abends Milch trinken. Das viele Zeug, welches Mittags, Nachmittags etc. verzehrt zu werden pflegt, kann solche Zersetzungsproducte im Magen hinterlassen, dass auch die Abendmilch alsbald zersetzt wird. Diese Zersetzungsproducte verursachen gewaltigen Rumor im Magen und in Folge dessen qualvolle Nächte.

Betrachten wir nun weiter, was bei den verschiedenen Zwischenfällen der Krankheit zu thun ist!

Vor Allem hat man es mit den häufigen Recidiven der Catarrhe zu thun; Schnupfen, Heiserkeit, Bronchialrasseln treten alle Augenblicke auf. Vermeide deshalb rauhe Luft, starke Temperaturwechsel, Luftzug. Wer's machen kann, geht im Winter in eine mildere Gegend, z. B. nach Montreux, Meran u. s. w. Wenn aber auch da Catarrhe sich einstellen, so muss man gleich einen von den Seite 206 als passend bezeichneten Thee trinken und das Zimmer hüten oder gar die Bettwärme suchen.

Bei den chronischen Catarrhen wechseln zwei verschiedene Stadien mit einander ab; bald ist der Auswurf reichlich und dünnflüssig, bald spärlich und zähe und wird nur durch heftigen Husten herausgebracht. Für den erstern Fall werden vorzugsweise terpenenthaltige Inhalation oder, was jetzt von diesem Artikel das Feinste ist, Kiefernadelwaldcuren, namentlich bei

uns auf dem Schwarzwalde, gemacht; im zweiten Falle Isländisch-Moos-Gallerte, Schneckenbrühe und andere schleimige Mittel, z. B. Brustthee geschluckt, oder Brustbonbons geschlotzt. Man hüte sich wohl, diese Sachen längere Zeit fort zu gebrauchen; sie versäuren gerne den Magen und bewirken auf der Brust gerade das Gegentheil von Dem, was man will. Viel ersprieslicher sind die warmen Inhalationen von diesem Thee — gerade zu jener Zeit gebraucht, wo man fühlt, das zähe Secrete in den oberen Athmungswegen stecken. Jedenfalls ist die schablonenmässige Verordnung schleimiger Thee, z. B. „alle Stund ein Löffel voll“ oder „Morgens und Abends eine Tasse zu nehmen“, gelinde gesagt, gedankenlos; man soll nur zu der Zeit helfen, wo Hilfe nöthig ist, dann aber recht.

Das Peinlichste für die Lungensüchtigen ist die von Zeit zu Zeit eintretende Athemnoth. Zu solcher Zeit soll der Kranke nur kleine Mahlzeiten halten, namentlich Abends. Der wichtigste Inspirationsmuskel, das Zwerchfell, wird in seiner Function gehemmt, wenn der Bauch voll ist. Wenn nöthig, soll ausser der Beschneidung der Mahlzeiten, auch für regelmässige Leibesöffnung gesorgt werden — durch mildsaure Früchtecompote. Die Bleifarbe des kalten schweissbedeckten Gesichtes deutet auf Retension der Kohlensäure im Blute in Folge mangelhafter Expiration hin; der Kranke ist halbbetäubt und könnte sich sehr schädigen, wenn er auch zu solcher Zeit die narcotischen Pulver oder Tropfen, welche ihm „zur Beruhigung“ verschrieben sind, vorschriftsmässig schlucken würde.

Am meisten ist das Blut im Auswurfe, der Bluthusten oder gar der Blutsturz gefürchtet! Wenn sich je ein „Aederchen“ im Auswurfe zeigt, soll nicht blos die strengste körperliche und geistige Ruhe beobachtet, sondern auch gar nicht gesprochen werden. Ausser den guten einfachen Mitteln, den kalten Umschlägen auf die Brust, hat auch die Küche mit zu helfen. Kälte, Kochsalz und Säuren sind bekanntlich die hier gebrauchten Mittel zur Blutstillung. Die Küche hat diese Mittel in sehr angenehmen Formen: Als kaltes Mittel empfehlen wir irgend ein Fruchteis; von den salzreichen Mitteln stehen in erster Reihe: Salzsardellen, Häringsmilchen, dann folgen: roher Speck, Schinken. Von den säuerlichen Speisen eignen sich namentlich die Obst- oder Früchtecompote.

12. Speisezettel beim Scorbut. Es gibt keine Krankheit, bei welcher die Diät so viel und so schnell nützt, wie beim Scorbut; selbst bei den schlimmsten Fällen tritt auf die richtige Diät eine rasche Wendung zum Besseren ein und leichtere Fälle heilen in ein Paar Tagen.

Feuchte Wohnungen, gedrückte Gemüthsstimmung, in erster

Reihe aber mangelhafte Nahrung werden als die Ursachen dieser grässlichen Krankheit betrachtet. Sie entwickelt sich erstens bei langen Seereisen, wo Pöckelfleisch und Schiffszwieback fast die einzige Nahrung sind; zweitens auf dem Lande, in nordischen Gegenden, wo die armen Leute fast nichts zu essen haben als Kartoffeln, und drittens in Zucht- und Armenhäusern, seltener in Garnisonen.

Im Allgemeinen hört man in neuerer Zeit überhaupt weniger von dieser Krankheit. Der Seescorbut wurde seltener, nachdem eine strengere Aufsicht über die Verproviantirung der Schiffe eingeführt war; auch kommen die neueren Methoden zur Conservirung der Nahrungsmittel sehr zu Gute. Dem Landscorbut steuerten die Verkehrsverhältnisse und der Aufschwung, welchen die Landwirthschaft genommen.

Zur Verhütung der Krankheit in Garnisonen, Zucht- und Armenhäusern geschieht alles Mögliche. Allein es liegt in den Verhältnissen, dass man hier nicht alle jene Heilfactoren anwenden kann, welche die Wissenschaft als solche aufgestellt hat. Immerhin lässt sich aber noch Manches thun, was „wenig kostet“ und „was sich mit einer Zuchthauseinrichtung verträgt.“ Eine Hauptsache bleibt die Beschaffung guter Gemüse. Man kaufe vor Allem nur solche, welche sich durch einen hohen Nährwerth auszeichnen, also Hülsenfrüchte. Ein anderes sehr werthvolles und zuträgliches Gemüse ist das Sauerkraut, das sich wegen seines Gehaltes an Milchsäure namentlich als Beilage zum Fleisch eignet. Wer das Sauerkraut als schwer verdaulich bezeichnet, und es gibt Solche, ist nicht werth, dass ihn ein Schweinsbraten erquickt.

Eine ganz miserable und trotzdem nicht seltene Combination ist Rindfleisch mit gesottenen Kartoffeln. Zum Fleische gehört ein leicht säuerliches Gemüse oder ein Salat, weil die leichten Pflanzensäuren die Verdauung der Eiweisskörper fördern. Auch Rettige, Meerrettig, Senf sind hier die richtige Beigabe zum Rindfleisch; alle diese Dinge gelten ja bekanntlich als Volksmittel gegen den Scorbut. Sind in einer Anstalt bereits Scorbutkranke, so gebe man auch jedem Gesunden — als Vorbaumittel — Vormittags und Nachmittags einmal entweder einen Apfel oder eine Hand voll ungekochtes Sauerkraut.

Für die Kranken wird folgender Küchenzettel gemacht:

Jeder erhält täglich 3 Mal frischen Braten, etwa 100 Grm. dazu reichlich folgende Gemüse: Meerrettig, Sauerampfer, Brunnenkresse, Kohl- und Kraut-Arten (Sauerkraut sehr gut!), Löwenzahn, oder folgende Salate: Rettig, Lattich, Brunnenkresse, Löffelkraut. Endlich passt recht gut alles säuerliche Kernobst; vom Steinobste wähle die Sauerkirschen, vom Beeren-

obste die Johannisbeeren. Vorzügliche Dienste würden auch die Agrumen leisten, allein diese sind hier zu theuer!

13. Speisezettel in der Zuckerharnruhr. In dieser Krankheit wird mit dem Urin eine grosse Menge Zucker — bis zu einem halben Kilo innerhalb 24 Stunden — entleert; dabei ist die Menge des Urin's selbst ungemein gesteigert. Der nähere Hergang über die enorme Zuckerbereitung im Körper ist noch nicht aufgeklärt. Desshalb sind auch die therapeutischen Vorschläge schwankend und viele Kranken suchen ihr Heil nur in der Diät. Es sind nicht wenig Fälle bekannt, wo allein durch eine Nahrung, bei welcher Zucker und Stärkemehl fehlten, Heilung erzielt wurde. Demgemäss wird folgender Küchenezettel gemacht:

Milchspeisen. Sowohl reine Milch wie namentlich die Milchmehlspeisen sind verboten; dagegen ist süsser Rahm erlaubt.

Suppen. Nur die Fleischbrühsuppen sind erlaubt und von diesen wieder nur folgende Arten: Fleischhäcksel- (bestel), Wildpret-, Froschschenkel-, Fisch-, Krebs-, Austern-, Kalbsbriesle- und Eiersuppen. — Sehr zu meiden sind alle Suppen mit Einlagen aus dem Pflanzenreiche.

Fleisch. Alle Arten von gesottenem Fleische und von Braten sind erlaubt. Dass zu letzteren keine Mehlsaucen kommen dürfen, versteht sich von selbst.

Eier. Von den Eierspeisen sind alle jene erlaubt, zu welchen weder Zucker noch Mehl genommen wird.

Kaffee und Thee erlaubt, aber ohne Zucker, dagegen mit Rahm. Chocolate verboten!

Käse wären gerade nicht schädlich, werden aber gewöhnlich nicht gut ertragen.

Brod. Dem unwiderstehlichen Verlangen nach Brod kann dadurch etwas entsprochen werden, dass man für diese Kranken besonderes Kleienbrod backen lässt; dieses enthält viel weniger Material zur Zuckerbildung als das gewöhnliche Brod.

Gemüse. Erlaubt sind: Spargeln, Hopfensprossen, Spinat, alle Kohl- und Krautarten, Löwenzahn, Blumen- und Rosenkohl, Artischocke.

Salate. Zutrüglich sind: alle einfachen Fleischsalate; von den Pflanzensalaten der Lattich- (Kopf-), Endivien-, Brunnenkresse-, Gartenkresse-, Valerianella-Salat.

Früchte und Obst. Erlaubt: das Beerenobst, vom Steinobste nur die säuerlichen, endlich die Agrumen.

Getränke. Es gab einmal eine Zeit, wo man diesen Kranken zumuthete, den grässlichen Durst, welchen sie haben, nicht zu stillen; man rechnete, dass auf diese Weise die grosse Menge Urin doch zuletzt abnehmen müsste. Nachdem die

Kranken aber das Experiment nicht aushielten, nachdem sich ihr Allgemeinbefinden bedenklich verschlimmerte, kam man davon ab und suchte nach Getränken, welche arm sind an Zuckerbildnern: Schwache Rothweine und malzarmes Bier.

Zum Schlusse noch folgende Bemerkung über die Quantität: Starke Mahlzeiten und reichliches Trinken vermehren alsbald die Zuckerausscheidung durch den Urin; Hungern und Dursten vermindern dieselbe. Du wirst also wohl merken, was Du zu thun hast!

14. Speisezettel für Magenkranke. Dass bei weitem die meisten Magenkrankheiten durch eine fehlerhafte Lebensweise entstehen, weiss fast Jedermann; dass durch eine Verbesserung derselben mehr erreicht wird als mit Arzneien allein, merkt allgemach auch der Oberbayer! Es lassen sich aber für die Magenkrankheiten keine so feststehenden Speisezettel aufstellen, wie für die vorhergehenden Fälle. Diese Speisezettel müssen immer wieder umgemodelt werden — nach der gerade obwaltenden Störung in der Verdauung.

An meinem Tische für Magenkranke habe ich annähernd folgende 3 Classen:

Um 7 Uhr trinken jene Kranken, denen ein Mineralwasser (in den meisten Fällen ist es der Carlsbader Schlossbrunnen) verordnet ist, die vorgeschriebene Quantität in kleinen Portionen und unter stetiger Bewegung im Freien.

I. Classe.

Milchdiät: Milch, Milchsuppen, Milchbrei.

II. Classe.

8 Uhr. Frühstück: Wiel's ungesäuertes Gelée mit Fleischextract.
Peccoethee mit Zucker ohne Rahm.

12 Uhr. Mittagessen: Fleisch-Suppe.

4 Uhr. Abendessen: Gelée. — Kaffee mit Zucker.

8 Uhr. Nachtessen: Wie Mittags.

In der Nacht: Eine Tasse warme Milch.

III. Classe.

8 Uhr. Frühstück: Beefsteak à la Wiel. — Peccoethee mit Zucker ohne Rahm.

12 Uhr. Mittagessen: Fleisch-Suppe. Gebratenes Fleisch, blanchirtes Gemüse. Eine Viertelstunde nach dem Essen ein Glas Veltliner.

4 Uhr. Abendessen: Roher Schinken. Peccoethee.

8 Uhr. Nachtessen: Wie Mittags.

In der Nacht: Eine Tasse warme Milch.

Bemerkungen über die einzelnen Speisen:

1. Es werden nun folgende Braten gegeben:

Gebratenes Geflügel (junge Hühner, junge Tauben, Truthahn, Eeld-

huhn, junge Wildtauben, Schnepfen, Bekassinen), — Wildpret (junge Hasen, Reh) — über dem Rost gebratene Hammelscoteletten, Kalbsbraten, Kalbscoteletten. — Ausgeschlossen sind: der Schweins- und der Hammelsbraten, der fette Nierenbraten und die gemästeten Wasservögel.

2. Die Beefsteaks werden nach meinem Recepte bereitet. Siehe Seite 55.
3. Die Grundlage der Suppen bildet eine eigens nach den im 4. Capitel aufgestellten Regeln präparirte kräftige, nahezu entfettete Fleischbrühe. Wo immer möglich, wird dazu ein frisch geschlachtetes altes Huhn verwendet. Nicht einmal im Winter wird Fleischbrühe aufbewahrt, sondern für jeden Tag frisch bereitet.

Die Einlagen wechseln je nach der Art der Verdauungsstörung, welche gerade vorwaltet: So werden bei Neigung zum Sodbrennen nur Suppeneinlagen aus dem Thierreiche gewählt: Eier, Kalbfleisch-, Hühner- und Wild-Purée. Wenn dagegen die Verdauung der Eiweisskörper mangelhaft ist (übler Geruch aus dem Munde beim Aufstossen), so werden die Suppeneinlagen aus der Classe der Cerealien gewählt: ächte Tapiaco, Reis, Gerste, Gries u. dgl.; Alles gründlich gekocht und durch ein Sieb getrieben. Fleischextract und ein rohes Ei kommen in jede Suppe.

4. Die Leimstoffspeisen werden hauptsächlich bei hartnäckiger Uebersäuerung des Magens gegeben. Am meisten kommt mein Gelée für Magenranke (siehe S. 102) in Anwendung. Dasselbe zeichnet sich vor den alltäglichen Gallerten dadurch aus, dass es keine Säure enthält und dass ihm Fleischextract zugefügt ist. Kalte Braten mit Aspic machen den Uebergang zur gewöhnlichen Diät.
5. Als Gemüse werden gegeben: junge gelbe Rüben, Schwarzwurzeln, Spargeln, junge Hopfensprossen, Spinat, Löwenzahn, Kohl, Blumenkohl, junge grüne Bohnen, Erbsen und (besonders weich gedämpft) Sauerkraut. — Jene Küchenkräuter, welche wegen ihrer Schärfe auch als Würzen Verwendung finden, sind ausgeschlossen, so z. B. Zwiebeln, Knoblauch, Gartenkresse, Rettig, Meerrettig.
6. Als Durchschnittsmenge für Thee, Kaffee, Suppe gilt eine mittlere Tasse, die etwa 250 Grm. hält; als mittleres Gewicht für die Fleischspeisen 150 Grm.
7. Die Temperatur der warmen Speisen darf 40° R. nie übersteigen.

15. Speisezettel bei trägern Stuhl. Wer an trägern Stuhle leidet, muss vor Allem der Quelle des Leidens nachforschen; ungeeignete Mittel, also auch eine ungeeignete Zusammenstellung von „eröffnenden“ Speisen, können grossen Schaden anrichten. Dass die Stuhlverstopfung eine Menge, zum Theil höchst verschiedener Ursachen haben kann, weiss wohl Jedermann. Mangelnde Bewegung des Darms, verminderte Secretion

des Darminhaltes sind die gewöhnlichsten; Darmverschlingungen, eingeklemmte Brüche die schlimmsten. Diesen näheren Ursachen des trägen Stuhlganges können wieder eine Menge entferntere Ursachen zu Grunde liegen. Die Darmbewegungen und Secretionen werden mangelhaft bei verschiedenen Krankheiten des Darmkanals, namentlich bei den Catarrhen. Mitunter ist auch der übermässige Genuss der Tafelfreuden, eine fehlerhafte Combination der Speisen, der einseitige Genuss von Cerealien, Kartoffeln, Hülsenfrüchten daran Schuld. Herber Rothwein und Arzneistoffe können ebenfalls dazu beitragen. Es gibt gar nicht wenige, sonst ganz gesunde Menschen, die eben immer nur alle zwei oder drei Tage einen Stuhlgang haben, sich aber dabei vollkommen wohl fühlen. So lange dies der Fall ist, wäre es überflüssig, etwas an der Lebensweise zu ändern. Wenn aber einmal ein unbehagliches Gefühl von Völle im Leib entsteht, wenn ein meist resultatloser Drang zum Stuhle vorhanden, verbunden mit der bekannten widerlichen Stimmung eines Vollbluthämorrhoidariers, wenn sich endlich die Folgen des Druckes grosser Kothmassen auf die Blutgefässe der Unterleibsorgane bemerklich machen durch ödematöse Anschwellung der Füsse, durch Krampfadern, durch ständiges Kaltwerden der Füsse, durch Vergrösserung der Hämorrhoidal-knoten mit Blutungen oder Austritt einer wässerigen Flüssigkeit und Jucken am After, ferner durch häufige Erectionen und Pollutionen, bei Frauen durch weissen Fluss, wenn endlich auch noch in Folge von Gallenstauung ein gelblicher Teint entsteht, — dann muss etwas geschehen.

Die meisten Magenkranken, welche bei mir eine fast rein diätetische Behandlung durchmachen, kommen einmal mit der Klage, dass es oft 2 bis 3 Tage anstehe, bis ein Stuhlgang erfolgte und dass die Menge des Abgegangenen ganz ungewöhnlich klein sei. Dabei machen sie dann allerdings die wichtige Nebenbemerkung, dass es ihnen sonst wohl sei, dass sie durchaus keine Beschwerden im Leibe verspüren. In diesen Fällen liegt nun Alles in der Diät; die Kranken bekommen lauter solche Speisen, welche leicht verdaut werden und fast ganz in den Stoffwechsel übergehen, also wenig Abgang machen. Früher waren unter den Speisen auch solche gewesen, die grosse Kothmassen bildeten (stärkemehreiche Dinge, Mehlspeisen, Gemüse, namentlich auch Kartoffeln).

Für gewisse Leser sei noch bemerkt, dass sie nicht auf diesen Speisezettel bauen dürfen, wenn der Stuhlgang nur einmal angehalten bleibt, wie z. B. dann, wenn die Darmthätigkeit durch eine acute Entzündung des Darms plötzlich unterdrückt ist oder wenn sich ein Leistenbruch ein-klemmt u. s. w. Wer in solchen Fällen mit diätetischen Mitteln die Zeit vergeudet, bringt den Kranken in Lebensgefahr!

Nun zum Speisezettel selbst! Vorab sei bemerkt, dass alle Speisen, welche im nachfolgenden Speisezettel aufgezählt sind, strenge gemieden werden müssen. Hier sind erlaubt:

Molken sind ein unsicheres Mittel zur Regulirung des Stuhls; dem Einen machen sie Verstopfung, dem Anderen Diarrhoe. Für Erstere würden allenfalls Tamarindenmolken besser passen (Näheres über die Molken S. 21).

Suppen. Flüssige Nahrung taugt hier überhaupt mehr als feste; somit sind die Suppen sehr am Platze, mit Ausnahme derjenigen Arten, welche Cerealien zur Einlage haben.

Fleisch. Das gebratene Fleisch soll immer mit den Saucen verspeist werden. Junges Fleisch wirkt mehr auf den Stuhl als altes, gebeiztes mehr als ungebeiztes.

Eier. Die harten Eier gelten als verstopfend, alle andern sollen den Stuhl eher fördern als träge machen.

Nur der Aufgusskaffee hat einen merkbaren Einfluss auf den Stuhl; der abgekochte enthält Tannin und bewirkt also eher das Gegentheil. Ueber den Kathartinkaffee lies Seite 117.

Ein Thee, der nicht länger als 5 Minuten infundirt wurde, fördert die Stuhleerung; steht der Thee länger am Wasser, so nimmt er Tannin auf und verstopft.

Brod ist im Allgemeinen verboten. Nur das „brown bread“ (Seite 127) gilt als Mittel gegen habituelle Stuhlverstopfung.

Gemüse und Salate. Der Gehalt an organischen Säuren macht manche Pflanzen zu Mitteln gegen trägen Stuhl; bei vielen hilft auch noch der grosse Gehalt an Wasser mit. In besagter Weise wirken z. B. die Wurzelgemüse, die Sprossen, die Kräuter, die Blumen- und Blütenstände; namentlich werden die säuerlichen Früchte und das Obst häufig als Hausmittel gegen habituelle Stuhlverstopfung gebraucht.

Speisezusätze. Ueber die eröffnende Wirkung der Fette ist bereits Seite 170 gesprochen. Kochsalz ist auch nicht ohne Einfluss; iss also die wohl gefetteten und kräftig gesalzenen Speisen ohne Bedenken.

Getränke. Leichte Weissweine und Bier geeignet. Es würde zu weit führen, wollten wir alle jene Mineralwasser aufzählen, welche zu „eröffnenden“ Curen dienen; nur soviel sei bemerkt, dass kein Mittel angenehmer schmeckt und bessere Dienste leistet, als ein abführendes Mineralwasser, dessen tägliche Dosis man einmal genau erprobt hat. Es soll eben nicht weiter gehen als bis zur täglich-einmaligen, regelmässigen Entleerung. Die beste Zeit zum Trinken des Mineralwassers ist etwa eine Stunde vor dem Frühstück. Noch andere Abführtränke sind im 34. Capitel Seite 208 nahmlhaft gemacht.

Ausser der genannten Diät sollen noch folgende Unterstützungsmittel gebraucht werden:

Clystiere. Die Clystiere reizen weder den Magen noch das obere Gedärm, was bekanntlich von den geschluckten Abführmitteln durchaus nicht behauptet werden kann. Da die Clystiere nur durch Verflüssigung des Mastdarminhaltes wirken, so muss auch noch von oben herab etwas geschehen. Hiezu dient allerdings die eben verordnete Diät, so dass nur in ganz halsstarrigen Fällen noch von einem medicinischen Abführmittel Gebrauch gemacht werden muss. Für die meisten Clystiere genügt lauwarmes Wasser; sonst sind die Clystiere von Kamillenthee mit etwas Salz, Oel und Seife am gebräuchlichsten. Die Quantität anlangend, so genügt in den meisten Fällen $\frac{1}{4}$ — $\frac{1}{2}$ Liter Flüssigkeit für ein Clystier. Wie es für diese Kranken überhaupt rathsam ist, die ersehnte Verrichtung auf eine bestimmte Morgenstunde zu dressiren, so soll auch das Clystier regelmässig zu dieser Zeit applicirt werden.

Schliesslich sei noch darauf hingewiesen, dass die Körperbewegung auch zur Förderung des Stuhles beiträgt. Du musst also namentlich Morgens, d. h. zu der Zeit, wo eben von Rechts wegen das erwünschte Naturereigniss eintreten soll, spazieren gehen. Dies merke sich namentlich der Mann von der Feder, der Schneider und der Schuster, die gnädige Frau und die Nätherin, kurz alles Personal, welches mit Recht behaupten kann, dass es das Gesäss nicht umsonst habe (*Les fesses n'appartient qu'à l'espece humaine.* Buffon).

16. Speisezettel bei der Diarrhoe. Es gibt keine Diarrhoe, welche ganz allein nur durch im Uebermass aufgenommene Flüssigkeiten erzeugt wäre, ohne krankhafte Veränderungen im Darmkanal. Die vermehrte Secretion der Darmschleimhaut ist ein untrügliches Symptom wenigstens der Hyperämie und wenn auch einmal bei einer Section diese Hyperämie nicht mehr gefunden wird, so ist man doch noch lange nicht des Rechtes beraubt, dieselbe als zu Lebzeiten bestanden anzunehmen; man weiss ja, wie bald sich in den Leichen die Erscheinungen der Hyperämie verwischen. Ohne dass von aussen Mittel aufgenommen wurden, welche Rumor im Gedärm und Abweichen erregen können (wässriges Obst, Trauben, Gurken, Laxiermittel aus der Apotheke), stellt sich bei Magenkranken oft von selbst Diarrhoe ein. Meistens sind Zersetzungsproducte von Speisen, welche bei der gestörten Verdauung so oft entstehen, daran Schuld. Diese gehen vom Magen in den Darm über, erzeugen dort Catarrhe und diese dann die Verflüssigung des Darminhaltes (Diarrhoe).

Die Symptome, welche eine Diarrhoe ankündigen oder begleiten, sind: Leibschneiden, Kollern, Schmerz beim Druck auf den Leib; die Folgen sind eine Art Erleichterung, aber auch eine Mattigkeit und Schwäche in den Füßen. Wegen der grossen Menge Wassers, das dabei dem Körper entzogen wird, entsteht regelmässig viel Durst.

Auf eine Diarrhoe folgt immer eine mehrtägige Verstopfung. Es ist eine bekannte Thatsache, dass der Laie leichte Diarrhoen lieber hat als Verstopfung; in diesem Punkte ist selbst der geizigste Mensch freigebig. Und doch ist eine Diarrhoe durchschnittlich verhängnissvoller als eine gewöhnliche Verstopfung. Man sehe nur auf die kleinen Kinder; jene mit trügem Stuhle gedeihen, jene mit Diarrhoen gehen meistens zu Grunde.

Von den Mitteln zur Bekämpfung der Diarrhoe stehen die diätetischen entschieden oben. Der dessfallsige Speisezettel lautet (Die hier nicht zuträglichen Speisen stehen im vorigen Speisezettel beisammen!):

Suppen. Die Fleischbrühsuppen mit Einlagen von stärke-
mehreichen Cerealien sind in der ganzen Welt bekannt als Diät
bei Reizzuständen des Darmkanals, bei der Diarrhoe. Ueber
den Gebrauch des Gerstenschleimes als Krankenspeise ist oben
Seite 32 ausführlicher verhandelt.

Chocolade. Die entölte Cacao mit Milch gekocht ist
die zweite Cardinalspeise in besagten Fällen.

Mehlspeisen. Das Nähere über ihre Verwendung als
Krankenspeise ist in den betreffenden Capiteln 21, 22, 23 und
24 mitgetheilt worden; im Besonderen wird auf die sehr zu-
träglichen Milchmehlspeisen aufmerksam gemacht.

Schalenobst. Ueber die Mandel-, Hanfsamen- etc.
Milch, diese allbekannten Hausmittel gegen Diarrhoe, lies
im 34. Capitel nach. Zwei andere Hausmittel, aus dem
27. Capitel — die gedörrten Birnen und Heidelbeeren sind
nicht zu empfehlen; ihre Kerne und Bälge können der
gereizten Darmschleimhaut nur noch mehr Beschädigungen
zufügen.

Getränke. Es ist durchaus nicht am Platze, solchen
Kranken das Wassertrinken ganz zu verbieten; man hat blos
zu befehlen, dass es nur in kleinen Schlücken geschehen soll.
Sonst ersetzt das Wasser die gehabte Mehrausgabe, wirkt
kühlend und verdünnt die scharfen Secrete der kranken Schleim-
haut so, dass sie weniger reizend wirken.

Ueberall und mit Recht gelten tanninreiche Rothweine als
Mittel gegen Diarrhoe. Nimm kleine Dosen, am besten un-
mittelbar auf eine schleimige Suppe!

Als Unterstützungsmittel für diese Diät sind zu nennen: Reisswasser oder dünne Tapiocabrühe geben sehr geeignete Clystiere für diese Kranken, sind namentlich in der Kinderpraxis hoch geschätzt.

Das Warmhalten des Leibes ist schon gut, wenn es vermittelst Leibbinden geschieht. Warme Bäder sind niemals zuträglich für solche Kranken; sie erschaffen und nehmen den Appetit noch mehr. Die anderen, die medicamentösen Hausmittel gegen die Diarrhoe sehe man stets nur mit Misstrauen an, denn schon oft hat ihre ungeschickte Verwendung Schaden gestiftet. Dann ist auch noch wohl zu erwägen, dass eine Diarrhoe unter Umständen sogar eine wohlthätige Entleerung schädlicher Stoffe sein kann und wenn sie nicht zu hartnäckig wird, durchaus nicht gleich im Beginne gestopft werden darf.

Als Anhang zu dieser Sammlung von Speisezetteln für Kranke folgen hier noch zwei für Gesunde eigenthümlicher Art:

16. Speisezettel für Wöchnerinnen. Die Hebammen finden in ihren Lehrbüchern genügende Anweisung über die Behandlung des Wochenbettes; es ist darin Alles zu lesen, was die Lagerung, die Bekleidung der Neuentbundenen, die Pflege der Brüste, die Einrichtung des Wochenzimmers anbelangt; nur über die Hauptsache, über die Diät der Wöchnerinnen, sind die Belehrungen in der Regel sehr dünn. Es dürfte desshalb diesem Buche wohl anstehen, wenn es auf dieses wichtige Thema näher eingeht, zumal da, namentlich auf dem Lande, wirklich noch recht verwickelte und zum Theil sehr nachtheilige Gebräuche regieren. So werden z. B. hierlands alle Wöchnerinnen regelmässig 9 Tage lang mit nichts Anderem gespeist als mit den „Kinsbetsuppen“ (armselige Wassersuppen!). Wenn gleich schon nach dem 3. Tage ein entschiedenes Verlangen nach etwas Besserem eintritt, wenn sich die Wöchnerin sonst ganz wohl fühlt, wenn sich sogar schon die grosse Ausgabe des Stillens bemerkbar macht, gleichviel: es müssen die 9 Tage bei den Wassersuppen ausgehalten sein, die Wöchnerin mag abgeschwächt werden wie sie will! Am 10. Tage wird dann, so zu sagen, mit dem Schlage der Uhr, auf einmal Alles umgemodelt, im Sprunge geht es von den magern Wassersuppen zu den kräftigsten Fleischspeisen über. Wer begreift nicht, dass zuerst das Aushungern, dann dieser rasche Uebergang Gefahren in sich schliessen? Wenn man auch zugibt, dass der neunte Tag den ungefähren Abschluss des Wochenbettes ausmacht, so richtet sich eben doch die Diät immer nur nach dem jeweiligen Befinden der Wöchnerin und, wenn sonst Alles regelmässig verläuft, wird etwa Folgendes der Speisezettel für das Wochenbett sein müssen:

Für die ersten 3 Tage genügen allerdings Wasser- und Rahmsuppen. Ueber die Aufbesserung in der Nahrung gibt der Appetit ganz richtigen Aufschluss; ein ganz ächtes Hungergefühl lässt nach Umlauf des 3. Tages sicherlich nicht mehr lange auf sich warten, namentlich bei einer Wöchnerin, welche die heiligste aller Mutterpflichten erfüllt, welche ihr Kind selbst stillt. Da genügen die Wassersuppen nicht mehr. Als Speisen, welche jetzt folgen müssen, sind vorab die Milchkohl- speisen und die Milchsuppen zu bezeichnen. Einige Tage später können dann die als Kindbettspeisen berühmten Hühnersuppen folgen, aber nur mit Einlagen aus dem Reiche der Cerealien. Besonders zu empfehlen sind: Tapioca-, Reis-, Röstbrod- und Knöpflesuppen. Noch ein Paar Tage und es müssen, wenigstens einmal im Tage (am besten Mittags), Kalbsbriesle, eingemachtes Kalbfleisch, Geflügel-, oder auch nur Kalbs-Braten auf den Speisezettel gesetzt werden. Als Beigaben zum Fleische eignen sich junge Hülsenfrüchte, Kartoffeln und die süßen Wurzelgemüse. Als unschädliche Naschereien sind allenfalls die Schalenfrüchte (Mandeln, Nüsse, Kastanien) zu bezeichnen. Zum Morgenessen ist, da es ja doch eine Frauensperson ohne Kaffee nicht lange aushalten kann, ein Aufgusskaffee, reichlich mit Milch und Zucker gemischt, zu wählen. Sonst wäre allerdings Cacao mit Milch zehnmal besser. Zum Nachtessen eignen sich die Eiermehlspeisen (17. Cap.).

Ueber die Verwendung der Speisezusätze zu den Speisen für Wöchnerinnen bleibt zu bemerken, dass mit allen Würzen sparsam zu verfahren ist, da diese der Muttermilch Eigenschaften verleihen, welche dem kindlichen Magen übel bekommen.

Das beste Getränk für stillende Frauen ist ein gut gehohrenes malzreiches Bier, z. B. das Münchener Exportbier, aber, wohlverstanden, nicht in Münchener Quantitäten!

Gewisse Vorkommnisse gebieten gewisse Abänderungen von diesem allgemeinen Speisezettel für Wöchnerinnen. So erheischt z. B. die Stuhlverstopfung, mit welcher die meisten Neuentbundenen in den ersten Tagen des Wochenbetts geplagt sind, nach Umlauf des 3. Tages eine gelinde eröffnende Diät. Wenigstens einmal im Tage, am besten zum Mittagessen, gebe man gutgekochte zarte Gemüse oder süsse Obst- muse zu mildem Saucenfleische. Diese Diät fördert auch die Entleerung des Urins, welche bei Neuentbundenen in den ersten Tagen bekanntlich ebenfalls etwas schwer von Statten geht. Da Beides, die Trägheit im Stuhl und die Beschwerden beim Uriniren, von der beim Geburtsacte vorgekommenen Quetschung der betreffenden Organe herrührt, so dürfen natürlich

nur milde Reizmittel in Anwendung kommen. Demnach ist die sonst allgemein gebräuchliche Verordnung von Senna-thee für's Eine und von Wachholderthee für's Andere verwerflich! Dagegen sind einfache Wasserclystiere für beide Fälle sehr empfehlenswerthe Unterstützungsmittel und die Hebammen könnten da viel Gutes stiften, wenn sie das, was man ihnen hierüber in der Schule so vielmal gesagt hat, mit mehr Energie durchsetzen wollten. Allein es gibt eben, namentlich auf dem Lande, noch immer Hebammen genug, welchen das Einschmuggeln einer Laxiermixture den Kamm höher treibt, als die Application eines Clysmas, die in Folge dessen ihre Clystierspritzen nur noch als nutzlosen Ballast des Requisitionkästchens betrachten.

17. Speisezettel für Neugeborene. Die Sterblichkeit der Kinder im ersten Lebensjahre ist in vielen Gegenden, namentlich auf dem Lande, ausserordentlich gross. Bei weitem in den meisten Fällen sind fehlerhafte Gebräuche in Betreff der Ernährung daran Schuld. Es haben sich desshalb viele Kinderfreunde die Aufgabe gestellt, bessere Anschauungen über diesen Punkt zu verbreiten. Auch dieses Buch möchte hiemit das Seinige hiezu beitragen:

Die beste Nahrung für ein neugeborenes Kind ist und bleibt die Milch der eigenen Mutter, und auch für diese hat das Stillen soviel Gutes, dass man jede Hebamme steinigen sollte, welche noch gegen dasselbe wirkt. Statistische Notizen haben gezeigt, dass von 100 Kindern, welche von der eigenen Mutter gestillt werden, 8 Procent, von den anderen dagegen 30 Procent sterben!

Für das Stillen gelten folgende Regeln: 1) Das Kind wird 6 Stunden nach der Geburt erstmals an die Brust gelegt. 2) In den ersten zwei Monaten wird dasselbe angelegt so oft und so lang es will, später alle 3 Stunden. 3) Die Mutter darf nie unmittelbar auf eine gehabte Gemüthsbewegung oder gleich nach einer Mahlzeit stillen. 4) Wenn eine Brust nicht ausreicht, wird auch die zweite gegeben und überhaupt mit beiden gleichmässig gestillt. 5) Die Brüste sind vor Stöss, Druck und Verkältung zu schützen. 6) Nach jedem Stillen sind die Brustwarzen mit frischem Wasser zu reinigen. 7) Selbst bei vollkommener Gesundheit soll eine Mutter nicht länger als zehn Monate stillen.

Schwächliche Mütter dürfen gar nicht stillen noch viel weniger solche, welche an Lungenschwindsucht, Skropheln, Syphilis leiden. Es können auch Fälle eintreten, welche die Fortsetzung des Stillens verbieten: Mit der Zeit wird die Frauenmilch reicher an Käse und ärmer an Zucker. Es kann dies in einem so hohen Grade kommen, dass das Kind die

Milch nicht mehr erträgt; so oft es getrunken hat, muss es sich erbrechen und bekommt ausserdem noch Diarrhoe. Die Milch säugender Frauen kann ferner in Folge von Misshandlungen, Gemüthsaffecten, Zorn, eine solche Veränderung erleiden, dass der Säugling davon krank wird. Die Gelegenheit, dies zu beobachten, ist durchaus nicht selten; es sollen sogar schon Sterbefälle vorgekommen sein. Ferner ist zu berücksichtigen, dass manche Arzneistoffe, welche eine stillende Mutter einnimmt, in die Milch übergehen und auch am Säugling ihre Wirkung zeigen. Besonders empfindlich sind die Kinder für Opium; sie schlafen bedenklich lange, wenn sie auf besagte Weise davon bekommen haben. Sollte sich eine stillende Mutter aus Versehen oder sonst mit geistigen Getränken allzu gründlich versorgt haben, so bekommt auch der Säugling einen Dusel. Dass bei einer Eiterung in der Brust Eiter in die Milch übergehen, dass der Säugling etwas von Salben bekommen kann, welche in die Brust eingerieben wurden, ist ohne Weiteres klar.

Ist aus diesem oder jenem Grunde das Selbststillen nicht möglich, dann suche eine Amme. Bei der Wahl der Amme prüfe, ob dieselbe körperlich und geistig gesund; ob sie im Alter und in der Zeit ihrer Niederkunft nicht zu weit abweicht von der Mutter, ob die Brüste zum Stillen geeignet und namentlich ob die Milch qualitativ und quantitativ genügt.

Ist keine Amme zu finden, dann muss Kuhmilch genügen (Wo es recht arm hergeht, wird der kleine Proletarier mit Ziegenmilch zufrieden gestellt).

Am zuträglichsten ist frischgemolkene naturwarme Milch. Da diese aber nicht immer zu haben ist, so Sorge man wenigstens dafür, dass die Milch gut aufbewahrt wird.

Die Milch soll immer von der nämlichen, gesunden und gut gehaltenen Kuh sein. Man halte sich nur an eine zuverlässige Bezugsquelle, wo möglich an ein Haus, wo man auch Kinder hat und — ein Herz für Kinder. Da wird wohl keine zusammengeschüttete Milch hergegeben.

Jeder Wechsel im Futter hat seine Folgen; so bekommen Kuh und Kind Diarrhoe, wenn der Kuh einmal Rüben- oder Grünfütter (statt Heu) gegeben wurde.

So wenig eine Frau stillen darf, welche an Lungenschwindsucht, an Skropheln oder an Syphilis leidet, ebensowenig darf eine kranke Kuh Ammenstelle versehen. Auch die Milch von einer hochträchtigen oder ganz frischmelkigen Kuh bekommt den Kindern nicht gut.

Die Kuhmilch muss mit Zuckerwasser verdünnt werden (Nimm 20 Grm. Zucker auf 1 Liter Wasser). Die Verdünnung beträgt im ersten Monat $\frac{2}{3}$, im zweiten und dritten Monat

$\frac{1}{2}$, im vierten und fünften Monat $\frac{1}{3}$ Zuckerwasser; nach Umfluss dieser Zeit gibt man die Milch, wie sie ist.

Sehr zweckmässig sind die englischen Saugfläschchen.

Die Frage: Wie oft? und wie viel? man einem Kinde zu trinken geben dürfe, ist nicht so schwer zu beantworten, wie man vielfach glaubt. Man gebe einem Kinde so oft es schreit, und so viel es mag!

So lange die auf besagte Weise verdünnte Milch dem Kinde gut bekommt, sind alle anderen Zusätze überflüssig; treten aber Uebersäuerung des Magens, Erbrechen und Diarrhoe auf, dann mische der Milch (und zwar für die Tagesration) einen Kaffeelöffel voll von folgendem Pulver bei:

Doppelt kohlen-saures Natron,

Gummi arabicum,

Milchzucker, \overline{aa} 20 Grm.

Auf dem Lande gelingt es fast immer, gute Milch zu bekommen; in grösseren Städten dagegen hält dies für viele schwer. Da muss man an Ersatzmittel für die Milch denken.

Die condensirte Milch, welche in Cham (Schweiz) fabricirt wird, hat die Empfehlung Liebig's; sie repräsentirt eine reine Kuhmilch mit etwas grösserem Gehalt an Zucker. Das Löflund'sche Extract zur Schnellbereitung der Liebig'schen Suppe für Kinder und Reconvalescenten aus Weizenmehl und Gerstenmalz bereitet, in warmer Milch aufgelöst, ist der Empfehlungen würdig, welche ihm bereits von verschiedenen Seiten zu Theil geworden sind.

Hat endlich der kleine Weltbürger glücklich sein erstes Lebensjahr überstanden, so wird er in einem für alle Vorkommnisse eingerichteten, hohen Stuhle an den Familientisch gesetzt. Milchsuppen und Eleischsuppen mit Einlagen aus dem Reiche der Cerealien bilden den Uebergang zum gewöhnlichen Familienessen.