

Badische Landesbibliothek Karlsruhe

Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe

Diätetisches Koch-Buch

Wiel, Josef

Freiburg, 1873

1. Speisezettel für Fieberkranke im Allgemeinen.

urn:nbn:de:bsz:31-56696

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 Speisezetteln 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 paniert 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 wohl-schmeckende 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 Apfelmus 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. Speisezettel 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,