

# **Badische Landesbibliothek Karlsruhe**

**Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe**

## **Diätetisches Koch-Buch**

**Wiel, Josef**

**Freiburg, 1873**

15. Speisezettel bei trägem Stuhl.

**urn:nbn:de:bsz:31-56696**

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 Magenkranke (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).