

# **Badische Landesbibliothek Karlsruhe**

**Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe**

## **Diätetisches Koch-Buch**

**Wiel, Josef**

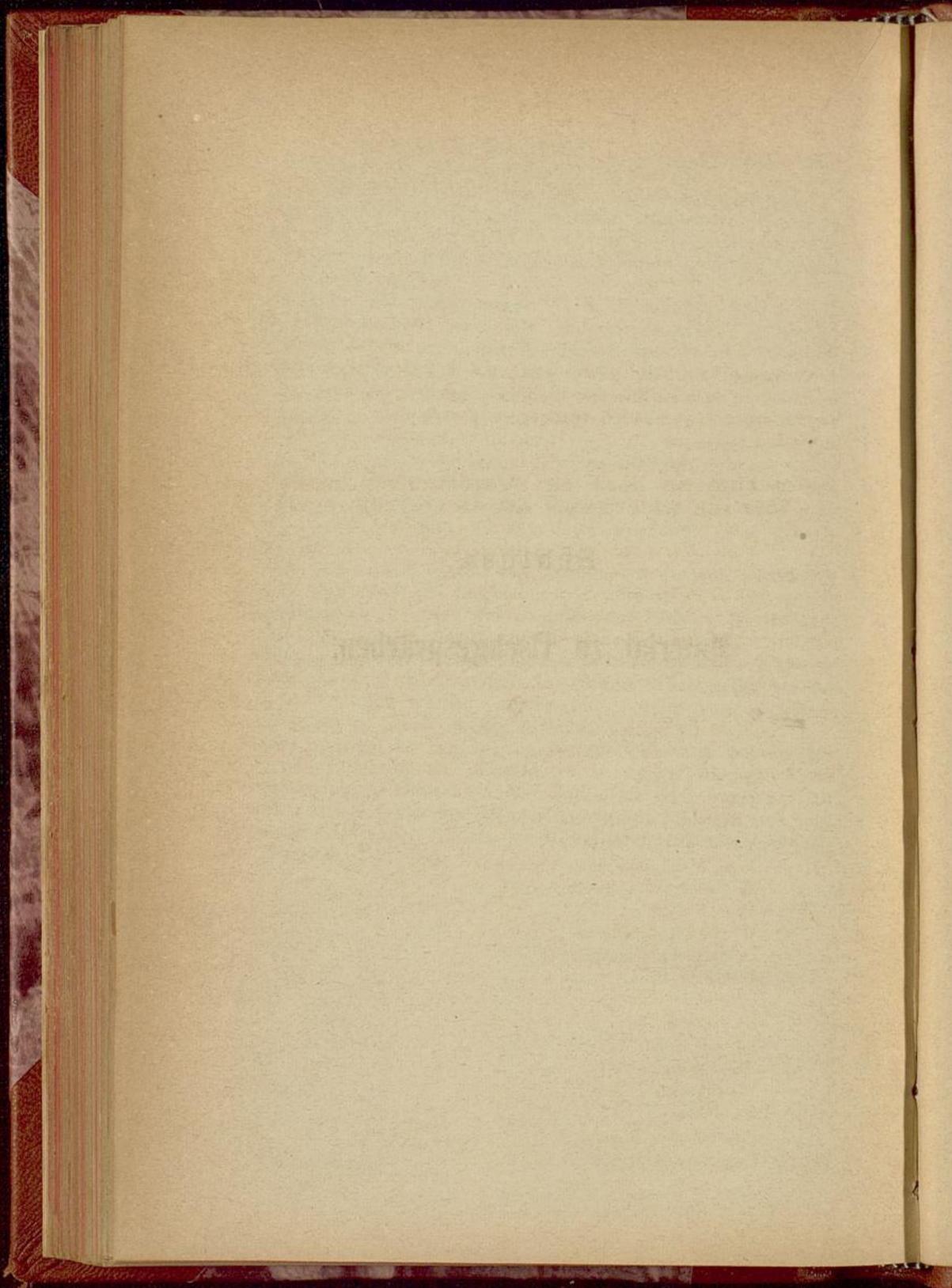
**Freiburg, 1873**

Material zu Tischgesprächen.

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

**Schluss.**

**Material zu Tischgesprächen.**



Anstatt bei Tisch Leute zu verhecheln und sich und Andere damit so zu ärgern, dass am Ende die Verdauung gestört wird, sollte ein ganz gemüthliches Material zu Tischgesprächen gewählt werden. Nichts eignet sich hierzu besser als

### Betrachtungen über den Verdauungsprozess und über die wichtigsten Ess- und Trinkregeln.

Was zum Munde hinein geht, unterliegt einer mehr oder weniger strengen Controlle. Der Geschmacksinn stellt den Grenzwächter vor. Alle Speisen und Getränke, welche gut schmecken, sind in der Regel auch gesund und können weiter passiren. Andernfalls werden sie zurücktransportirt d. h. erbrochen. Da aber die menschliche Zunge nicht so gross ist, wie sie ein Feinschmecker wünscht, so kommen nicht selten Schmutzgeleien vor; manche ungesunde Leckerbissen drücken sich durch und stiften allerlei Unheil.

Nachdem die Speisen im Munde gekaut und eingespeichelt worden sind, wandern sie weiter in den Magen. Dort geht der wichtigste Theil des Verdauungsprozesses vor sich.

Es brauchen zur Verdauung:	ungefähr:
Kaldaunen (Kutteln) und Schweinsfüsse	1 St.
Fische und Wildpret	1 $\frac{1}{2}$ „
Brod, Milch, gekochter Stockfisch	2 „
Wildgans und Schweinefleisch	2 $\frac{1}{2}$ „
Rohe Austern	2 $\frac{1}{2}$ „
Gebrautes Rindfleisch	3 „
Gebrautes Schweinefleisch	3 $\frac{1}{4}$ „
Trockenes Brod	3 $\frac{3}{4}$ „
Gesottenes Rindfleisch	4 „
Kalbsbraten	4 „
Butterbrod mit Kaffee	4 $\frac{1}{4}$ „
Hammelsbraten	4 $\frac{1}{2}$ „
Weichgesottene Eier	4 $\frac{1}{2}$ „
Harte Eier	5 „
Eingesalzenes Rindfleisch	5 $\frac{1}{2}$ „
Eingesalzenes Schweinefleisch	6 „

(NB. Diese Scala ist von Dr. Beaumont, welcher die seltene Gelegenheit hatte, an einem Menschen mit einer Magen fistel die Sache zu beobachten. Die Verdauung hängt aber von so vielen Umständen ab, dass diese Zahlen nur annähernd zu nehmen sind).

Was vom Magen aus nicht in's Blut übergeführt wird, geht weiter in den Darmkanal. Dort macht die Verdauung noch weitere Fortschritte. Selbst noch im Dickdarm geht die Verdauung weiter vor sich, namentlich an der (schwer verdaulichen) Pflanzennahrung. Hier beginnt aber schon die faulige Zersetzung, bei welcher sich jene bekannten übelriechenden Gase entwickeln, die nicht immer nach Wunsch abgehen.

Die unverdaulichen Stoffe brauchen etwa einen Tag und eine Nacht, bis sie (gemengt mit verschiedenen andern Ausscheidungen des Darmkanals) als Koth abgehen.

Von den Säften, welche bei diesem Vorgange mitgemacht haben, sind zu nennen

der gemischte Speichel im Munde;  
der Magensaft im Magen;  
der Darmsaft, die Galle, der Bauchspeichel im Darmkanal.

Der Speichel verdaut die stärkemehlhaltige Nahrung; das Stärkemehl verwandelt sich dabei in Zucker und Gummi (Dextrin).

Der Bauchspeichel macht's ebenso — im Magen, hauptsächlich aber erst im Darmkanal.

Der Magen- und der Darmsaft verdauen die wichtigsten Nährstoffe, die Eiweisskörper.

Die Galle (und der Darmsaft) verdauen die Fette, indem sie eine Art Emulsion daraus machen.

Ohne Alles gehen die aufgelösten Salze, das Wasser und der aufgelöste Zucker direct vom Magen aus in's Blut über.

Um eine so complicirte Maschine, wie unser Körper ist, in Ordnung zu halten, müssen in der Nahrung sämmtliche Stoffe sein, aus denen der Körper besteht oder die er dazu umwandeln kann. Einseitigkeit in der Nahrung bringt Unheil.

Die einseitige Fleischnahrung macht vollblütig, gibt Veranlassung zu Congestionen, namentlich nach dem Kopfe, macht geneigt zu Entzündungskrankheiten, bringt Stockungen im Pfortadersystem, Hämorrhoiden und vermehrt die Harnsäure im Blute so, dass sich davon in die Gelenke absetzt und Gicht erzeugt. Damit sei aber noch lange nicht gesagt, dass man sich ausschliesslich an Wurzeln und Kräuter laben soll wie ein Vegetarianer. Hat uns ja der allgütige Schöpfer zwischen die Schneide- und Mahlzähne auch Spitzzähne eingesetzt, das untrügliche Merkmal der Carnivoren.

Einseitige Pflanzennahrung richtet noch mehr Unheil an. Die Aerzte auf dem Lande haben besonders viel Gelegenheit dies zu beobachten. Auf dem Lande bekommen viele Menschen nichts als Mehlspeisen und Gemüse.

Wer nicht auf dem Lande bekannt ist, hat keine Ahnung davon, wie häufig dort Magenkrankheiten vorkommen. Ist aber einmal der Magen ruiniert, dann folgen die Störungen in der Säftemischung, namentlich die gefürchtete Skrophulose mit all ihren vielnamigen Folgeübeln. Näheres über diesen Gegenstand steht im Capitel von den Gemüsen, Seite 139.

Ueber die Menge der Nahrung. Vor Allem hat sich die Quantität der Nahrung nach dem Zustande des Magens zu richten. Da gilt folgende Regel:

Die Magenkranken sollen sich niemals ganz satt essen und sollen sich nicht an die üblichen drei Mahlzeiten halten, sondern öfters im Tage etwas geniessen. Dass grosse Mengen von Speisen den Magen belästigen, bedarf keiner weiteren Auseinandersetzung; der Magen ist wie gelähmt, die Bewegung verlangsamt und es wird, trotz der grösseren Menge von Speisen, eher weniger Magensaft secernirt als sonst. Von den Speisen bleibt daher der grösste Theil unverändert längere Zeit liegen, bis er endlich Zersetzungen eingeht, welche dann unter allerhand Rumor im Gedärme weiter gehen.

„On ne vit pas de ce qu'on mange, mais de ce qu'on digère“ bemerkt der erste Gastrosoph Brillat-Savarin sehr bezeichnend.

Nicht allein desshalb, weil bei Magenkrankheiten überhaupt weniger Magensaft secernirt wird, können nur geringere Quantitäten verspeist werden; jeder Catarrh hat bekanntlich auch eine vermehrte Schleimsecretion zur Folge. Ein Theil des Genossenen wird von diesem Schleim überzogen und dadurch so eingehüllt, dass der Magensaft auf denselben nicht einwirken kann.

Da die Verdauung derjenigen Nahrungsmittel, welche für Magenkranken erlaubt sind, in der Regel in drei Stunden vorüber ist, so sollen solche Kranke alle 4 Stunden etwas Weniges geniessen.

Die Menge der Nahrung hat sich ferner nach der äusseren Temperatur zu richten. Zur warmen Jahreszeit ist der Appetit geringer und mehr auf solche Nahrungsmittel gerichtet, die wenig Nährwerth haben (Gemüse, Obst). Im Winter entwickelt sich von selbst ein grösserer Appetit und eine Neigung zu kräftiger Nahrung sowohl, wie zu den Nahrungsmitteln mit Kohlenhydraten, d. h. Fett- und Wärmebildnern. Für den Winter passen manche fette Fleischarten ganz gut und werden viel besser ertragen als im Sommer. Desshalb schlachte im Dezember Dein Schwein in's Haus, desshalb esse Schöpsenbraten im Herbst und Winter. Man muss in der Körperküche einheizen. Gutes Heizmaterial ist Fett, namentlich in Verbindung mit Capuzinerholz!

Es ist nicht zuträglich auf eine starke, körperliche oder geistige Anstrengung gleich zu Tische zu gehen. Geschieht dies dennoch, so bekundet der Stirnkopfschmerz, welcher sich bald nach dem Essen einstellt, dass die Verdauung gestört sei.

Deprimirende Gemüthsaffecte (Sorgen, Schrecken, Furcht) hemmen die Absonderung des Magensaftes, „können den besten Appetit ver-

derben.“ Es ist eine alte Regel, dass man in solcher Stimmung am besten thut, wenn man geradezu fastet. — Auch der körperliche Schmerz übt einen nachtheiligen Einfluss auf die Verdauung; wenn irgend eine Neuralgie in Rebellion ist oder wenn eine Wunde brennt etc., so stellt sich alsbald vollständige Appetitlosigkeit ein, ja es kann sogar vorkommen, dass das schon Genossene wieder heraus muss. Desshalb ergeht auch für diese Fälle der Rath: Warte mit dem Essen bis der Schmerz nachgelassen, Du machst Dir mit dem Essen nur übel und musst am Ende doch nur wieder hergeben, was Du eingenommen hast.

Das Ueberhungern ist ein so bekannter Zustand, dass keine weitere Beschreibung nöthig fällt; wir wollen uns desshalb darauf beschränken, die Art und Weise anzugeben, wie dieser Zustand entsteht. Die Absonderung des Verdauungssaftes geht allerdings dann am stärksten vor sich, wenn Speisen im Magen sind; doch steht sie auch sonst niemals ganz stille. Sammelt sich Magensaft im nüchternen Magen an, so entsteht das Hungergefühl. Wird dieses Gefühl nicht gestillt, so geht der abgesonderte Magensaft alsgemach aus dem Magen weiter in den Darmkanal und das Hungergefühl erlischt. Zu solcher Zeit ist es nicht zuträglich, rasch und viel zu essen. Geschieht dies trotzdem, trotz des vollständigen Mangels an Appetit, lediglich weil die Essenszeit längst vorüber ist, so beobachtet man die sonderbarsten Erscheinungen, nur keine angenehmen. Während sonst die Mahlzeit einen behaglichen Zustand erzeugt, tritt hier das Gegentheil auf — Eingenommenheit des Kopfes, mürrischer Sinn, Uebelkeiten und selbst Ohnmachten.

Diesen Unannehmlichkeiten kann man ausweichen, wenn man das Mahl mit einer dünnen Suppe beginnt und diese recht langsam verzehrt. So kommt nach und nach wieder der rechte Appetit.

„L'appetit vient en mangeant.“ Brillat-Savarin.

Man sollte viel mehr auf die Temperatur der Speisen und Getränke achten. Auf jeden Tisch gehört ein Thermometer. Das hat sich namentlich der Magenkranke zu merken! Wenn die Speisen eine Temperatur haben, welche der Körperwärme ziemlich gleich kommt (28° R.), so geht die Verdauung am besten von Statten und die Magenschleimhaut erfährt keinen nachtheiligen Reiz.

Heisse Suppen, heisser Kaffee und Thee, Punsch, Glühwein verderben mehr am Magen, als man gewöhnlich glaubt; nicht minder nachtheilig ist Gefrorenes, kaltes Trinkwasser, kaltes Getränk überhaupt, namentlich wenn bei erhitztem Körper grosse Schlücke genommen werden. Die gewöhnlichsten Folgen sind Magenkatarrhe; es ist aber auch schon zu Magenkrämpfen und selbst zu Ohnmachten gekommen. Trotzdem wird nicht selten eine heisse Suppe, ein dampfender Kaffee, ein desgleichen Punsch quasi als Remedium gegeben. Der Mensch denkt in keinem Zweige des Wissens so dumm, wie in Sachen der Heilkunde! Auch ein greller Wechsel in der Temperatur der Speisen und Getränke übt einen nachtheiligen Reiz auf die Mundschleimhaut, auf die Zähne und auf den Magen aus.

Wenn man eine Verkältung des Magens nicht riskiren will, so muss das Getränk annähernd folgende Temperatur haben:

Trinkwasser zwischen  $+ 8$  und  $10^{\circ}$  R.

Bier nicht unter  $9^{\circ}$  R.

Geringe Weine  $10^{\circ}$  R.

Starke Weissweine (Rheinweine) verkälten selbst bei  $8^{\circ}$  R. nicht; munden überhaupt nur bei niederer Temperatur.

Für Rothweine (Bordeaux, Burgunder) eignet sich eine höhere Temperatur, ca.  $12^{\circ}$  R.

Aufregende Getränke (Kaffee, Thee) sollen nicht über  $28^{\circ}$  R. haben; dagegen dürfen die Suppen gegen  $36^{\circ}$  reichen.

Man schütze die Magengegend vor Druck, namentlich während des Essens. Die Regel, dass man langsam essen und gut kauen soll, ist bekannt und wird meistens auch — nicht befolgt; ebenso achten nur wenige darauf, dass der Magen sich ungehindert ausdehnen kann. Wenn der Magen gefüllt wird, dreht er sich so, dass sein unterer Rand nach vorne zu stehen kommt; die Ausdehnung geschieht also hauptsächlich in der Richtung nach vornen. Da mag es also keinen Druck leiden durch eng schliessende Hosen, Corsetten u. dgl.

Was beengende Kleidungsstücke anstiften können, lehrt folgender Fall:

Grenzcontroleur K. von M. litt jahrelang an Verdauungsstörungen. Von Zeit zu Zeit stellte sich auch catarrhalische Gelbsucht ein, die in der Regel nach einigen Wochen wieder verschwand. K. hielt allein Erkältungen, denen er in seinem Dienste häufig ausgesetzt war, für die Ursache seiner Krankheit. Diätfehler beging er keine. Bei der ersten Consultation musste sich K. auskleiden. Die physikalische Untersuchung ergab am Magen und an der Leber nichts Abnormes; dagegen fiel eine starke Zusammenschnürung des Leibes auf, welche von nichts Anderem herrührte, als von der Säbelkuppel. Man verordnete, dass K. durch einen, unter dem Rock befestigten, starken Pappdeckel die Gegend des Magens und der Leber vor dem Druck durch die Säbelkuppel schützen solle. Dies geschah, K. wurde gesund und ist es seitdem geblieben.

Die Geschichte von dem Grenzcontroleur und dem Pappdeckel wird hoffentlich einen solchen Eindruck gemacht haben, dass sogleich alle Leibriemen, engen Hosen, engen Corsetten, und was sonst noch in dieses Fach gehört, abgeschafft werden.

Schütze von Zeit zu Zeit etwas daran! Wir haben gesehen, dass es sich beim Verdauungsprozess unter Anderem namentlich auch um Verflüssigung des Speisebreies handelt. Die Nährstoffe sind nur in Lösung zu verwerthen. Das geeignetste Lösemittel ist Wasser; die Menge bestimmt der Durst. Geht man weiter, so wird nicht nur der Magen ungebührlich ausgedehnt, sondern auch der Verdauungssaft so verdünnt, dass seine verdauende Kraft erlischt. Nur wenn die Säuren des Magens eine gewisse Stärke haben, vermögen sie die Speisen aufzulösen. Besonders nachtheilig ist eine Verdünnung des Magensaftes kurz vor dem Essen;

schaffe also den „Frühschoppen“ ab! Wenn ein Frühschöppler nur einmal ein Paar Tage zu „entsagen“ vermag, so wird er gewahr, dass das Mittagessen besser schmeckt und dass es ihm nach dem Essen behaglicher ist. Auch während des Essens soll man nur wenig trinken. Erst wenn die Verdauung so weit vorgeschritten ist, dass der Inhalt des Magens einen dicken Brei darstellt, schütte daran, um ihn zu verflüssigen. Am besten bekommt der Tischwein, wenn er erst eine Viertelstunde nach dem Essen getrunken wird.

Eine dünne Suppe, namentlich in grösseren Quantitäten, ist als schädliche Einleitung zu den Mahlzeiten zu bezeichnen, da sie dem Magensaft den zur Verdauung nöthigen Concentrationsgrad nimmt, ihn so zu sagen abschwächt. Desshalb beginnen in manchen Häusern die Mahlzeiten nicht mehr mit Suppen.

Man sollte ernstlich an eine bessere Eintheilung der Tageszeit denken. Physiologische Untersuchungen haben ergeben, dass in der Magenthätigkeit eine gewisse Periodicität herrscht, dass nur zu gewissen Zeiten Magensaft secernirt wird, dass zu jeder anderen Zeit die Verdauung mangelhaft ist. Die Geschichte hängt offenbar mit den angewöhnten Essenszeiten zusammen und lehrt uns daran festzuhalten. An vielen Orten sind sie aber ganz fehlerhaft eingetheilt. Es fällt z. B. die Hauptmahlzeit in die Mitte des Tages; mit vollem Magen geht es nochmals an die Arbeit. Das ist nicht zuträglich, „das mus anders werden“! Die Thatsache, dass in England und Amerika die Magenkrankheiten seltener sind als bei uns, wird wohl hinreichen, unsere Aufmerksamkeit auf die dortige Lebensweise hinzulenken und diese nach und nach auch bei uns einzuführen. In England und Amerika, jetzt auch in einem grossen Theile von Norddeutschland und sonst in vielen besseren Häusern hat man 4 Mahlzeiten: Morgens 8 Uhr das Morgenessen, Mittags 12 Uhr den Lunsch, um 4 Uhr das Mittagessen und Abends 8 Uhr das Nachtessen. So ist Alles besser vertheilt. Mit dem Mittagessen ist das Tagwerk geschlossen.

Das Morgenessen (breakfast, dejeuner) besteht hierlands in der Regel nur aus Milchkaffee mit Brod und Butter. Das ist entschieden zu wenig; das Morgenessen muss erheblich vermehrt und verbessert werden. Vor dem Kaffee muss noch irgend ein Braten kommen; am besten eignet sich ein Beefsteak mit einem Spiegelei. Nur so ist der Mann für die Tagesarbeit gründlich vorbereitet.

Der Lunsch (dejeuner à la fourchette) wäre also hierlands neu einzuführen und etwa auf 12 Uhr zu verlegen. Für den Lunsch eignen sich: roher Schinken, ein hübsches Gelée mit Einlagen, geräucherter Rheinlachs, Austern. Nie soll der Käse fehlen; der geeignetste Hauskäse ist der Edamer. Als Lunschgetränk geht ein gutes Münchener Bier; ältere Leute nehmen einen Schluck Bordeaux.

Das Mittagessen (diner) ist auf Nachmittags 4 Uhr zu verlegen. Es ist schon gesagt worden, dass bei uns die Mittagstafel meistens zu reichhaltig ist (glücklich Derjenige, der da sagen kann: „diesmal hat er nicht

gelogen“!) und dass aus diesem Missverhältniss manche Magenleiden ihren Ursprung schöpfen. Wir wollen uns nicht damit befassen, näher auseinander zu setzen, aus was bei uns ein nobleres Diner besteht, wir wollen nur sagen, aus was es von jetzt an zu bestehen hat: Ein Diner ist nur dann zuträglich, wenn es aus nichts Anderem besteht als aus einer Suppe und aus einem Braten mit Salat. Da steht aber schon so eine rothe Schlemmernase und schreit: Das soll ein Diner sein! Komm' her, frommer Dulder, edler Leidensgefährte! schau' auf die andern Mahlzeiten; da hast Du ja ein besseres Frühstück und am Lunsch eine ganze Mahlzeit mehr bekommen! Wenn Du Alldies zusammenrechnest, so wirst Du finden, dass Du bei der neuen Einrichtung nicht zu kurz kommst.

Gegen den Kaffee nach Tische wäre nichts einzuwenden, wenn er immer richtig zubereitet wäre. Der Kaffee dient als Lösungsmittel für das vorher Gegessene und als Reizmittel für die Verdauung. Für diesen Zweck eignet sich aber nur der Aufgusskaffee; die Abkochung enthält zuviel Gerbstoff, und dieser hemmt die Verdauung durch seine Eigenschaft, die Eiweisskörper zu gerinnen. Der Zusatz von Milch zu einem Kaffee nach Tisch ist unter allen Umständen ungeeignet, weil der Gerbstoff des Kaffee's mit den Eiweisskörpern der Milch eine schwer lösliche Verbindung eingeht.

Die Siesta ist so zu sagen von der Natur anbefohlen. Einem gesunden Menschen fallen eben nach dem Mittagessen die Augen zu, und wenn Du auf das liebe Vieh siehst; es macht's ebenso. Die gesunde Siesta dauert höchstens eine Stunde; nachher erwacht man frisch und munter. Bei Magenkranken verhält sich die Sache anders. Manche fühlen sich, wenn sie es überhaupt zu einem Mittagsschläfchen bringen, nicht erfrischt, sondern eher erschläft und sind verstimmt. In der Regel bringen sie es aber gar nicht zum Schläfe. Am wenigsten können sie dann schlafen, wenn gerade Ueber säuerung des Magens besteht. Für solche Kranke gilt nun die alte Regel: „Nach dem Essen sollst Du steh'n, oder tausend Schritte geh'n.“

Das Nachtessen (Souper, Abends 8 Uhr) soll nur bestehen aus irgend einem kalten Braten und Thee. Es wird sehr gefehlt, wenn man Backwerk gibt; Mehlspeisen belästigen auf die Nacht den Magen. Auch ist hier Salat (zum Braten) ungeeignet, namentlich der Kartoffelsalat. Dieser liegt zentnerschwer im Magen, stört den Schlaf und wirkt wie — Trüffel!

Nach dem Nachtessen darf man nicht gleich zu Bette gehen. Die Einen nehmen ihre Zuflucht zu einem ästhetischen Thee, Andere sitzen ins Theater und wieder Andere geniessen eine Biergesellschaft.

Nachdem die Welt auf solch' rechtmässige Weise wieder um einen Tag älter geworden, wünscht man sich:

„allerseits gut' Nacht!“