

Badische Landesbibliothek Karlsruhe

Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe

Grundzüge der Haushaltungslehre

Kühn, Elise

Leipzig, 1912

Die Krankenkost.

urn:nbn:de:bsz:31-58632

Arm krank, so wird der Armel der gesunden Seite zuerst ausgezogen; beim Anziehen ist das Verfahren umgekehrt.

Gesicht, Hals und Hände des Kranken müssen täglich mit frischem Wasser gewaschen, die Haare gekämmt und die Zähne geputzt werden.

Die Krankentoft.

Die Bereitung derselben fällt bei jedem Krankheitsfall im Hause der Frau zu; es ist deshalb sehr wichtig und notwendig, daß jedes Mädchen versteht, besondere für Kranke erforderliche Gerichte herzustellen; hängt es doch in vielen Fällen allein von der richtigen Ernährung ab, ob der Kranke der Krankheit Widerstand leisten kann oder ihr unterliegt.

Die Ernährung des Kranken muß dessen körperlichem Zustand angepaßt sein, weshalb man sich genau nach der Anordnung des Arztes zu richten hat. Die Nahrung sei nahrhaft, leicht verdaulich, schwach gewürzt und dabei möglichst schmackhaft, um den Körper bei Kraft zu erhalten und ihm die verlorenen Kräfte wieder zu ersetzen. Die Auswahl und Zubereitung der Krankenspeisen hat mit besonderer Sorgfalt und Gewissenhaftigkeit zu geschehen; vor allem müssen alle dazu verwendeten Nahrungsmittel von bester Beschaffenheit und leichtester Verdaulichkeit sein. Obwohl im allgemeinen Nahrungsmittel aus dem Tierreich nahrhafter und verdaulicher sind, als diejenigen des Pflanzenreiches, ist doch in den meisten Fällen gemischte Kost einer einseitigen Ernährungsweise vorzuziehen. Wichtig ist es, dem Kranken das Essen zur rechten Zeit zu reichen; je weniger er auf einmal iszt, desto öfter muß ihm etwas angeboten werden. Die Speisen sind mit Abwechslung, hübsch angerichtet, in nicht zu großer Menge und womöglich überraschend zu reichen. Man koche nicht vor den Augen und im Zimmer des Kranken und quäle ihn nicht mit der Frage: „Was willst Du essen?“ Speisen und Reste bewahre man nicht im Zimmer auf, da durch den langen Anblick und Geruch derselben die Lust zum Essen verloren geht. Man lasse den Kranken vor dem Essen den Mund mit frischem Wasser ausspülen und richte ihn durch untergelegte Kissen auf, damit der Oberkörper erhöht wird. Den Teller oder die Tasse stelle man mäßig gefüllt auf einem Brett auf die Kniee des Kranken. Dem hilflosen Kranken muß die Nahrung wie einem Kinde zum Munde geführt werden; man lege dem Kranken zum Schutz des Bettes stets ein Tuch vor.

So schwer es auch ist, aus der beschränkten Anzahl der zur Ernährung der meisten Kranken zur Verfügung stehenden Nahrungs- und Genußmittel stets das für den Kranken Geeignete zu wählen, so wird es der liebenden Fürsorge einer treuen Pflegerin doch gelingen, unter Berücksichtigung nachstehend genannter Krankenspeisen und durch fortgesetzte Aufmerksamkeit, die uns selbst noch manches finden lehrt, den Kranken mit Gottes Hilfe dem Leben zu erhalten.

Von den für Kranke am meisten in Betracht kommenden Nahrungs- und Genußmitteln sind folgende die gebräuchlichsten:

Die Milch ist in der Krankenkost unentbehrlich und durch nichts zu ersetzen; bei manchen Krankheiten ist sie sogar als Heilmittel zu betrachten. Sie soll nur abgekocht und als Getränk in kleinen Schlüßchen mit etwas Weißbrot dazwischen genossen werden. Sie wird ferner zu Milchspeisen, wie Milchsuppen, Breien und als Sauermilch verwendet.

Das Fleisch. Von diesem kommt hauptsächlich Kalb-, Rindfleisch und Geflügel in Betracht. Es ist gebraten oder gedämpft kräftiger und bekömmlicher als gekocht und kann kalt oder warm gegeben werden. Kalbshirn und -milch (Briesle) sind gedämpft oder gebraten besonders leicht verdaulich. Ein zartes gebratenes Stück Rind- oder Kalbfleisch kann den meisten Kranken ohne Bedenken gegeben werden. Auch zarter Schinken ist, wo solcher zu haben, sehr zuträglich.

Die Fleischbrühe, welche aus Rind- oder Kalbfleisch oder Liebig's Fleischextrakt hergestellt sein kann, ist ein appetitreizendes Genußmittel; sie wird erst durch Zusatz von Ei, Reis, Grieß oder dergl. nahrhaft.

Die Eier für Kranke sollen möglichst frisch sein; sie können weichgekocht, als Rührei oder mit Zucker und Wein zu Schaum geschlagen, gegeben werden; außerdem werden sie zum Abrühren von Suppen und Fleischbrühe benutzt.

Die groben und feinen Mahlerzeugnisse des Getreides und das Brot. Erstere werden zur Herstellung von Suppen, namentlich zu den für Kranke besonders wichtigen Schleimsuppen benützt. Hafergrüße, Reis, Gerste und Grünkern können dazu verwendet werden. Die gewaschenen und in kaltem Wasser aufgeschwollenen Körner werden mit wenig Wasser und einem Stückchen Butter, Milch oder Fleischbrühe unter Zusatz des erforderlichen Salzes vollständig weichgekocht, dann durch ein Haarsieb getrieben, verdünnt und aufgekocht. Beim Anrichten kann die mit Wasser oder Fleischbrühe gekochte Schleimsuppe mit Eigelb abgerührt, die mit Milch gekochte nach Belieben mit etwas Zucker versüßt werden.

Von den feineren Mahlerzeugnissen werden hauptsächlich die ebenfalls zur Bereitung von Schleimsuppen verwendeten Hafer-, Gersten- und Grünkernmehle gebraucht. Im Wasser mit etwas Butter und Salz dick gekochter Reis, leichte Mehlspeisen, wie Nudeln, feine Spätzle werden als Zugabe zu manchen Fleischspeisen gern gegessen.

Das Brot soll nicht ganz frisch sein; Weißbrot ist besser als Schwarzbrot.

Gemüse sind den Kranken nur in jungem, zartem Zustand und in den feineren Sorten, wie grüne Erbsen, Gelberüben, Spargel, Blumenkohl, Schwarzwurzeln und Spinat zu reichen. Rüben und Krautarten sind zu vermeiden. Kartoffeln werden am besten als Brei ebenso Hülsenfrüchte nur durchgeschlagen gereicht.

Das Obst ist leicht verdaulich und für die meisten Kranken eine Erfrischung; es soll mehr gekocht als roh gegessen werden.

Die Getränke. Reines, frisches, kühles Brunnenwasser ist für Kranke die größte Erquickung. Man reiche dem Kranken davon, so

oft er begehrt, doch nur wenig auf einmal. Ist das Trinkwasser nicht rein, so muß es zuerst abgekocht werden. Erkaltes mischt man es, um es schmackhafter zu machen, mit etwas Zucker, Zitronen- oder sonstigem Fruchtsaft. Eis, welches man dem Kranken reicht, muß aus reinem Brunnen- oder Quellwasser gewonnen sein. Im Winter kann man es einfach gefrieren lassen. Man zerkleinere es mittelst kräftigen Aufdrückens einer Stopfnadel. Milch kann auf Verlangen des Kranken stets gegeben werden. Schwache Aufgüsse von Tee oder Kaffee und Kakao dürfen die meisten Kranken unter Zusatz von Milch zu sich nehmen. Ein Gläschen guten Rot- oder Weißweins, während der Genesung zu den Mahlzeiten genossen, ist in manchen Fällen von guter Wirkung. Ersterer ist dem letzteren vorzuziehen und soll zimmerwarm sein. Fleischbrühe, sowie die Brühe von Kalbsfüßen, Hühnern und Tauben werden als anregende Genußmittel gern gegeben.

Getränklich und von guter Wirkung in Fällen, in denen Limonaden nicht getrunken werden dürfen, sind die schleimigen Abkochungen von Reis und Gerste (Reiswasser: 1 Eßlöffel Reis, $\frac{1}{2}$ l Wasser eine halbe Stunde kochen, durchsieben und erkalten lassen), sowie die aus geriebenen Mandeln hergestellte Mandelmilch und das aus gerösteten Brotschnitten bereitete Brotwasser. Beide Getränke werden mit ein wenig Zuckerwasser versüßt. Honigwasser ist bei Erkrankungen der Atmungsorgane ein Hausmittel, welches gute Dienste leistet. Man kocht dazu 1 Eßlöffel Honig in $\frac{1}{2}$ l Wasser auf und gibt es abgekühlt dem Kranken.

Gewürze dürfen nur in geringen Mengen, die schärferen, wie Pfeffer, Nelken, Senf etc., häufig gar nicht gebraucht werden. Eine der angenehmsten Würzen für die Krankenkost ist der Zitronensaft.

Die Ernährung in den verschiedenen Krankheitszuständen.

Bei äußerlichen Leiden sonst gesunder Personen ist die Kost dieselbe wie die Gesunder; mit Rücksicht auf den durch die Schmerzen häufig verminderten Appetit wähle man nahrhafte Speisen und Sorge für reiche Abwechslung. Bei Hautkrankheiten der Erwachsenen, wie der Kinder, welche von schlechtem Blut herrühren, muß vor allem durch geeignete Nahrung die Verbesserung des Blutes herbeizuführen gesucht werden; man vermeide alles Scharfe, Fette, Saure in der Nahrung, reiche dagegen viel Milch und Milchspeisen.

Bei gestörter Verdauung infolge Erkrankung des Magens oder Darms ist in der Ernährung große Vorsicht geboten. Es dürfen nur leicht verdauliche Speisen in kleineren Mengen, aber in kürzeren Zwischenräumen, gut gekaut, genossen werden, z. B. mageres, weich gekochtes oder gebratenes Fleisch, Schleimsuppen, weiche Eier, Breie, nicht zu frisches Weißbrot, Zwieback.

Fieberkranken sollte, da deren Körper nicht imstande ist, feste Nahrung zu verdauen, dieselbe nur in flüssiger Form gereicht werden. Hier kommen Schleimsuppen, Milch und Eier ausschließlich in Betracht.