

Einiges über Krankenernährung und Krankenkost.

Den heutigen Stand der Heilkunde bezeichnet die Erkenntniss, dass die Lebenserhaltung des Menschen vor Allem auf der Ernährung beruht, d. h. auf der täglichen Ersatzzufuhr jener Mengen von Nährstoffen, die der menschliche Organismus im täglichen Verbrennungsprocess des Lebens verbraucht hat. Die Wissenschaft stellt heute als Gesetz auf, was die Sitte normal lebender Naturvölker und Menschen von selbst herausgefunden hat, — dass gut essen und trinken der Gesundheit des Menschen unendlich zuträglicher ist, als alle Pillen und Decocte der Apotheken.

Nun besteht aber zwischen dieser theoretischen Forderung der Aerzte, die mit der feinsten Chemikerwaage festgestellt hat, wie viel Nährwerth an Eiweiss, Fett und Kohlehydraten in so und so viel Nahrung per Kopf und Tag enthalten und im Körper verwerthet sein muss, und dem blinden, wahl- und kritiklosen Drauflos-Essen der Nurpraktiker eine bedauerliche Kluft. Sie ist um so bedauerlicher, als sie eigentlich ganz gut zu überbrücken wäre, und viele ausgezeichnete Aerzte haben, seit Aerzte überhaupt existiren, von drüben aus die Arbeit begonnen. Unzählige Werke sind über Diätetik geschrieben worden. Allein diese Werke sind denen nicht zugänglich, zu deren Nutzen sie geschrieben wurden. Sie sind entweder streng wissenschaftlich gehalten und in dieser Form Wegweiser für den praktischen Arzt, der seine Verordnungen danach einrichtet, oder, sofern sie populär und dem Laien verständlich sind, ein gefährlicher Hausrath für Hypochonder, welche darin nicht sowohl die praktischen Rathschläge, als vielmehr die Spuren ihrer eigenen hundert Leiden verfolgen.

Diesseits nun, auf der Seite der reinen Koch- und Ess-empirie, bei den Hauswirthinnen, in deren Hände ja die Ausführung der ärztlichen Nahrungsvorschriften gelegt ist, hat sich bis heute, in der grossen Masse wenigstens, noch zu wenig Respect vor der Wissenschaft entwickelt, um auch nur einen Brückenpfeiler in den festen Boden der Erkenntniss einzusenken, und unserem Köhlerglauben an Kräuter, Tropfen und Salben stellt sich meist der Köhlerglaube an die Geheimnisse der Physiologie keck an die Seite. Andererseits haben die Frauen zu viel Blick in praktischen Dingen und wo es sich um das Wohl und Weh unserer Lieben handelt eine zu scharfe Beobachtungsgabe, als dass uns die Fehler entgehen sollten, welche die Aerzte selbst in ihren Anordnungen begehen, sobald es sich um den Speiszettel für die Kranken handelt. Diese Beobachtung trägt nicht gerade viel zur Beruhigung oder zum Vertrauen in die ärztliche Kunst bei. Aber anstatt diese Zweifel nutzbar zu machen, indem wir selbst die einzelnen Symptome beobachten, welche diese oder jene Ernährungsart fordern, schieben wir in unserem Laienegoismus alle Schuld auf den Arzt, der ja auch nichts Anderes thun kann als beobachten, und zwar nicht nur unseren Fall, sondern hundert andere. Nun wechseln wir den Arzt und das Regime, ehe wir die nöthige Zeit für den Erfolg abgewartet, und so bleibt das Missverständniss zwischen Theorie und Praxis ein stehendes.

Durch Erlebnisse dieser Art veranlasst, haben wir uns vergebens nach einem Buche umgesehen, das die Vermittlung zwischen Wissen und Können, d. h. zwischen Arzt und Köchin herstellte. Dieses Buch müsste von einer Frau geschrieben sein, von mehreren Frauen — es müssten gleichsam die Ergebnisse aller Beobachtungen darin niedergelegt sein, an denen es im Leben einer Hausfrau und Familienmutter gewiss nicht fehlen kann, dies gäbe gewiss auch ein schätzbares Material für den praktischen Arzt.

Wie wäre es, wenn wir nun mit einem kleinen Versuch den Anfang machten, wenn wir das, was wir im Laufe der Jahre am Krankenbette Angehöriger und Fremder gesehen und beobachtet, zum Nutzen Anderer zusammenfassten, um daraus einen Grundstock für spätere Erweiterungen und Bereicherungen zu schaffen. Wir wollen in Nachfolgendem ver-

suchen, diesen Weg anzubahnen, und zwar dem praktischen Theil, welcher ärztlich zusammengestellte Speisetzettel für Kranke bringen und unsere eigene Erfahrung daran reihen wird, eine kurze theoretische Erläuterung der grundlegenden Bedingungen für die Ernährung des gesunden Menschen vorgehen lassen.

Diese Belehrung schöpften wir aus dem Werke von Munk und Uffelmann über »die Ernährung des gesunden und kranken Menschen.« *)

Ehe wir jedoch zum Thatsächlichen übergehen, sei hier eine Bemerkung erlaubt.

Der Mensch stirbt nicht so schnell, als dies ängstliche Gemüther meinen. Eine unendliche Kette feiner Ursachen und Wirkungen arbeitet an seinem Leben und seiner Zerstörung. Wer gut zusieht, kann diese Wirkungen ausnützen, hier heben, dort reduciren. Bei richtiger Erfassung dessen, worauf es ankommt, hebt sich der Kräftezustand eines sehr herabgekommenen Menschen unglaublich rasch, und dass das, worauf es ankommt, hauptsächlich die richtige Art der Ernährung ist, finden wir durch Aerzte vielfach bestätigt. Thomas Sydenham **) sagt, »dass eine grosse Reihe von Erkrankungen lediglich durch richtige Lebensweise und verständige Ernährung zum guten Ende geführt wird«.

Ernährung im Allgemeinen.

Um zu ermitteln, welcher Art die Kost sein soll, die wir dem Kranken reichen, um dieses »gute Ende« herbeizuführen, müssen wir uns vorerst klar machen, welche Stoffe es sind, die der menschliche Organismus überhaupt zu seiner Ernährung braucht.

Der thierische Organismus, also hier der menschliche, bedarf zur Erhaltung seines Körperbestandes, wie wir sagten, einer täglichen Zufuhr jener Stoffmenge, die er durch das Leben eines Tages aufgebraucht hat. Solche Stoffe, welche die Zusammensetzung des Körpers immer wieder herstellen, sind: Wasser, die anorganischen Salze, Eiweiss, Fett und

*) Munk und Uffelmann: „Die Ernährung des gesunden und kranken Menschen.“ Wien und Leipzig, Urban & Schwarzenberg 1887.

**) Thomas Sydenham: Opuscula omnia Genevae 1684.

Kohlehydrate. Wir nennen sie Nährstoffe und ein aus ihnen natürlich oder künstlich hergestelltes Gemenge nennen wir Nahrungsmittel.

Ueber die ersteren dieser Stoffe haben wir hier nicht viel zu sagen, da sie für unseren Zweck nicht so durchgreifend wichtig sind. Nur was die Salze anbelangt, haben wir zu beachten, dass sie zur Erhaltung des Knochenbestandes nöthig sind. Da sie aber in jeder Nahrung genügend enthalten sind, so reicht diese Menge vollauf für den Knochenbestand des Erwachsenen. In der Nahrung des Säuglings aber und des Kindes in der Periode des Wachsthums muss von Salzen, Phosphaten etc. ein Ueberschuss für den wachsenden Knochen angesetzt werden, worauf wir in dem Capitel Kinderernährung zurückkommen werden.

Wir können uns hier nicht bei den physiologischen Wundern aufhalten, welche sich täglich im menschlichen Organismus durch die Verbindungen vollziehen, welche diese Nährstoffe eingehen. Genug, wir brauchen ganz besonders die drei Stoffe: Eiweiss, Fett und Kohlehydrate zum Leben und finden sie nur dann in genügender Menge in unserer Kost, wenn diese eine gemischte ist. Fleischkost allein würde ohne Fettbeimischung einen zu grossen Umsatz der Eiweisssubstanz zur Folge haben, ganz abgesehen davon, dass man nicht lange Zeit ohne Ekel bei reiner Fleischkost verbleiben kann. Fett allein würde allerdings einen grossen Fettansatz begünstigen, und im Falle einer Entziehungscur oder einer Hungereventualität längeren Widerstand gegen Abmagerung ermöglichen, wenn nicht andererseits gerade durch starken Fettansatz die Herzthätigkeit beeinträchtigt würde. Die Kohlehydrate endlich allein genossen, nämlich in den Producten der Pflanzenwelt, worin sie vornehmlich enthalten sind, in Reis, Brot, Hülsenfrüchten, Kartoffeln, grünen Gemüsen, in welchen ja auch zu geringen Theilen Pflanzeneiweiss enthalten ist, müssten in zu grossen, die Verdauungswerkzeuge belästigenden Quantitäten genossen werden, um dem gesunden Körper die Summe von Nährstoff zuzuführen, die er braucht.

Noch eine Substanz müssen wir hier nennen, welche dem Eiweiss an Nährstoffgehalt sehr nahe kommt und dabei sogar vom Körper vollkommener ausgenützt wird, als dieses. Dies ist die Leimsubstanz, die sich beim Kochen der Knochen,

Sehnen und Bindegewebe in Wasser ergibt und wir gelegentlich der Ernährung des Kranken näher besprechen werden.

Aus dem Gesagten geht also die Zweckmässigkeit der gemischten Kost hervor, welche sich ja auch ganz von selbst bei allen Völkern der Erde eingebürgert hat, dass sich diese Mischung der Nahrungsmittel verschieden gestaltet, je nach dem Himmelsstrich und den Lebensbedingungen, in denen die verschiedenen Völker wohnen, ist selbstverständlich. So wird man im Winter und in nördlichen Klimaten schwerer verdauliche, fette Speisen und heisse Getränke leichter verarbeiten als im Sommer oder in südlichen Ländern, wo sich eine instinctive Abneigung dagegen einstellt. »Es besteht nämlich während der heissen Zeit und in den heissen Klimaten eine entschiedene Vulnerabilität (Verletzbarkeit) des Verdauungstractus, welche eine grosse Zahl mehr oder weniger bedeutender Erkrankungen, namentlich Diarrhöen, oft auf geringfügige Diätfehler hin zur Folge hat.« *)

Ebenso werden die einzelnen Altersstufen, die Statur, die hereditäre Anlage, der individuelle Habitus strenge Unterscheidungen und Abstufungen erfordern.

Wenn wir nun die Nahrung des menschlichen Körpers in ihrer richtigen Mischung von Wasser, Salzen, Eiweiss, Fett und Kohlehydraten hergestellt haben, so genügt dies allein zu seiner fortgesetzten Ernährung nicht. Er würde bald Ekel empfinden, wenn er diese Substanzen chemisch rein, ohne Genuss- und Reizmittel zu sich nehmen müsste.

Diese sind es, welche den Appetit, die Esslust erzeugen. Sie sind theilweise als fertige Beigaben zu den Gerichten zu denken, welche durch ihre angenehme Einwirkung auf die Nerven den Ernährungszweck unterstützen, so der Alkohol, das Thein, Coffein, dann die scharfen und bitteren Gewürzstoffe, die Säuren, der Zucker, das Kochsalz etc., oder sie entwickeln sich im Process des Kochens und Bratens, woraus die Wichtigkeit hervorgeht, die man einer guten Zubereitung beilegen muss.

Dasselbe gilt von den Getränken. Auch sie müssen mit Genussmitteln versetzt sein, um den täglichen Bedarf des

*) Munk und Uffelmann: Die Ernährung des gesunden und kranken Menschen, Wien und Leipzig 1887.

Körpers an Wasser zu decken, ohne Ueberdruss oder Ekel zu erzeugen. Dieser Ekel entsteht auch, wenn wir keine Abwechslung in die Kost bringen. Wir könnten uns unmöglich genügend ernähren, wenn wir gezwungen wären, täglich dieselben Gerichte zu verzehren, daher auch ein besonderes Augenmerk unserer Verwaltungsbehörden auf die Verpflegung in Armen- und Krankenhäusern, Strafhäusern, Kasernen, Kinderasylen, kurz, auf die Massenverpflegung zu lenken wäre.

Hier also liegt wieder ein ganz besonderer Hinweis auf die praktische Seite der Frage, das schmackhafte, abwechslungsreiche Kochen.

Die Nahrungsmittel, welche, wie schon gesagt, theils in der Natur schon als solche vorkommen, wie Milch, Fleisch, Eier etc., theils durch Bereitung hergestellt werden, wie Butter, Käse, Brot etc., theilen wir nach ihrer Herleitung in thierische und pflanzliche Nahrungsmittel ein.

Nach Munk kommen für die Ernährung hauptsächlich in Betracht von den

animalischen (thierischen) Nahrungsmitteln:

1. die Milch,
2. das Fleisch,
3. die Eier;

von den vegetabilischen (pflanzlichen) Nahrungsmitteln:

1. die Samen der Getreidepflanzen,
2. die Samen der Hülsenfrüchte,
3. die Wurzelgewächse und Knollen,
4. die grünen Gemüse,
5. Pilze und Schwämme,
6. Früchte und Obst (Samen und Fleischfrüchte).

»Den Nahrungsmitteln sind dann noch die alkoholischen und alkaloïdhaltigen Getränke (Thee, Kaffee, Cacao) sowie sonstige Genussmittel als technisch hergestellte Complexe zu meist von Genussstoffen, weniger von Nahrungsstoffen einzureihen.« *)

Nun drängt sich uns die Frage auf: Wie viel von den wichtigsten Nährstoffen soll die Kostmischung eines gesunden Erwachsenen von 65—70 Kilogramm Gewicht betragen?

*) Munk und Uffelmann: Die Ernährung des gesunden und kranken Menschen, Leipzig und Wien 1887.

Eine theoretische Antwort finden wir bei Munk und Uffelmann *) in Folgendem: »... so sind zu fordern für den erwachsenen kräftigen Mann bei körperlicher Ruhe und ganz leichter Arbeit mindestens 110 Gramm Eiweiss, 50 Gramm Fett und 450 Gramm Kohlehydrate, bei mittlerer, nicht zu angestrenzter Arbeit 118 Gramm Eiweiss, 50 Gramm Fett und 500 Gramm Kohlehydrate. Wichtig ist dabei, dass nach Voit und Forster »der Erwachsene zweckmässigerweise mindestens $\frac{1}{3}$ seines Eiweissbedarfes dem Thierreich, $\frac{2}{3}$ des Eiweiss dem Pflanzenreich entnehmen soll.« Also nach Voit kommen 190 Gramm Fleisch (oder 1 Liter Milch oder 125 Gramm Käse oder 250 Gramm [5 Stück] für 38 Gramm [$\frac{1}{3}$ des Bedarfs] thierisches Eiweiss) auf die übrigen $\frac{2}{3}$, also 70 Gramm können in Form von Vegetabilien aller Art aufgenommen werden.

Wir Laien wissen aber mit derlei theoretischen Berechnungen nicht viel anzufangen und danken den freundlichen Mittheilungen einiger Patienten eines bekannten Wiener Ernährungsarztes concretere Auskunft über tägliche Kostvorschriften.

1 $\frac{1}{2}$ Uhr Morgens:

1 Tasse Milchkaffee oder Cacao mit Weissbrot, danach $\frac{1}{2}$ Liter gekochte Milch.

10 Uhr:

$\frac{1}{2}$ Liter Milch.

Mittags 12 $\frac{1}{2}$ Uhr:

1 Teller Suppe, 150 Gramm gebratenes oder gekochtes Fleisch mit Gemüse (nicht viel), Hülsenfrüchten, Reis etc. Als Mehlspeise 100 Gramm süsses, fettreiches (Butter, Eigelb) Backwerk, Kuchen etc. Dessert nach Lust.

Nachmittags 4 Uhr:

1 Tasse Milchkaffee mit Weissbrot, 1 Tasse Milch.

Abends 8 Uhr:

100—120 Gramm kaltes Fleisch, Brot mit Butter und Käse, $\frac{1}{2}$ Liter Bier.

*) Ebenda.

Ein wichtiger Factor, welcher für die Ernährung des normalen Menschen im Allgemeinen gilt, ist der Grad der Consistenz der Nahrung. Der gesunde Magen verarbeitet consistente Speisen für die Dauer besser, als flüssige und breiige, welche bald seinen Appetit vermindern. Dies trifft namentlich bei der animalischen Nahrung zu, da ein gesunder Darm »die ihm in Form von Fleisch, Käse, Eiern gereichten Nährstoffe gleich gut resorbirt (aufsaugt), ob diese Speisen flüssige, halb feste oder feste Form haben«.

Anders steht es in dieser Hinsicht mit den pflanzlichen Nährstoffen. Hier hängt sehr viel von der Form und Consistenz die in engster Beziehung zu der Zubereitung steht, ab. Die Vegetabilien müssen durch vorausgehende technische Behandlung (Mahlen, Enthülsen) ihrer für die Verdauungssäfte unzugänglichen Hülsen entledigt werden (Cerealien, Leguminosen [Körner-Hülsenfrüchte], dann durch die Zubereitung die Zellwandungen gesprengt und der Inhalt in einen aufgequollenen, gallertigen, bis zu einem weichen Zustand übergeführt werden etc. *) Wir haben nun, ehe wir zur Ernährung des kranken Menschen und zu den für einzelne Erkrankungen geeigneten Speisezetteln übergehen, nur noch in Kürze auf jene Unterschiede hinzuweisen, welche zu beachten die Verschiedenheit des Alters, des Körpergewichtes und der individuellen Lebensführung erfordert.

Wir können hier nicht auf die Details näher eingehen, nach welchen Messungen und Wägungen von Voit und andern normirt worden sind. Das Normalmass der Nahrung wird beim gesunden, erwachsenen Menschen je nach dem Verbrauch der Stoffe durch Arbeit grösser oder geringer genommen werden müssen.

Aeltere Leute haben einen geringeren Stoffverbrauch, bedürfen also geringerer Quantitäten, der Qualität nach aber weniger consistente, also gewiegte, gemahlene, fein zertheilte Speisen.

Kinder im wachsenden Alter müssen so genährt werden, dass nicht nur der Körperbestand erhalten wird, sondern täglich ein Ueberschuss als Ansatz zum Wachsthum zurückbleibt. Dieser Ansatz erfolgt am allerintensivsten im

*) Ebenda.

ersten Lebensjahre. Doch ist gerade in dieser Altersstufe eine genaue Feststellung der aufgenommenen, aufgesaugten und angesetzten Substanzen sehr schwierig. Indessen haben Camerer und Hartmann die Ernährung und Gewichtszunahme von Kindern in den ersten 7 Monaten und solcher vom 7. bis zum 11. Lebensjahre festgestellt.*) Was für uns daraus wichtig ist, ist Folgendes: »Der Säugling, der eines Ueberschusses von Eiweiss für das Wachstum bedarf, erhält 2—2 $\frac{1}{2}$ mal so viel Eiweiss und 5mal so viel Fett als der Erwachsene.« — »Ausserordentlich bemerkenswerth ist der Unterschied in der Menge der aufgenommenen Mutter- und Kuhmilch. Ein Säugling, der von der Mitte bis zum Ende des 6. Monats an der Brust 770—850 Gramm Milch getrunken, bedarf zu eben dieser Zeit bei künstlicher Auffütterung 1200—1300 Gramm Kuhmilch.« Daraus geht die Wichtigkeit der natürlichen Ernährung des Säuglings hervor, die durch den Umstand noch erhöht wird, dass es keine Beimischung zur Kuhmilch gibt, welche das richtige Verhältniss aller Nährstoffe wie in der Muttermilch herstellte. Die Frage nach der Anzahl der Mahlzeiten eines Säuglings haben Munk und Uffelmann wie folgt beantwortet:

Am 1. Tage	2—3mal
2. »	6mal
3. bis 9. Tage	7mal und so fort.

In den ersten Wochen pflegen die Säuglinge regelmässig am Tage und bei Nacht alle 3—3 $\frac{1}{2}$ Stunden zu trinken, später durch Angewöhnung alle 2 Stunden, aber nur am Tage und etwa einmal bei Nacht. Verlangen sie öfter nach Nahrung, so ist dies ein Zeichen, dass die Milch entweder nicht genug Nährstoff enthält, die Menge nicht genügend oder das Kind nicht gesund ist.

Ueber die Entwöhnung des Kindes scheinen die Aerzte verschiedener Ansicht zu sein. Massgebend erscheint uns hier jene Ansicht, welche das Bedürfniss des Kindes als Massstab nimmt, jedoch nicht über das erste Lebensjahr hinaus die natürliche Stillung gestattet. Bei der Entwöhnung ist das der Muttermilch am nächsten stehende Nahrungsmittel, die Kuhmilch, zu reichen, und zwar in einer Mischung von 2 Theilen

*) Camerer und Hartmann, Zeitschrift f. Biologie, Bd. 9, S. 381.

Milch und 1 Theil Gerstenschleim, zuerst neben der Muttermilch, später diese ersetzend. Stellt sich durch die Entwöhnung Verdauungsstörung ein, so müssen wir das von den Aerzten sehr empfohlene, sogenannte künstliche Rahmgemenge*) (siehe Anhang Nr. 1) versuchen oder Abkochungen von Kindermehlen und sehr aufmerksam auf alle Symptome sein. Dasselbe hat einzutreten, wenn durch Krankheit der Mutter die künstliche Ernährung des Kindes von vorneherein eingeführt wird.

Eine eingehende Erörterung der Ernährung des Kindes sowie des jeweiligen Zustandes der stillenden Mutter oder Amme würde hier zu weit führen. Wir verweisen jene Leserinnen, welche es angeht, auf Biedert's Schrift**) sowie auf die Arbeiten von Parmentier et Dejeux***) und Gerhardt's Handbuch der Kinderkrankheiten.

Das Nöthigste, das wir Laien uns zu merken haben, ist: Die künstliche Ernährung soll vor Allem der Muttermilch so nahe als möglich kommen im Verhältnisse der Nährstoffe, in der Consistenz, Verdaulichkeit, Temperatur (38° C.) und der Art der Zuführung durch langsames Schlucken. Zu verbieten ist: jede nichtflüssige Kost, jede Kost, welche Stickstoff und Zellgewebe in reichlichen Mengen aufweist, welche zu reich an Zucker ist, welche anstatt thierischem Eiweiss pflanzliches enthält, das schwerer zu verdauen ist. Die Kuhmilch ist an und für sich schwerer verdaulich als die Muttermilch, daher die grösste Vorsicht bei der Mischung zu beobachten ist. Sie muss absolut frisch und rein und wenigstens aufgekocht (wenn nicht sterilisirt, nach Soxhlet) sein. Die Gefässe müssen äusserst rein gehalten werden, von Porzellan oder Glas sein und werden am besten mit ganz feinem Sande gereinigt (nicht mit Schrot!). Zur Mischung sind am besten schleimige Flüssigkeiten zu verwenden, Gerstenschleim, Grieswassersuppe, auch Reiswasser, welches jedoch leicht stopft, wie hinwieder Hafermehlabkochungen leicht Neigung zur Diarrhöe

*) Das künstliche Rahmgemenge erscheint im Handel in kleinen Blechdosen von circa 250 Gramm Inhalt, hat gelblich-weiße Farbe, dickbreiige Consistenz und gibt, mit dem 16fachen Quantum Wasser (gekochtem) vermischt, eine milchig aussehende Flüssigkeit.

**) Biedert, Jahrbuch für Kinderheilkunde Nr. 8. XII. S. 366.

***) Parmentier et Dejeux, Expériences et observation sur le lait 1880.

fördern. Man kann daher durch diese zwei Substanzen die jeweilige Neigung reguliren. Zu verbieten ist ferner der Zwieback- und Semmelmilchbrei, ebenso Maizena und Arrowroot, die arm an Eiweiss und zu reich an Stärkemehl sind.

In den ersten 10—12 Wochen jedoch sind überhaupt alle Mehlsuppen absolut zu verbieten; im ersten Lebensjahre sind sie nur dann zu geben, wenn sich die Ernährung mit Thiermilch nicht durchführen lässt. Im zweiten Lebensjahre aber werden sie mit Vortheil gegeben.

Das Kind im Alter von 3—6 Jahren besitzt schon kräftigere Verdauungsorgane als im ersten und zweiten Lebensjahre. Dennoch rathen Munk-Uffelman die Nahrung nur flüssig, breiig oder sehr weich consistent zu reichen. Dazu eignensich: Milch, Milchsuppen, weiche Eier, Braten, Butter, Cacao, Roggen- oder Weizenfeinbrot, Nudeln, Reis, durchgetriebene Hülsenfrüchte, Kartoffeln in mässiger Menge (wir würden sie Kindern nur in Puréform reichen), Mohrrüben, Blumenkohl (!), Spargel, reifes Obst, getrocknetes Obst, ferner Fleischbrühe, Roggen- und Weizenkaffee (nach Art des Gerstenkaffees bereitet) mit Milch und wenig Zucker. Die Zahl der Mahlzeiten soll 5 per Tag nicht überschreiten.

Kinder von 7—14 Jahren nähern sich schon der Verdauungsfähigkeit der Erwachsenen. Dennoch ist auch hier in Bezug auf Consistenz Achtsamkeit sehr nöthig.

Junge Menschen im Alter von 15—20 Jahren haben noch immer ein erhöhtes Nahrungsbedürfniss und nehmen an Nährstoff mehr als Erwachsene zu sich. Haben sie an einzelnen Tagen eine reducirte Kost, so setzen sie sofort vom Körperbestande zu.

Was die Ernährung der Erwachsenen betrifft, so kommen Munk-Uffelman darauf zurück, dass die Fixirung eines bestimmten Masses für die Ernährung des Einzelnen immer nur einen relativen Werth hat und mehr dazu dient, einen Anhaltspunkt zu gewähren.

Was nun die Zeit der Hauptmahlzeiten anlangt, so ist es eigentlich eine merkwürdige Thatsache, dass es wissenschaftlich noch gar nicht festgestellt ist, zu welcher Tageszeit sie dem gesunden Menschen am zuträglichsten sind.

Wir wissen, dass dies heute in verschiedenen Ländern sehr verschieden ist, je nach den Lebensgewohnheiten, der Arbeitseintheilung, den Sitten eines Volkes. Sicher ist, dass die Verdauungsorgane am frühen Morgen etwas empfindlich sind, sich aber sehr bald heben, gegen die Mitte des Tages, besonders wenn die Zwischenzeit mit Bewegung oder körperlicher Arbeit zugebracht worden, ihren Höhepunkt erreicht hat und gegen Abend immer träger wird. Nach unserer Erfahrung würde schon ein reichliches Frühstück und um die Mittagszeit die Hauptmahlzeit einzunehmen am vortheilhaftesten sein.

Allerdings ist für solche Menschen, welche sitzend und geistig ihre Arbeit verrichten, die Mittagsmahlzeit eine unliebsame Theilung des Arbeitstages in zwei sehr ungleiche Hälften, deren letzte durch den langsamen Verdauungsprocess sowohl dem Menschen als auch seiner Thätigkeit nicht sehr zugute kommt. Doch ist auch Hungergefühl der geistigen Thätigkeit nicht günstig und nur jener Zustand von Gleichgewicht angenehm, in dem man kein Bedürfniss und keine Völle empfindet. Wir würden also körperlich arbeitenden Menschen die Mittagsmahlzeit als Hauptmahlzeit, geistig und sitzend Arbeitenden aber um diese Zeit ein Gabelfrühstück und die letzte Mahlzeit, die den Feierabend, also die Bewegung, Zerstreung einleitet und reichlicher sein dürfte (mit Mass!), um 6 Uhr Abends empfehlen.

Nur Kinder, Schwächliche, Blutarme und Nervöse müssten etwa eine Stunde vor der Nachtruhe noch einmal Nahrung zu sich nehmen, da sie, wie Krafft-Ebing sich schön ausdrückt, »beider Schüsseln vom Gastmahl des Lebens (Ernährung und Schlaf) gleichzeitig bedürftig sind«. Es ist also ein grosser Irrthum, zu meinen, das Essen vor dem Schlafengehen sei Allen nachtheilig. Nur bei Vollblütigen und Solchen ist dies der Fall, welche eine verlangsamte, gestörte Verdauung haben. Ebenso verbreitet ist das principielle Wegschneiden jedes Fettbröckchens an Fleisch, Schinken etc. Magere und Nervöse mögen es nur getrost mitessen, da es den Ertrag der Fleischnahrung erst zur Geltung bringt, wie wir schon oben sahen.

Ueber die Quantität der Abendmahlzeit finden wir bei mehreren Aerzten die Bemerkung, dass der Hunger am

nächsten Morgen in innigem Zusammenhange damit sei. Je reichlicher nämlich das Essen sei, das man am Abend zu sich genommen, desto geringer werde am Morgen das Bedürfniss nach Speise sein. So einleuchtend das ist und für einen ganz gesunden Magen wohl als Norm gelten mag, haben wir doch nirgends eine Andeutung darüber gefunden, soweit es sich auf einen kranken, etwa erweiterten Magen bezieht.

Nun können wir nicht umhin, eine Erfahrung hier auszusprechen, welche dieser Norm widerspricht und vielleicht zu Beobachtungen auf diesem Felde anregt. Wir haben nämlich mehrfach und an verschiedenen Personen Gelegenheit gehabt, zu beobachten, dass nach einer zu reichlichen Abendmahlzeit am frühen Morgen schon ein unausstehliches Hungergefühl jene Leute quält, welche an langsamer Verdauung oder erweitertem Magen infolge von Magenkatarrh litten. Wir versuchten, uns dieses Phänomen durch die langsame Arbeit des ungewöhnlich erweiterten Magens zu erklären, der nach vollbrachter Verdauungsthätigkeit zu schlaff sei, sich wieder schnell in die normale Grösse zusammenzuziehen und daher ein ödes, nervöses Reiz- und Hungergefühl verursache. Dies ist eine ganz laienhafte Hypothese — die Thatsache aber ist vorhanden und es ist grosse Mässigkeit in der Abendmahlzeit Allen, die mit schwachem Magen behaftet sind, sehr zu empfehlen. Solchen müsste auch das Bier, namentlich das Flaschenbier, das sehr viel auftreibende Kohlensäure enthält, verboten bleiben.

Munk-Uffelmann bringen eingehende Belehrung über die Ernährung Schwangerer und stillender Frauen, auf welche wir hier aus Mangel an Raum nicht näher eingehen können. Wir geben nur in Kürze die für beide Kategorien empfohlenen Speisezettel hier wieder.

Für die Schwangerschaft in der ersten Zeit wird eine leicht verdauliche, nicht voluminöse Diät vorgeschrieben, nicht fett, nicht sauer, nicht scharf. Es werden empfohlen: Entölter Cacao, Thee, Fleischbrühe, Wild, Geflügel, mageres Rindfleisch, magerer Schinken, Kalb- und Hammelfleisch, Milch, wenn sie vertragen wird, Weizen- und Roggenbrot, Reis (!), Kartoffelpurée, Blumenkohl (!), Spargel, reifes Obst. Wir fügen hier aus unseren Laienerfahrungen hinzu, dass consistente derbe Nahrung gut behalten wird, während eine falsche Rück-

sicht auf den Brechreiz flüssige und breiige Kost reicht, die viel schlechter vertragen wird. In den späteren Stadien werden die gewöhnlichen Nähr- und Genussmittel der Frauen mit Ausschluss der blähenden Leguminosen sowie der ebenfalls blähenden Kohlarten und Rüben, der Pilze, des heissen Weines, des starken Bieres, der starken Kaffee- und Theeabsude empfohlen. Bei Neigung zur Verstopfung wird reifes Obst, getrocknetes Obst, Honig und Honigkuchen genossen werden können.

Für die Ernährung stillender Frauen wird empfohlen: Milch, Milchspeisen und Suppen, Butter, Fleisch, auch das fette, Eier, ferner Cacaoabkochungen, Getreidemehlsuppen, Weissbrot, Zwieback, Mittelbrot, Reis, Kartoffeln, Mohrrüben, Spargel, ganz reifes Obst, schwache Absude von Thee, Kaffee, gutes Bier und guter Wein in nicht grossen Mengen. Für Stillende der »niedereren Classen« werden vorzugsweise Milchsuppen, Milchkaffee, Mittelbrot, Magerkäse, Schmalz, Mehl, Reis und Kartoffeln in Betracht gezogen.

Ueber die Ernährung der Greise, welche bekanntlich einen geringeren Stoffumsatz haben, also auch weniger Nahrung bedürfen als in der Blüthe des Lebens Stehende, erfahren wir, dass sie auch qualitativ anders beschaffen sein muss als die der Letzteren. Ihre Nahrung muss weich und gut verkleinert, nicht fett, nicht blähend sein; hingegen wird man oft anregende Genussmittel verabfolgen. Dies macht den Unterschied aus zwischen der Ernährung der Greise und der der Kinder, die sonst Aehnlichkeit miteinander haben, die nervöse Reizbarkeit des Kindes darf nicht gesteigert werden, während das herabgestimmte Nervenleben der Greise der Anregung bedarf. Der Speiszzettel für bejahrte Leute wäre also: Milch, Milchsuppen, weisses Fleisch, namentlich Geflügel (ohne Haut!), Wild, weichgekochte Eier, Weissbrot, Semmeln, Getreidemehlsuppen, Nudeln, Cacaoabkochungen, Kartoffeln, Reisbrei, weichgekochte Carotten, Spargel, reifes Obst. Von Genussmitteln Fleischbrühe, Bier, Wein, Kaffee und Thee. Hier müssen wir die ärztlichen Vorschriften je nach dem Individuum modificiren. Wir kennen viele alte Leute, welchen Kaffee und Thee, wann immer genommen, ausser am Morgen Schlaflosigkeit bereiteten, und denen Bier, wenn es nicht etwa bayrisches ist, Beschwerden und Blähungen verursacht.

Wir wenden uns nun zur

Ernährung des kranken Menschen.

Da, wie wir schon sahen, die richtige und genügende Ernährung die Hauptunterstützung aller Krankenbehandlung ist, so werden wir sehr genau auf die Hauptrichtung der ärztlichen Verordnungen in einzelnen Fällen achten müssen und je nach dieser Richtung stärkend und anregend oder entziehend und herabstimmend verfahren müssen. Wir werden aber auch neben dem Arzte und ihn unterstützend die einzelnen Uebergänge und Veränderungen beobachten müssen, die eine Gegenindication ausdrücken. Wenn zum Beispiel in einer langwierigen Fieberkrankheit das herabstimmende Regime zwar das Fieber, aber auch die Kräfte herabsetzt, so werden wir auch in Abwesenheit des Arztes jene kurzen Augenblicke benützen, da das Fieber nachlässt (dies ist meist am Morgen der Fall oder nach den Abendparoxysmen), um mit einer möglichst kräftigen, doch leichten und nicht reizenden Nahrung einzutreten, wovon später des Näheren die Rede sein wird. Sollte aber infolge von Erschöpfung oder anderen Ursachen die Herzthätigkeit vermindert sein, so müsste man öfters in kleinen Dosen, etwa esslöffelweise, anregende Getränke, alten Tokajer, Portwein etc., reichen.

In jedem Falle muss hier streng individualisirt werden. Kinder vertragen eine entziehende Diät nicht so lange als Erwachsene, dagegen ist bei ihnen Herzschwäche nicht so leicht zu befürchten. Daraus folgt, dass die Hebung der Kräfte mehr in Nähr- als in Genuss- oder Reizmitteln zu suchen sein wird.

»Es gibt keine allgemeine Krankenkost,« heisst es bei Uffelman. Folglich ist es hier, wo die Hausfrau mit ihrer Beobachtung und Thätigkeit einsetzen muss. Ist aber die Ernährung die Grundlage aller Gesundheit, so hat die Hausfrau in erster Linie ihr Augenmerk auf jene Störungen zu lenken, welche direct in den Verdauungsorganen vorkommen. Und gerade diese kommen, meist durch Mangel an Aufmerksamkeit darauf, am häufigsten vor, und gerade diese sind es, welche der Einwirkung auf den Körper durch die Ernährung hinderlich sein müssen, weil der Ernährungs canal selbst nicht ordentlich functionirt.

Die erste diätetische Pflicht einer Hausfrau ist also: sich täglich zu überzeugen, ob der Verdauungsapparat ihrer Hausgenossen in Ordnung ist. Darauf allein muss sie ihre Thätigkeit einrichten und aufbauen. Hat sie alle natürlichen Mittel angewendet, die heute ja wohl jeder Hausmutter bekannt sind, ganz leichte Kost, Obst, Compots, kaltes Wasser auf nüchternen Magen etc., so wird sie zu den leichteren Abführmitteln greifen, vorausgesetzt, dass sie es mit sonst Gesunden zu thun hat. Im entgegengesetzten Falle dürfte sie nur jene Mittel anwenden, welche ihr der Arzt nennt, da Bitterwasser und Bittersalze gewisse schädliche Wirkungen haben können. Wir werden im Anschlusse den Wiel'schen Speisezettel für Magenkranke bringen und wollen hier nur einige Worte vorausschicken über das, was Laien und Aerzte oft »leichte Kost« nennen.

Es ist nämlich ein Irrthum zu glauben, dass eine Speise schon verdaulich ist, wenn sie weich, breiartig oder seimig ist. Sie kann mechanisch noch so sehr verkleinert sein, so können doch chemisch mancherlei Substanzen sich der Aufsaugung im Magen oder Darm widersetzen. So wird von den meisten Laien, ja von vielen Aerzten (von Wiel nicht) das Kalbshirn als eine leichte Speise betrachtet. Dies ist es aber durchaus nicht. Die fette, fast gar nicht poröse Masse widersetzt sich sehr lange der Spaltung und Auflösung im Magen und den Verdauungsgängen, besonders weil man sie ihrer Weichheit wegen nicht gehörig zerdrückt und einspeichelt. Ein viel schwererer Irrthum ist der, die sogenannten Farcen, feinen Fleischpurées als leicht verdaulich zu betrachten. Sie werden meist aus Resten von gebratenem Fleisch, Geflügel oder Wild bereitet, fäschirt, gestossen, passirt, mit Semmel- oder Mehlbéchamel und Eiern »gebunden« und »zerfliessen förmlich auf der Zunge«. Wenn gar eine Buttersauce oder Madeirajus dazugegeben wird, so ist die Delicatesse fertig! Wir aber möchten in Wiel's kräftiger Sprache ausrufen: Ins Feuer damit, anstatt in den Magen!

Nach unserem Laienverstande erklärt sich das ziemlich leicht ohne physiologische Gelehrsamkeit. Wir Köchinnen wissen, dass man alle Nahrungsmittel besser conservirt, wenn man sie vorher kocht, brät, dünstet, kurz einem Hitzegrade aussetzt, der das Eiweiss und die Zellgewebe verändert und

dadurch Gährung, Fäulniss, also Stoffwechsel, also — zu rasche Verdauung hindert. Nun unterziehen wir das Fleisch nach der Verkleinerung, die ja günstig wäre, ein zweites Mal dieser conservirenden Procedur, damit nur ja alle kleinsten Theilchen, die das erste Mal diesem Los entgingen, zu Leder werden. Kein Wunder, dass sich diese Cellulosesubstanz im Magen als schwerer und schlecht nutzbarer Brei »conservirt«. Ebenso ist es mit den dick in Zucker eingekochten Früchten, die man Kranken niemals geben sollte, abgesehen davon, dass sie durch ihren grossen Zuckergehalt auch einen gesunden Magen leicht versäuern können.

Eine einzige Ausnahme von der Schädlichkeit alles zweimal Gekochten (Biscuit) bildet das wirkliche Biscuit oder Zwieback von Weissbrot, Milchbrot, Semmeln etc. Durch die nahezu vollständige Wasserentziehung beim Trocknen oder Rösten der Schnitten werden diese so spröde, dass sie beim Essen in kleinste Theile zerfallen, vortrefflich eingespeichelt und aufgelöst den Verdauungswegen zugeführt werden.

Wir finden in den Verordnungen der Aerzte (Wiel u. A.) für Patienten mit schwacher Verdauung den Rath, Fleisch zu schaben oder fein zu wiegen und es dann mit oder ohne Ei leicht zu überbraten. Wir halten dies für die unrichtige Methode. Entweder bleibt ein Theil des Fleischbreies roh, während der andere einschrumpft und die Fasern lederartig werden, oder es ist dies bei längerem Hitzeeinfluss mit der ganzen Masse der Fall, und der Kranke hat harte Körner zu verarbeiten. Viel besser haben wir gefunden weiche Fleischstücke, Beefsteaks oder Rumpsteaks oder Schnitzel (Kalbskeule-schnitten) ungesalzen rasch in Butter abzubraten, sie dann fein zu fashiren, in die mit sehr wenig Fleischbrühe oder Jus aufgekochte Sauce zurückzugeben, etwas zu salzen und nur heiss werden zu lassen, ohne sie zur Siedehitze zu bringen.

Von den Gemüsen, welche als »leicht« angesehen und von allen Aerzten den Kranken gestattet werden, ist eines entschieden zu verwerfen: der Blumenkohl. Man mag ihn bereiten, wie man will, vor dem Kochen abbrühen und zugedeckt stehen lassen, bis alle »Schärfe ausgezogen« ist (was noch die einzige kleine Hilfe gegen seine üblen Wirkungen ist), man mag ihn nun mit Butter oder mit Bechamel gebacken

oder mit Parmesankäse oder Buttersauce oder als Salat serviren — niemals wird er seine niedere Herkunft aus der Kohlfamilie verleugnen und immer wird er noch nach Stunden Blähungen und Beschwerden hervorrufen. Auch die ihn oft begleitenden Butter- und Fricassésaucen sind keine leichte Kost, dies wohl infolge chemischer Gährungsprocesse, die wir nicht zu beurtheilen vermögen.

Von den leichteren grünen Gemüsen hat ein schwacher Magen auch wenig Nahrung und oft ihres vielen Gefasers wegen Beschwerden. Wir fanden gelegentlich einer Magen-auspumpung am Morgen kleine unverdaute Stückchen grüner Bohnenschoten vom Vortage im Mageninhalt. Sie müssten, ebenso auch Salate, sehr verkleinert gereicht werden.

Auch süsse Speisen sind oft sehr unverdaulich bei aller scheinbar »zerfliessenden« Leichtigkeit. So alle Crèmes und Sulzen von Schlagsahne und mit vielen Eiern. Hier sind die Gelées von Fruchtsaft auszunehmen, welche theils mit Gelatine, theils mit Kalbsfusssulze (englische Kranken-jelly) bereitet sind, die sehr leicht verdaulich und wegen ihrer Leimschubstanz nicht ohne bedeutenderen Nährwerth sind. Das sogenannte Chaudeau ist zwar bei Durchfällen sehr gut, auch für Reconvalescenten zur Hebung der Kräfte und Anregung des Appetits angezeigt, bei Verdauungsstörungen aber und bei febriler Disposition zu vermeiden.

Ueber die Eier scheinen die Aerzte zweierlei Meinung zu sein. Während die Einen nur roh erwärmte oder ganz weich gekochte Eier anrathen, finden Andere, dass das Eiweiss im Magen erst zu festen, unlöslichen Klumpen gerinnt und meinen, dass bei gleichem Nährwerthe ein gut zerkleinertes hartes Ei besser verdaut wird. Hier wird wohl immer die individuelle Erfahrung das letzte Wort sagen müssen.

Dass die Milch durch ihre Zusammensetzung jener Summe von Nährwerthen am nächsten kommt, die der Mensch zur Erhaltung seines Körpergleichgewichtes braucht, haben wir schon oben gesehen. Dass sie diese Aufgabe eigentlich im frischgemolkenen Zustande am besten erfüllen würde, haben Wiel und andere Aerzte ausgesprochen. Während aber Wiel in seinem »Tisch für Magenranke« auch in der Praxis danach vorging, haben die neueren bacteriologischen Forschungen eine vollständige Schwankung in der

Praxis eingeleitet, und es wird die Milch von allen Aerzten nur in gekochtem Zustande empfohlen. Wir haben in diesem Punkte, namentlich was die Verdaulichkeit roher, gekochter und saurer Milch anbelangt, selbst Gelegenheit gehabt, im Laufe sogenannter Milchcuren Beobachtungen zu machen, die wir, ganz laienmässig natürlich, hier zusammenfassen wollen. Süsse, ungekochte Milch schien uns anfangs recht verdaulich und leichter als die gekochte. Doch stellte sich bald saurer Geschmack im Munde ein. Nach dem längeren Gebrauch gekochter süsser Milch ($1\frac{1}{2}$ bis 2 Liter per Tag) trat dasselbe ein. Erst als wir unsere Milchratio zum grösseren Theile (nicht vollständig) mit theilweise abgerahmter saurer Milch deckten, empfanden wir weder einen Widerwillen noch jene klebrige Säure im Munde. Auch Buttermilch, welche Munk-Uffelmann empfehlen, dürfte zur Zeit einer Sommermilchcur sehr gut zu nehmen sein.

Von den Käsegattungen sind Leuten mit schwachem Magen nur die leichtesten Arten von Magerkäsen, Schafkäse, Liptauer und die weichen porösen Streichkäse, zu gestatten.

Obst nur frisch gedünstet, oder getrocknetes gekocht und nicht zu süss.

Ehe wir die acuten febrilen, die chronisch febrilen und chronisch fieberlosen Krankheiten mit Bezug auf die Diätetik in Kürze besprechen, greifen wir aus den letzteren die uns am wichtigsten scheinenden Erkrankungen des Magens und der Verdauungstracte heraus, wobei wir Professor Wiel's Diätetik für Magenkranke für die Zwecke der Hausfrau nutzbar zu machen versuchen wollen.

Professor Wiel stellt drei grundlegende Speisezetteln für Magenkranke auf, empfiehlt es, dieselben sehr strenge durch Wochen, ja Monate einzuhalten, sie jedoch nicht ohne einen langsamen Uebergang von oder zu der gewohnten Kost einzuführen. In mindestens drei Tagen müsse man den Uebergang in der Weise bewerkstelligen, dass man zuerst nur eine Mahlzeit nach der diätetischen Vorschrift gegen eine gewohnte vertauscht, dann zwei, dann alle, und ebenso auch zur gewohnten Lebensweise wieder zurückkehre. In Fällen, wo Magengeschwüre durch den Arzt constatirt wurden, erweise sich namentlich eine Milchcur mit einer auf vier Mahlzeiten des Tages vertheilten Diät als sehr günstig. Und

zwar seien die Stunden zu wählen, welche mit der sonstigen Hausordnung übereinstimmen (8 Uhr Morgens, 12 Uhr Mittags, 4 Uhr Nachmittags, 8 Uhr Abends). Hiezu müssen wir aus eigener Erfahrung bemerken, dass sich eine wochenlange Milchcur nie recht durchführen lässt, und dass, da es beim Magengeschwür ja hauptsächlich auf Vermeidung mechanischer Reizungen durch consistente Substanzen sowie auf solche durch Schärfe und Säuren ankommt, ganz gut auch Milchspeisen, laugemachte, gut zerquirlte Eier, nicht zu süsse Milchcrèmes, Milchcacao, leichter Thee mit Milch, Schleimsuppen, Fleischbrühe mit Ei, geweichte englische Cakes (im Thee) gegeben werden können, um durch Abwechslung den Appetit nicht sinken zu lassen.

Ist die Krankheit so weit vorgeschritten, dass die Nahrung nicht durch den Magen vertragen wird, so wird wohl die Verordnung des Arztes nährende Klystiere einführen, welche von Fleischbrühen, Schleimsuppen mit Eiweiss oder Eiern oder peptonhaltigen Flüssigkeiten verabfolgt werden.

Wiel's zweiter Speisezettel wird von ihm bei acutem Magenkatarrh empfohlen, welcher durch Diätfehler, Ueberladung oder Erkältung des Magens entstanden und von kürzerer oder längerer Dauer sein kann. Im ersten Falle genügt indessen ein Tag Fasten und allmähliges Uebergehen auf die gewöhnliche Nahrung. Zeigt sich Brechreiz und ist das Erbrechen nicht zu vermeiden, so rath Wiel, es durch Trinken von lauwarmem Wasser zu erleichtern.

Hält der Katarrh länger an, oder ist er in einen chronischen Zustand übergegangen, so tritt also der zweite Speisezettel in Kraft:

8 Uhr Morgens Frühstück:

Milch (250 Gramm) mit Zwieback (40 Gramm).

12 Uhr Mittagessen:

Fleischbrühe mit einem rohen Ei.

4 Uhr Abendessen:

Ein rohes Ei, mässig gesalzen, gründlich gequirlt mit 40 Gramm Brotrinde (Zwieback dürfte wohl auch entsprechen).

8 Uhr Nachtessen:

Wie Mittags.

In der Nacht:

Eine Tasse Milch (250 Gramm) mit Brotrinde (40 Gramm).

Die Suppe soll nicht mit Mehlspeisen eingekocht sein, da leicht Gährungen davon im Magen entstehen. Chronische Magenkatarrhe und chronische Dyspepsien werden übrigens nach der Verschiedenheit ihrer Ursachen verschieden behandelt werden müssen. Man wird vor Allem unterscheiden müssen, ob Reizungs- oder Schloffheitszustände vorliegen, die Ersteren werden durch eine herabstimmende, die Zweiten durch eine anreizende Diät behandelt werden müssen. Jeder Laie kann es (auch ohne hypochondrische Anlage) beobachten, ob sein Magen zu viel oder zu wenig von der zur Verdauung in bestimmter Menge nöthigen Säure (Salzsäure) ausscheidet. Ist das Erstere der Fall, so tritt bald nach der Mahlzeit starkes saures Aufstossen und das sogenannte »Sodbrennen« ein. Hier sind saure, scharfe Speisen, Fette, da sie saure Gährungen hervorrufen, strenge zu vermeiden. Im anderen Falle, da nur Beschwerden, Appetitlosigkeit ohne Schmerzen vorherrschen, sind Reizmittel, Thee, Kaffee, Alcoholica in kleinen Mengen, nach denen sich auch ein Bedürfniss geltend macht, sowie »pikante« Appetitreizer nicht ohne Nutzen, müssen aber mit Auswahl und $\frac{1}{4}$ Stunde vor den Mahlzeiten genommen werden. Weiters ist zu beobachten, ob die Speisen schnell oder träge aus dem Magen in die unteren Verdauungstracte übergehen. Hat man das Erbrechen nicht mehr herbeiführen können, so entstehen bei gleichzeitiger Erleichterung im Magen und Kopf (da sich eine Magenstörung meist durch starken Stirnkopfschmerz kennzeichnet) Gedärmschmerzen, Kolik oder Diarrhöen, welche dann meist den Abschluss eines äcuten Anfalles bilden und einige Tage der Schonung erforderlich machen.

Für Patienten, deren Zustand auf Ueberreizung, etwa durch die Gewohnheit, heiss zu essen und zu trinken, oder durch den zu häufigen Genuss von Alkohol hindeuten, ist eine sehr ungewürzte, wenig fette Kost ohne Reizmittel, wie etwa Kaffee zu empfehlen. Uffelmann schlägt hier vor: Milch, Milchsuppen, junges Geflügel, Kalbfleisch, Kalbsbröschchen (Bries), Wild, Austern Weissbrot, Biscuits, Suppen von feinstem

Leguminosenmehl (Knorr, Berlin, Wien etc.), Reismehlzubereitungen; als Genussmittel laue Suppen von Tauben, von Kalbfleisch, schwache und nicht heisse Infusa (Aufguss) von schwarzem Thee und schwache Abkochungen von entöltem Cacaomehl. Hier empfiehlt es sich auch, häufige Mahlzeiten zu vermeiden, »dem Magen angemessene Ruhepausen zu gewähren, das Bratenfleisch kalt zu reichen« (Kalbfleisch möchten wir ausgenommen wissen). »Im Uebrigen,« sagt Uffelmann, »ist bei allen chronischen Magenkatarrhen und Dyspepsien regelmässige Lebensweise nach der Uhr, langsames Essen, gehöriges Zerkleinern der Speisen, Vermeiden extrem kalter und heisser Kost sowie copiöser Mahlzeiten und **complicirter** Gerichte die Grundbedingung des Genesens.

Nervöse Dyspepsie zeigt alle Symptome der Magenverstimmung bei vollkommen genügender Verdauungskraft desselben und tritt meist bei hochgradiger allgemeiner Nervenüberreizung auf, ist auch nur durch Stärkung des Nervensystems im Allgemeinen und nicht durch die Diät zu beseitigen.

Wiel's dritter Speisezettel hat die Reconvalescenten nach schweren acuten Krankheiten und auch solche Halbkranken im Auge, die nie ganz gesund sind und doch oft gegen ihren Magen sündigen. Ja sogar bei Magenkrebs empfiehlt Wiel diesen den Appetit etwas reizenden Speisezettel.

8 Uhr Morgens, Frühstück:

Beefsteak (100 Gramm), nachher eine Tasse Peccothee (200 Gramm) mit Brotrinde (30 Gramm).

12 Uhr Mittagessen:

Fleischbrühsuppe einen Teller voll (250 Gramm), darauf Braten 100 Gramm mit irgend einem der nachbenannten Salate, respective Gemüse (20 Gramm), junger Lattich, Kopfsalat, ganz gelber Endivie, zarter Ackersalat (Alles fein gewiegt, um die Fasern zu verkleinern und dem Verdauungssaft zugänglicher zu machen). Als Gemüse junge Gartenerbsen, junge grüne Bohnen, junge Carotten, Teltower Rüben, Schwarzwurzeln, Spargel, Spinat, Butterkraut, Löwenzahn, Mangold,

dann Obstmus (Aepfel, Birnen, Kirschen, Zwetschkenmus, Alles weich gekocht und fein gewiegt).

$\frac{1}{4}$ Stunde später: $\frac{1}{4}$ Liter Wein, dazu Weissbrotrinde (30 Gramm).

4 Uhr Abendessen:

1 rohes Ei mit 50 Gramm Brotrinde.

8 Uhr Nachtessen:

Wie Mittags.

In der Nacht:

1 Tasse lauwarmer Milch (200 Gramm) mit Brodrinde (50 Gramm).

Wiel empfiehlt hier das Beefsteakrecept aus seinem diätetischen »Kochbuch für Magenkranke« (4. Aufl., S. 57). Wir würden es im Anhang bringen, wenn wir es auch empfehlen könnten, wie denn die meisten der Wiel'schen Recepte so beschaffen sind, dass man ein Buch schreiben müsste, um jedes einzelne zu modificiren. Wir bringen an der geeigneten Stelle das Beefsteakrecept einer Engländerin, das uns als das vortrefflichste aller Beefsteakrecepte erscheint.

Die Ernährung in acut febrilen Krankheiten.

Bei acut gastrischen Zuständen, die von Erbrechen, Durchfall und Fieber begleitet sind, wird dem Kranken vorerst jede Nahrung entzogen. Eispillen oder Eiswasser in kleinen Schlückchen ist das Einzige, was gegeben werden kann. Tritt eine Besserung ein, so gibt man Eiweisswasser (siehe Anhang Nr. 2), später Mehlsuppenabkochungen mit Ausnahme von Hafersuppe. Hält die Besserung an, so kann man Milch in immer grösseren Theilen zufügen. Alles dies ist kühl und in kleinen Schlückchen zu geniessen. Das Wichtigste bei acutem Brechdurchfall ist, jede Milch zu verbieten. Tritt Schwäche ein, so ist Beefftea (siehe Anhang Nr. 3) und Tokajerwein in kleinen, oft wiederholten Dosen zu reichen.

Bei acutem Durchfall ist dieselbe Diät zu beobachten. An Stelle von Milch ist Gerstenschleim, Griessuppe und Eiweisswasser (siehe Anhang Nr. 2), als Getränke Reiswasser (siehe Anhang Nr. 4) und Mandelmilch zu reichen.

Bei acuter Bauchfellentzündung ist es erstes Gesetz, den Darm in Ruhe zu lassen, also eine Kost zu verabfolgen, die nicht zum Stuhlgang reizt.

Als Getränke ist nach Uffelmann angezeigt: Eis, Eiswasser, kaltes Brunnenwasser in kleinen, aber öfteren Portionen; verboten: Kaffee, Thee, Selters und Sodawasser sowie Alcoholica. (Puncto Sodawasser wollen wir hier die Bemerkung einschalten, dass dieses oft irrthümlich anstatt doppeltkohlen-saurem Natron »zur Verdauung« nach Tische getrunken wird. Die künstlich dem Wasser eingepresste reichliche Menge Kohlensäure erzeugt jedoch nur künstliche Blähungen, die freilich manchmal Bewegung in die trägen Verdauungsorgane bringen, entweichen und etwas von den Gasen, die sich etwa im Magen gebildet haben, mitreissen, doch ohne die Wohlthat des Natron auf die überschüssige Magensäure auszuüben.)

Als Nahrung empfiehlt Uffelmann: Gerstenschleim, aufs Beste durchgeseiht, Grieswassersuppe, jedesmal 2—3 Esslöffel voll, ausserdem nur Eiweisswasser (siehe Anhang Nr. 2), zur Zeit 1—2 Esslöffel voll und ein wenig Weingallerte.

Bei Fieber im Allgemeinen, mit welcher Krankheit verbunden es auch auf-trete, haben wir keine Nahrungs-entziehung zu befürworten. Nur ungeeignete und zur un-rechten Zeit gereichte Nahrung ist zu verhüten. Zu consistente oder zu reichliche Nahrung wird das Fieber steigern. Von den Nährstoffen sind im Fieber die Kohlehydrate die wichtigsten, weil sie den Verbrauch von Fett und Eiweiss einschränken, also sparend wirken.

Also mässige Zufuhr von chemisch reinem Zucker und Stärkemehlpräparaten, etwa feine Biscuits von Stärkemehl, Stärke und Maltosenmehlabkochungen (siehe Anhang Nr. 5) in Geléeform, Sulzen etc., da auch die Leims-substanzen nährend und Eiweiss sparend wirken. Fett wird in der Kost des acut Fieberkranken sehr wenig enthalten sein dürfen. Salze weniger als für Gesunde, Wasser nöthig, wobei auf Reinheit, Temperatur und richtige Menge zu sehen ist.

Die Kost soll meist flüssig und kühl sein und in 6 regelmässigen Mahlzeiten gereicht werden (um 7, um 10, um 12^{1/2}, um 3^{1/2}, um 5^{1/2} und um 8 Uhr). Sehr wichtig ist es, bei Darreichung der Speisen das Verhalten des Fiebers zu berücksichtigen. Man muss die wiederkehrenden Momente des

Fiebernachlasses ausnützen, da sich das Verdauungsvermögen in diesen Momenten hebt. Die nahrhafteren Speisen werden am besten am Morgen gegeben und eine grosse Sorgfalt wird der Darmentleerung zugewendet werden müssen, und zwar womöglich auf diätetischem Wege mittelst Obstsuppen (siehe Anhang Nr. 6), Molken, Buttermilch, zur Bekämpfung von Durchfällen aber werden Reiswasser, Getreidemehlsuppen (mit Ausnahme des auflösenden Hafermehls), Sagoschleim, Thee, Rothwein, Eichelkaffee, Heidelbeersaft gereicht werden.

Auch auf Reinhaltung des Mundes muss bei acuten Fieberkrankheiten sehr gesehen werden, weil der klebrige Ansatz im Munde den Appetit sehr verringert. Drei bis vier Ausspülungen täglich sind zu veranlassen. Sind die Kranken unfähig, sie selbst vorzunehmen, so reinigt die wartende Person ihnen mit einem reinen Leinenlappen und frischem Wasser den Mund, wie man bei kleinen Kindern zu thun pflegt.

Die Diät fiebernder alter Leute wird von der der Erwachsenen verschieden sein müssen, ebenso jene der durch frühere Leiden Geschwächten. Man wird zu Stimulantien greifen müssen, Wein, Fleischbrühe etc. reichen.

Bei Kindbettfieber, das meist mit Schüttelfrost eintritt, ist auch eine stimulirende und ernährende Behandlung anzuwenden. Auch hier werden die Fiebernachlässe auszunützen sein. Als Nahrung Tauben- und Kalbfleischbrühe (oft und wenig), säuerliche Gallerten mit Bratenjus oder Fleischextract, concentrirter Gerstenschleim, Liebig'sche Kindersuppen (siehe Anhang Nr. 7), Griessuppe, später Rindfleischbrühe mit oder ohne Eigelb, Milchsuppen, Milchkaffee, Fleischpepton (siehe Anhang Nr. 8), dazu Portwein oder verdünnter Cognac. Bei Schwächesymptomen schon früher Rindfleischbrühe, unverdünnte Alcoholica, namentlich Champagner und Kaffee abwechslungsweise zu verabfolgen.*)

Abdominal- (Bauch-) Typhus.

Bei dieser Krankheit, wo sich das Fieber in die Länge zieht, ist grösste Vorsicht in der Ernährung geboten. Damit das Fieber die Kräfte nicht zu sehr verbräuche und den

*) Siehe Uffelmann: „Tisch für Fieberkranke“, S. 161.

Körperbestand herunterbringe, muss man trachten, so viel Nahrung zu reichen, als nur überhaupt verdaut werden kann, andererseits aber die Schleimhäute nicht zu reizen, also eine sehr milde Kost zu verabfolgen. Am Anfang, wenn das Fieber noch nicht sehr hochgradig ist, kann man nahrhaftere (eiweissreichere) Kost reichen, um die Kräfte zu erhalten. Bei längerem Fieber muss man damit hinuntergehen, um sofort bei Nachlass desselben wieder damit zu steigen. Tritt Herzschwäche ein, so muss man zu Stimulantien greifen, wie Cognac, Rothwein etc. Wichtig ist es, oft, ja jede $\frac{1}{4}$ bis $\frac{1}{2}$ Stunde Getränke einzulassen oder trinken zu lassen, und zwar kaltes Wasser mit etwas Cognac oder Rothwein, etwa löffelweise. Fruchtsäfte nur, wenn keine Durchfälle vorhanden sind.

An Nahrung empfiehlt Uffelmann zuerst abgerahmte Milch, Milchkaffee, dann vom fünften Tage an, wo die Verdauung schwächer geworden, Getreidemehlsuppen mit Zusatz von $\frac{1}{4}$ — $\frac{1}{3}$ Milch oder Malzextract, oder ohne Zusatz, Leimgallerten oder Leimsuppen (dazu eignete sich wohl am besten leichteste, d. h. eiweissärmste Taubenbrühe mit englischer Gelatine zur Gallerte geklärt mit etwas Citronensaft). Vom 7.—8. Tage an Kalbfleischsuppe 1 Tasse voll, auch mit Fleischpepton oder 1 Kaffeelöffel Biefee versetzt. »Bis zur Fieberabnahme wird nichts geändert, nur die Alkoholdosis gesteigert und statt Wasser 4mal täglich Rothwein. Später ist die Kalbfleischbrühe durch Rindfleischbrühe zu ersetzen.«

Dann geht es bergauf, wenn das Fieber nachlässt, und man kann Eigelb zur Brühe, Milch zu den Mehlsuppen mischen, aber noch keine consistente Nahrung reichen. Wenn Fieberfreiheit eintritt, ist noch 8 Tage flüssige oder breiige Kost und die Alcoholica sind nur stark verdünnt zu geben. Bei Anämischen sind Stimulantien schon früher anzuwenden. Gegen zu häufige Diarrhöen genügt das Fortlassen von Milch und Milchsuppen. Treten Darmblutungen ein, so sind nur Eis, Eiswasser, Eiweisswasser (siehe Anhang Nr. 2) und kühle Mehlsuppen in kleinen Portionen zu gestatten. Schwächeständen ist durch möglichst ausnutzbare Nahrung und wechselnde Stimulantien vorzubeugen. Uffelmann räth bei plötzlich eintretender Schwäche, Ohnmacht: Cognac, Rum, ein Glas Glühwein, eine halbe Tasse heissen Kaffee.

Der Flecktyphus

verläuft heftiger, aber schneller und ohne Darmaffectionen.

Getränke: Kaltes Wasser, Wasser mit Rothwein, Zuckerwasser, Brotwasser (siehe Anhang Nr. 9), Limonade.

Nahrung: Anfangs Getreidemehlsuppe mit einem Drittel Milch und Eiweisswasser (siehe Anhang Nr. 2). Vom vierten Tage an Obstsuppe (siehe Anhang Nr. 6), Leimgallerte (siehe Anhang Nr. 10) und früh Morgens beim längsten Fiebernachslass Getreidemehlsuppe mit einem Drittel Milch. Vom Ende der ersten Woche Stimulantien, besonders Fleischbrühe und Alcoholica. Hat das Fieber aufgehört, so gibt man Fleischbrühe mit Eigelb, Milch, Cacao und 2—3 Tage nach dem Sinken der erhöhten Temperatur schon Milchreis, Kartoffelbrei, geschabten Schinken, Pflaumenmus und bald darauf schon consistentere Speisen, da der Darm nicht afficirt war.

Cholera asiatica.

Hier ist die Hauptsache, dass die massenhaften Abgänge von Flüssigkeit Blutstockungen erzeugt. Man muss also einerseits das Erbrechen und die Durchfälle bekämpfen, andererseits die Flüssigkeit ersetzen. Rossbach*) empfiehlt nur Eis und Eiswasser und als Nahrung Grieswassersuppe und Mehlsuppe. Bei Stockung des Kreislaufes — der sich in heftigen Adernkrämpfen in den Beinen kundgibt — oder Ohnmachten wendet man Stimulantien an, schwarzen Kaffee, Glühwein, Grog, bei Harnverhaltung saure Getränke, Limonade in öfteren kleinen Dosen. Nach Ablauf der Krankheit zunächst nur flüssige Nahrung.

Der Kommabacillus geht im normalen sauren Magensaft zugrunde, daher ist in Cholerazeiten strenge auf Diät zu sehen, um den Magensaft normal zu erhalten. So soll auch Wasser und Milch nur im gekochtem Zustande getrunken werden. Rohes Obst, roher Salat oder rohes Gemüse sind strenge zu verbieten.**)

*) Rossbach: „Cholera indica“ in v. Ziemssen's Handbuch der spec. Pathol. II, 2, 1886.

**) Vergl. Anleitung Koch's, v. Pettenkofer's und Skreczka's, 1884.

Dysenterie (Ruhr).

Hier kommt es vor Allem nicht nur auf das Verdauungsvermögen, sondern auf die locale Entzündung der Schleimhaut des Dickdarmes an.*) Es werden verabfolgt als

Getränke: Stubenwarmes Wasser, Reiswasser, Brotwasser (siehe Anhang Nr. 4 und 9), Thee, Mandelmilch, Alles oft und wenig.

Nahrung: Gerstenschleim oder Griessuppe mit gleichen Theilen Milch, Tauben- oder Hammelfleischsuppe (siehe Anhang Nr. 16), wenn diese letztere nicht widersteht, mit Eigelb, Nestlé's Kindermehl- und Reismehlabbkochungen. In schwereren Fällen concentrirten Gerstenschleim oder Griessuppe mit einem Drittel Milch, Eiweisswasser (siehe Anhang Nr. 2), Taubenbrühe mit Gries oder Sago.

Wenn entschiedene Herzschwäche eintritt oder Erlahmung des Nervensystems, so kann man Portwein, Madeira oder Burgunder Wein reichen. Stellt sich Brechreiz ein, so muss nach der Ursache desselben geforscht werden (etwa zu consistente Speise oder Zurückhaltung des Stuhls). Ist keine Ursache zu finden, so gibt man Eispillen und die Nahrung sehr kühl.

Diphtheritis.**)

Hier ist das Verdauungsvermögen in leichten Fällen wenig, in schweren mehr, in ganz schweren durchaus gestört. Immer aber liegt der Appetit wegen des zähen Schleimbelages sehr danieder.

Getränke: Eiswasser, kaltes Brunnenwasser, kaltes Brotwasser (siehe Anhang Nr. 9), kaltes Zuckerwasser.

Nahrung: In leichten Fällen abgerahmte Milch, Abkochung von Kindermehlen, Milchsuppen, in mittelschweren Fällen Getreidemehlsuppen mit geringerer Beigabe von Milch oder mit Malzextract oder Eigelb, in schweren Fällen Obstsuppen (siehe Anhang Nr. 6), Getreidemehlsuppen, sämtliche Leimgallerten. Ausserdem sind in schweren Fällen am zweiten und dritten Tage Stimulantien zu geben, Fleischbrühe dreimal täglich, Wein oder Cognac ebenso oft, jedoch nicht zu viel.

*) Vergl. Uffelmann: Pathol. der Verdauung in der Ruhr. „D. Archiv f. kl. Med.“ 1872.

***) Uffelmann: Ernährung des kranken Menschen. Wien-Leipzig, 1889.

Die richtige Dosis in schwerer Diphtheritis für ein dreijähriges Kind ist nach Uffelmann: Viermal täglich 15 bis 20 Gramm Tokajer oder Portwein oder 5 bis 7 Gramm Cognac mit Zuckerwasser zu gleichen Theilen. Auch starken Kaffee hält Uffelmann für ein treffliches Stimulans, besonders wenn recht warm gegeben.

Scharlach und Masern

richten sich nach der allgemeinen Verordnung der Fieberdiätetik.

Gehirnaffectionen.

Hier ist das Verdauungsvermögen gleich Null und Brechreiz vorhanden sowie hartnäckige Stuhlverstopfung und starker Durst. Uffelmann verordnet:

Als Getränke: Eiswasser, kaltes Brotwasser (siehe Anhang Nr. 9), kaltes Zuckerwasser mit etwas Citronensaft, kaltes Selterswasser.

Als Nahrung: Obstsuppe, süsse Molken, dünnen Hafer schleim, Obstgelées. — Entschieden verbietet Uffelmann alle Alcoholica, Kaffee und Thee sowie alle heissen Speisen und Getränke.

Nach Abnahme des Fiebers wird mit der grössten Vorsicht an eine Aenderung der Diät gegangen, da die geringste Indigestion das Fieber neu steigen machen und von schweren Folgen sein könnte. Daher dürfen nicht bald consistente Speisen und nicht reichliche Mengen gestattet werden. Es werden empfohlen: Getreidemehlsuppen mit steigendem Milchzusatz, Kindermehlsuppen, lauwarmer Tauben- und Kalbfleischsuppen mit Eigelb und dann vorsichtig eingeweichtem Zwieback, Kartoffelbrei, Milchreis, geschabter Schinken, gebratenes Wild und Geflügel (ohne Fettbrühe und Haut).

Sollte bei Meningitis absoluter Widerwille gegen Nahrung eintreten, so sind viermal täglich Peptonklystiere zu appliciren. Lässt das Fieber aus, so rät Emminghaus, diese Pausen durch Darreichung von geschabtem Fleisch und Austern auszunützen.

Den Uebergang zur Reconvalescentenkost bilden Milchsuppen, Nestlé's Mehlabkochungen, Cacao, Kartoffelpurée und lockere Biscuits.

Krankheiten der Athmungsorgane.

Hierzu gehören die acuten Entzündungen der Lungen sowie der Bronchien, der Luftröhre, der Kehlkopf- und Rachenschleimhäute, wobei ausser dem Fieber die herabgeminderte Verdauung, die Appetitlosigkeit und der Husten in Betracht kommen. Gegen diesen letzteren zeigt sich von selbst die Vermeidung aller Speisen und Getränke an, welche durch Schärfe, extreme Temperatur etc. reizen, sowie die Darreichung milder, schleimiger Getränke in kleinen Schlückchen von Gerstenschleim, lauer Milch, aber keinerlei Süssigkeiten, Pastillen und Bonbons, welche nur Magensäure hervorrufen. Wie bei allen febrilen Krankheiten muss man hier trachten, die Morgenstunden, da Puls und Temperatur am niedersten sind, für die Nahrung auszunützen. Hiezu sind Schleimsuppen Obstgelées, Griessuppe mit etwas Milch, Obstsuppen, wenigstens in den ersten Tagen und bei normalem Verlauf, angezeigt. Dauert die Krankheit länger, so wird man zu Stimulantien greifen, bei schwächlichen Personen Champagner in kleinen Portionen fünf- bis sechsmal im Tag. Treten Erschöpfungszustände ein, so kann man eine kleine Tasse starken schwarzen Kaffee, ein Glas Glühwein oder Grog verabfolgen. Die grösste Gefahr liegt im Auftreten von Herzschwäche, die energisch bekämpft werden muss. Zieht sich bei einer Lungenentzündung das Fieber in die Länge, so rath Uffelmann, die Nahrung kräftiger zu machen, da sich das Verdauungsvermögen steigert, und will im weiteren Verlauf, wenn die Krankheit etwa in einen chronischen Zustand übergegangen ist, eine Kumys- oder Kefircur angewendet wissen. Als Stimulantia wird etwas Rothwein in Wasser, Rindfleischbrühe vier- bis fünfmal im Tage gegeben.

Tritt Bronchitis oder Lungenentzündung bei Kindern in den ersten Lebensjahren ein, so ist sie sehr oft mit Erbrechen verbunden, das durch die Milchnahrung hervorgerufen wird und das aufhört, sobald man Mehlabkochungen gibt. Uffelmann rieth in solchen Fällen eine fortgesetzte Ernährung mit Gerstenschleim mit oder ohne Malzextractbeimischung, Grieswassersuppe mit Malzextract, künstliches Rahmgemenge (siehe Anhang Nr. 1). Brustkinder jedoch will Uffelmann bei ihrer Nahrung belassen, es sei denn, dass auch hier sich Erbrechen und Durchfall einstellen. In diesem Falle soll durch

18 Stunden dennoch Gerstenschleim gereicht werden, um den Darmkatarrh zu mildern, welcher die Arbeit leicht complicirt. Stellt sich Erschöpfung ein, so ist bei den ersten Anzeichen Fleischbrühe, Kaffee, Tokajerwein zu reichen.

Bei den

acuten Affectionen der Harnorgane

ist es von Wichtigkeit, dass die Nahrung nichts Scharfes und Reizendes enthalte und der Harn durch reichliche Zufuhr von Flüssigkeit genugsam verdünnt werde. Uffelmann verordnet: Thunlichst viel Wasser von 15^o bis 18^o Celsius, natürliches Selterswasser, Brotwasser oder dünnen Gerstenschleim. Auch Mandelmilch und nach Lebert*) Hanfsamenmilch. Zur Nahrung werden Getreidemehlsuppen mit $\frac{1}{3}$ — $\frac{1}{2}$ Milchzusatz empfohlen, sowie Nestlémehl-Abkochungen, Obstsuppen (siehe Anhang Nr. 6), Obstgelées, Leimgallerten, unter Umständen Tauben- und Kalbfleischbrühe. Verboten sind alle Gewürze ausser weniges Kochsalz, alle Alcoholica, besonders Bier, Kaffee und Thee. Gegen die Uebelkeit wird Eis in kleinen Stücken, gegen Verstopfung Pflaumenmus, Tamarindenmus (siehe Anhang Nr. 11), süsse Molken empfohlen, niemals aber Bitterwasser gestattet. Zwiebel, Senf, Meerrettig, Pfeffer, Sellerie und Bier sind streng zu meiden.

Die Diät bei acutem Rheumatismus wird nach den Regeln der allgemeinen Fieberdiätetik eingerichtet werden müssen. Als Getränke empfiehlt Uffelmann regelmässiges Geben von Citronenwasser.

Die Ernährung in chronisch febrilen Krankheiten. Trotzdem die Aufnahms- und Verdauungsfähigkeit hier grösser ist, als bei acutem Fieber, so liegt doch in der langen Dauer des Fiebers der Grund zu einem grösseren Stoffverbrauch und Kräfteverfall. Man muss also hier ganz besonders den besseren Verdauungszustand ausnützen, um den Körper in möglichst gleichem Bestand zu erhalten. Ueber die Ursachen des besseren Verdauungszustandes bei chronischem Fieber hat Uffelmann in seinem Buche »Die Diät in den acut fieberhaften Krankheiten« (S. 65) eingehendere Erklärung niedergelegt. Ist aber die Ernährung eine ausreichende und rationelle, so ist sogar eine Herabminderung des Fiebers möglich.

*) Lebert in v. Ziemssen's Handbuch der spec. Path. u. Ther. 9, 2. S. 237.

Die Kostmischung, welche man den chronisch Fieberkranken reicht, muss dieselbe sein wie die bei acut Fieberkranken, nur können und sollen mehr Fette gereicht werden, da diese sparend auf den Eiweissumsatz wirken und im chronischen Fieber besser verdaut werden, als im acuten.

Auch Kohlehydrate sind in grösstmöglichen Mengen zu reichen, da sie Fett sparen, ja einen Ansatz davon bewerkstelligen können. Von Eiweissstoffen soll solchen Patienten kein sehr hohes Mass verabfolgt werden, da, wie schon gesagt, je mehr Eiweiss eingeführt, desto mehr auch zerstört wird. Ein bestimmtes Kostmass für chronisch fieberhafte Kranke, wobei wir in erster Linie Tuberculose im Auge haben müssen, lässt sich nicht aufstellen. Wir bringen hier zwei Beispiele, die Kost eines Tuberculösen mit schlechter und die eines solchen mit guter Verdauung, welche Uffelmann nach seiner selbstgemachten Analyse aufstellt:

I. Die Kost eines Tuberculösen, welcher consistente Nahrung nur in geringer Menge verdauen konnte.

1.

Morgens 7 Uhr:

Ein Glas Milch (250 Cubikcentimeter und 5 Cubikcentimeter Cognac), dazu 60 Gramm geröstete Semmel.

Morgens 8 Uhr:

Eine Tasse Cacao mit Milch gekocht = 180 Gramm.

Morgens 10 Uhr:

Ein Glas Milch mit Cognac wie oben.

Mittags 12 Uhr:

Eine Tasse Fleischbrühe mit Eigelb, 150 Gramm Milchreis und ein Glas Rothwein.

Nachmittags 4 Uhr:

Süsser Milchkaffee (150 Cubikcentimeter) mit 60 Gramm gerösteter Semmel.

Nachmittags 6 Uhr:

Ein Glas Milch mit Cognac wie oben.

Abends 8 Uhr:

Einen Teller (300 Cubikcentimeter) Milchsuppe mit 60 Gramm gerösteter Semmel.

Nachts.

Ein Glas Milch.

2.

Morgens 7 Uhr:

Ein Glas Milch mit Cognac und 60 Gramm gerösteter Semmel.

Morgens 8 Uhr:

Eine Tasse süßen Milchkaffee (180 Cubikcentimeter).

Morgens 10 Uhr:

Eine Tasse Fleischbrühe mit Eigelb.

Mittags:

Einen Teller Weinsagosuppe (siehe Anhang Nr. 12), Kartoffelbrei, 80 Gramm geschabten Schinken und etwas Pflaumenmus.

Nachmittags 4 Uhr:

Eine Tasse Milchkaffee mit 50 Gramm gerösteter Semmel mit Butter.

Abends 6 Uhr:

Ein Glas Milch mit Cognac wie oben.

Abends 8 Uhr:

Einen Tellervoll Maltoleguminosensuppe mit Fleischextract, eine Semmel mit Butter und 50 Gramm geschabten Schinken.

Nährwerth von 1 und 2:

92—105 Gramm Eiweiss

85—94 » Fett

220—250 » Kohlehydrate.

II. Kost eines chronisch febrilen Tuberculösen, der an keiner Verdauungsstörung litt und langsam an Gewicht zunahm:

Morgens 7 Uhr:

Ein Glas Milch mit 60 Gramm Röstbrot (das Glas enthielt 180 bis 200 Cubikcentimeter Milch).

Morgens 10 Uhr:

Eine Tasse Fleischbrühe mit Eigelb, dazu 80 Gramm Weissbrot mit Butter und 30 Gramm geschabten Schinken oder 50 Gramm Geflügelbraten.

Mittags 12 Uhr:

Ein Glas Milch.

Nachmittags 1 $\frac{1}{2}$ Uhr:

Einen Teller Suppe (Wein, Fleisch oder Nudelsuppe, darauf Bratenfleisch [?] 120 Gramm) mit Reisbrei oder Kartoffelpurée oder grünem Gemüse (zerkleinert zu empfehlen), dann 40 Gramm Röstbrot mit Käse oder reifes Obst, ein Glas Rothwein.

Nachmittags 5 Uhr:

Ein Glas Milch mit 50 Gramm Zwieback.

Abends 8 Uhr:

Milchsuppe mit Weizenmehl oder Reis, oder Hafergrützsuppe, oder schwachen Thee mit vieler Milch, dazu 80 Gramm Weissbrot mit Butter, 50 Gramm kalten Braten (wir warnen hier vor kaltem Kalbfleisch), oder statt des letzteren 30 Gramm Käse, auch wohl 35 Gramm geräucherte Ochsenzunge.

Nachts:

Eine kleine Tasse Milch.

Nährwerth:

121	Gramm	Eiweiss
86	»	Fett
350	»	Kohlehydrate

Wir sehen aus diesen Speisezetteln unter Anderem, dass auch Genuss- und Reizmittel der Küche für chronisch Fieberkranke nicht fehlen dürfen, und es wird Sache der Hausfrau sein, ein möglichst abwechslungsreiches Menu für den Tisch jenes Tuberculösen zusammenzustellen, dessen Verdauung nicht gestört ist, wenn wir auch durchaus nicht mit Schlesinger übereinstimmen können, welcher Sardellen und Anchovis als leicht verdauliche Appetitreizer hinstellt. Wir würden sie unbedingt durch Austern und Caviar ersetzen.

In den fieberfreien Perioden ist kräftigste und reichlichste Nahrung angezeigt.

Die Gelées, welche für die Ernährung wegen ihrer leichten Verdaulichkeit und Eiweissersparniss für jeden Krankentisch von Nutzen sind, bringen wir nach dem modificirten Wiel'schen Recept im Anhang. (Siehe Anhang Nr. 13.)

Tritt vorübergehend ein Magenkatarrh hinzu, so wird flüssige oder halbflüssige Diät verordnet, welche nach einigen Tagen wieder zur alten Ordnung übergeht. Man gibt dann 7 Uhr Morgens Thee oder leichten Kaffee mit Röstbrot, dann ein Glas Milch, um 9 Uhr ein Glas Milch mit Zwieback, um 10 Uhr Bouillon mit Eigelb, um 11 $\frac{1}{2}$ Uhr ein Glas Milch mit Zwieback, um 1 Uhr Leguminosensuppe (siehe Anhang Nr. 14) mit gemahlenem Fleische und ein breiig vorbereitetes Beefsteak à la Tartare (siehe Receptsammlung), um 3 Uhr ein Glas Milch mit Zwieback, um 7 Uhr eine Einlauf-, Hühner- oder Leguminosensuppe, dazu 1 bis 2 weichgekochte Eier, spät Abends ein Glas Milch mit Cognac. Ausserdem Mittags und Abends 1 bis 2 Glas Bordeaux-Wein. (Munk-Uffelmann.)

Wir wenden uns nun der Diät in fieberlosen Erkrankungen zu.

Von einigen Erscheinungen der grundlegenden, darunter der Indigestion, sowie des Magen- und Darmkatarrhs, haben wir vorgreifend oben schon gesprochen.

Wiederholen müssen wir hier, was nicht genug eindringlich wiederholt werden kann, dass auf die tägliche Function des Verdauungsapparates die grösste Sorgfalt verwendet werden muss. Die Aerzte selbst gestehen es ein, dass die Ursachen schwerer Erkrankungen des Magens und der Verdauungstracte nicht leicht festgestellt werden können, rathen aber unbedingt, eine der sichersten darunter, Vernachlässigung von Unregelmässigkeiten, chronisch gewordene Störungen sehr ernst zu nehmen und selbst zu beobachten, damit ein zuverlässiges Material für den Arzt zum Nutzen der Kranken zusammengetragen werden könne.

Bei dem

Magengeschwür

hat man in Bezug auf Nahrung vor Allem zu beobachten, dass es nur dann heilen kann, wenn es von Reizen absolut verschont bleibt. Diese Reize können mechanisch sein, so dass

ein härteres Stückchen Fleisch, Brotrinde, ein hartes Reiskorn etc. die Wunde aufreizt, oder sie können durch Säuren und scharfe Stoffe oder auch durch zu heisse Speisen und Getränke hervorgerufen werden. In diesem Falle, besonders wenn sich ein Magengeschwür durch Magenblutung angekündigt hat, verordnen die Aerzte meist eine Milchcur, welche aber, wie wir an anderer Stelle sagten, sehr oft nicht durchführbar ist.

Wir haben in eigener Laienpraxis allerlei kleine Abweichungen mit nicht ungünstigem Resultate versucht.

Ganz weiche und milde Speisen, kühl genommen und gut zerdrückt, haben keinerlei Beschwerden hervorgerufen. Dazu gehörte wenig gebratenes und dann fein gehacktes Fleisch, gehackter Schinken, leichte Soufflés, Crèmes, Obstgélées (nicht zu süß), Obstpurées, in Milch geweichter Zwieback, Milchsuppen, Sago, Gersten- und Reisschleim-, auch Haferschleimsuppen. Wenn man in kurzen Zwischenräumen daneben abwechselnd ein Glas süsse, saure Milch oder Buttermilch reicht, so ist wohl für genügende Ernährung gesorgt.

Bei acutem Auftreten der Magenblutung verordnet man äusserste Ruhe, auf dem Rücken liegen und Eispillen. Erst zwei Tage nachdem sie aufgehört hat, geht man allmählig zu Brühe, Gerstenschleim und zur vorher erwähnten breiig-flüssigen Kost über. Immer ist bei Magenblutungen sofortige Hilfe nöthig. Man zögere keinen Augenblick, den Arzt zu rufen und hebe vor Allem das Erbrochene auf, bis er kommt, da der Arzt nur constatiren kann, woher das Blut kommt, wenn er es gesehen hat. Laienbeschreibungen sind meist unzulänglich. Professor Wiel in seinem »Tisch für Magenkranke« bringt zwar die charakteristischen Unterscheidungsmerkmale von Magengeschwür, Geschwür im Zwölffingerdarm, Magenkrebs, wir finden aber, dass diese Anleitungen für den Laien öfter verwirrend als aufklärend sind und zudem der Hypochondrie nur neue Nahrung zuführen, bringen also diese Anleitungen nicht.

Bei Magenkrebs ist die Verdauung so zerstört, dass nur das Allerleichteste an Kost zu empfehlen ist, um die Kräfte zu heben, ohne Beschwerden zu verursachen.

Als Nahrung rath Uffemann Fleischpepton (in Oblaten zu nehmen), Fleischlösung (Leube-Rosenthal'sche Fleischsolution, siehe Anhang Nr. 15), geriebenes Wildfleisch, Braten-

haché, Kumys,*) Eiweisswasser mit etwas Cognac, Eismilch, lockere Biscuits, altes Weizenfeinbrot, Reis, Alles in kleinen öfteren Mahlzeiten zu nehmen. Von Genussmitteln Thee und guten Portwein. Als bestes Getränk eiskaltes Brunnenwasser zu 1 bis 2 Löffel genommen, das auch den Würge-reiz stillt.

Habituelle Leibesverstopfung.

Ein sehr verbreitetes Uebel. Vor Allem muss man die Ursache kennen und diese heben. Sie kann eine mechanische sein: Verengerungen, Lageveränderungen infolge vorangegangener oder chronischer Leiden, Erschlaffung des Darmes oder unrichtige Ernährung. Auch das Verhalten des Stuhlganges führt endlich ein solches Leiden herbei.

Hier hilft eine richtige Diät, verbunden mit gut angewandter Bewegung in freier Luft, örtliche Massage und Gymnastik wohl mehr als alles Mediciniren. Ein sehr wirksames Naturmittel ist ein Glas sehr kaltes Brunnenwasser am frühen Morgen. Es regt das kalte Wasser die Peristaltik (wurm-förmige Bewegung) der Verdauungsorgane an und reisst viel angelagerten Magenschleim mit sich fort. Manche Mägen sind aber so beschaffen, dass eine Tasse sehr warmen leeren Thees dieselbe Wirkung besser erfüllt. Man muss eben individuell »ausprobiren«. Uffelmann empfiehlt häufiges Trinken überhaupt, Obstwein, Buttermilch, süsse und saure Molken, Honig und Honigkuchen etc. Der allabendliche Genuss einer Orange oder eines Apfels mit einem frischen Trunk Wasser darauf ist auch oft erfolgreich, und verträgt ein übersäuerter Magen nicht leicht die Obstsäure. Kleienbrote, besonders das Graham-brot, sind vortreffliche Erreger der Peristaltik, nur sind sie für manchen Magen zu schwere Kost. Hafermehl- und Hafergrützsuppen sind sehr wirksame Förderer der Verdauung, ebenso gut zergohrener Sauerkohl oder saure Rüben.

Die Leibesverstopfung der Säuglinge hat zunächst nur diätetische Ursachen. Entweder sind in der Nahrung zu viele stopfende Substanzen oder ist zu wenig Fett und Zucker enthalten. Auch bei natürlicher Ernährung kann das der Fall sein und trägen Stuhl bewirken.

*) Stange, Ueber Kumyscuren; v. Ziemssen's Handbuch der allgem. Ther. I, S. 384.

Chronische Diarrhöen

werden durch eine stopfende Kost wirksam bekämpft. Dazu gehören als Getränke gerbsäurehaltiger Wein und Thee, der lange gezogen hat. Als Nahrung alle stärkehaltigen Speisen, also namentlich Reis, Reisschleim, Weiswasser (siehe Anhang Nr. 4), nach Uffelmann geschabtes, rohes Fleisch, ebensolcher Schinken, Hammelfleischsuppe (siehe Anhang Nr. 16) mit Gries (Weizengrütze) oder Reis. Wir fügen hinzu braune Kümmel-(Einbrenn-) Suppe, Chaudeau von leichtem Wein, dick in Wasser eingekochter Gries mit wenig Salz und ganz wenig magere Bratenjus. Durchfälle werden gefördert durch: Obst, Obstwein, alle Pflanzensäure enthaltenden Speisen und Getränke, kohlen-saures Wasser, Selters- und Sodawasser, Honig, Zucker, weissen Kaffee, Milch, Kohl, Salat, Schwarzbrot, sowie alle schweren, fetten, gewürzten und sehr consistenten Nahrungsmittel.

Bei

Hämorrhoiden,

einer Krankheit, welche durch Blutstauungen entsteht und meist sitzende Lebensweise bei zu reichlicher Nahrung oder auch hereditäre Disposition zur Ursache hat, ist leichte, auf den Stuhlgang wirkende, nicht blähende, nicht zu copiöse Diät zu empfehlen. Mageres, weiches Fleisch, Wild, Geflügel, Schinken, Beefsteaks, Kalbfleisch, Buttermilch, Milch, wenig Reis, etwas Kartoffeln, Feinbrot, viel reifes Obst, Carotten, Spargel, ferner Moselwein, gutes bitteres Bier, Thee, Cacao. Günstig wirkt der Genuss von kaltem Wasser früh Morgens. Zu verbieten sind: Hülsenfrüchte, Grobbrot, Kohl (wir setzen den Blumenkohl auch hieher, Rüben, ungegohrene), Salatkräuter, Honig, nicht reifes Obst, Zwiebel, Senf, Pfeffer, starke Weine, starker Kaffee. (Munk-Uffelmann.)

Von den

Leberkrankheiten

ist vornehmlich die Hyperämie (Blutüberfüllung) der Leber in Betracht zu ziehen, da auch sie eine Folge zu reichlicher, fetter, gewürzter Nahrung bei sitzender Lebensweise sein kann. Leichte, magere Kost und Muskelübungen, Bergsteigen, überhaupt Bewegung sind da am Platz.

Auch vor Alcoholicis soll man sich hüten.

Die chronischen Herzkrankheiten

lassen sich nicht generalisiren. Jeder einzelne Fall muss für sich beobachtet und behandelt werden. Die Herzthätigkeit muss in manchen Fällen herabgestimmt, in anderen wieder angeregt werden. Daraus ergibt sich neben aller Individualisirung die Diätetik von selbst. Im ersteren Falle müssen alle reizenden und hitzenden Stoffe, welche die Herzthätigkeit erhöhen, ferngehalten werden, wie: Thee, Kaffee, Chocolate, Alcoholica Gewürze, Cognac etc.

Soll die Herzthätigkeit hingegen erhöht werden, so eignen sich mässige Reizmittel, Fleischbrühe, leichtere Alcoholica und nicht zu starker Thee. Karrik*) empfiehlt in diesem Falle Kumyscuren. Bei Fettherz wird nach Oertel**) die Verminderung von Wasseraufnahme sowie Vermehrung von Eiweissaufnahme angewandt. Vor Allem will Oertel die Herzgymnastik, Bergsteigen etc. zur Zerstörung des Herzfettes angewendet wissen.

In einer Reihe von Beispielen weist Oertel die von ihm selbst erprobten Resultate seiner diätetischen Vorschriften nach.

Es würde unseren Raum weit überschreiten, wollten wir hier einige dieser detaillirten Beispiele bringen. Wir können hier nur auf die oben angeführte Schrift verweisen und sie allen Jenen empfehlen, die eine solche Entfettungscur anzuwenden haben.

Bei den

Erkrankungen der Harnorgane

werden laut Schlesinger von allen Autoren Milcheuren empfohlen, ausserdem die reizloseste Kost ohne Säure, Gewürze, Alcoholica. Empfohlen werden Eiweiss und Fettstoffe, während Kohlehydrate der Nahrung entzogen werden müssen. Als Nahrung: Fette (Dotter, Butter, Rahm, Chocolate), von Kohlehydraten werden als Zuthaten nur Milchzucker und Traubenzucker gestattet. Von Vegetabilien Kartoffeln (als Purée), Blatt- und Wurzelgemüse (keine Zwiebel). Als Getränke ausser

*) Karrik: „Ueber den Kumys“ in „Der Arzt“, 1881.

**) Oertel: „Handbuch der allgem. Therapie der Kreislaufstörungen“, 1884.

Milch Mandelmilch, natürliche Säuerlinge, Wasser, Alles reichlich, aber weder Wein noch Bier.

Diabetes (Zuckerruhr).

Da die Diabetes die verbreitetste der Nierenaffectionen ist, so wollen wir hier die erlaubten und verbotenen Speisen eingehender berühren, wozu wir die Liste von Dickinson und Bouchardat benützen. *)

Erlaubte Speisen:

Suppen: Suppen ohne Mehl und verbotene Gemüse, Fett oder Eierbrühe, Fleischsaft. Fleisch: Frisches Fleisch ohne Ausnahme, Rauchfleisch, falls es nicht mit Zucker zubereitet ist, Wurstwaren, Schinken u. s. w., Wild, Geflügel, frische oder geräucherte oder gesalzene Fische, Austern, Crustaceen (Schalthiere).

Fett: Butter, Oel, Eier, Käse.

Gekochte grüne Gemüse: Blumenkohl, Spinat, Kohl, Kohlrabi, grüne Bohnen, Spargel.

Nicht gekochte grüne Gemüse: Lattich, Kresse, Endivien, Kopfsalat, Rettig.

Verbotene Speisen:

Brot, Mehl und mehlhaltige Speisen, Zucker und Honig, mehlhaltige Gemüse, Arrowroot, Sago, Tapioca, Gersten- und Hafermehl, Kartoffeln, Wurzelgemüse, weisse und gelbe Rüben, Zwiebeln, Radies und Sellerie.

(Kleinere Mengen Brot oder mehlhaltiges Gemüse werden in der Regel aus Rücksicht auf den Geschmack, resp. den Appetit des Patienten zugelassen.)

F r ü c h t e .

Erlaubt:

Pectin (Pflanzengallerte) enthaltende Früchte: Beeren, Birnen, Aepfel.

Verboten:

Alle süßen und eingemachten Früchte.

*) Schlesinger: Aerztliches Handbüchlein für hygienische, diätetische etc. Verordnungen, Frankfurt a. M. 1894.

G e t r ä n k e.

Erlaubt:

Wasser, Sodawasser, Selterswasser, Tafelmineralwasser. Thee, Kaffee, Cacao ohne Zucker (anstatt Zuckers Saccharin).

Alle nicht zuckerhaltigen Liqueure: Cognac, Rum, Whisky. Bordeaux- und Burgunderwein, Rhein- und Moselwein.

Verboten:

Molke, abgeseihete Milch, Chocolade, Champagner und andere moussirende Weine, Portwein, Madeira; alle zuckerhaltigen Weine und Liqueure, Bier und Obstwein.

N. B. Gemüse anstatt mit Mehl mit Eigelb und Rahm zu bereiten, auch Aleuronat anstatt des Mehls. (Siehe Anhang Nr. 17.)

Aleuronathrot (nach Ebstein) kann in jedem gut eingerichteten Backrohr im Hause bereitet werden. Wir bringen diese Vorschriften im Anhang unter Nr. 17.

Beim

chronischen Blasenkatarrh

ist eine grosse Herabminderung des Appetits- und Verdauungsvermögens einerseits, andererseits ein täglicher Ausfall an stickstoffhaltigen Substanzen durch den abgehenden Eiter durch sehr genaue und richtige Ernährung zu bekämpfen, um einem schwachen und anämischen Zustand vorzubeugen. Hat man die Haupttrichtung, Vermeidung aller Reize, im Auge, so kann man dem speciellen Geschmacke oder Gelüste des Patienten weitgehende Zugeständnisse machen, um ihn nur zum Essen zu bringen. Sehr wirksam soll auch hier eine systematische Milchcur sein, ja die wirksamste Bekämpfung des Leidens. Empfohlen sind als Nahrung: Cacaomehlabkochungen, Suppe von Leguminosenmehl (siehe Anhang Nr. 14), Kalbfleischsuppe mit Eigelb, mit Fleischpepton (siehe Anhang Nr. 8), bei Besserung der Verdauung weiche Eier, Wild, Geflügel, Kalbsbraten, Hammelbraten, Beefsteak, daneben reifes Obst. Als Getränke: Mandelmilch, Roggen- und Weizenkaffee (siehe Anhang Nr. 18), guten, herben Rothwein.

Zu meiden sind: allzu fette Speisen, da Dyspepsie besteht, ferner die Blattgemüse, weil sie des starken Cellulosegehalts wegen auch nicht gut verdaut werden, alle Gewürze ausser

Salz, namentlich Senf und Meerrettig, auch kohlenwasserstoffhaltige Mineralwässer, alle organischen Säuren, endlich Kaffee, Thee, Bier, Most, Rheinwein, Moselwein, Champagner und Apfelwein (Munk-Uffelmann). Als sehr wirksam wird auch die Traubencur bezeichnet.

Blasensteine sind eine Folge mangelhafter Oxydation der Harnsäure und ihre diätetische Bekämpfung wird in die Rubrik jener Krankheit eingestellt werden müssen, deren Symptome auf ähnliche Ursachen schliessen lassen, der

Gicht.

Die Meinungsverschiedenheit, welche zwischen den Autoritäten waltet, ob ein unoxydirter Ueberschuss von Harnsäure, der durch das Blut in die Gewebe tritt und sie entzündet, Symptome oder Ursache der Krankheit sind, die wir Gicht nennen, diese Meinungsverschiedenheit hier zu erörtern, ist, ganz abgesehen von der Unzulänglichkeit unserer Laienkenntnisse, schon aus Raumangel hier ganz überflüssig, besonders da beide Meinungen darauf hinausgehen, dass die Erscheinungen der Gicht in der Ernährung ihre Quelle haben und von hier aus bekämpft werden müssen. Wir haben uns also nur auf das zu beschränken, was die Aerzte angezeigt finden, wobei ein erschwerendes Moment freilich das ist, dass die Einen das Zuviel der Nahrung als Krankheitsursache hinstellen, während die Anderen in der Zusammensetzung der Kost das Uebel sehen. Garrod räth Nahrungsentziehung, Ebstein nur eine Beschränkung derselben, namentlich der Kohlehydrate an. Eine gemischte Kost von Fleisch, Fett, sehr wenig Amylaceen, Brot, Reis, Kartoffeln sowie Zucker, dafür aber reichliche Wasserzufuhr, ist nach Ebstein das günstigste Ernährungsregime. Wein wenig, Bier wegen seines Gehalts an Kohlehydraten keines. Von Getränken sind Kaffee und Thee nur in schwachen Absuden, Spirituosen nur ausnahmsweise zur Kräftigung gereicht worden. Die Zahl der Mahlzeiten ist zu beschränken.

Sehr richtig ist hier das Individualisiren, die Rücksichtnahme auf Alter, Gewohnheiten, auf den Kräftezustand, den des Herzmuskels, wie auch auf die Verdauung des Kranken. »Es wird nöthig sein, dass man nach und nach zu erreichen sucht, den Körper mit dem für ihn zulässigen Minimum der

Nährstoffe so zu ernähren, dass er dabei an Kraft nicht verliert. Allerdings empfiehlt es sich dabei, die Kohlehydrate erheblicher zu beschränken, weil dann die Eiweissstoffe rascher oxydirt werden.« (Munk-Uffermann.)

Man reiche also die Mahlzeiten in kleinerer Menge, verbiete Uebersättigung und fordere regelmässige und ausreichende Körperbewegung sowie reichliches Trinken von alkalischen Säuerlingen (Selters, Biliner, Giesshübler).

Als Nahrung wird empfohlen: Fleisch, am besten Geflügel, Wild, Rindfleisch, magere Fische, auch kleine Mengen Milch und Butter. Fleisch genügt einmal im Tag genommen (zu Mittag). Von Vegetabilien: Leguminosen, grüne, saftige Gemüse, Salate, Obst, roh und gekocht etc.

Die Pfeiffer'sche Diät in acuten Anfällen lautet hinwieder: »Vorzugsweise Amylaceen (stärkehaltige Substanzen), Zucker, Wein, Bier. Die Kost bestehe aus Wassersuppen mit Einlagen wie: Mehl, Brot, Nudeln, Sago etc. Mehl- und süsse Speisen, Kuchen und Gebäck jeder Art und kleine Portionen Wein und Bier, Kaffee, Thee erlaubt. Zu vermeiden: Animalische Nahrungsmittel, ferner Pflanzensäfte, Obst, frische Gemüse, besonders alkalische Mineralwässer.«

Man sieht aus diesem Diätzettel, dass die diätetische Behandlung der acuten Anfälle wesentlich von der des chronischen Gichtzustandes abweicht. Wir geben für den Letzteren einen Diätzettel desselben Autors.

Frühstück.

Erlaubt:	Verboten:
Kaffee	Chocolade
Thee	Zucker
Milch	Mehr als 1 Weissbrot oder
1 Weissbrot, 1 Stück Schwarz-	1 Stück Schwarzbrot
brot	Kuchen
Butter	Süssigkeiten.
Eier	
Fleisch	
Wurst.	

Zweites Frühstück verboten.

Mittagsessen.

Erlaubt:	Verboten:
Dünne Wassersuppen	Dicke Suppen
Fleischsuppen	Kartoffeln (in jeder Form)
Fleisch (jeder Art)	Kastanien
Geflügel » »	Brot in jeder Art
Fisch » »	Trockene Hülsenfrüchte
Eier » »	Mehlspeisen
Fett	Maccaroni
Käse	Reis
(Saftige) Gemüse jeder Art	Süsse Speisen
» Salate » »	Kuchen
Rohe Wurzeln » »	Süssigkeiten
Obst, roh und gekocht (ohne Zucker)	Wein
Wasser oder Mineralwasser.	Bier.

Vespermahlzeit verboten, eine Tasse leeren Thee ohne Zucker oder solchen Kaffees erlaubt.

Abendessen:

Erlaubt:	Verboten:
Fleisch jeder Art	Saure Milch
Eier	Mehr als 1 Weissbrot oder 1 Stück Schwarzbrot
Wurst	Kartoffeln
Käse	Wein
Weissbrot oder 1 Stück Schwarzbrot	Bier.
Butter	
Gemüse	
Salat	
Obst	
Rettige	
Wasser oder Mineralwasser.	

Wir sehen, dass die Diätbestimmungen verschiedener Autoren verschieden sind, ja einander oft geradezu entgegengesetzt sind. Hier muss die Hausfrau mit ihrer Geduld und Beobachtung des Individuellen einsetzen und das Richtige treffen. Das, worauf es hauptsächlich ankommt, ist nach dem oben Gesagten nicht schwer, im Auge zu behalten.

Die Fettsucht

ist als Krankheit zu betrachten, wenn sie ein gewisses, mit dem Körperbau im Zusammenhange stehendes, normales Mass überschreitet. Massgebend sind hiebei Grösse und Körpergewicht, resp. Körperbau, von welchem jedes Körpergewicht abhängig ist. Dieses krankhafte Mass tritt ein vorzüglich im 1.—2. sowie im 45. Lebensjahre und darüber, und zwar vorzüglich bei Frauen und vorzüglich bei phlegmatischem Temperament. Die Ursachen der Fettsucht sind sehr verschiedene. Der Anlage nach ist hereditäre Belastung vorbestimmend, entscheidend wird aber die Art der Ernährung sein, gewohnheitsmässige Zufuhr von grossen Mengen von Nährstoffen die Fett, Kohlehydrate enthalten, sowie von Bier bei Mangel an genügender Muskelbewegung, welche Fett in Kürze zerstört. Hier gibt Uffelmann eine eingehende Erläuterung über die physiologischen Prozesse im menschlichen Organismus, welche Fettbildung fördern. Wir wollen uns nur die praktischen Resultate zunutze machen und verweisen Jene, die sich eingehender darüber unterrichten wollen, auf das hier zumeist benützte Werk von Munk und Uffelmann.*) Dieselben Autoren weisen darauf hin, dass alle drei vornehmsten Entfettungsmethoden, nämlich die Harvey's, Oertel's und Ebstein's, so sehr sie sich auch von einander unterscheiden, erfahrungsmässig erfolgreich sind.

Die Methoden Oertel's und Harvey's stützen sich auf den physiologischen Satz, »dass im thierischen Organismus das Vorrathsfett consumirt wird, sobald bei reichlicher Zufuhr an Eiweiss diejenige an Fett und Kohlehydraten in sparsamer Menge erfolgt«. Ebstein's Diät entspricht diesen physiologischen Thatsachen nicht und die Praxis gibt ihm oft da Recht, wo er den Fettansatz auf eine zu reichliche Zufuhr von Kohlehydraten zurückführt.

Für uns Laien scheint also die Sache so zu stehen, dass wir beide Richtungen für die Praxis im Auge behalten, namentlich aber die von Oertel empfohlene Wasserentziehung anwenden, und zwar erscheint es uns wichtig, hiebei die Periode des höheren Lebensalters besonders zu berücksichtigen, wo

*) Munk-Uffelmann: Die Ernährung des gesunden und kranken Menschen. Wien und Leipzig. Urban und Schwarzenberg. 1887.

eine überhaupt schon grössere Trägkeit dem Zerstören des Fettes hinderlicher ist, als dies im zweiten Lebensjahre etwa der Fall ist. Immerhin muss man eine Entfettungscur sehr vorsichtig beginnen und systematisch durchführen, vor Allem aber sich nicht dazu durch die Forderungen der Eitelkeit verleiten lassen. Es gibt Körperconstitutionen, welche erst bei einem gewissen Fettansatz normal gesund sind. Die Entscheidung muss also durch eine positive Beschwerde, ein sich bildendes Leiden herbeigeführt werden. Auch darf die Entfettung nicht zu rasch vor sich gehen, was von sehr ernsten Folgen sein kann. Auch ist dringend darauf hinzuweisen, dass Körperbewegung, Muskelgymnastik bei der Entfettung eine mindestens ebenso wichtige Rolle spielt, als die Nahrungs- und Wasserentziehung.

Die Anämie

ist ein heute, wohl unserer doppelt belasteten (einerseits Entziehung und Anstrengung, andererseits Uebergenuß und Erschlaffung) Lebensweise wegen, sehr verbreitetes Uebel. Nach Munk-Uffelmann sind deren Ursachen »ausserordentlich mannigfaltig«. Dauernder Nahrungsmangel, ebenso fortgesetzte unrichtige Ernährung durch fehlerhaft zusammengesetzte, namentlich eiweissarme Kost, Blut- und Säfteverluste, ungesunde Wohnungen, Mangel an Bewegung sowie Ueberanstrengung, Entwicklung von Neugebilden (wir fügen hinzu Schläffheit in Ueberwindung allgemeiner Nervendepression), Alles dies kann der Anämie zugrunde liegen.

Kann man nun hier schwerer als irgendwo die Ursache des Zustandes heben, so wird man doch durch richtige Diät immer wieder dagegen ankämpfen müssen, um dem Organismus die nöthige Widerstandskraft zu geben oder zu erhalten.

Munk-Uffelmann wiederholen hier den oft von ihnen betonten Grundsatz, dass »man nicht von dem lebt, was man isst, sondern von dem, was man verdaut«.

Es muss also dem Patienten, dessen Magen überempfindlich und meist dyspeptisch ist, nur solche Kost gereicht werden, die er assimiliert, also verwerthet. Dies wird also vorzüglich leichte, animalische Nahrung sein müssen, die eiweissreich ist. Andererseits müssen jene Nährmittel streng

gemieden werden, welche viel Cellulose oder Stärkestoff enthalten, die ein grosser Ballast für den Magen sind. Als Nahrung wird also empfohlen: Milch (auch Kumys oder Kefir), Eier (weich), Fleisch (roh geschabt), geschabter Schinken, Wild, Geflügel, Fleischpepton (siehe Anhang Nr. 8), Austern. Von Vegetabilien sind zu nennen: Weissbrot, Semmel, Zwieback, Maltoleguminose (siehe Anhang Nr. 5), Cacao, Spargel, Schwarzwurzel; von Genusmitteln guter Rothwein, Portwein, Vin Tinto, Tokajer, gutes Bier, Fleischbrühe, Milchkaffee. Auch muss dem Appetit, der Gewohnheit und der Vorliebe des Patienten Rechnung getragen, jedoch eine Ueberfüllung des Magens strengstens vermieden werden.

Die Rhachitis,

eine Krankheit, welche meist die Kinder der ärmeren Classen heimsucht, kann auch hereditär sein, obwohl sie zumeist und dies eben in den ärmeren Classen der Arbeiter erworben ist. Hier sind alle Verhältnisse dazu angethan, um die gesunde Entwicklung des Knochens zu hemmen.

Da die Mutter zumeist ihre Kinder nicht selbst nähren und auch, durch Arbeit belastet, sich um die künstliche Ernährung derselben nicht kümmern kann, so werden diese oft mit Mehl und Zwiebackbrei in säuerlicher Kuhmilch, Schlempe-milch gefüttert und ihre Nahrung entbehrt jener Mengen von Nährsalzen, welche zum Ansatz des Knochenbaues durchaus nöthig sind. Wenn also jene Kalksalze nicht in genügender Menge vorhanden sind, werden die Knochen weich bleiben (rhachitisch, oder, wie es der Volksmund nennt, die englische Krankheit bekommen). Dasselbe ist aber auch der Fall, wenn die Kalksalze in der Nahrung vorhanden sind, durch die Verdauung des Kindes aber nicht vollständig aufgebraucht werden, sondern wieder abgehen. Darum ist die grösste Sorgfalt auf die Verdauungsthätigkeit zu wenden und die Ernährung so einzurichten, dass keine Störungen in der Verdauung eintreten, oder solche, die etwa vorhanden sind, so schnell als möglich beseitigt werden. Auch hier wird man individualisiren müssen, denn auch schon im zartesten Kindesalter kann man die Beobachtung machen, dass das eine nicht so reagirt, wie das andere.

Für Kinder, welche noch ausschliesslich von Milch genährt werden, eignet sich eben die der Muttermilch ähnlich gemachte, auf 37 bis 38° C. erwärmte Milch gesunder, gut gefütterter Kühe am besten. In keinem Falle darf sie säuerlich sein. Condensirte Milch, namentlich mit Zucker condensirte, ist absolut verwerflich. Ist die Verdauung schwach, so empfiehlt es sich, in regelmässigen, ganz kleinen Dosen etwas Fleischbrühe sowie Tokajerwein zu reichen. Später wird »geschabter Schinken, geschabtes rohes Fleisch, Braten in Hachéform, gutes Weissbrot und Reis (?) empfohlen.

Zu verbieten sind nach Uffelmann mit grosser Strenge alle Süssigkeiten, alle Säuren, Obst, alle cellulosehaltigen Nahrungsmittel, so: grobes Brot und jedes Zuviel von Stärkesubstanz. Also gilt auch hier der Grundsatz: mehr animalische als vegetabilische Kost.

Tritt bei Brustkindern dieses Leiden ein, so empfehlen diese Autoren das Wechseln der Amme und, wenn keine geeignete zu finden ist, die Nahrung nach obigen Vorschriften einzurichten. Ein an Nährsalzen reiches Nahrungsmittel soll der Opelsche *) Nährzwieback sein.

Die Kostnorm italienischer Anstalten für rhachitische Kinder (im Alter von 1½ bis 10 Jahren) ist folgende: Früh Morgens Milch mit etwas Weissbrot (im Elternhause), zur zweiten Frühstückszeit ihr mitgebrachtes Weizenbrot, Mittags Bratenfleisch (feinbreiig nach dem Braten zerkleinert), dazu Reis oder Maccaroni, etwas grünes Gemüse, Brot und Wein. Man rechnet per Kopf:

50 Gramm Bratenfleisch
80 » Reis oder Maccaroni
100 Cubikcentimeter Wein.

Die Scrophulose

ist, wie die Aerzte uns sagen, in ihrem Wesen, namentlich aber in ihrem Verhältniss zur Tuberculose noch nicht vollständig erkannt. Nichtsdestoweniger weiss man, dass ihre Entstehung theils auf Vererbung der Disposition, zum grösseren Theile aber auf Erwerbung zurückzuführen ist.

*) Vergl. Kormann im Jahrbuch für Kinderheilkunde, XVIII, 433.

Schlechte Wohnungen, Mangel an Licht und Luft, ungenügende Hautpflege, endlich vorwiegend vegetabilische Kost, Kartoffeln, grobes Brot, Mehlspeisen und zu viele Süßigkeiten sind Schuld an der Entwicklung dieser Krankheit. Auch soll Unregelmässigkeit in den Mahlzeiten nicht ohne Einfluss sein.

Die Kost für Scrophulose muss nach Uffelmann vor Allem reich an Eiweiss, nicht arm an Fett, aber thunlichst frei von Cellulose sein. Stärke und Zucker sind möglichst ganz zu vermeiden. Am besten ist es, die Kost zu reichen, welche für Rhachitische vorgeschrieben ist. Milch reichlich, täglich oft genossen, geschabter Schinken, ebensolcher Braten, Wild, Geflügel, Rindfleisch, Hammelfleisch, Leguminosenmehl und reifes Obst. Von Genussmitteln kräftige Fleischbrühe, Wein, gutes Bitterbier, milde Gewürze, z. B. Orangenschalen. Streng zu vermeiden sind wie bei Rhachitis alle Süßigkeiten, Säuren, grobes Brot, unreifes Obst; vorwiegend animalische Kost einzuführen, so bei der armen Classe wenigstens viel Milch; hie und da ein weiches Ei, Weissbrot mit Butter oder Schmalz, Reis, nicht zu viel Kartoffeln. Immer aber muss man das Alter und das Verdauungsvermögen im Auge behalten.

Roggen- und Weizenkaffee (siehe Anhang Nr. 18) wird auch als Genussmittel zu empfehlen sein, der früher so beliebte Eichelkaffee wegen seiner adstringirenden Wirkung nie in Fällen von Durchfall. Uffelmann gibt eine Reihe von Diätordnungen, welche in den Anstalten für die Pflege Scrophulöser eingehalten werden, und zwar in Cagliari, Venedig, Viareggio, Oranienbaum, Reftnaes, Sülze, Oldesloe und Berck sur mer.*)

Wir geben hier jene Tagesordnung, welche den mindesten Kostenaufwand zu haben scheint und doch hinreichende Nahrung bietet. Jene von Viareggio, Venedig und Berck sur mer bringen zweimal des Tages Fleisch, während die übrigen das Abendbrot mit Milchsuppen, Eiern, Weissbrot bestreiten. Eines haben alle diese Anstalten gemeinsam: die Pflege der Haut, welche die günstig gewählte Lage am Meere oder an einer Heilquelle wesentlich fördert. Hier also die Tagesordnung im Seehospiz zu Cagliari:

*) C. Wein, Les établissements hospitaliers à Berck sur mer, Paris 1885.

5	Uhr	Morgens	Aufstehen
6	»	»	Spielen im Garten und Hofe
6 ¹ / ₂	»	»	Baden
8	»	»	Frühstück (Milch und Milchkaffee, Zwieback)
9	»	»	Spaziergang am Meere (Brötchen)
11	»	Vormittags	Ausruhen
12	»	Mittags	Mittagessen (Fleischsuppe, Fleisch, Brot [Zwieback], Obst, Wein)
1	»	Nachmittags	Spielen im Garten, nachher Aus- ruhen
3	»	»	Spielen
4 ¹ / ₂	»	»	Baden im Meere
6	»	»	Spaziergang am Meere mit einem kleinen Imbiss (Brot und Obst)
7 ¹ / ₂	»	Abends	Abendessen (dickliche Suppe, dazu Brot, Wein)
8 ¹ / ₂	»	»	Schlafengehen.

Somit hätten wir alle jene Krankheiten angedeutet, auf deren diätetisch hebende Behandlung die Hausfrau im Verlauf der Zeit und bei gewissenhafter Beobachtung Einfluss nehmen kann und soll.
