

Terms and Conditions

The Library provides access to digitized documents strictly for noncommercial educational, research and private purposes and makes no warranty with regard to their use for other purposes. Some of our collections are protected by copyright. Publication and/or broadcast in any form (including electronic) requires prior written permission from the Library.

Each copy of any part of this document must contain there Terms and Conditions. With the usage of the library's online system to access or download a digitized document you accept there Terms and Conditions.

Reproductions of material on the web site may not be made for or donated to other repositories, nor may be further reproduced without written permission from the Library

For reproduction requests and permissions, please contact us. If citing materials, please give proper attribution of the source.

Imprint:

Director: Mag. Renate Plöchl

Deputy director: Mag. Julian Sagmeister

Owner of medium: Oberösterreichische Landesbibliothek

Publisher: Oberösterreichische Landesbibliothek, 4021 Linz, Schillerplatz 2

Contact:

Email: [landesbibliothek\(at\)ooe.gv.at](mailto:landesbibliothek(at)ooe.gv.at)

Telephone: +43(732) 7720-53100

rohem Zustande, starke Weine oder Biere u. s. w., womit man wohl im Stande ist, die geschwächte Natur augenblicklich anzuregen und zu beleben, aber nur, um nachher eine um so größere und reichhaltigere Erschlaffung des ganzen Körpers herbeizuführen. Die Frage, welche Nahrungsmittel nun denn eigentlich zur Kräftigung des geschwächten Nervensystems zu empfehlen sein würden, ist jetzt nicht mehr schwer zu beantworten. Den ersten und wichtigsten Nährstoff wird unstreitig die Milch bilden, welche alle Bestandteile enthält, die zur Bereitung eines gesunden Blutes nötig sind. Sie ist Speise und Getränk zu gleicher Zeit. Da sie indessen im Magen gerinnt und dadurch weniger leicht verdaulich wird, so ist sie eigentlich für einen schwachen Magen auch weniger geeignet und wird deshalb von manchen Kranken nicht gern getrunken. Beides läßt sich aber dadurch wieder gut machen, daß diese Kranken nur ganz kleine Portionen, aber desto öfter mit oder ohne etwas Weißbrot zu sich nehmen, und auf diese Weise sich allmählich an den Genuß dieses besten aller Nahrungsmittel gewöhnen. Nun ist es freilich nicht ganz gleichgültig, welcher Art die zu genießende Milch ist. Der gesunde Menschenverstand sagt einem, daß diejenige Milch, welche direkt und unverfälscht von einer Kuh (oder von irgend einem anderen Milch gebenden Haustiere) kommt, wohl auch die gesündeste sein müsse; und so ist es auch; die Milch darf also weder verdünnt, noch abgerahmt, noch abgekocht, sondern womöglich gleich von der Kuh weg im Kuhstall getrunken werden. Das vorherige Abkochen wird sich nur dann empfehlen lassen, wenn man nicht ganz überzeugt ist, daß die Kuh, welche sie giebt, auch völlig gesund sei. Dieser letztere Umstand ist um so mehr zu berücksichtigen, als in der That die Aufzucht, Pflege und Ernährung der Tiere recht oft von dem abweicht, was man naturgemäß nennt.

Nächst der Milch würden Eier in möglichst weichem Zustande genossen werden dürfen, aber nur äußerst mäßig, dann leichte Mehlspeisen, entölteter Kakao, Suppen aus Hülsenfrüchten, leicht verdauliche Gemüse u. s. w. Bisweilen ereignet es sich, daß nervenschwache Personen infolge langjähriger Gewöhnung an Fleischgenuß ein so heftiges Verlangen nach diesem Nahrungsmittel empfinden, daß sie darunter zu leiden beginnen, wenn ihr Wunsch nicht erfüllt wird. In solchem Falle bleibt dann in der That nichts anderes übrig, als solches Verlangen durch Darreichung kleiner möglichst weicher Portionen frischem, aber mageren gut durchgebratenen Fleisches von Zeit zu Zeit zu stillen. Als Getränk bleibt immer nur das von der Natur gebotene frische, reine Wasser das beste, wie denn auch das Obst, besonders der Apfel, wie es der Baum oder der Strauch dem Menschen in reifem Zustande bietet, mit Weißbrot zusammen ein äußerst gesundes Nahrungsmittel bildet. Es genügt aber nicht, seine Aufmerksamkeit darauf bloß zu lenken, was man im nervenschwachen Zustande essen und trinken darf, sondern auch darauf, wie man Speisen und Getränke genießen soll, und in Bezug auf die letztere Frage haben diejenigen Regeln, welche schon von dem gesunden Menschen befolgt werden sollen, für den Kranken immer noch um so höheren Wert.

Das gilt zunächst von der Art und Weise, wie die Speisen im Munde vorbereitet werden sollen, ehe sie in den Magen gelangen. Die Vorbereitungen sind von der Natur unseres Körpers vorgeschrieben, werden aber nichtsdestoweniger zum eigenen Schaden von vielen Menschen vernachlässigt. Dieselben bestehen in dem gehörigen Zerkleinern der Speisen und in dem genügenden Einspeicheln derselben, wozu stets eine bestimmte Zeit gehört, die sich der Mensch nehmen muß, wenn er gesund bleiben, oder wenn er gesund werden will. Fehlen ihm zu dem gehörigen Zerkleinern die nötigen Zähne, so muß er das Zerkleinern vorher auf künstlichem Wege z. B. mittelst des Wiegemessers vornehmen, so