

Der Mittagstisch (12 Uhr) ist, wenn gerade kein Fieber vorhanden, aus den in Nr. 9 erwähnten Speisen zusammen zu stellen, andernfalls gebietet die Vorsicht den Speisezettel Nr. 1.

Das Abendessen (4 Uhr) besteht aus rohem Speck (anstatt Leberthran) mit Brodrinde. Der Salzgehalt macht sogar den Speck für jene Fälle geeignet, wo leichte Fieberbewegungen vorhanden sind.

Das Nachtessen (8 Uhr) sollte nur aus einer einfachen Fleischbrühsuppe bestehen. Bekanntlich legt gegen Abend das Fieber zu, bekanntlich sind es vorzugsweise die Nächte, welche an diesen Kranken zehren, nur der regelmäßig auftretenden Morgenschweiß zu gedenken. Diese schlimmen Dinger kommen viel stärker, wenn der Kranke zuviel zu Nacht isst oder bald nach dem Nachtessen zu Bette geht.

Es ist nicht gut, wenn diese Kranken auch noch Abends Milch trinken.

Am meisten ist das Blut im Auswurfe, der Bluthusten oder gar der Blutsturz gefürchtet! Wenn sich je ein „Nederchen“ im Auswurfe zeigt, soll nicht nur die strengste körperliche und geistige Ruhe beobachtet, sondern auch gar nicht gesprochen werden. Außer den einfachen Mitteln, den kalten Umschlägen auf die Brust, hat auch die Küche mit zu helfen. Kälte, Kochsalz und Säuren sind bekanntlich die hier gebrauchten Mittel zur Blutstillung. Die Küche hat diese Mittel in sehr angenehmen Formen: Als kaltes Mittel empfehlen wir irgend ein Fruchteis; von den salzreichen Mitteln stehen in erster Reihe: Salzsardellen, Häringmilchen, dann folgen: roher Speck, Schinken. Von den säuerlichen Speisen eignen sich namentlich die Obst- oder Früchtecompote.

**12. Speisezettel beim Scorbut.** Es giebt keine Krankheit, bei welcher die Diät so viel und so schnell nützt, wie beim Scorbut; selbst bei den schlimmsten Fällen tritt auf die richtige Diät eine rasche Wendung zum Bessern ein, und leichtere Fälle heilen in ein paar Tagen.

Eine Hauptsache bleibt die Beschaffung guter Gemüse. Man kaufe vor Allem nur solche, welche sich durch einen hohen Nährwerth auszeichnen, also Hülsenfrüchte. Ein anderes, sehr werthvolles und zuträgliches Gemüse ist das Sauerkraut, das sich wegen seines Gehaltes an Milchsäure namentlich als Beilage zum Fleisch eignet.

Rindfleisch mit gesottenen Kartoffeln taugt nichts. Zum Fleische gehört ein leicht säuerliches Gemüse oder ein Salat, weil die leichten Pflanzensäuren die Verdauung der Eiweißkörper fördern. Auch Rettige, Meerrettig, Senf sind die richtige Beigabe zum Rindfleisch; alle diese Dinge gelten ja bekanntlich als Volksmittel gegen den Scorbut. Sind in einer Anstalt bereits Scorbutkranke, so gebe man auch jedem Gesunden — als Vorbauungsmittel — Vormittags und Nachmittags einmal entweder einen Apfel oder eine Handvoll ungekochtes Sauerkraut.

Für die Kranken gilt folgender Küchenzettel:

Jeder erhält täglich 3 Mal frischen Braten, dazu reichlich folgende Gemüse: Meerrettig, Sauerampfer, Brunnenkresse, Kohl- und Krautarten (Sauerkraut