

Pflanzen zu Mitteln gegen trägen Stuhl; bei vielen hilft auch noch der große Gehalt an Wasser mit. In besagter Weise wirken z. B. die Wurzelgewürze, die Sprossen, die Kräuter, die Blumen- und Blüthenstände, namentlich werden die säuerlichen Früchte und das Obst häufig als Hausmittel gegen habituelle Stuhlverstopfung gebraucht.

Getränke. Leichte Weißweine und Bier geeignet.

15. Speisezettel bei Diarrhoe. Suppen. Die Fleischbrühsuppen mit Einlagen von stärkemehlreichen Cerealien, Gerstenschleim etc., sind in der ganzen Welt bekannt als Diät bei Reizzuständen des Darmkanals, bei der Diarrhoe, als Krankenspeise.

Chokolade. Die entölte Cacao mit Milch gekocht ist die zweite Cardinalspeise in besagten Fällen.

Zwei Hausmittel, gedörrte Birnen und Heidelbeeren sind nicht zu empfehlen; ihre Kerne und Bälge können der gereizten Darmschleimhaut nur noch mehr Beschädigungen zufügen.

Getränke. Es ist durchaus nicht am Platze, solchen Kranken das Wassertrinken ganz zu verbieten; man hat bloß zu befehlen, daß es nur in kleinen Schlücken geschehen soll.

Ueberall und mit Recht gelten tanninreiche Rothweine als Mittel gegen Diarrhoe. Nimm kleine Dosen, am besten unmittelbar auf eine schleimige Suppe.

Als Anhang zu dieser Sammlung von Speisezetteln für Kranke folgen hier noch zwei für Gesunde eigenthümlicher Art.

16. Speisezettel für Wöchnerinnen. Die Hebammen finden in ihren Lehrbüchern genügende Anweisung über die Behandlung des Wochenbettes; über die Hauptsache, über die Diät der Wöchnerinnen, sind die Belehrungen in der Regel sehr dünn. Es dürfte deshalb diesem Buche wohl anstehen, wenn es auf dieses wichtige Thema näher eingeht, zumal da, namentlich auf dem Lande, wirklich noch recht verzwicelte und zum Theil sehr nachtheilige Gebräuche regieren. So werden z. B. viele Wöchnerinnen regelmäßig 9 Tage lang mit nichts Anderem gespeist, als mit den „Kindbettsuppen“ (armselige Wasseruppen!). Wenn gleich schon nach dem dritten Tage ein entschiedenes Verlangen nach etwas Besseren eintritt, wenn sich die Wöchnerin sonst ganz wohl fühlt, wenn sich sogar schon die große Ausgabe des Stillens bemerkbar macht, gleichviel: es müssen die 9 Tage bei den Wasseruppen ausgehalten sein, die Wöchnerin mag abgeschwächt werden wie sie will! Am zehnten Tage wird dann, so zu sagen mit dem Schlage der Uhr, auf einmal Alles umgemodelt, im Sprunge geht es von den mageren Wasseruppen zu den kräftigsten Fleischspeisen über.

Für die ersten drei Tage genügen allerdings Wasser- und Rahmsuppen. Ueber die Aufbesserung in der Nahrung giebt der Appetit ganz richtigen Aufschluß; ein ganz ächtes Hungergefühl läßt nach Umfluß des dritten Tages sicherlich nicht mehr lange auf sich warten, namentlich bei einer Wöchnerin, welche