

Zeitschrift: Fachblatt für schweizerisches Heim- und Anstaltswesen = Revue suisse des établissements hospitaliers
Band: 45 (1974)
Heft: 8

Artikel: Die richtige Diät bei Krankheiten der Verdauungsorgane
Autor: W.Sch.
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-806610>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 09.11.2024

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Die richtige Diät bei Krankheiten der Verdauungsorgane

Akuter Magen- und Darmkatarrh

Im allgemeinen ist der Magen ein bewundernswert geduldiges Organ. Was er aufnehmen und verdauen muss, an Menge wie an Beschaffenheit, das ist oft kaum zu glauben. Zum Glück stehen ihm grosse Reserverkräfte zur Verfügung. Der Mensch ist gut daran, der in der Lage ist, seinen Magen als seinen «edelsten Teil» zu bezeichnen.

Zeichen von akuten Magen- und Darmstörungen

Magen- und Darmstörungen, die nach Diät-Schädigung eintreten oder mit akuten Infektionen, wie Grippe, zusammenhängen, äussern sich als Uebelkeit, Unbehagen, Erbrechen, auch Durchfall und Schmerzen in Magen und Leib. Erbrechen und Durchfälle sind Schutzmittel des Körpers. Sorgen für rasch und vollkommene Entfernung der schädigenden Stoffe aus dem Körper. Sie sollten daher nicht künstlich unterdrückt werden, ausser sie nehmen den Körper übermässig mit.

Die Magenschmerzen nach Diätfehlern sind oft höchst unangenehm. Für Personen, die nach dem Essen gelegentlich Schmerzen bekommen, sei es in der Magengegend, sei es tiefer im Leib, ist es zweckmässig, sich eine Liste über jene Nahrungsmittel anzulegen, die sie nicht gut vertragen können. Ihre Vermeidung hilft ihnen dazu, Magen- und Darmbeschwerden von sich fernzuhalten. Und dem Arzt, wenn er zugezogen werden muss, können diese erfahrungsgewonnenen Angaben eine wertvolle Unterstützung zur Bildung seiner Diagnose bringen.

Abhilfe bei akuten Magenstörungen

Die Diätbehandlung des akuten Magenkatarrhs und ähnlicher Störungen in den Verdauungsorganen wird zunächst darnach trachten, die erkrankten Organe zu schonen und ruhigzustellen. Am besten folgt man den Wünschen des Erkrankten, der in der Regel nichts vom Essen wissen will. Niemand geht zugrunde, kein Kind verhungert oder kommt von Kräften, wenn es einen oder zwei Tage nichts zu sich nimmt. Magen und Darm werden bei einer solchen leichten Hungerkur am raschesten mit der Erkrankung fertig.

Man kann hier vom Tier lernen: ein Hund, der sich den Magen verdorben hat, berührt keine Speise, selbst wenn ihm als Anreiz seine Lieblingswurst vorgesetzt wird. Es ist eine veraltete Auffassung, wenn man dem Patienten ein mildes oder kräftiges Krankensüppchen einreden will oder etwas Appetitreizendes vorsetzt. Eine richtige Fastenkur bringt am schnellsten alles in die Reihe.

Dagegen ist es zweckmässig, etwas heissen, leicht angebrauten Tee zu verabreichen, mit oder ohne Zucker, wie der Patient das vorzieht. Kinder namentlich trinken Tee lieber mit Zucker. Dabei ist es in der Wirkung gleichgültig, ob man leichten gewöhnlichen Tee nimmt oder einen Medizinaltee, wie Pfefferminztee, Fencheltee usw.

Die Wärmezufuhr durch den Tee wird meist besonders angenehm empfunden, wie überhaupt Patienten mit

akutem Magen-Darmkatarrh grosses Bedürfnis nach Wärme haben. Die Wärmezufuhr von innen kann man von aussen durch Auflegen warmer Tücher unterstützen oder von elektrischen Heizkissen oder feuchtwarmer Wickel auf den Leib.

Die gewöhnlichen Wärmflaschen sind an und für sich auch ein gutes Hilfsmittel, sie werden aber von dem empfindlichen Leib vielfach als zu schwer und drückend empfunden. Namentlich bei krampfartigen, kolikartigen Magen- und Leibscherzen ist Wärme hilfreich. Es ist ein wahres Glücksgefühl für Eltern, wenn ihr Kind, das blass und über heftige Leibscherzen klagend nach Hause kam, nach Verbringen ins Bett, Anwendung eines Wärmekissens und zwei Tassen heissen Tees schmerzfrei wird und ruhig einschläft.

Wiederaufnahme der Nahrung

Wenn Hunger besteht, kann frühzeitig schon etwas gerösteter Zwieback oder geröstetes Weissbrot (Toast) dem Tee zugegeben werden. Wenn nach zwei oder drei Tagen mit Speiseaufnahme begonnen wird, so wird man zunächst leicht verdauliche Speisen geben, also Schleimsuppen, Zwieback, Toast, Kartoffelpüree mit wenig Milch, dann allmählich mageren Schinken oder magere Teile vom Huhn, alles möglichst ohne Fettzusatz. Sobald einmal Besserung eingetreten ist und die ersten Speisen vertragen werden, geht es in der Regel rasch völliger Heilung zu. Es ist geraten, noch ein bis zwei Wochen lang eine milde Diät einzuhalten, das heisst im wesentlichen mit wenig Fett und nicht allzuviel stark zellulosehaltigen Nahrungsmitteln; zu letzteren gehören besonders Gemüse und Früchte.

Es ist eine alte Ueberlieferung, wenn auch keine moderne Medizin, dass bei der Wiederaufnahme der Nahrung nach akuten Magen-Darmstörungen Schleimsuppen gegeben werden sollen. Sie werden aus Reis, Gerste, Hafer hergestellt. 1 Esslöffel Reis wird dabei mit $\frac{1}{4}$ l kaltem Wasser aufgesetzt, dann so lange gekocht, bis der Reis weich wird; es wird durchgeseiht, ohne den Reis zu zerdrücken und gut warm gegeben. Oder 25 g Gerste werden mit $\frac{1}{2}$ l kaltem Wasser angesetzt, es wird langsam auf 200 g eingekocht, nach Fertigkochen wird etwas Salz zugesetzt. Reisschleim und Gerstenschleim tragen zur Ruhigstellung des Darmes bei, während Haferschleim in grösseren Mengen den Darm zuweilen anregt.

Diät bei chronischer Verstopfung

In diesem Zusammenhang mag auch von der geeigneten Kost bei dem Gegensatz eines durchfallreichen Darmkatarrhs die Rede sein: bei der chronischen Verstopfung.

Der Darm ist das grosse Abfuhrsystem des menschlichen Körpers. Unverwertbare Reste der Nahrung dürfen nicht einfach liegen bleiben. Von ihnen aus dringen Gifte durch die Darmwand ins Blut und damit zu allen Organen. Der Körper fühlt sich müde und teilnahmslos, die Arbeitsfähigkeit ist vermindert, die Laune mürrisch und verdrossen. Widerstandsfähigkeit gegen Krankheiten aller Art ist vermindert. Dazu kommen Beschwerden im Leib: Druck und Völlegefühl, Schmerzen, Blähungen, Gasbildungen, häufig ein unangenehmer Geruch aus dem Mund, Kopfschmerzen sind häufig.

In den allermeisten Fällen von chronischer Verstopfung oder von Neigung dazu lässt sich durch die richtige Kost Abhilfe schaffen. Geeignete Diät enthält darmanregende Stoffe: Zullulose in Obst und Gemüse und Rohkost, reichliche Flüssigkeit, bei manchen auch Fett (Butter). Der Darm ist ein individueller Patient: so wirken Schwarzbrot und Milch bei manchen Menschen darmanregend, bei anderen gar nicht.

Früchte und Fruchtsäfte vor dem Frühstück zu genießen oder zum Frühstück ist ein sehr guter Weg zur Darmanregung. Er bürgert sich immer mehr ein. Gut wirken gedörrte Pflaumen, auch als Kompott, oder andere getrocknete Früchte. Butterzusatz zur Nahrung ist gut, ebenso Buttermilch oder saure Milch.

Von den Gemüsearten sind Kohl, Bohnen, Salate, Sauerkraut darmanregend, von Obst, besonders Pflaumen, Melonen, Johannis- und Stachelbeeren, Trauben, Äpfel, Birnen, Citrusfrüchte usw., roh oder gekocht. Viele Menschen nehmen abends vor dem Schlafengehen regelmässig Obst oder Kompott zu sich, und das wirkt anregend auf den Darm am nächsten Morgen. Eine Erziehung zur pünktlichen Arbeit des Darmes ist sehr wohl möglich.

Besonders wichtig ist reichliche Flüssigkeitszufuhr. Ein Glas oder mehrere Gläser kalten Wassers morgens nüchtern getrunken regt oft den Darm hinreichend an. Aber es ist der Mühe wert, auszuprobieren, ob nicht auch Flüssigkeit im Einzelfall den Darm anregt — etwa fünf Tassen leichten Tee, morgens zum Frühstück genossen.

Alle «Verjüngungskuren» und viele Heilquellenkuren sind letzten Endes durch darmanregende Stoffe in den Wässern, Tees usw. wirksam. Bewegung des Körpers ist darmanregend. Menschen, die daran gewöhnt sind, leiden unter Verstopfung, wenn sie aus irgendwelchen Gründen ihre gewohnte Bewegung nicht durchführen können. In den Kurorten, in denen geeignete salzhaltige Wasser zur Anregung des Darmes getrunken werden, sind die Kuren immer vorschriftsmässig mit Gehen und anderen körperlichen Bewegungen verknüpft. Kaffee wirkt bei vielen Menschen hervorragend abführend, wie er ja auch die Tätigkeit der Nieren anregt.

Abführmittel, die gelegentlich angezeigt sein mögen, sollten auch bei chronischer Darmträgheit nicht dauernd gebraucht werden. Wenn sich der Körper einmal an sie gewöhnt hat, ist es nicht leicht, ihn davon zu befreien. Darmeinläufe, wenn sie nötig werden, lassen sich mit gewöhnlichem angewärmtem Wasser wirksam durchführen, weiter mit Salzwasser, Oel, Kamillentee usw.

In vielen Fällen werden sich solche Notwendigkeiten mit der Zeit bei geeigneter Diät als unnötig erweisen. Gerade die chronische Darmträgheit ist durch richtige Zusammensetzung der Ernährung in vorteilhaftester Weise zu beeinflussen.

Wer sich einmal daran gewöhnt hat, seinen Darm zu beobachten und möglichst zur gleichen Tageszeit zur richtigen Tätigkeit anzuleiten, der kann sich nicht völlig wohl fühlen, wenn durch irgendwelche Umstände diese Regelmässigkeit unterbrochen ist. Auch auf diesem Gebiet ist Ordnung eines der wichtigsten Mittel zur Bewahrung der Gesundheit. Ordnung in der täglichen Darmbewegung und Ordnung in der richtigen Diät.

Dr. W. Sch.

Fusspflege bei alten Menschen

Sie bedarf ganz besonderer Sorgfalt

Bei der Besichtigung eines neu errichteten Altersheims in einer amerikanischen Stadt fiel mir auf, dass es einen eigenen Raum für Fusspflege enthielt. Der Leiter der Anstalt, der mich durch das Altersheim führte, versicherte mir, wenige Gesundheitsabteilungen seien so sehr in Anspruch genommen wie diese, und wenige Personen seien bei den Insassen beliebter als der hier tätige «Pediatrist», der Fusspfleger.

Richtig ist es, dass ältere Personen, namentlich Frauen, oft schmerzende Füsse haben. Eine Hauptursache dafür ist das lebenslange Tragen von ungeeigneten, schlecht sitzenden Schuhen, namentlich zu engen Schuhen. So entwickeln sich Zehenverbiegungen, Gelenkverkrümmungen, schmerzhaftes Hühneraugen, eingewachsene Nägel. Oder es hat sich in höheren Jahren eine Neigung zu Platt- oder Senkfuss ausgebildet mit den verschiedenen damit verbundenen Beschwerden. Für die meisten dieser Störungen lässt sich durch geeignete Fusspflege, Fussbehandlung oder orthopädische Einlagen Abhilfe schaffen.

Die Haut alter Füsse braucht besondere Beachtung

Tägliches Waschen der Füsse möglichst in warmem Wasser ist bei alten Menschen besonders wichtig. Es gibt viele Aerzte, die bei ihren älteren Patienten bei jedem Besuch prinzipiell die Füsse besichtigen, besonders wenn sie an Arteriosklerose leiden oder an Diabetes. Sie wollen sehen, ob die Haut intakt ist, ob die Gefässe am Fuss sich normal verhalten, ob die vordere Zehengegend und die Fersengegend Farbabänderungen aufweisen.

Ältere Personen leiden oft an Arteriosklerose, an Verhärtung und Elastizitätsverminderung der Blutgefässe. Besonders die kleineren Gefässe an Bein und Fuss werden dadurch verändert. Infolgedessen gelangt nicht hinreichend Blut durch die verengten Gefässe an die Haut- und Gewebestellen und sie werden daher nicht richtig ernährt. Das kann zu Hautschäden führen, zu Gewebe-Eiterungen, selbst zum Brandigwerden einer Zehe oder des Fusses. Rechtzeitiges Erkennen solcher Störungen und geeignete Behandlung werden das Fortschreiten solcher Komplikationen verhüten.

Es ist allgemein bekannt, dass die Füsse von Zuckerkranken besonderer Pflege bedürfen. Auch das hängt mit den Blutgefässen zusammen. Diabetiker sind meist ältere Personen, und häufig bestehen bei ihnen auch arteriosklerotische oder sonstige Gefässveränderungen. Das Brandigwerden von Fusssteilen war besonders in der Vor-Insulinzeit ein häufiges, verhängnisvolles Vorkommnis. Heute sind solche Erscheinungen, wie alle Komplikationen bei Diabetes, weit seltener geworden, und zwar infolge des Schutzes, den das Insulin gewährt. Aber selbst bei gut kontrolliertem Diabetes kommt es zuweilen zum Brandigwerden eines Teiles des Fusses, zur Gangrän.

Vermeidung von Brandigwerden

Richtige Vorsorge und Fürsorge für den Fuss können solche Vorkommnisse entscheidend einschränken. Im Cincinnati-General-Hospital sind 14 Fusspfleger tätig.