

da Sardellen, Anchovisbutter, Zitronensaft, saure Milch, Buttermilch, saure Äpfel, kohlsaure Getränke in kleinen Mengen, kleine Mengen Alkohol, Eigelb, Suppenwürze und Brotrinde geben.

Großes Gewicht ist auf gutes Kauen und langsames Essen zu legen. Je mehr die Speisen zerkleinert und mit Speichel vermengt werden, um so mehr wird die Magen- und Darmverdauung erleichtert. Um die Speicheldrüsen zu größerer Tätigkeit anzuregen, können vor dem Essen heiße Mundbäder gemacht werden; durch heiße Kompressen auf die Wangen wird der arterielle Blutzufluß zu den Speicheldrüsen und dadurch die Speichelausscheidung vermehrt.

Das Volk verwendet als anregende Mittel Wermut, Pfefferminz, den Saft von rohem Sauerkraut und rohen Zwiebeln. Untersuchungen von Dr. Wilbrand haben den Volksinstinkt recht gegeben. Er fand nach Genuß von rohen Zwiebeln den Säuregehalt des Magensaftes erhöht, während gleichzeitig die Verdauung verzögert wurde, so daß die Speisen gezwungen werden, längere Zeit sich den Wirkungen eines erhöht sauren Magensaftes auszusetzen. Dadurch gelangen die Speisen in besser verdaulichem Zustand in den Darm und erleichtern dem Darm die Arbeit; die Zwiebeln biden also auch eine Schonungsdiät für den Darm. Durch den erhöhten Säuregehalt des Magensaftes wird auch die Desinfektion des Magens eine bessere und daher verständlich, weshalb die rohe Zwiebel zur Verhütung von Cholera, Typhus und Ruhr bei verschiedenen Völkern beliebt ist. Man genießt die fein zerschnittene rohe Zwiebel auf Butterbrot oder mit Quark oder Kartoffelmus gemengt.

In meiner Poliklinik erhalten die Kranken bei Mangel an Magensaftfluß folgende Diätzettel zur Richtschnur:

Morgens: Obst (Erdbeeren, Pfirsiche, Aprikosen, Birnen Äpfel, Bananen) Hafer Schleim, Butterbrot oder Zwieback.

$\frac{1}{2}$ Stunde vor dem Mittagessen: 1 Glas frisch ausgepressten Obstsaft.

- Mittags: Obst wie oben.

Gemüse (Spinat, Mangold, Mohrrüben, junge Erbsen, junge Bohnen, Spargel, Blumenkohl) und Kartoffelbrei, Salate, ab und zu zartes, bindigegewebarmes Fleisch (Kalbfleisch, Huhn, Taube, Schleie, Zander Hecht), Pudding.

Nachmittags: Pfefferminztee oder Buttermilch, Weißbrot, Zwieback oder Reks:

Abends: Brot mit feingewiegten Zwiebeln, eventuell vermischt mit zerhacktem Ei, Sauermilch dazu.

Breie (Reis, Grieß, Nudeln) mit Kompott.

Von größtem Werte ist die Wasserbehandlung in Form heißer Kompressen, Dampfkompresen, ansteigender (Bäder) Sitzbäder, Dampfstrahl, Wechselfusche auf die Magengend, Rumpfspackungen mit dem Winternitzschen heißen Magenschlauch, Galvanisation des Magens; Bestrahlungen mit dem Scheinwerfer, der roten Minilampe, der Höhensonne und der Sollurlampe. Durch die Maßnahmen wird eine gute Durchblutung des Magens erzielt und die Drüsen besser ernährt. Um eine rasche Durchblutung der Magenschleimhaut zu erstreben, lasse ich vor den Mahlzeiten je