



UNIVERSITÄTS-
BIBLIOTHEK
PADERBORN

Universitätsbibliothek Paderborn

**Taschenbuch für die Curgäste Driburg's; oder Anleitung
zum äusseren und inneren Gebrauche der Driburger
Mineralwasser, der Schwefelschlamm- und Gasbäder und
der dabei zu beobachtenden Brunnendiät**

Brück, Anton Theobald

Osnabrück, 1846

Das Mittagessen.

urn:nbn:de:hbz:466:1-8660

mit schweren Weinen und Liqueurs! Eine derartige Restauration ist besonders nach dem Bade Vielen erquicklich, ja nothwendig, und jetzt ist auch die beste Zeit, Magentropfen zu nehmen, wofern solche ärztlich verordnet sind. Ehemals waren sie Regel, jetzt sind sie Ausnahme.

Das Mittagessen.

Am Hofe Franz I. von Frankreich stand man um 5 Uhr auf, ass um 10 Uhr zu Mittag und um 5 Uhr zu Abend. Jetzt steht die feine Welt zu Paris um 10 Uhr auf, speist um 5 Uhr zu Mittag und um Mitternacht zu Abend. So ist es in allen europäischen Hauptstädten. — Wir sehen uns jedoch hier nicht veranlasst, über die Verschiebung der Tageszeiten im gewöhnlichen Leben zu reden; nur herrsche am Badeorte eine andre Tagesordnung! Wer am Morgen Brunnen getrunken und gebadet hat, dem läutet in der Regel die Mittagsglocke gegen 1 — 2 Uhr nicht zu früh. Wem es seine Umstände erlauben, der speise in Gesellschaft. Wenn gleich die Tafelstunde am Bade sich gewöhnlich etwas in die Länge zieht: so wird sich doch bei Vielen das alte Wort:

»an der heitern Tafel altert man nicht« bestätigen. Die grosse Gewissenhaftigkeit mancher Tafelgenossen, von Allem zu prüfen, um das Beste zu behalten, ist übrigens nicht gerade musterhaft.

Mit Suppen, meist Fleischbrühen, jede Mahlzeit zu beginnen, ist eine Mode, die nicht jedem Magen zusagt. Von einem strengen Selbstbeobachter (LICHTENBERG) dürfen wir uns eine diätetische Regel zurufen lassen, die sich auch auf das zu viele Suppenessen bezieht. »Seit einigen Tagen, schrieb er gegen das Ende seines Lebens, lebe ich unter der Hypothese — denn ich lebe immer unter einer — dass das Trinken bei Tische schädlich sei, und befinde mich vortrefflich dabei; ich habe noch von keiner Änderung in meiner Lebensart und von keiner Arznei so schnell und handgreiflich die gute Wirkung empfunden, als hiervon.«

Die Fleischbrühen unterscheiden sich besonders durch ihren grösseren oder geringeren Gehalt an thierischer Gallerte und an Osma-zom. Die Kalbsbrühe enthält hauptsächlich den erstern, die Rindsbrühe den letzteren Bestandtheil, und dieser ist so reizend, dass oft schwächere Personen nach sehr kräftiger Rindsbouillon Säure und Durchfall bekommen. —

Es ist nie zu unterlassen, Brod zur Suppe zu essen, und sie auf diese Weise gewissermassen zu kauen, wodurch sie insalivirt und um Vieles verdaulicher wird.

Dem Fleisch, welches zur Suppe gedient hat, sieht man meist seinen invaliden Character an; es liegt dann, wie JEAN PAUL sich ausdrückt, wie ein caput mortuum in der Schüssel, wenn man es nicht durch fette und würzreiche Saucen restaurirt hat. Ich bitte es liegen zu lassen, jedoch nicht sich in jenen fetten Tourtelets zu entschädigen, die zum schweren Weine reizen sollen — hier taugt weder das Mittel, noch der Zweck! Weiches, saftiges, gekochtes Rindfleisch ist aber eine empfehlungswerthe Kost.

Da die Curzeit in Deuthland die beliebtesten Gemüse liefert, so stehen diese gewöhnlich zu beliebiger Auswahl bereit. In Driburg erscheinen sie leider ziemlich spät und vorzüglich dieses bedingt einen späteren Anfang der Saison. Wir unterscheiden hier nach BERTHOLD (Physiologie) 1. die Stärkemehl enthaltenden, sehr nährenden, aber oft auch belästigenden Hülsenfrüchte — hieher auch die Kartoffeln, der Reis u. s. w., 2. die Pflanzenschleim vorzugsweise enthaltenden Rübenarten, Kohlarten, Melonen, Schwämme

und succulente Pflanzen. 3. die viel Zuckerstoff enthaltenden Obstarten, unreife Hülsenfrüchte, als grüne Erbsen, die gelben Wurzeln, Pastinacken u. dgl. 4. die säuerlichen Obstarten.

Die Kartoffeln, reich an Nahrungsstoff (Satzmehl, vegetabilischer Gallerte, Gummi, Zucker), enthalten in ihren reifen Knollen wohl nichts Narcotisches mehr, wenn gleich sie der Familie der giftigen Solanaceen angehören. Sie sind auf der Curtafel als tägliches Gericht zu erlauben.

Die Rübenarten, aus der Familie der Cruciferen, reich an Stickstoff und Pflanzenschleim, minder an Zucker und Mehl, manchmal etwas Flüchtigscharfes enthaltend, erregen leichter Blähungen. Der Kohlrabi gehört auch hierher.

Die gelben Rüben oder Möhren, Carotten, gelbe Wurzeln, gehören einer ganz andern Familie (Umbellatae) an. Sie sind die gesunden, leichtverdaulichsten Pflanzenwurzeln; sie beschweren nicht, auch wenn sie, wie man gegen sie einwendet, nicht immer ganz verdaut werden.

Unter den Kohlarten steht der Blumenkohl obenan. Der weisse Kohl macht leichter Verdauungsbeschwerden; als Sauerkraut eingemacht, gehört er nie auf die Tafel am Bade.

Der Spargel, obgleich leicht verdaulich, hat eine medicinische (diuretische) Nebenwirkung und BOERHAAVE warnt solche, die zum Blutspeien geneigt sind, davor.

Die Hülsenfrüchte müssen durchaus jung (unreif) genossen werden. Reifere Erbsen, Linsen, Bohnen passen nur, wie HORAZ vom Knoblauch sagt, für die dura messorum ilia. Sie wirken ähnlich den Kastanien, von denen nach CABANIS die Missionäre Klage führten, dass sie besondere Schwierigkeiten gefunden, bei Kastanien essenden Wilden höhere Gefühle und Ideen zu wecken — auch ist das Pythagoräische Verbot der Bohnen bekannt, als welche physisch und moralisch harthörig machen sollen. Dagegen ist vor kurzem eine Suppe von Bohnenmehl (*vicia Ervilla* und *Faba*) zum Frühstück als unfehlbares *Eccoproticum* empfohlen.

Die Schwämme und Pilze sind im Allgemeinen eine missliche Kost. Schon ihr Standort an dunklen, feuchten Stellen, ihre zauberhaft schnelle Entstehung aus faulenden, gährenden Pflanzenstoffen, der ihnen eigenthümliche Stoff, die Fungine und manches Andere machen sie als Nahrungsmittel verdächtig, so dass sie wenigstens nur sparsam genossen und mit Behutsamkeit gesammelt werden müssen.

Fast an allen Mineralquellen ist es eine althergebrachte diätetische Regel, frische Salate und frisches Obst zu meiden. Und wenn auch eine Autorität, wie die des berühmten STIEGLITZ, das frische Obst empfiehlt, so glauben wir doch immer, dass nur der Genuss der leichteren Obstarten, und auch dieser nicht allen Individuen, zu gestatten ist. Wir machen zu Driburg jährlich die Erfahrung an Unvorsichtigen (Domestiken u. dgl.), dass frische Erdbeeren beim Eisenbrunnen Erbrechen, Coliken und andere üble Zufälle hervorbringen. Ebenso sind frische Melonen und Gurken von den Brunnentafeln verbannt. Gekochtes Obst dagegen ist sehr empfehlungswerth; Compots von süßen gedörrten gekochten Pflaumen sollten nie an der Tafel fehlen! — Im Allgemeinen soll die Pflanzenkost die Hauptnahrung der meisten Brunnengäste sein, da sie milder ist, weniger erhitzt und ergiebigere Ausleerungen veranlasst, als die Nahrung aus dem Thierreiche.

Als Beilage zu den Gemüsen empfiehlt sich vor Allem der rohe geräucherte Schinken, wo nicht gewisse Hautkrankheiten ihn verbieten. Er ist schlechterdings die verdaulichste Fleischnahrung. Den Meisten ist auch frischer Hering zu gestatten, geräucherte Och-

senzunge, Göttinger Wurst. Frische gebratene oder gekochte Wurst, fette Cotelettes u. dgl. sind zu vermeiden.

Als Mittelschüssel sind leichte Puddings und zarte, nicht fette Fische zu empfehlen, vor allen Forellen. — Unter den Crustaceen kommen hier besonders die Krebse, in Seebädern Hummer und Krabben, in Betracht, die wir mit LEUPOLD eine zweideutige Kost nennen müssen. Viele Menschen haben eine Idiosyncrasie dagegen, bekommen gleich nach deren Genuss Hautausschlag, Magenkrampf u. dgl. — Schnecken und Austern sind unschädliche Mollusken; aber freilich kann der arme Magen oft nicht der Quantität Herr werden, welche ihm die leckere Zunge aufgebürdet — und wie es von MERCUTIO heisst: seine Zunge schwatze in einer Viertelstunde mehr, als er in einem Vierteljahre verantworten könne, so liesse sich von manchem Austernesser sagen: seine Zunge schmecke in einer Viertelstunde so viel, dass sein Magen ein Vierteljahr daran zu leiden habe. — Pasteten aus Fleisch, Fischen, Fröschen in pikanten Saucen sind, gleich allen fetten und gewürzten Ragouts, als Mittelschüsseln verwerflich.

Unter den Braten zeichnen sich Geflügel und Wild als die gesündesten aus. Die Sumpf-

vögel, Schnepfen, Enten etc. enthalten jedoch ein thranartiges Fett und sind so schwerverdaulich, wie das Schweinefleisch; daher ein holländischer Arzt treffend vor diesen »fliegenden Schweinen« warnte. Unter dem zahmen Geflügel sind junge Hühner, Capaunen und Puter mit Recht beliebte Braten, wie unter den zahmen Vierfüßlern das wohlgenährte junge Rind und Schaf. Der Kalbsbraten ist vorzugsweise durch die Diätetik der Homöopathen in Verdacht der Unverdaulichkeit gekommen, wofür jedoch der Grund, dass das Kalbfleisch ein unreifes Fleisch sei, nicht einleuchtend ist.

Unter den Producten des Thierreichs ist die Milch das gesundeste; am leichtesten ist die Eselinnenmilch, dann die Kuhmilch, in der Ziegenmilch ist das fettige schon zu überwiegend, noch mehr aber in der Schafmilch. Die frische Butter ist das unschädlichste Educt der Milch, wenn überhaupt Fettigkeiten vertragen werden. Minder empfehlenswerth ist der Käse, zumal der frische; am gesundesten der trockne grüne Schweizerkäse; der alte, stinkende Schmierkäse kann giftig werden, wie ich davon mehrere Beispiele, deren ich eines in Driburg erlebte, bekannt gemacht habe (HUFELAND'S Journ. 1825).

Ferner haben wir unter den Producten des Thierreichs zu erwähnen des Blutes, wobei wir auch der giftigen Blutwürste im Württembergischen gedenken, von deren Genuss I. KERNER, so wie von dem der giftigen Leberwürste, Krankengeschichten zu Hunderten mitgetheilt hat. — Die Eier endlich, so reich an Nahrungsstoff sie sind, erhitzen besonders durch den schwefelreichen Dotter und sind als Aphrodisiaca berüchtigt, deren es am Brunnen durchaus nicht bedarf. Die Eier der Sumpfvögel sind die schwerverdaulichsten. Die Fischeier (Caviar) sind keine Brunnenkost.

Kuchen und Gebäcknes, welche zum Nachtschisch aufgesetzt werden, müssen leicht und locker sein — der Biscuitkuchen empfiehlt sich vor allen. Die Obstkuchen haben gewöhnlich gekleisterten Teig, der dann um so schädlicher, je fetter (Blätterteig) er ist. Eis oder Gefrorenes zum Nachtschisch kann nicht täglich, und nicht jedem Curgaste gestattet werden, obgleich oft die äussere Hitze des hohen Sommers, oder die innere nach dem Genuss feuriger Weine das Bedürfniss zu diesem Genusse hervorrufen. Hierauf sodann wieder eine oder mehrere Tassen starken Kaffee zu geniessen, kann nicht anders als die Verdauungskraft zerstören. Wenn man im Laufe

weniger Stunden erstlich durch Wein sich erhitzt, dann durch Eis sich abkühlt, und endlich durch Kaffee sich wieder erhitzt — heisst das nicht sich selbst vexiren? Bei solcher täglichen Überreizung gesund zu bleiben, ist unmöglich, und dabei will man gesund werden? Eigentlich sollten Curtafeln nur zwei Gänge haben —; eine solche »Gesundheitstafel« hatte ich einst im Gasthofs »zum deutschen Hause« eingerichtet. Man fand das sehr löblich und — kehrte nach 14 Tagen zur Haupttafel zurück.

Wir haben vor lauter Speisen nicht zum Getränke bei Tische kommen können. Beiläufig ist bereits empfohlen, wenig zu trinken. Bier und Mineralwasser passen nicht zur Curtafel. Wein oder Wasser? das ist die Frage, die nicht bloss mit der chemischen Alcohologie entschieden werden kann. Weintrinken ist ein Übermuth, den nur sehr Gesunde sich täglich erlauben dürfen, die dann des gesteigerten Daseinsgenusses, der nervösen Reaction sich erfreuen, falls der Organismus sich des eingenommenen Wasserstoffes ohne fühlbare Erschlaffung (Katzenjammer) wieder entledigt. So »erfreut der Wein des Menschen Herz« und wird zur Cur, wobei ja alles, was erheitert, willkommen ist, zuträglich sein,

wofern nicht der Krankheitszustand selbst ihn untersagt, z. B. Blutwallung, zu hohe Reizbarkeit des Nervensystems, Magensäure, hitzige Hautausschläge etc. In der Regel bekommt der leichte, reine Bordeauxwein am besten — auf die Namen, als: Château Lafite, St. Julien, St. Estephe etc., kommt es hier nicht an — durch die Taufe pflegt der Wein auch in diesem Sinne nicht zu gewinnen. Die weisen französischen Weine, als Graves, Barsac, Sauterne etc., machen schon eher Säure, noch mehr aber die Rhein- und Moselweine, täglich getrunken. — Es ist ein übler Gebrauch, nach der Suppe ein Glas schweren, süßen Weins (Madeira, Malaga, Xeres), dann leichtere Weine und endlich Champagner zu trinken — man bleibe bei einer Sorte! Der Wein ist ein Freund des Menschen; es ist aber nicht rathsam, zu viele Freunde zu haben. Wer seinen mitgebrachten Wein bei Tafel zu trinken wünscht, erlegt dem Wirthe ein Korkgeld.

Das Abendessen.

Nicht Jedem genügt eine schleimige Suppe aus Hafer, Graupen etc. und etwas Compot