

# Die Ernährung des denkenden Menschen [Schluss]

Autor(en): **A.V.**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **3 (1945-1946)**

Heft 5

PDF erstellt am: **16.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-968685>

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

# Gesundheits-Nachrichten

MONATSZEITSCHRIFT FÜR NATURHEILKUNDE  
Naturgemässe Ernährung, Körperpflege und Erziehung

Jahres-Abonnement Fr. 3.80, Ausland 4.50  
Erscheint monatlich

Redaktion u. Verlag: A. Vogel, Teufen  
Tel. Teufen 3 61 70 Postscheck-Konto IX 10 775  
Druck: W. Kaufmann-Furrer, Müllheim (Thg.)

Insertionspreis:  
Die einspaltige Millimeterzeile 12 Rp.

## Inhaltsverzeichnis

|  |    |
|--|----|
| 1. April   | 33 |
| 2. Die Ernährung des denkenden Menschen                      | 33 |
| 3. Die Pflege des Säuglings (Fortsetzung: Kinderkrankheiten) | 36 |
| 4. „Volksgesundheit“   | 36 |
| 5. Kranke Füße   | 38 |
| 6. Fragen und Antworten: Ohrenentzündung                     | 39 |
| 7. Homöopathie: a. Kali iod., b. Tarantula cubensis          | 39 |
| 8. Unsere Heilkräuter: Bärlauch                              | 40 |
| 9. Nachahmenswert  | 40 |

## Die Ernährung des denkenden Menschen.

(Fortsetzung und Schluß.)

Wenn wir daran denken, daß nach den neuen Statistiken die Todesursachen des Kulturmenschen eine stark veränderte Rangordnung eingeschlagen haben, dann müssen wir der Sache ein wenig auf den Grund gehen und festzustellen suchen, inwiefern die Ernährung dabei eine Rolle spielt. Früher waren die Infektionskrankheiten an weitaus erster Stelle, jetzt sind es die Herzkrankheiten, und schon an zweiter Stelle kommt der Krebs, dieser unangenehme Würgeengel der Menschheit. Trotz den epochemachenden Erfindungen und Entdeckungen der biologischen Medizin scheint für den Krebs bis heute weder ein Kräutlein gewachsen zu sein, noch ihm ein Pilzserum etwas anhaben zu können.

Bei der Pflanze wissen wir, daß die Düngung, Bodenbeschaffenheit, sowie auch der Einfluß von Chemikalien und physikalischen Reizeinwirkungen bei der Entwicklung des Krebses ausschlaggebend sind. Beim Menschen ist es ganz ähnlich, und es muß deshalb immer wieder gesagt werden, daß unsere Ernährung noch viele Mängel aufweist, die für die Entwicklung des Krebses und auch anderer Krankheiten in erster Linie verantwortlich gemacht werden müssen.

Bei Krebs ist der zu reichliche Genuß an tierischem Eiweiß sehr stark verantwortlich für die Entstehung der Krankheit, besonders in bezug auf die Schaffung der Disposition. Wir Schweizer mit unserer immer noch zu reichlichen Eiweißernährung haben die Ehre, in der Krebssterblichkeit an erster Stelle zu sein, und auch in bezug auf den Eiweißkonsum dürfen wir die gleiche Rangstufe innehaben, und dies ist bestimmt nicht von ungefähr. Der Krieg hat mit der Rationierung diesbezüglich zwar etwas bessere Verhältnisse geschaffen, und es ist zu hoffen, daß nach dem Kriege etwas von der reichlichen Gemüse- und Fruchtnahrung beibehalten wird. Fleisch, Eier, Käse, Milchprodukte und Hülsenfrüchte sollten im Verhältnis zu den Gemüsen stehen wie 1 zu 7 sagte schon vor Jahren Dr. Ragnar Berg, der bekannte Physiologe und Vitaminforscher,

*April*

Aendert sich der Lauf der Zeit?  
Liegt in der Vergangenheit,  
Was April sonst angestellt,  
Daß er so beglückt die Welt?  
Daß er so beharrlich ist  
Und die Launen ganz vergißt?  
Warte ab, schon manch' Versprechen  
Konnt' die Willkür plötzlich brechen,  
Manche schöne Friedensworte  
Standen vor des Krieges Pforte,  
Manche frühe Blüte bleicht,  
Wenn der Frost sie jäh' erreicht.

und die neuere Forschung gibt ihm immer mehr recht. Bei der Schaffung der Krankheitsursachen durch unrichtige Ernährung spielt die forcierte chemische Düngung ebenfalls eine wesentliche Rolle. Etliche Ernährungsforscher haben festgestellt, daß z. B. eine einseitige Phosphatdüngung in Gemüsearten, die sonst einen Ueberschuß an Basen besitzen, durch diese saure Düngung eine derart starke Phosphoranreicherung aufweisen, daß das analytische Gesamtergebnis einen Säureüberschuß ergeben hat. Daß derart übersäuertes Gemüse den Menschen schädigt, ist bestimmt nicht schwer zu beweisen, da wir die basisch reagierenden Stoffe, d. h. einen Basenüberschuß nötig haben, um die sich immer wieder bildenden sauren Stoffwechselprodukte zu binden und aus dem Körper zu schaffen.

Die Düngung ist deshalb von sehr großer Wichtigkeit in bezug auf den gesundheitlichen Wert der Gemüse. Manchen Großproduzenten habe ich schon auf diesen Punkt aufmerksam gemacht und auch Verständnis gefunden, wenigstens soweit, daß er für sich und seine Familie biologisch gedüngt und gearbeitet hat. Für den Verkauf rentiere dies nicht, gab man mir jeweils zu verstehen, und nach der vorgelegten Rechnung habe ich es auch begriffen. Diesbezüglich hat unsere reine Rentabilitätswirtschaft etwas Fluchwürdiges, denn die paar Rappen, die wir für unsere Gemüse mehr bezahlen würden, müssen wir mit Arzt- und Schmerzensgeldern doppelt und dreifach wieder verausgaben. Aber so ist der Mensch mit seinen paar Jahren, die er auf dieser Erde verlebt. Alles pressiert, jagt und drängt, muß rentieren und etwas einbringen. Nur das Leben wirklich zu leben, das rentiert nicht, und so deckt die Krankheit und das Leid die vielen Millionen immer wieder zu, und der Tod versiegelt die ganze Tragik immer wieder mit dem

Stempel der Vergessenheit, damit die nachstürmenden Generationen ja nicht erwachen und den großen Betrug voll erkennen. Unwillkürlich müssen wir da der Worte Gottfried Kellers gedenken als er sagte: „Am Golde hängt, nach Golde drängt doch alles, Gott wend's“.

Wie schön und gut wäre es, wenn jeder Produzent in erster Linie auf den gesundheitlichen Wert seiner Produkte achten könnte und der Abnehmer dann freudig das bezahlen würde, was der Produzent für seine Mühe haben müßte; statt dessen marketet man den Preis bei einem Salatkopf um fünf Rappen und zahlt ohne Bedenken einen Franken für Likör, Patisserie, Parfum, Schminke, Nagelpolitur, Lippenstifte und all die vielen scheinbar lebensnotwendigen teuern Kleinigkeiten.

Auch die alte Düngungsart mit Mist und Jauche hat ihre Nachteile, wenn der Mist während der Vegetationszeit verwendet wird, statt im Herbst mit dem Umgraben des Bodens. Ich will damit auf die Gefahr der Uebertragung von Parasiten aufmerksam machen, die vor allem mit der üblichen Jauche oder „Bschüttiwirtschaft“ hervorgerufen wird. Eier von Darmparasiten (Spul- u. Madenwürmern) gehen nämlich in der Jauche ebensowenig zugrunde wie Typhusbakterien; im Gegenteil, es gefällt solchen Schmarotzern in diesem Medium und, statt nun die Jauche auf den jungen Kompost zu schütten und sie mit diesem vergären zu lassen, gehen wir zum Gemüse und zu den Setzlingen damit und verunreinigen deren Blätter, indem die Würmeier am Gemüse hängen bleiben und somit die Gefahr besteht, daß sie in den menschlichen Organismus gelangen. Nun wird ein besonders Witziger sagen: „Bei mir kommt dies nicht vor, denn ich gieße die Jauche so vorsichtig zum Gemüse, daß bestimmt nichts auf die Blätter fällt, denn ich kenne die Gefahr und möchte mich ihr nicht aussetzen.“ Diesem dreimal Weisen möchte ich raten, einmal genau zuzusehen, wenn ein Platzregen fällt, damit er beobachtet, wie die Erde aufspritzt und wie der untere Teil der Gemüse nach dem Regen ganz voller Erde ist. Die jauchegetränkte Erde kommt somit doch auf die Blätter und die Infektion ist auf diese Art möglich, trotz der Vorsicht beim Begießen. Da die Wurmkrankheiten in der Schweiz in letzter Zeit zu einer direkten Plage geworden sind, darf diesem Punkt bestimmt eine vermehrte Beachtung geschenkt werden, besonders wenn man weiß, wie die Würmer bzw. ihre Ausscheidungen den Körper und vor allem das Blut vergiften, und somit anderen Krankheiten wieder Tür und Tor öffnen. Es darf auch nicht außer acht gelassen werden, daß das jauchegedüngte Gemüse nicht so gesund ist, wie das mit Kompost gedüngte biologisch gezogene Gemüse. Auch der Geschmack ist sehr verschieden, und die Haltbarkeit ist beim jauchegedüngten, wie auch beim künstlich getriebenen Gemüse, sehr schlecht im Vergleich zu den biologisch gezogenen Pflanzen. Wer nur auf das Marktgemüse angewiesen ist und besonders noch ausländische Ware kaufen muß, der soll das Gemüse auf alle Fälle kochen und als Rohgemüse nur das essen, was er sicher als einwandfreie Ware kennt. Jetzt kommen ja die Wildgemüse, Löwenzahn- und Bärenlauchsalat, wilder Spinat, Sauerampfer und die jungen Brennesseln wieder hervor, und da kann man sich eine gute und billige Blutreinigungskur gestatten, wenn man viel von den erwähnten Wildgemüsen isst. Auch das rohe Reform-Sauerkraut kann den Frischsalat ersetzen, denn es enthält sehr viel Vitamin C und ist somit gut für die Verdauung und die Nerven.

Einen Rat möchte ich den Hausfrauen auch nicht vorenthalten, in bezug auf den Wert der frischen Gemüse. Oft kommt man in einen Keller, der, wenn möglich, noch schlecht gelüftet ist oder neben der Zentralheizung steht. Da sieht man dann welkes und angefaultes Gemüse, zusammengeschmort und unansehnlich. Solches Gemüse hat einen Großteil seines Wertes eingebüßt und es ist jammer schade, wenn man durch solche Gleichgültigkeiten gute und nützliche Werte verderben läßt. Ihr Hausfrauen, verwendet das Gemüse frisch, soweit die Möglichkeiten gegeben sind und denkt nicht, daß ihr mit der Garnitur oder der Würze den Nachteil wieder ausgleichen könnt. Geht nicht erst um 11 oder kurz vor 12 Uhr in die Küche, um noch schnell aus der Konservenbüchse das Nötige zu nehmen und eiligst

in einer Sauce zu dünsten. Die Konserven bilden keinen Ersatz für das Frischgemüse, sondern sind nur ein Lückenbüsser für die gemüscarne Winterszeit. Die Konserven, besonders die Fabrikkonserven, dürften auch ganz gehörig unter die Lupe genommen werden in bezug auf ihren gesundheitlichen Wert. Das Grünen, Blanchieren, Bleichen und all die vielen Manipulationen und Verschönerungskünste, die in der Konservenindustrie teilweise noch üblich sind, tragen nicht dazu bei, den Vitamin- und Nährwert der Gemüse zu erhöhen. Konservengemüse sind mit wenigen Ausnahmen der guten Heilwerte beraubt und sollten deshalb so wenig wie möglich Verwendung finden in einer Küche, die etwas auf ihren gesundheitlichen Wert halten möchte. Eine nicht zu vergessende Schädigung ist das Spritzen der Gemüse mit allerlei Giften, wobei vor allem das Kupfer am meisten Verwendung findet. Ich werde gelegentlich über die Giftwirkung des Kupfers Näheres berichten, denn ich habe in meiner Praxis allerlei Erfahrungen gesammelt, die auch für die Fachleute nicht uninteressant sein werden.

Kürzlich habe ich Bleichsellerie gesehen, der zur Verarbeitung für eine Konservenfabrik bestimmt und von Kupferspritzmitteln ganz gefärbt war. Hoffentlich sieht man noch beizeiten ein, was man in dieser Hinsicht Furchtbares verübt an der Volksgesundheit, denn vom biologisch-homöopathischen Standpunkte aus ist die Verwendung solcher Mittel ein unentschuldbares Verbrechen.

Zum Glück ist man bei der Baumbespritzung von den blei- und arsenikhaltigen Spritzmitteln ziemlich abgekommen und es ist zu hoffen, daß bald ein direktes Verbot gegen die Verwendung dieser Mittel erscheint. Es hat viel gebraucht, bis sogar da und dort Veterinäre gemerkt haben, daß gewisse Krankheiten mit bösartigem Verlaufe auf diese Giftspritzmittel zurückzuführen seien. Im Zürcheroberlande hatte ich Gelegenheit, mit einem alten Veterinär zu sprechen, der mich auf verschiedene Schäden aufmerksam machte, die er früher nicht gekannt habe und nach seiner Beobachtung nur auf die verwendeten Giftspritzmittel zurückzuführen seien. Wer die Bäume putzt und rein hält und richtig düngt, kann mit den heute auch schon zur Verfügung stehenden harmlosen Mitteln auskommen, um ganz einwandfreies Obst zu erhalten. Ich bitte die Landwirte, mir Erfahrungen auf diesem Gebiete zu berichten, da ich sie gerne sammle und zu gegebener Zeit veröffentliche.

Auch die Würze ist bei der Zusammenstellung einer gesunden Ernährung von großer Wichtigkeit, denn übermäßig gewürzte Speisen überlasten die Nieren und führen mit der Zeit zu schweren gesundheitlichen Schädigungen, die sowohl die Nieren, wie auch die Leber und die Magen- und Darmschleimhäute angreifen. Man denke nur an den sog. Hotelmagen, wie eine typische Erkrankung der Menschen bezeichnet werden muß, die entweder als Gäste oder Angestellte jahrelang immer Hotelkost zu sich genommen haben. Solche Hotelmagen sind später sehr schwer wieder in Ordnung zu bringen, denn die schweren gastrischen Störungen trotzen manchmal auch den besten Behandlungen. Zu all diesem kommt noch der Umstand, daß sich die Menschen erst belehren lassen, wenn sie keinen anderen Ausweg mehr sehen. Ich habe in meiner Praxis zur Zeit etliche solcher Kranken zu behandeln, und ich muß zugeben, daß es mir nicht leicht gemacht wird, einen befriedigenden Erfolg zu erzielen.

Also, bitte meine Hausfrauen, milde würzen und nicht denken, mir macht dies nichts und der Mann will die Sache scharf haben. Wenn es heute auch scheinbar noch nichts schadet, dann ist dies keine Garantie, daß es später auch keine Aenderung geben kann. Ich denke dabei immer an die vielen Patienten, die mir vorjammern und sagen, wenn ich es nur früher gewußt hätte, jedoch man hat an nichts derartiges gedacht, solange es einem schmeckt und man nichts spürt. Das Leiden und der Schmerz kommen manchmal etwas spät und dies gerade bei solchen, die eine starke Natur und somit eine große Widerstandskraft besitzen.

Das Würzen ist eine Gewohnheit, und man kann sich so gut an eine milde Küche gewöhnen, wie an eine scharfe. Warum soll man den feinen Geschmack der Gemüse immer nur mit der Würze und dem Salze überdecken! Das Gewürz

soll den Geschmack nur abrunden, ausgleichen und veredeln und nicht überdecken.

Auch die Zusammenstellung der Nahrung ist in bezug auf ihren gesundheitlichen Wert sehr wichtig. Man soll nichts Süßes, Saures und Bitteres, nicht Gemüse und Früchte wahllos zu einer Mahlzeit zusammenmengen. Im Prinzip ist es nämlich falsch, wenn wir zur gleichen Mahlzeit Gemüse- und Früchtespeisen zusammenkombinieren. Vergessen wir nicht, daß der Tomatensalat mitsamt den Zwiebeln in den gleichen Magen kommt, wie nachher die Erdbeercreme oder das Bananenmüesli. Beachtet bitte einen Grundsatz: Man sollte von einer Mahlzeit alles zusammen mischen können, und es sollte im schlimmsten Falle immer noch genießbar sein. Eine ganz neuzeitliche Küche würde ungefähr so aussehen, indem am Morgen Frucht- und Getreidenahrung gegeben wird, ebenso am Abend, und Mittags die Gemüse- und Eiweißnahrung. Vielleicht ist das Morgenessen der alten Schweizer da die beste Illustration mit dem kräftigen Hafermus, dem währschaften Brot und einem Chacheli Milch. Heute gibt es abwechselnd oder an Stelle von Café complet ein Frucht- oder Birchermüesli, dazu Butter oder Nussabrot mit Confitüre oder Knäckebrot mit Honig oder Hagebuttenmark bestrichen und zum Müesli noch die vitaminreichen Weizenkeime. Als Getränk bereite man einen feinen Getreide- und Fruchtkaffee, Hordeomalt oder sonst ein Kraftgetränk, und wir haben ein ganz gesundes, vitaminreiches und bekömmliches Morgenessen.

Das Mittagessen wird event. mit einem Joghurt eingeführt, darauf folgt die Salatplatte, von allerlei Salaten in den verschiedenen Farben, grün, gelb und rot, sodaß die Platte ganz malerisch aussieht. Nach den Salaten, die wenn möglich zuerst gegessen werden sollten, kommt das Gemüse und die Stärke- und Eiweißnahrung. Wer es ermöglichen kann, darf ruhig zwei oder mehrere Gemüse verwenden, während die Verwendung mehrerer Eiweiß-Speisen nicht zu empfehlen ist, entweder: Käse, Eier oder Fleisch, jedoch nicht alle drei auf einmal. Wer die bessere, rein pflanzliche Ernährung vorzieht, soll auch nicht zweierlei Hülsenfrüchte verwenden.

Den Salat bereite man mit Citronensaft, Rhabarbersaft, oder Molkenkonzentrat, auf keinen Fall mit Essig, wenn man das Maximum einer gesunden Speise herausholen will.

Das Dessert aus Süßigkeiten bestehend, gehört nicht zu den guten und gesunden Gebräuchen, denn mit einem Dessert kann man sich öfters den ganzen gesunden Aufbau eines Menus verderben. Beobachten Sie, ob Sie nicht oft nach der Einnahme eines Desserts mit Bauchgrimmen, Gärungen und Darmgasen zu tun bekommen haben? Wie viel besser schmeckt das Dessert um 4 Uhr zu einem Hagebuttenteeli oder einem Toastbrote, einer Scheibe Knäckebrot oder einem guten Zwieback.

Als Zwischennahrung eignen sich besonders für die jüngeren Generationen die Früchte und für ältere Leute die Fruchtsäfte, im Winter im Wasserbad gewärmt, ausgezeichnet.

Zum Nachtessen gibt es viele Möglichkeiten. Ist man früh zu Nacht, was sehr gesund ist, damit die Nachtruhe nicht gestört wird, dann kann noch etwas gegessen werden, das anhält und Boden gibt, wie der Schweizer sich oft ausdrückt, z. B. geschwellte Kartoffeln mit Quark und Salat. Wer noch genügend Butter und eine gute Leber besitzt, kann außer dem Quark noch Butter auf seine warmen Kartoffeln streichen. Dabei darf man aber nicht vergessen, daß man die Kartoffeln, wenn immer möglich, mit der Schale essen soll, denn die Schale enthält wertvolle Stoffe, die auf die Nerven besonders gut wirken.

Auch belegte Brötchen, vor allem mit Toast- oder Knäckebrot hergerichtet, schmecken als Nachtessen ausgezeichnet. Man bestreiche die Brötchen hauchdünn mit Pflanzenwürze oder Hefeextrakt, darüber Butter oder Nussa und belege mit Tomatenscheiben, geraspelten Carotten mit Meerrettich vermenget oder einem anderen fein geschnittenen Salate. Auch Quark mit Schnittlauch bestreut oder Gervais-Käse eignet sich ausgezeichnet zum Bereiten der belegten Brötchen. Dazu gibt es einen feinen Getreide- und Fruchtkaffee, wenn möglich mit Rahm und bei gutem Appetit noch eine Platte mit Salat event. einem gemischten Salat.

Anderntags gibt es am Abend wieder eine Fruchtspeise, sei es nun ein feiner, gemischter Fruchtsalat mit Cornflakes, einem Hafergebäck oder Biscuits oder aber im einfachen Stil nur mit Brot und Butter. Wer nicht an Verstopfung leidet, kann auch Kraftkakao dazu trinken.

Als Getränk ist außer dem Milchkaffee vor allem der Hagebuttenteel sehr zu empfehlen, denn auch mit Milch vermenget, schmeckt er sehr gut und wirkt zugleich vorzüglich auf die Nieren.

Auch die Trockenfruchtsalate sind abwechselnd sehr zu empfehlen, jedoch diese müssen immer gut eingeweicht und zudem noch gut gekaut werden, wenn sie nicht Klemmen und Bauchweh verursachen sollen. Gekochte Trockenfrüchte passen gut zu Getreide- oder Reisspeisen. Diese Gerichte sollen jedoch nicht zu oft aufgetragen werden, da sie sehr vitaminarm sind.

Die Zusammenstellung der Nahrung erfordert nicht nur Kenntnisse in bezug auf die biologischen Werte der einzelnen Nahrungsmittel, es gehört auch ein gewisses Feingefühl und eine gewisse Naturverbundenheit dazu, ein gewisses intuitives Fingerspitzengefühl. Viele Menschen sind so weit vom natürlichen Empfinden weggetrieben worden, daß sie auch gar kein normales Gefühl mehr besitzen für Ursprünglichkeit und biologische Gesetzmäßigkeit, die einst dem Menschen in seinem Herzen geschrieben war. Sonst würde es nicht vorkommen, daß Mütter sogar hier auf dem Lande zu einem Nachtessen Kakao, Käse, Schlagrahm und Brot servieren könnten. Wie oft kommt es vor, daß man Leute antrifft, die zu Konfitüre ohne weiteres noch räßen Bergkäse essen können. Ich habe in Basel einer Frau zugesehen, wie sie Honig und Senf zusammen auf das Brot gestrichen hat. Ich kannte einen jungen Mann, der heute sogar ein Reformhaus führt, der seinerzeit eine scharfe Pflanzenwürze mit Konfitüre zusammen aufs Brot hat streichen können. Es sollte nicht möglich sein, daß derartige Verirrungen vorkommen, jedoch alle, die mit offenen Augen im Leben stehen, können mir bestimmt beipflichten, wenn ich feststelle, daß besonders heute auf jedem Gebiete Verirrungen vorkommen, die man sich früher normalerweise nicht hat träumen können, noch für möglich gehalten hätte.

Nach all den Feststellungen ist es sicherlich erwiesen, daß der Mensch nicht alles, was ihm vorgesetzt wird, wahllos essen darf, wenn er sich gesund erhalten will, daß im Gegenteil die Ernährung des denkenden Menschen sich weder nach den kulinarischen d. h. den Gaumengenüssen, noch nach den wirtschaftlichen, sondern in erster Linie nach den biologischen und somit gesundheitlichen Richtlinien einstellen muß.

Daß dabei die seelische d. h. die innere Einstellung und die Essenstechnik auch noch eine Rolle spielt, darf dabei nicht vergessen werden, jedoch darüber wollen wir ein andermal sprechen.

A. V.

## Bei Appetitlosigkeit, Magen- u. Darmbeschwerden

Verliere nicht den Mut  
**Valentine** tut Dir gut!

**Valentine-Balsam** wird hergestellt nach den Rezepten der Kapuziner Pater von Nattes Dames des Grâces; notariell verurkundet seit 1672.

**Valentine** ist mehr als Geldwert, denn er hat Goldwert.

Zu beziehen in Drogerien und Apotheken oder direkt vom schweizerischen Generaldepositor:

**P. Schouwey, Fribourg, Rue des Ecoles 4**