Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 3 (1945-1946)
Heft: 5

Artikel: "Volksgesundheit"
Autor: A.V.
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-968687

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. 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. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

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. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

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. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 12.07.2025

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

Die Pflege des Säuglings.

(Fortsetzung: Kinderkrankheiten)

Wie mancher junge Vater steht erstaunt, ja, sogar erschüttert vor dem großen Geschehen, das sein eigenes Fleisch und Blut mit einem lebensbejahendem Schreien ins Dasein führt! Nicht nur die so viel gepriesene Mutterliebe, auch die Vaterliebe, d. h. das nun in Erscheinung tretende eigenartige Verbundensein mit dem kleinen, neugeborenen Geschöpflein ist etwas Wunderbares für den natürlich eingestellten jungen Menschen, der nun plötzlich vor der vollendeten Tatsache steht, als Lebengeber von einem Vorrechte Gebrauch gemacht zu haben, nach dem, wie die Bibel erwähnt, zur Zeit Noahs sogar die Engel gelüstet haben.

Vater und Mutter stehen vor diesem kleinen, hilflosen Wunder, das nun Ausgangspunkt von so vielen neuen Aufgaben und Fragen geworden ist. Was wird aus ihm werden? Welche Talente werden sich in dieser, jetzt noch auf solch schwachen Füßen stehenden Hoffnung auswirken?

Wie beglückt ist die junge Mutter, wenn ihr Schutzbefohlenes gedeiht und täglich zunimmt! Wie erfreut ist sie über all die kleinen Zeichen der fortschreitenden Entwicklung von Erkennen und Verstehen! Wie glücklich empfängt der Vater das erste Lächeln und die noch ungeschickt zappelnden Händchen, die sich nach ihm ausstrecken! Was er früher bei andern mit einem Lächeln abgetan und als unmännlich empfunden hat, wird ihm, wenn es niemand sieht, zur Wonne. Bald kommt die Zeit, wo er mit seinem Sprößling auf dem Boden herumrutscht und spielt, wie in den Tagen seiner Jugend. Lächelnd und verstehend stellt die Mutter in all dem das Kind im Manne fest, und manchmal mag es ihr so erscheinen, als hätte sie zu ihrem kleinen noch ein großes Kind hinzubekommen.

So beginnt das Glück und es wäre gut, wenn es immer so bliebe. Wie oft steht jedoch hinter der rosigen Wand ungetrübter Freude die düstere Gestalt der Krankheit, die schon so viel Leid und Unheil in die Familien und manche tiefe Wunde in die Herzen junger Eheleute gerissen hat. Nachfolgende Zeilen bezwecken dieser unheilvollen Gestalt, der Kinderkrankheit, die so reiche Beute zu machen gewohnt ist, die Spitze ihrer scharfen Waffe zu brechen. Möge die jahrelange Erfahrung mit den einfachen Naturmitteln und der Homöopathie vielen lieben Kleinen zum Nutzen gereichen und ihren Eltern viel Schmerz und Leid ersparen.

Die Infektionsmöglichkeiten der Kleinkinder sind normalerweise sehr groß, wenn man bedenkt, daß vor allem der Säugling noch keine große Abwehrkraft besitzt und einen guten Boden für allerlei Bakterien darstellt, die beim Erwachsenen unwirksam, d. h. für ihn harmlos sind. Die leichteste Eingangspforte für die Bakterien und Pilze ist der Mund. Das Küssen auf den Mund der Kleinen ist deshalb sehr gefährlich für die Kleinkinder, denn im Speichel der Erwachsenen sind immer Bakterien; selbst, wenn es nur gewöhnliche Katarrherreger sind, können sie dem Kinde große Schwierigkeiten bereiten. Es sterben heute jährlich Tausende von Kleinkindern auf der ganzen Welt, die infolge der Uebertragung von Krankheitskeimen durch den Mund von Erwachsenen zugrunde gegangen sind. Es ist bestimmt ein besseres Zeichen von Liebe, wenn man für die Kinder gut sorgt und sie vom ersten Tage an recht erzieht, als wenn man sie mit Küssen überschüttet und vielfach sogar aus der Ruhe stört und unwillig macht, denn Säuglinge haben noch gar kein Empfinden für derart ungezügelte Gefühlsausbrüche der Mütter.

Ein zweiter, wichtiger Faktor ist die Brust der Mutter, die immer gut rein zu halten ist. Sie sollte, wenn möglich, von Zeit zu Zeit mit Arnica-, Ringelblumen- oder Melissen-Frischpflanzenpräparat behandelt werden.

Sehr verkehrt ist es, wenn die Mutter den Schoppen selbst probiert und am Zapfen saugt, bevor sie dem Kinde solchen gibt. Man kann ebenso gut ein wenig vom Inhalt auf die flache Hand schütten und auf diese Weise probieren, ob er für das Kind mundgerecht ist.

Auch der Nuggizapfen mit dem Beinscheibchen, der zwischenhinein gegeben wird, um den kleinen Schreier zu vertrösten, ist vielfach ein unheilvolles Infektionsinstrument, da er so und so vielmal auf den Boden fällt, von der Pflegerin oder der Mutter an der Schürze abgeputzt, ja sogar hin und wieder abgeschleckt wird, um sofort wieder in den Mund des Säuglings zu wandern. Ach, ihr unglücklichen Eltern, man sollte euch einmal in ein Mikroskop schauen lassen und euch zeigen, was alles an einem solchen „Nüggel" haften kann, der vom Fußboden aufgenommen wird.

„Ach, so zimperlig kann man doch nicht sein", wird manch eine währschafte Mutter erwidern. „Mit uns hat man auch keine Extravaganzen gemacht und wir sind dennoch groß und stark geworden." Zugegeben, wir sind groß geworden, daß wir aber auch zugleich alle stark geworden sind, das muß von Fall zu Fall erst noch geprüft werden. Wieviele aber weder groß noch stark geworden sind von den Säuglingen, die damals mit uns zur Welt gekommen sind, das können wir heute nicht mehr feststellen.

Vergessen wir ja nicht, daß die Säuglingssterblichkeit früher enorm größer war als heute, und dies ist doch in erster Linie der besseren Hygiene zuzuschreiben.

Bei den Chinesen und vielen andern Asiaten ist die Säuglingssterblichkeit um ein Vielfaches größer als wie bei uns, trotzdem diese Völker noch stärker d. h. in gewisser Hinsicht unverbrauchter sind, als wir überfeinerten Europäer. Dort gehen die meisten Säuglinge an Infektionskrankheiten und zum Teil auch an den Folgen unrichtiger Ernährung zugrunde. Rassenfanatiker mögen nun zwar erwidern, daß es ja gut sei, wenn das Starke dominiere und das Schwache ausgeschieden werde. Welche Mutter und welcher Vater denken aber so? Nicht zu vergessen, daß das körperlich Starke nicht immer auch zugleich seelisch und geistig am Wertvollsten ist. Unsere größten Künstler, Musiker, Dichter, Maler, ja sogar Erfinder und Techniker waren nicht immer körperlich robuste Menschen. Nur, wer reiner Militarist ist und diese unglücklichste aller Lebensauffassungen besitzt, kann wohl so reden, denn zu diesem Handwerk, das wie kein anderes unsägliches Leid zu schaffen vermag, braucht es robuste Naturen. Mütter und Väter aber, die noch natürlich empfinden, möchten ihre Kinder nicht zu diesem unheiligen Zweck zur Welt bringen und erziehen. Wer dem Ausscheiden des Schwächlichen huldigt, kann ja die Methode der Russen nachahmen, wenn er Lust hat. In gewissen Gegenden Rußlands werden die Neugeborenen nämlich in ein kaltes Wasserbad gesteckt, wozu im Winter sogar hie und da Eiswasser verwendet wird. Wer diese Taufe nicht erträgt, der gibt kein Russe.

Nun wollen wir aber wieder in das Stübchen unsres Säuglings zurückkehren, um nachzusehen, was er zum Spielen erhält. Da wir dem kleinen Zappelfritzchen nicht verbieten können, alles in das Mündchen zu stecken, müssen wir dafür besorgt sein, daß alles, was er zum Spielen erhält, rein ist, so daß fröhlich darauf herumgekätscht werden darf. Spielzeug darf also niemals mit Farbe gestrichen sein, darf kein oxydierendes Metall enthalten und soll am Wagendächlein festgebunden sein, damit es vom Kinde nicht auf den Boden geschleudert werden kann. Am besten hat sich rohes Hartholz oder Bakelit (Celluloid) bewährt.

(Fortsetzung folgt.)

«Volksgesundheit»

Am Sonntag, den 31. März, tagte im Tonhallesaal in Zürich die Delegiertenversammlung des schweiz. Vereins zur Hebung der Volksgesundheit. Gleich dem schönen Frühlingstage, der die treibenden Kräfte neuen Lebens hervorsprossen läßt, war auch der Geist dieser Tagung. Die Leitung hat es meisterhaft verstanden, dem Ganzen ein angemessenes, vornehmes Gepräge zu verleihen. Besonders Herr Hotz, der Präsident des Zentralvorstandes, vermochte die verschiedenen impulsiven Geister der Redner in die rechte Bahn zu lenken, so, daß sich der ganze Verlauf wohl geordnet und somit fruchtbringend abwickeln konnte.

Nun möchte ich meinen Lesern verschiedene wertvolle Gedanken und Eindrücke, die ich von Zürich mitgebracht habe, übermitteln. Vor allem hat es mich sehr gefreut,

daß in den Kreisen des Vereins für Volksgesundheit ein guter, frischer Wind weht. Wenn er anhält, wird er viel zur Hebung der Volksgesundheit zu erwirken vermögen.

Es war für mich eine besondere Wohltat, feststellen zu können, daß das gemeinsame Mittagessen neuzeitlich, ja, sogar fleischlos gehalten wurde, und weder Alkohol zur Hebung der Stimmung nötig war, noch ein Rauchqualm die Geister in die sonst übliche Vereinsmeierluft einhüllte.

Der Vormittag wurde mit einem Vortrag von Frau Anna Martens eingeleitet. In gediegener Art zeigte die Rednerin, wie der Materialismus mit seinen Polypenarmen die ganze Menschheit umfangen hält, wie ihre natürlichen Sinne für das Schöne und Wahre verblendet worden sind. Nicht neue Lebensformen, nicht die Schaffung starrer, juristisch ausgeklügelter Gesetze, sondern die Rückkehr zum Ursprung wahrer Erkenntnis wird aus dem dunklen Tal des alles umstrickenden Materialismus, der die furchtbaren Früchte des heutigen Zeitlaufes mit sich gebracht hat, hinausführen. Besonders interessant war die Feststellung von Frau Martens, daß sich der Mensch von heute völlig verkauft habe und zwar den Körper dem Staate, die Seele der Geistlichkeit und den Geist den Advokaten.

Aus all den Ausführungen ist hervorgegangen, daß die Volksgesundheit nicht allein von guten Naturmitteln, von Wickeln und Packungen abhängt, sondern in erster Linie auch von der geistigen Einstellung. Poetisch wurde der Vortrag von Beethovens Vertonung: „Die Himmel rühmen des Ewigen Ehre" umrahmt.

Am Nachmittag sprach Dr. Franklin Bircher in einer freien, ungezwungenen Form über die Probleme der Nachkriegsernährung. Die Befürchtung, daß sich die Menschen nach Aufhebung der Rationierung in eine einseitige und zwar einseitig ungesunde Ernährung stürzen würden, war nicht unbegründet. Der Redner schilderte eine Begebenheit aus der Schwendihütte (im Skigebiet von Parsenn), wo die Sportgäste nach Aufhebung der Eierrationierung 6—12 Eier auf einmal verschlungen haben. Zum Glück legt sich ein solch unvernünftiger Rummel wieder, da der Körper, wenn er auf eine solche Weise übersättigt wird, mit einem Widerwillen reagiert, denn die Natur selbst ist zum Glück vernünftiger als der genußsüchtige Mensch mit seiner sklavischen Abhängigkeit von widernatürlichen Gaumenreizen.

Mit Recht befürchtet man, daß das Vollkornbrot von der breiten Masse ganz über Bord geworfen wird, wenn wieder genügend Weißbrot und Weggli erhältlich sind. Es wurde daher die Anregung gemacht, daß Schritte unternommen werden sollten, damit von Bern aus dem Schweizervolk ein gesundes Brot erhalten bleibe. Interessant waren in der Hinsicht die von Dr. R. Vuille erwähnten Beobachtungen an Schulkindern. Die von ihm als Schularzt durchgeführten Untersuchungen an Bernerschulen haben ergeben, daß die Zähne der Kinder in den untersten Klassen, die also von der Kriegsernährung und somit vom Schwarzbrot profitiert hatten, ganz wesentlich besser waren, als diejenigen der höhern Klassen. Dies zeigt uns, daß die ersten Jahre, also das früheste Wachstumsalter, für die Zähne und demnach bestimmt auch für die Knochenbildung des Menschen von großer Bedeutung sind, und daß gerade deshalb bei Kindern von 10—14 Jahren die gesundheitliche Grundlage gelegt werden muß, und zwar fürs ganze Leben. Was Dr. Vuille in seinem Referate von den Zähnen berichtete, gilt bestimmt auch für den Knochenbau. Wir dürfen daher die Vollkornbrotfrage, besonders im Interesse der heranwachsenden Jugend, nicht vernachlässigen. Es ist zu hoffen, daß man auch behördlicherseits für diese Frage etwas Verständnis aufbringen wird. Was allerdings noch wichtiger ist, ist nicht ein bloßes Verständnis, sondern das entsprechende Handeln dafür. Man wird das Weißbrot nicht verbieten können, was wir ja auch nicht bezwecken wollen. Wir wollen lediglich erreichen, daß dem Vollkornbrot der gebührende Platz verschafft wird, was im Interesse der Volksgesundheit notwendig ist und der behördlichen Unterstützung bedarf.

Interessant waren die Feststellungen von Dr. Bircher, daß die Schulmedizin noch auf einem niederen Niveau steht, was vor allem auch der Cibazolrummel gezeigt hat. Er erzählte von einem Falle, in welchem ein Arzt, den er als guten Arzt gekannt hatte, einem 4 Monate alten Kind bei einem leichten Schnupfen ohne Bedenken Cibazol gegeben habe.

Dr. Bircher bekannte offen, daß die Aerzte über Ernährungstherapie ganz schlecht orientiert seien, ja, teilweise überhaupt nichts wüßten. Die Instruktionen der verschiedenen Professoren über die verschiedene Diät bei diversen Krankheiten sei so widersprechend, daß man nach dem Durchstudieren der Lehrbücher wohl viele Meinungen kenne, jedoch erst recht nicht wisse, welche Diät man in einem bestimmten Falle verschreiben müsse, da die Ansichten diesbezüglich manchmal direkt entgegengesetzt seien. Er stellte eindeutig fest, daß sich die Medizin noch viel zu wenig mit der Ernährung befasse und in keiner Weise Schritt mit der modernen Ernährungsforschung halte. Bezeichnend war daher auch die Mitteilung, daß ihn ein Bezirksarzt gebeten habe, er, Dr. Bircher, möchte ihm in seinem Gebiet in der Rationierungssache etwas erledigen, denn er selbst verstehe nichts von der Ernährung.

Auch bei den leitenden Stellen der Armee-Ernährung hat es manchen Strauß abgesetzt. Einen besonderen Fall erwähnte er, bei welchem die Festsetzung des notwendigen Eiweißgehaltes der Nahrung ganz falsch, d. h. viel zu hoch bestimmt werden sollte. Da der Bestand an eiweißreicher Nahrung knapp war, wurde vielfach durch den Mangel an genügenden Vorräten doch noch die richtige optimale Zuteilung an Eiweißnahrung erwirkt.

Herr Fauser hat sich dann anschließend dafür eingesetzt, daß man unter allen Umständen erreichen müsse, daß in der Schweiz pro Monat nicht mehr Getreide vermahlen werden sollte, als nötig ist, um immer frisches Mehl zu besitzen. Da das Mehl durch die Lagerung an Gehalt verliert und auch dem Ungeziefer und dem Verderb in vermehrtem Maße ausgesetzt ist, ist es folgerichtig und ratsam, das Getreide, statt das Mehl zu lagern. Nur, was für den normalen Bedarf notwendig ist, soll jeweils vorweg gemahlen werden. Die von Herrn Fauser erwähnten Generationsmethoden durch Vergasen des Mehles zeigten ferner, wieviel Unfug mit diesem so wichtigen Nahrungsmittel, dem Brote, getrieben wird.

Wenn wir ferner noch an all die Zusätze denken, die im Gebrauche sind, um die Weggli und Backwaren zu treiben und locker zu machen, dann bekommen wir einen Begriff, wieviel im geschäftlichen Interesse auf Kosten der natürlichen Werte und zum Nachteil der Volksgesundheit getan wird. Auch die völlig unangebrachte und irreführende Behauptung, wonach das Vollkornbrot weniger Kalorien besitze als das Weißbrot, wurde klar gestellt. Der rechnerisch geringere Gehalt entsteht nämlich nur durch die im Vollkornbrot vorhandenen Mineralbestandteile (Nährsalze), die jedoch den Kohlehydraten gegenüber noch größere Werte darstellen. Die Herren in Lausanne hätten dies wissen sollen oder wissen können, wenn sie sich auf dem Gebiete der Ernährungsforschung auf dem laufenden gehalten hätten. Nebst dem Vollkornbrot, wie es allgemein bekannt ist, wurde auch noch auf die Vorzüge des Knäckebrotes hingewiesen. Letzteres ist besonders vom zahnärztlichen Standpunkte aus zu empfehlen, denn der Kauakt eines ausgebackenen Brotes in der Form von Knäckebrot erwirkt zugleich eine Massage des Zahnfleisches, was wiederum neben den gehaltlichen Vorzügen für die Pflege und Gesunderhaltung der Kauwerkzeuge von großem Nutzen ist.

Interessant war auch die Mitteilung von Dr. Vuille, daß er von den Zahnärzten des schweiz. Zahnärzteverbandes verständnislos abgewiesen worden sei, als er ihnen seine Vorschläge für das Vollkornbrot vorgelegt habe. Es wäre allerdings gut, wenn es auch bei diesen Herren mit der Zeit

Tischfertige Salatsauce **mit** und **ohne** Oel Marken **Nünalphorn** und Millfin
liefert

A. G. Zofingen
feinster Zitronenessig fein - weitreichend - bekömmlich
1 Löffel Zitrovin in 1 Glas Wasser mit Zucker wirkt sehr durststillend
Kräuteressig: Finerba Reiner Zitronensaft: Kitrion

tagen würde, sonst könnte man versucht werden, von ihnen zu glauben, sie hätten an einer unrichtigen Ernährung ein geschäftliches Interesse, damit sie nämlich durch die entstehenden Folgen recht viel zu schaffen bekämen und somit gewisse materielle Aspirationen nicht zu kurz kämen.

Besonders eindrucksvoll war auch die Mitteilung von Dr. Vuille, daß der Zahn außer dem Abatit (einer Kalk-Phosphorverbindung) auch noch Magnesium eingelagert habe, das vorwiegend als Katalysator wirke.

Auch seine Erklärung, daß der weiße Zucker als Vitaminräuber bezeichnet werden muß, ist für jedermann beachtenswert, denn bis anhin war er den meisten nur als Kalkräuber bekannt. Es hat keinen Wert, dem Vollkornbrot unsere volle Beachtung zu schenken, ohne zugleich auch gegen den enormen Konsum von weißem Zucker Stellung zu beziehen. Durch die Rationierung ist zwar der Verbrauch von weißem Zucker bedeutend eingeschränkt worden. Nach deren Aufhebung wird er jedoch, wie voraus zu sehen ist, wieder ganz ungesunde Dimensionen annehmen.

Ein Hinweis, daß die Rationierung auf dem Gebiete der Süßstoffe viele gute Produkte hervorgebracht hat, ist hier gewiß beachtenswert. Es sind dies die Fruchtsaftkonzentrate. So gehört zum Beispiel das Traubenkonzentrat, d. h. der unter Vacuum eingedickte Traubensaft zum allerbesten Zucker. Er ist daher Kranken, vor allem Herzkranken, als bester Süß- und Nährstoff der Kohlehydratgruppe zu empfehlen. Auch die süßen Früchte, wie Datteln, Feigen, Weinbeeren und Rosinen dürfen als wertvolle Lieferanten eines hochwertigen Zuckers in diesem Zusammenhange noch erwähnt werden.

Frau Martens, die sich nachträglich noch an der Diskussion beteiligte, hat im besonderen noch auf den Wert und die praktische Verwendungsmöglichkeit der Körnerfrüchte, vor allem als neuzeitliche Getreidespeisen hingewiesen. Schon im letzten Krieg hatte sie zur Bereitung von Vollkornspeisen die ganzen Körner verwendet und damit schwächlichen Kindern wieder zu Kraft und Gesundheit verholfen. So, wie man Reis zu Risotto zubereitet, so kann man auch ganze Weizenkörner verwerten. Man hat dann gewissermaßen ein „Weizotto". Wenn man die ganzen Körner tags zuvor einweicht, hat man rasch ein schmackhaftes, feines Weizengericht, das allerdings gutes Kauen erfordert. Man kann dieses Gericht auch erst noch durch die Hackmaschine treiben und nachher im Ofen backen (gratinieren). Es schmeckt auch auf diese Weise ganz vorzüglich und enthält alle Werte des ganzen Kornes. Ißt man zu einer solchen Vollkornspeise noch Salate, dann hat man eine vollwertige und gute Nahrung. Wenn alle Menschen in den Hungergegenden wüßten, wie vitamin- und nährsalzreich z. B. die Wildkräuter, wie Löwenzahn, Brennesseln, Heimeln und dergleichen mehr sind, wäre manche bittere Not eines Siechtums (Avitaminose) verhindert oder doch wenigstens gemildert worden.

Die überraschende Mitteilung daß Prof. Joh. Ude noch am Leben sei und als Greis der Kerkerhaft ungebrochen entronnen sei, hat alle, die den Kämpfer für die Volksgesundheit kennen, sehr erfreut. Wenn auch schon alt an Jahren, steht dieser Mann doch noch wie in der Kraft seiner Jugend kampfesfreudig da und wird als aktiver Mitarbeiter von allen gerne willkommen geheißen.

Eine zweite Mitteilung hat alle Anwesenden ebenfalls sehr erfreut. In England ist der gesetzliche Zwang zur Pockenimpfung aufgehoben worden. Das Land, das als erstes zu diesem Machtmittel gegriffen hat, geht nun wieder davon ab, und ganz bestimmt nicht deshalb, weil die Erfahrungen damit befriedigend gewesen wären. Auch wir in der Schweiz sollten den Kampf gegen diese Vergewaltigung der persönlichen Freiheit aufnehmen, und es sollte uns gelingen, dem Staate diese zu Unrecht geführte Waffe aus der Hand zu winden. Wie manchem Menschen hat sie eine nicht mehr zu heilende Wunde, auf alle Fälle aber immerhin eine innere Narbe, die ihn gesundheitlich mehr oder weniger stark benachteiligt, zurückgelassen.

Als praktisches Resultat wurden zwei Resolutionen gefaßt, die eine zugunsten des Vollkornbrotes und die andere gegen den Impfzwang, und es ist zu hoffen, daß beide in Bern hörende Ohren finden werden.

Der entschlossene Kampfgeist und die Eintracht, die Aerzte, Naturärzte und Hydrotherapeuten, also Approbierte, mit erfahrenen Laienpraktikern im gemeinsamen Gedankenaustausch verband, war erfreuend. Was sowohl exakte Wissenschaft, wie auch die praktische Erfahrung und das intuitive Erfassen im Naturgeschehen an brauchbaren Werten hervorgebracht hat, wurde zur allgemeinen Förderung dargeboten.

Wieviel vernünftiger und menschenwürdiger ist es, wenn sich die Fähigen beider Lager die Hand reichen, statt sich durch kraftraubenden Kampf aufzureiben. Um gemeinsam jenem großen Feinde des Menschen, der Krankheit, den spitzen Stachel zu brechen, um ihm das Los auf dieser Dornen und Disteln tragenden Erde nach Möglichkeit zu erleichtern und erträglicher zu gestalten, ist eine friedliche Zusammenarbeit zweckdienlich. Solange noch der Fluch auf der Erde lastet, ist es gut, wenn jene lindern und helfen, die dazu fähig sind und die nötige Einsicht besitzen.

Daß wir selbst keine Götter sind, die den Fluch zu heben vermöchten, sondern nur hilfebedürftige Menschen, wissen wir nach den grausamen Erfahrungen der letzten Kriegsjahre nur allzugut. Wenn wir daher neben dem Helferwillen noch den Glauben an jene Macht aufbringen, die nicht nur in unumschränktem Maße helfen will, sondern auch helfen kann, dann haben wir viel erreicht. A. V.

Ihnen zu dienen . . .

das war der Grundgedanke, als wir im April 1944 - mitten in drückenden Einschränkungen - den **„NUXO-REZEPT-DIENST"** ins Leben riefen. Wir wollten Ihnen damit die Rationierungssorgen erleichtern und helfen, auch in schweren Zeiten nahrhaft und abwechslungsreich zu kochen.

Nach dem Widerhall zu schließen, den der „NUXO-REZEPT-DIENST" fand, ist uns die Verwirklichung dieser Absicht weitgehend gelungen. Viele NUXO-Kundinnen erwarten jeweils die neuen Rezepte mit Ungeduld und probieren sie gleich nach Erscheinen aus.

Bisher brachten wir **11 Nummern mit total 55 erprobten, feinen Rezepten.** Wer alle sammelte, besitzt nun eine schöne Auswahl, auf die er immer gerne zurückgreift.

Auch in den Nr. 12 (April 1946), 13 (Juni 1946) usw. veröffentlichen wir **lauter Original-Rezepte.** So wird der „NUXO-REZEPT-DIENST" für Sie eine „Fundgrube" bleiben — ein Weg zu schmackhafterer, wertvollerer Kost.

Profitieren Sie davon!

J. KLAESI, NUXO-WERK AG, RAPPERSWIL IX

Kranke Füße.

Eines der weitverbreitetsten, wohl alle Volksschichten erfassendes Leiden sind die kranken Füße mit ihren mehr oder weniger schmerzhaften Begleiterscheinungen, hervorgerufen durch statische Veränderungen des Fuß- oder Beinskelettes. Man kann von einem richtigen „Volksübel" sprechen. Nachgewiesen ist, daß heute 90 % aller Menschen zwischen dem 2. und 65. Lebensjahr fußkrank sind. Ganz besonders davon befallen sind die Menschen mit stehenden Berufen, so die Hausfrauen, die Zahnärzte, das Krankenpflegepersonal, die Lehrer, die Reisenden, Coiffeure, die Tram-, Post- und Bahnbeamten, das Verkaufspersonal und andere mehr. Auch Kinder und Jugendliche sind in großer Anzahl mit diesem Uebel behaftet. Die schulärztliche Unter-