

Vorwort zur dritten Auflage.

Nach kaum einem halben Jahre sind die zwei ersten Auflagen vergriffen, ein Beweis, daß unser Werk einem tiefgefühlten Bedürfnis der Zeit entspricht. Diese kleine Arbeit ist in tausenden von Familien mit Dank aufgenommen worden und ist ihnen ein treuer Ratgeber und Hausfreund, welchen sie um keinen Preis entbehren möchten; denn er weist den Weg zum körperlichen und geistigen Wohlbefinden und zu erhöhter Leistungsfähigkeit und Lebensfreudigkeit.

Ungefähr 60 neue Rezepte sind hinzugefügt worden. Möge dieses Werk ferner Gutes wirken und zum Wohle der Menschheit dienen.

Leipzig, den 25. Mai 1909.

David Ammann.

Vorwort zur vierten Auflage.

Die wohlwollende Aufnahme, welche dieses kleine Werk in allen Kreisen Deutschlands gefunden hat, und die unzähligen Dankeschreiben veranlassen uns, schon innerhalb Jahresfrist die vierte Auflage zu veröffentlichen. Diese ist um drei Druckbogen vermehrt worden und enthält 120 neue Rezepte, sowie eine besondere Abteilung für Rohkost. Außerdem bringt sie Menus (Speisezettel) für die verschiedenen Jahreszeiten, um den häufigen diesbezüglichen Nachfragen zu genügen.

Möge denn auch diese Auflage dazu dienen, den Weg des körperlichen und geistigen Fortschrittes zu weisen.

Leipzig, den 31. Oktober 1909.

David Ammann,

Mazdaznan-Botschafter für Deutschland.