

Ⓩ Demnächst erscheint in unserer, praktisch-medizinischen Interessen dienenden Kollektion »Essbücher«:

# Essbuch für Kopfarbeiter

von Sanitätsrat Dr. med. Stille in Stade

Preis brosch. M 1.80 ord., M 1.35 no., M 1.20 bar;  
geb. M 3.— ord., M 2.— bar. Partie 11/10.

Zur Einführung: 2 Expl. u. Probepartie 7/6 mit 50%.

Ferner ein Leseexpl. für Privatgebrauch brosch. für 60 Ⓢ bar.

Der Autor ist bekannt als führende Autorität auf dem Gebiete der modernen Ernährungskunde. Sein Buch ist für jeden Kopfarbeiter — somit auch für jeden Buchhändler von unermesslichem Wert.

Wer es liest, wird sich darnach richten und seine geistige Leistungsfähigkeit vervielfachen.

Jeder Kollege aber, der es liest, wird auch lernen, es richtig weiter zu empfehlen — an alle Kopfarbeiter (und das sind ja die meisten und besten Bücherkäufer!), und dann wird sich auch für den Verlag das verdienstlos abgegebene »Leseexemplar« wieder rentieren.

Zur weiteren Charakteristik des Buches diene Vorwort und Inhalt:

## Vorwort:

»Friedrich der Grosse soll gesagt haben: ,Wenn ich das Physische am Menschen betrachte, so kommt es mir vor, als hätte uns die Natur mehr zu Postillons als zu sitzenden Gelehrten geschaffen'. — Der scharfblickende König hatte darin recht, dass die Lebensweise des Sitz- und Kopfarbeit verrichtenden Teiles der Menschheit nicht mit den Forderungen der Gesundheitslehre im Einklang ist. Manche Schädlichkeiten, das vielstündige Sitzen, die zu geringe körperliche Tätigkeit, lassen sich schwer oder gar nicht abstellen. Um so wichtiger ist es, dass mindestens das Essen und Trinken so eingerichtet wird, wie es die wenig gesunde Berufsarbeit dringend erforderlich macht. Es sind über diese wichtigen Fragen sehr verkehrte Ansichten weit verbreitet und es tut u. E. not, dringend not, dass richtige Anschauungen sich durchsetzen.

Dies Büchlein ist dazu bestimmt, den geistig Arbeitenden zu zeigen, wie sie ihren Esstisch am besten bestellen. Es ist nicht zu bezweifeln, dass es mit der Gesundheit dieses grossen, täglich an Zahl wachsenden Volksteiles besser stehen würde, wenn das auf den nachfolgenden Blättern Gesagte von denen, die es angeht, befolgt würde. Dann würde es manchen »Staats-Hämorrhoidarius« weniger geben; mehr Lebensmut und Frische, längere Arbeitsfähigkeit, ein späteres Altern und bessere Gesundheit am Lebensabend würden die sehr erwünschten Folgen sein. Es wäre mit Genugtuung zu begrüssen, wenn recht viele sich von der Richtigkeit des Dargelegten überzeugten und sich entschlossen, ihr Leben danach einzurichten.«

## Inhaltsverzeichnis:

### Einleitung.

### Kap. I. Stoffwechsel und Nahrung des Menschen:

Chemische Zusammensetzung des Körpers. Gewichtsverhältnisse der Körperteile. Stoffwechsel. Leben und Tod. Nahrungsaufnahme. Verdauung. Exkretionsorgane. Bestandteile der Nahrung. Organische Nährstoffe: a) Stickstoffhaltige: Eiweiss, Leimgebendes Gewebe. b) Stickstofflose: Fett, Kohlehydrate. — Der Eiweissstoffwechsel. Überschätzung der Eiweissnahrung. Voit's Ernährungsnorm. Furcht vor Fleischmangel. Vegetarismus. Kalorienbedarf. Chittendens Beobachtungen. Hindbedes Ansichten. Säuglingsernährung. Entbehrlichkeit des Fleisches. Anorganische Nährstoffe: Mineralsalze. Natron. Kalk. Reichliche oder knappe Ernährung. Überernährung.

### Kap. II. Die Ernährung des Kopfarbeiters:

#### A. Wie soll er essen?

Der Appetit. Bewegung. Gemütsstimmung. Appetiterreger. Landaufenthalt. Sorgfältige Zubereitung der Speisen. Langsam essen! Zahnpflege. Nicht heiss essen! Nicht zu reichlich essen! Überernährung. Abends nicht zu spät essen! Ruhe während des Essens. Häufigkeit der Mahlzeiten. Das Mittagsschlafchen.

#### B. Was soll er essen?

a) **Animalische Speisen.** — Fleisch. Gefahren des Fleischgenusses. Verdauungsfehler. Die Harnsäure. Blinddarmentzündung. Völliger Verzicht auf Fleisch? Hindernisse der fleischlosen Kost. Eier. Milch und Butter. b) **Vegetabilische Speisen.** — Körnerfrüchte. Hulseerfrüchte. Kartoffeln. Gemüse. Suppen. Obst. Zucker.

c) **Getränke.** — Alkoholische Getränke. Gesundheitsstörungen. Nieren-, Herz- und Blutgefässe. Leber. Gicht- und Zuckerkrankheit. Hirnhautentzündung. Herabsetzung der Geisteskraft. Das Bier. Kaffee und Tee. Narkotika. Tabak. Schmerzstillende und Schlafmittel.

#### Schlusskapitel.

Prophylaxe ist besser als Therapie! — Badekuren. Medikamente. Gesellschaftliche Vorurteile etc.

Prospekte gratis. Verlangzetteln anbei!

Berlin u. Leipzig, 26. August 1911. **Medizinischer Verlag Schweizer & Co.**

Soeben erschien:

Ⓩ *Georgi's Wanderbücher!*

## Sommerfrischen und Luftkurorte

auf dem

## Westerwald

Herausgegeben vom  
Vorstand des Westerwaldklubs.

Preis 40 Pf.

Netto bar 30 Pf. mit Remiss-  
Recht bis 1. Oktober.

Das Buch enthält alles Wissenswerte über Sommerfrischen, Gasthöfe usw. im Westerwald unter Angabe der Preise für Zimmer, Pension usw. Es bringt in 60 Bildern hübsche Aufnahmen des Westerwaldgebietes und kann daher allen Freunden und Besuchern des Westerwalds bestens empfohlen werden.

Carl Georgi, Universitäts-  
buchdruckerei u. Verlag, Bonn

Fortsetzung der künftig erscheinenden  
Bücher f. nächste Seite.

## Angebotene Bücher.

Joh. Haas in Wels, Oberösterreich:  
Andes, technologisches Lexikon.  
Bibliothek d. allg. u. prakt. Wiss. Kplt.  
Corvin, illustr. Geschichte des Altertums.  
Bd. 1—2. Geb.  
Frobenius, Weltgesch. d. Krieges. Geb.  
Gense, Hans Sachs u. s. Zeit. Geb.  
Goethes Werke, v. Heinemann. 15 Bde. Geb.  
Höfler, briefl. Unterricht d. Wiss. Kplt.  
Krämer, Weltall u. Menschheit. Kplt.  
Kuhne, die neue Heilwissenschaft. Geb.  
Meyer, d. deutsche Volkstum. Geb.  
Meyers kleines Konvers.-Lexikon. 6. Bd.  
7. Aufl. Geb.  
Monarchie, Österr.-ungar., in Wort u. Bild:  
Ungarn. 1. Bd. Geb.  
— do. 1. Bd. Br.  
Schröder, Lehrbuch d. dtshn. Rechtsgesch.  
Musik, Die. Jg. 1910—11. H. 1—12.  
Muskete. Bd. 8. 9. 10. 11.  
Über Land und Meer. 26 Hefte. Jhrg.  
1907, 1909, 1910.  
Woche. Jahrg. 1907. Kplt.  
Zeitung, Österr. illustr., 1907, 1908.

Erich Schroeder in Halberstadt:

Brehms Tierleben. 10 Bde. O-Hfrz. m. Reg.  
F. Volckmar, Komm.-Gesch. in Leipzig:  
Petermanns Mitteilungen. Jahrg. 1—57  
mit sä.ntl. Ergänzungsheften. Geb. od. br.  
Geographisches Jahrb. Bd. 1—22. Geb.