

# Ernährungsfragen und ihre Erfolge, be- sonders in chronischen Krankheiten.

[Z]

Zeitgemäße Abhandlung für Gesunde u. Kranke,  
für Ärzte und Laien

Von Dr. med. Siegfried Möller

Etwas 300 Seiten stark. Etwas 300 Seiten stark.

Die Zeiten, in der die kranke Menschheit alles Heil nur von einem ihr unverständlichen Rezept des Arztes, von tausenderlei Arzneimitteln erwartete, sind vorbei. Sowohl die Laien als auch die Ärzte haben eingesehen, daß eine große Zahl anderer Faktoren zur Gesundung des Körpers mit beizutragen haben. Ein solcher wichtiger Faktor ist die Ernährung in ihrer für die einzelnen Krankheitsfälle angepaßten verschiedenen Gestaltung. Die Macht der Ernährungsfragen ist bisher vielfach von den Ärzten unterschätzt und in der Praxis nicht genügend gewürdigt worden, von den Laien aber wurde unter einer diätetischen Behandlung meist nur eine reichliche und leicht verdauliche Kost verstanden. Und doch wie reichhaltig ist das Gebiet der Ernährungsfragen, wie ungemein wirkungsvoll lassen sich dieselben gestalten! Es ist ja auch klar, daß die Nahrung, die den Körper aufbaut, und die uns die Kräfte zu täglichem körperlichen und geistigen Schaffen liefert, die kurzum die Grundlage des Lebens darstellt, ein wesentliches und wichtiges Mittel bedeutet, um gestaltend und umändernd auf den Organismus und regelnd und kräftigend auf die Lebensvorgänge einzuwirken.

### Inhalts-Übersicht:

Vorbemerkungen — Diät in akuten, fieberhaften Krankheiten — Die vegetarische Diät — Die harnsäurefreie Diät nach Haig — Die Rohkost — Die Obstdiät — Die Denmoreddiät — Die Traubenkur — Die Kürbiskur — Die Trockenkur des Johannes Schroth — Die Diätkur nach Cantani-Schroth — Die Fastenkur — Das Halbfasten — Die Entgiftungskur nach Dr. Guelpa — Die Kaseinkur — Die Milchkur nach amerikanischer Art — Die Refrikur — Die diätetische Behandlung der Zuckerkrankheit — Diät zur Erzielung leichter Geburten — Schlußbemerkungen.

Besonders für die Anhänger des Vegetarismus und der naturgemäßen Lebensweise ist das Buch mit in erster Linie geschrieben. Gerade sie werden durch dasselbe ihre Kenntnisse vermehren können und auf Fehler aufmerksam gemacht werden, die besonders in diesen Kreisen in bester Absicht begangen werden. Infolge seiner Reichhaltigkeit wird das Buch die Lektüre einer großen Zahl anderer Werke überflüssig machen und dadurch den Nutzen noch vergrößern, den dasselbe zu einem verhältnismäßig niedrigen Preise dem Publikum bietet.

Preis M. 3.80 mit 35%

1 Stück zur Probe  
auf beilieg. Zettel bestellt bis 30. 9. 1918 mit 50%

Akademische Buchhandlung N. Max Lippold  
in Leipzig.

# Die Kunst des Essens und ihr Einfluß auf Gesundheit, Kraft u. langes Leben!

[Z]

Von Dr. med. Siegfried Möller

2. Auflage.

Etwas 200 Seiten stark. Etwas 200 Seiten stark.

Die Ernährungsfragen sind unter der großen Not der Zeit in den Vordergrund getreten.

An eine üppige und reichliche Kost bislang gewöhnt, ist das deutsche Volk durch den Krieg auf eine knappe Ration gesetzt worden. Die verantwortlichen Regierungskreise und die wissenschaftlichen Berater sind vor ganz neue Aufgaben gestellt. Besonders jetzt ist es daher Pflicht eines jeden Einzelnen, aus der Unwissenheit, die über Ernährungsfragen geherrscht hat, herauszukommen. Man hatte lange Zeit in Laienkreisen die Mahlzeiten nur als angenehme Unterbrechung der Tagespflichten aufgefaßt, als eine Quelle des Genusses und der Befriedigung der jeweilig auftauchenden Gelüste unseres Gaumens. Um den wirklichen Zweck der Nahrung hatte man sich nicht gekümmert. Die Ergebnisse konnte man an weitverbreiteten chronischen Beschwerden und Klagen der Menschen, in der Zunahme der Nervenerkrankheiten feststellen. Die Leistungsfähigkeit nahm ab, und Schwäche des Körpers und Geistes trat in den Vordergrund. Müde und gedrückt schleppte ein großer Teil der Menschen ein freudloses elendes Dasein dahin. Hier tritt nun geradezu in erlösender Weise die obengenannte Broschüre in Erscheinung, in der der Verfasser uns in anschaulicher Weise die Quelle des Übels zeigt, gleichzeitig aber auch bisher den meisten unbekannt Wege weist, die durch ihre Einfachheit verblüffen und durch ihre Wirksamkeit die Leser in Erstaunen setzen.

### Inhalts-Übersicht:

Was denkt, tut und treibt die moderne Welt? — Was sagen die Weisen und Philosophen des klassischen Altertums? — Cornaro ein leuchtendes Beispiel der Mäßigkeit. — Der Amerikaner Fletcher und seine Entdeckung. — Gründliches Kauen und die gewaltige Bedeutung desselben für den Organismus. — Wie erreichen wir bei sparsamstem Nahrungsverbrauch größte Kraft, Ausdauer und Wohlbefinden? — Die Widerlegung der Hauptirrtümer der bisher geltenden Ernährungslehre. — Die Verringerung der Mahlzeiten, Unterernährungsfragen und völlige Nahrungsentziehung in ihrer Bedeutung für unseren Körper. — Erfahrungen während des Krieges; Geburtenrückgang und Ernährung; Schlußbetrachtungen.

Die Kunst des Essens hat große Wirkungen, sie nimmt einer großen Schar von Kranken in einfacher und naturgemäßer Weise die Last ihrer Leiden ab und führt sie einem neuen, beschwerdefreien Leben und einem neuen verheißungsvollen Dasein entgegen. Sie beeinflusst aber auch das Wohl und Wehe des ganzen Volkes und ist bei richtiger Durchführung imstande, unserer Nation, die sich vor dem Kriege, wie die sinkende Geburtenziffer zeigt, auf einem höchst abschüssigen Wege befand, die Bahn zu einem neuen Leben und zu neuem erfolgreichem Aufschwung frei zu machen. Es wird niemand geben, der nicht aus dem Buche vielseitige Anregung für die verschiedensten Seiten des Lebens schöpfen und gleichzeitig daraus den größten Nutzen für sein und seiner Familie Wohl ziehen wird.

Preis M. 2.80 mit 35%

1 Stück zur Probe  
auf beilieg. Zettel bestellt bis 30. 9. 1918 mit 50%

Akademische Buchhandlung N. Max Lippold  
in Leipzig.