

# HANS BALZLI

## KUNST UND WISSENSCHAFT DES ESSENS

Die Medizin ist zur Stunde in einer Umschichtung von gewaltigen Ausmaßen und umfassender Wirkung begriffen. Die Diäta oder Lebensgestaltung des Hippokrates und seiner großen Nachfahren entsteht von neuem und wird auf breitestem Boden durchgeführt, bereichert um die zahlreichen wertvollen Findungen der Naturwissenschaft der letzten Jahrzehnte. Diese neue Lebensgestaltung umfaßt die gesamte körperliche und seelisch-geistige Gesundheitspflege unter besonderer Betonung der Ernährung. Die Ernährungsforschung hat seit etwa 1900 ganz neue, umwälzende Erkenntnisse gebracht, die unsere Errettung aus zivilisationsbedingter Entartung bedeuten. Das integrale (unveränderte und unzerteilte), das natürlich-primitive Nahrungsmittel kommt wieder zu Ehren, und die Ernährung nähert sich in den Grundzügen wieder der Kost der Naturvölker. Obst und Gemüse treten in den Vordergrund, sie sind die großen Gesundheitserhalter und Krankheitsvertilger. Ihnen reihen sich die Knollen und Wurzeln sowie die Milch und Milchprodukte an. Eine Mittelstellung nehmen die Nüsse ein. Erst dann folgen das Getreide, die Eier und das Fleisch. Dazu kommt, daß mit bestimmten Ausnahmen das rohe Nahrungsmittel dem vorbehandelten, von den Menschen veränderten weit überlegen ist. Dieses Werk entwickelt im ersten Bande die gesamten theoretischen Grundlagen der neuen Ernährungslehre, der zweite lehrt die praktische Ausführung in gesunden und kranken Tagen. Von der maßgebenden Kritik bereits einstimmig als das Standardwerk bezeichnet, ist es das einzige Werk dieser Art, das – ohne Scheuklappen gelehrten Ursprungs und aller kurpfuscherischen Sektiererei abhold – nicht nur jeden Arzt fördert, sondern darüber hinaus in flüssiger und verständlicher Sprache den Laien über das Wichtigste belehrt und dadurch instand setzt, sein und der Seinen eigentliches Lebenskapital, die Gesundheit und Leistungsfähigkeit, zu bewahren. Überall wird auf die Zusammenhänge mit der übrigen Körperpflege sowie der öffentlichen Hygiene hingewiesen, und der Verfasser zeigt auch die Bedeutung der verschiedenen Ernährungsweisen für Volkswirtschaft und Weltpolitik. Dieses Werk ist eine Notwendigkeit in unserer naturentfremdeten Zeit, und seine Früchte werden nicht ausbleiben, wenn die Menschen das Gebot des Lebenswillens erkennen und die Forderungen der Natur wieder zu erfüllen beginnen. Der Verfasser Dr. med. Hans Balzli ist praktischer Arzt, der selbst die Kochkunst ausübt, und als Ernährungsforscher Mitglied der Société scientifique d'Hygiène alimentaire in Paris.

OTTO REICHL VERLAG DARMSTADT