

ZWEI NEUE BÄNDCHEN!

Diät mit roher und vegetarischer Kost

Von Dr. med. Alfred Brauchle, Leitender Arzt
der Klinik für Naturheilkunde am Rudolf-Heß-
Krankenhaus, Dresden. 1. Auflage RM. 2.-

Diät in der Schwangerschaft

Von Univ.-Professor Dr. Hans Albrecht,
Direktor der Krankenanstalt Rotes Kreuz,
München. 1. Auflage RM. 1.60

Wie beruhigend und erleichternd

ist es, in diesen Bändchen die genauen Umrechnungstabellen für die einzelnen Nahrungsbestandteile zu finden, wie wohlthuend sind die Hinweise auf Möglichkeiten der Abwechslung, die genaue Aufstellung von mehrwöchigen Küchenzetteln für alle Tagesmahlzeiten. Die Kochvorschriften geben neben der genauen Mengenangabe für eine Person die sehr bestimmte und einfach gefasste Anweisung, wie die Zubereitung erfolgen muß. Gerade diese umsichtige Berücksichtigung aller bei der Diät auftauchenden Fragen macht die kleinen Bände zu sehr willkommenen Helfern der Hausfrau.

Mütter des Thür. Frauenvereins vom Roten Kreuz, Jena.

Die kleinen, sehr preiswerten Kochbücher sind in erster Linie gedacht als Hilfe für die Hausfrau bei der Durchführung der von dem Arzt gegebenen diätetischen Vorschriften. Dem Arzte selbst sollen sie in der Sprechstunde die Aufstellung des Kostheilsplans erleichtern. Die Anlage der einzelnen Bändchen ist die gleiche: Zunächst eine Einführung mit laienverständlicher kürzester Beschreibung der krankhaften Zustände und Betonung des Wesentlichen der betreffenden Diätvorschriften.

Erlaubte und verbotene Speisen

werden besonders hervorgehoben. Dann folgen Speisezettel für 14 Tage und schließlich Rezepte, die in der Diätlehrküche in München erprobt sind und küchentechnisch genau angegeben werden. Schließlich werden Eiweiß-, Fett- und Kohlehydratgehalt der einzelnen Gerichte sowie ihr Kaloriengehalt mitgeteilt. Alle Verfasser haben ihre Aufgabe mit großem Geschick erfüllt. Auch die Zusammenstellung der einzelnen Speisezettel wie der Rezepte ist durchaus zweckentsprechend. Die Angaben und Vorschriften sind einfach und klar, so daß jede Hausfrau — auch in kleinem Haushalt — nach ihnen arbeiten kann. Herausgeber und Verlag haben mit diesen Kochbüchern das Ziel, das ihnen vorschwebte, sicherlich erreicht.
Münchener medizinische Wochenschrift, München.

Neu! Soeben erschienen.
RM. 2.—

Diät mit roher und vegetarischer Kost

Von Dr. med. Alfred Brauchle, leit.
Arzt der Klinik für Naturheilkunde am
Rudolf-Heß-Krankenhaus, Dresden.



1. Auflage

Müdigkeit, übermäßige Schläffucht, Kopfschmerzen, Verstopfung, nervöse Reizbarkeit und andere Beschwerden können durch vegetarische Diät behoben werden. Die Rohkost wirkt heilsam, weil sie eine Fasten-diät ist, sie wirkt durch ihren Gehalt an Vitaminen, heilt durch ihren Basenüberschuß, wirkt durch den Wegfall aller Reizstoffe und des Kochsalzes und durch Anregungen der Darmtätigkeit. Wer sich wohl fühlt und über keine Beschwerden zu Klagen hat, wird durch gesunde Dauernahrung seine Leistungsfähigkeit erhalten. Immer zahlreicher treten Laien, Aerzte, Sanatorien und neuerdings auch Krankenhäuser für vegetarische Diät ein.

Inhalt: Dauernahrung und Heilkost; Rohkost flüssig, fest, streng und mild; Rohkost für Zuckertränke; Rohkost als Heilnahrung; gesunde Dauernahrung; Diabetikerkost; Obst- und Gemüseäfte; Rohkost salz- und reizlos; Darmanregung; Zusammenhang zwischen Ernährung und Lebensweise; die praktischen Ergebnisse; Rezepte: flüssige, feste, strenge und milde Rohkostform, Suppen, Gemüse, Kartoffelspeisen, Fleisch, Getränke und Verschiedenes.

K. THIENEMANN'S VERLAG · STUTTGART

Prospekt kostenlos auf dem
Bestellzettel

Z

Vorzugsrabatt für alle 12 Bände!

Z

K. Thienemanns Verlag Stuttgart