

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

RM. 1.60 Neu!

Diät in der Schwangerschaft

Von Univ.-Prof. Dr. Hans Albrecht,
Direktor d. Krankenanstalt Rotes Kreuz,
München.



1. Auflage

Die im Volke noch vielfach verbreitete Meinung, daß eine Mutter „für zwei“ essen soll, ist irrig und kann sich, besonders in den späteren Monaten der Schwangerschaft, zu schwerem Schaden für die Mutter auswirken. Als wichtigste Regel für die Diät der normalen Schwangeren gilt die Einschränkung der Zufuhr von tierischem Eiweiß wie Fleisch, Fisch und Eier; in Form von Milch und Molkeerzeugnissen kann es genossen werden. Fett belastet zu sehr, darum sollte der Genuß von fetten Speisen und Schmalzgebäckem unterbleiben. Das Hauptgewicht der Ernährung ist auf die Zufuhr von Kohlehydraten zu legen. Besonders empfehlenswert sind Gemüse, Salate, Obst, Kartoffel; aber auch Mehlspeisen und Teigwaren bekommen gut. Jedes Uebermaß der Ernährung sollte vermieden werden. Die angegebenen Rezepte sind für jeden Haushalt und jeden Geldbeutel leicht anzuwenden. Der billige Preis des Bändchens ermöglicht seine Anschaffung in allen Volksteilen.

Inhalt: Einführung; Wichtige Vorbemerkung; über die Anwendung von Kochsalzgemischen und Kräutern; Speisenfolgen mit Fleisch-Zulage; Speisenfolgen für fleischfreie Kost; Leichteste Speisen; Speisenfolgen für eiweißarme und kohlenstoffarme Kost; Schonkost bei Nierenkrankung; Suppen und Kaltschalen; Mittelgerichte; Fisch- und Fleischspeisen; Gemüse; Kartoffelspeisen; Tuntzen; Süßspeisen; Verschiedenes.

K. THIENEMANN'S VERLAG · STUTTGART

RM. 1.20

Diät für den Säugling und das Kleinkind in gesunden und kranken Tagen

Von Kinderärztin Dr. med. H. Siering,
Stuttgart



6.-8. Tausend

In keinem Lebensalter ist der menschliche Körper so empfindlich gegenüber seiner Ernährung und so davon abhängig, ob sie richtig gewählt ist, wie in den ersten Lebensjahren. Jedes Zuviel, jedes Zuwenig, jede längere Zeit hindurch fortgesetzte, ganz einseitige Kost, die Aufnahme selbst ganz kleiner Mengen und auch nur ein wenig verdorbener Nahrungsmittel, das alles kann zu schwerstem Kranksein führen und lebensbedrohlich für ein junges Kind werden. — Weil nun so viel für den Säugling, für das Kleinkind von einer richtig zusammengestellten Diät abhängt, vor allem auch für sein Wachsen und Gedeihen, soll dieses besondere Diätbuch in die Hand der Mutter gegeben werden, damit sie sich in gesunden und kranken Tagen Rat weiß. Unsere Ansichten über die jeweilige Menge, Art, Größe der Mahlzeiten, über die Pausen, die zwischen die eine und die nächstfolgende Mahlzeit eingeschaltet werden sollten, haben sich seit den Kindertagen unserer Mütter und Großmütter geändert. Darum ist es besser, ärztlichen Rat einzuholen, wenn die Kost des Kindes geändert werden muß, statt durch langes Herumfragen und Herumprobieren wertvolle Zeit zu verlieren.

Inhalt: Einführung; Ernährung in gesunden Tagen; Ernährung in kranken Tagen; Kochvorschriften; Gewichtstabelle.

K. THIENEMANN'S VERLAG · STUTTGART

Prospekt kostenlos auf dem
Bestellzettel



Vorzugsrabatt für alle 12 Bände!



K. Thienemanns Verlag Stuttgart