

# Ernähre Dich richtig

Eine volksmedizinische Anweisung zur richtigen Ernährung von

**Dr. med. Rudolf Franck**

Facharzt f. innere Erkrankungen u. Stoffwechselkrankheiten

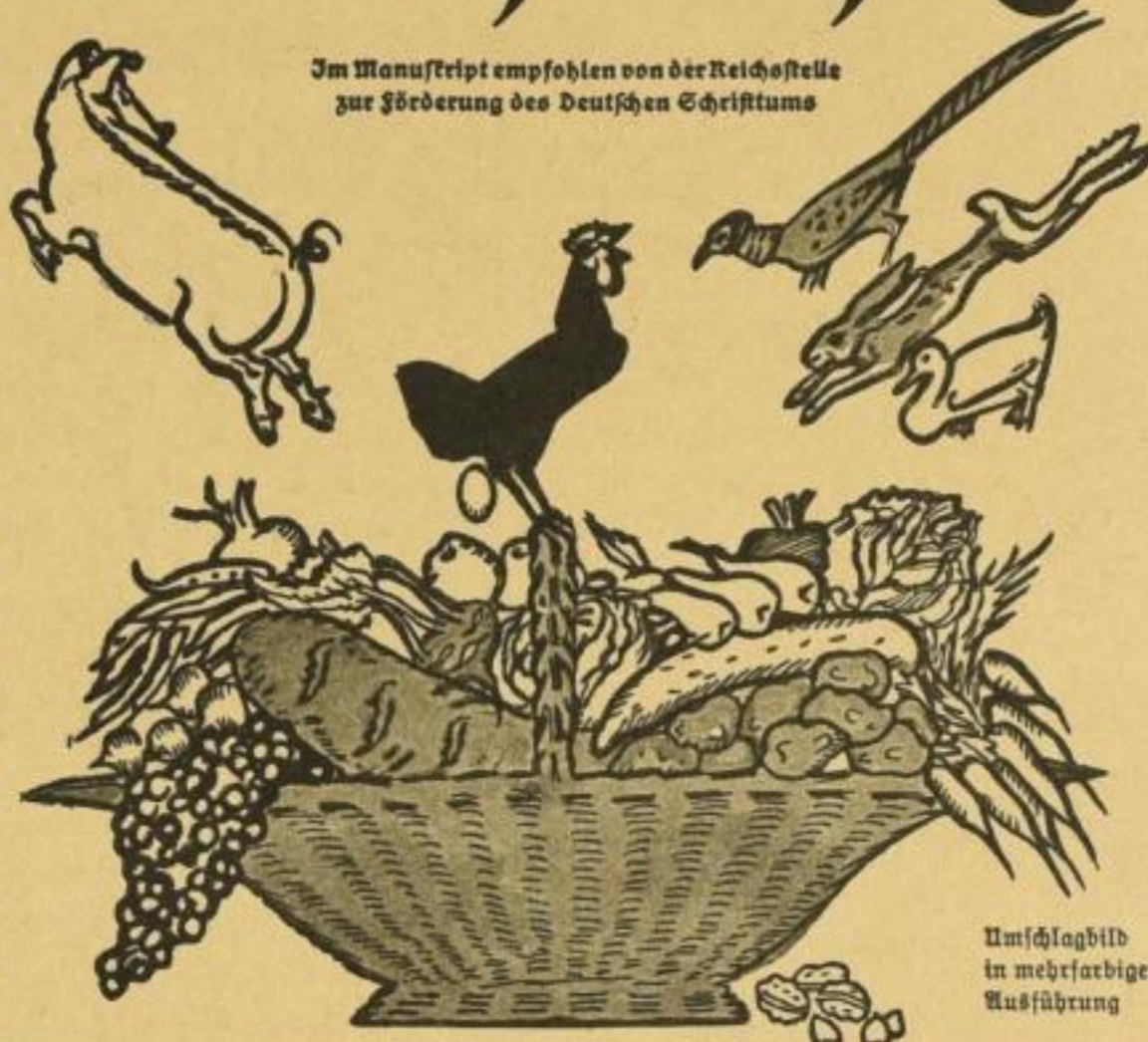
Mit Speise-Zetteln für Kopf- und Handarbeiter und für Menschen, die an Gewicht zunehmen wollen. 75 Seiten 8°, hübsch kartoniert  
RM. 1.20

Z

Der bekannte, erfolgreiche Leipziger Facharzt für innere Krankheiten verbreitet sich in dieser aufschlussreichen Schrift allgemein verständlich über die Grundlagen unserer Ernährung, wobei er sich bei der Zusammenstellung der Kost insbesondere auf die Ernährungsschätze des deutschen Heimatbodens einstellt. Alles Wissenswerte über die Verdauungsorgane und ihre Aufgaben ist kurz und bündig, aber für jedermann verständlich geschildert. Mit Freude wird es jede Hausfrau begrüßen, daß am Schluß zahlreiche Speise-Zettel vorhanden sind für Geistesarbeiter, Büroarbeiter, für Arbeiter mit anstrengender körperlicher Arbeit und für Menschen, die an Gewicht zunehmen wollen.

Verlag Paul Müller, München 2 NW

Im Manuskript empfohlen von der Reichsstelle zur Förderung des Deutschen Schrifttums



Umschlagbild in mehrfarbiger Ausführung

Soeben erschienen!

## Millionenfache Verhinderung gesunden deutschen Nachwuchses im christlichen Staat

von Dr. med. HEINRICH ROGGE

Eine ganz hervorragende Streitschrift zur Überwindung des volksfeindlichen Einflusses klerikaler Auffassungen, zur Sicherung eines erbgelunden Volkennachwuchses. Ein Aufklärungsbuch für jeden Volksgenossen.

Preis 50 Rpf.

Z

Nordland-Verlag G. m. b. H. Magdeburg



Die Bücher des Jahres

1 9 3 7

Feinar  
Schilling:

**Das politische Weltbild**  
Kunst und Kulturgeschichte - national-  
sozialistisch gesehen / Ganzleinen 4.80

Tone  
Vormann:

**Sonnenaufgang**  
Die neue Dichtung - Eine Mahnung an  
unser Blut / geb. 2.- / brosch. 1.20

Feinar  
Schilling:

**Runenkunde**  
Entstehung, Gebrauch und unsterbliche  
Sprache der hl. Schrift unserer Ahnen / 2.80

Wilhelm  
Trenkel:

**Eine deutsche Totenfeier**  
Weihegestaltung aus Deutschem Gott-  
glauben / -.50

Worte  
eines  
Japaners:

**BUSHIDO**  
Die Seele Japans / Kulturkampf aus  
fernem Osten / Im Zeichen der Deutsch-  
Japanischen Freundschaft / 2.80

**Nordland**  
Das Kampfblatt für Gottgläubiges  
Deutschtum / -.20 / erscheint jeden 1. u. 15.