

Zum Thema des Tages:

Dauernde Gesundheit durch richtige Ernährung

Von Dr. med. Trude Weickert und Dr. phil. Lilly Jarncke

56 Seiten. Broschiert RM 1.—

Bei einer Abnahme von mehr als 100 Exemplaren 90 Pfg., 500 Exemplaren 80 Pfg.,
1000 Exemplaren 75 Pfg., 2000 Exemplaren 70 Pfg. das Stück

Während draußen an der Front die deutschen Männer kämpfen, vollzieht sich in der Heimat ein nicht minder bedeutungsvoller Kampf um die Abwehr der Ernährungsblockade. **Es kommt darauf an, das Volk aus den im eigenen Lande erzeugten Gütern ausreichend zu ernähren und dadurch gesund und leistungsfähig zu erhalten.** Dabei will diese Schrift behilflich sein. Vielleicht mag der Einwand erhoben werden, daß die Lebensmittelkarten die eigene Mitarbeit des einzelnen überflüssig machen, da es ja nur darauf ankomme, die zugeteilten Dinge richtig einzukaufen. Aber derartige Urteile zeigen, wie sehr es noch an Verständnis für die Aufgaben der Ernährung fehlt, denn mit dem Einkaufen allein ist nur wenig getan. Die gleichen Lebensmittel werden in einem Haushalt die Grundlage der Gesunderhaltung der Familie sein, während sie im anderen Haushalt diese Aufgabe nicht erfüllen. **Für die Ausnutzung der zugeteilten Lebensmittel ist es nämlich wesentlich, daß sie richtig zusammengestellt, zubereitet und ergänzt werden.** Wie das zu geschehen hat, muß jetzt nach den sich bietenden Möglichkeiten entschieden werden. Richtig gelingt es aber nur, wenn man über die Ernährungsbedürfnisse des menschlichen Körpers gründlich unterrichtet ist. **Was in unserer Ernährung dem Menschen nützlich, was überflüssig und was schädlich ist, das muß man wissen.**

Die erforderlichen Aufklärungen hierüber gibt dieses Buch. Es behandelt in seinem ersten Teil Wesen und Bedeutung einer falschen und richtigen Ernährung ganz aus dem praktischen Leben heraus und läßt im zweiten Teil eine systematische Darstellung folgen. Wie die Veröffentlichung für jeden einzelnen ein zweckmäßiger Berater ist, so wird sie insbesondere in großen Betrieben aufklärend wirken, wo es sich darum handelt, die Gesundheit und die Arbeitskraft angestrengt schaffender Menschen zu erhalten und zu fördern.

Inhalts - Verzeichnis

Vorwort	Bedeutung der Ernährung
I. Ernährungsfehler und Ernährungsforderungen	
1. Ein unerwarteter Todesfall	11. Witwe Bolte ist kein Vorbild
2. Bringt auch Fisch auf den Tisch!	12. Sieben Gebote der Kochkunst
3. Ist entrahmte Vollmilch nahrhaft?	13. Genussmittel als Gefahrenquelle
4. Käse und Quark	14. Warum der Hund nicht aus dem Teller lecken darf und andere Gebote der Reinlichkeit
5. Besuch beim Zahnarzt	15. Frau Lines Mißerfolge und was sich daraus über die Zusammenstellung des Küchenszettels ergibt
6. Die Geheimnisse der Vitamine	16. Das nicht bestandene Examen oder: Was wollen wir essen?
7. Eßt mehr Gemüse und Obst!	17. Der Haushalt des berufstätigen Junggesellen
8. Lob der Kartoffel	18. Die Hausfrau als Helferin des Arztes
9. Bessere Süßigkeiten für die Kinder	
10. Behandlung der Nahrungsmittel in der Küche Beobachtungen eines Amtsarztes	
II. Biologie der Ernährung	
1. Die Verdauungsorgane und ihre Tätigkeit	3. Der innere Stoffwechsel
2. Der Wasserhaushalt des Körpers	4. Nährstoffgehalt der wichtigsten Nahrungsmittel

Verlag für Sozialpolitik, Wirtschaft und Statistik,
Paul Schmidt, Berlin SW 68, Wilhelmstraße 42