

ist, sollte es dann ein- bis zweimal in der Woche mit Fleisch versuchen, der Fleischesser mit Obst oder Milchtagen.

Auch zum Schlankwerden eignet sich diese Gesundheitskost, ohne die eine zweckmäßige Schönheitspflege heute undenkbar geworden ist. Wenn man eine richtige Schlankheitskur durchmachen will und organisch völlig gesund ist, beginne man zunächst einmal damit, fünf Tage lang nicht mehr als drei Pfund Obst zu sich zu nehmen. Nichts anderes. Wenn hierdurch erst der richtige Anstoß geschaffen ist, schaltet man dann wöchentlich ein bis zwei Obsttage ein.

Der Vorteil des Obstes liegt eben darin, daß es wenig dickmachende Nährstoffe, dafür aber in reichem Maße lebenswichtige Aufbaustoffe enthält, sättigend und wohlschmeckend ist. Außerdem wird die Innehaltung von Obsttag immer mehr erleichtert durch die zunehmende Herstellung deutscher Obst-säfte.

Die Gewinnung von flüssigem Obst ist durch technische Verbesserungen jetzt sehr weit vervollkommenet und verbilligt worden. Es ist volkswirtschaftlich und volksgesundheitlich ein sehr großer Fortschritt. Durch den gesunden Genuß der gärungsfreien Fruchtsäfte ist den Obstzüchtern, den Winzern und dem Publikum geholfen!

Ein Zwischending zwischen Obst und Gemüse ist die Tomate. Die Tomate ist deswegen eine so wertvolle Gemüsefrucht, weil sie sehr billig ist und weil sie unter allen in Deutschland wachsenden Fruchtarten die meisten Vitamine enthält, die sonst nur in Südfrüchten enthalten sind (Zitronen, Apfelsinen). Die Tomate ist nicht nur als Speise zu



Warnungszeichen

Es wäre eine unverzeihliche Sünde gegen das eigene Ich, die ersten Anzeichen eines allgemeinen Unbehagens als belanglos abzutun. Im Gegenteil, diesen Warnungsrufen Ihrer Gesundheit müssen Sie Gehör schenken. Bringen Sie Hilfe mit Pyramidon!

Pyramidon schafft die durchgreifende Schmerzlinderung bei Kopfschmerzen, Migräne, bei Gelenk- und Muskelrheumatismus. Pyramidon ist der helfende Freund von Millionen!

Pyramidon
TABLETTEN

In jeder Apotheke erhältlich!

**Schmalfilmen —
schöner noch als Fotografieren**

Leicht und einfach ist es, sich selbst, seine Bekannten und Freunde, die Reisen und den Sport, kurz, alles Erinnerungswerte im Film festzuhalten und zu Hause, bei Bekannten, im Klub usw. — ähnlich wie im Kino — immer wieder zum Leben erwachen zu lassen.

Mit Nizo-Apparaten

wird Aufnahme- und Vorführung zum vollen Erfolg. Alles Nähere unverbindlich durch

Nizoldi & Krämer

Feinmechanik und Apparatebau
München 23 Schießbach

Das Sauerstoff-Schönheitsbad

der Todfeind jeder blassen, grauen Gesichtsfarbe, der Sommersprossen, Mitesser und Pickel, verschafft Ihnen in Minuten blühendes Aussehen durch folgende einfachste Anwendung: Masse auftragen und erstarren lassen, nach 3 Min. abwaschen und ein

wundervoll rosiges Antlitz

lacht Ihnen aus dem Spiegel entgegen. Krähenfüße, Runzeln und Falten werden durch die Maske geglättet u. verschwinden, die Gesichtszüge veredelt.

Die Wangen glühen

Sie fühlen sich erfrischt, bezaubert. Ein herrlicher Genuß für jedermann. Für Gesellschaft, Theater unentbehrlich. — Packung mit Auftragspinsel, monatlang reichend, RM. 3.50 und Porto.

Fischer & Schmidt, DRESDEN-A. 1.
Abt. 214, Marschallstr. 27