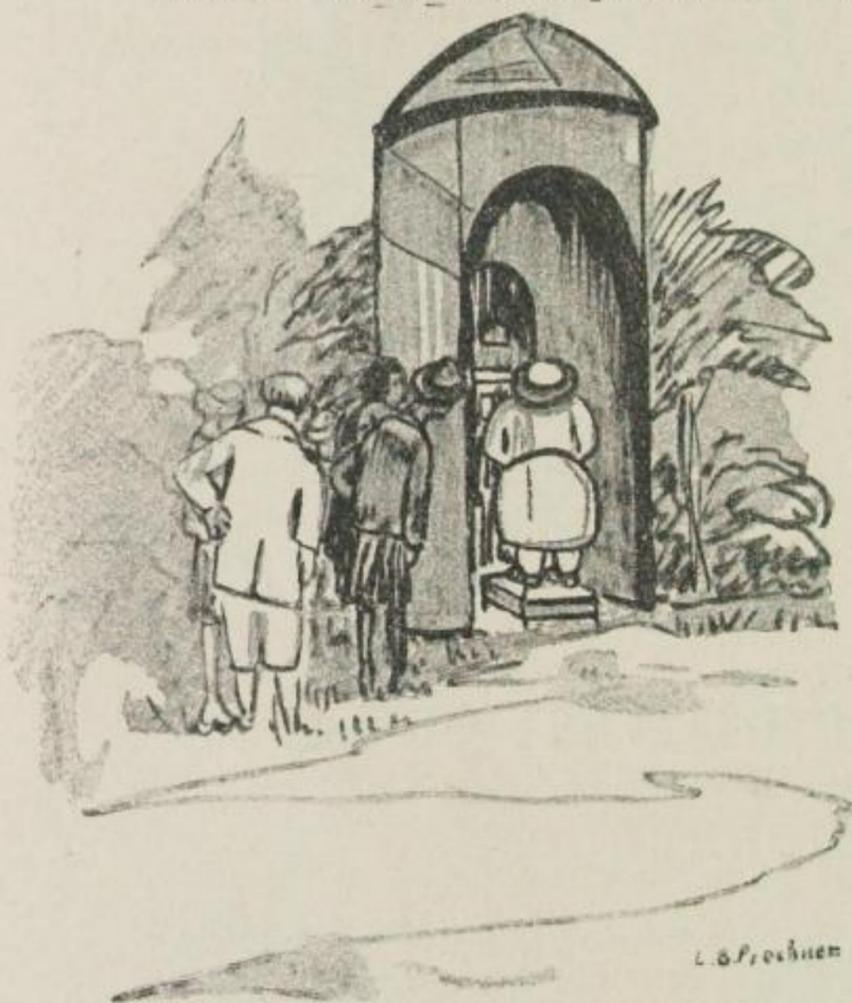


einen Teil der Wirkung aufhob. Dann kamen viele Irrwege, ein langes unsicheres Hin- und Hertasten. Es ist zu weitläufig und zu schwer im Gedächtnis zu rekonstruieren, was mich eigentlich auf den rechten Weg brachte. Studien, Arbeiten, Versuche, Grübeleien, eine ironische Bemerkung, Widersprüche und Widerstände der anderen Ärzte halfen am besten, also viel Leid und Kampf halfen, bis der Weg gefunden war, um die Migräne zu heilen. Was gab das dann aber für eine Schwungkraft, das befreiende Gefühl, die kranken Menschen brauchen nicht mehr dieses Konstitutionsleiden zu tragen, es gibt einen Ausweg aus dem „Fatum“. Diese Diät besteht in der Hauptsache im Weglassen aller Schädlichkeiten. *Verboten*



L. B. Prechner

sind:

Rauchen. Alkoholische Getränke.
Kochsalz.

Geräuchertes und gewürztes
Fleisch.

Wurst, Schinken und Speck.

Geräucherte und gesalzene Fische.

Essig. Suppenwürze und Bouillon-
würfel.

Scharfe Käse, Konserven, Einge-
wecktes.

Scharfe Gewürze usw.

Der Fleischgenuß wird erheblich
eingeschränkt, der Eiweißbedarf kann
auch durch Milch und Eier gedeckt
werden.

Die *notwendige* Nahrung besteht in
der Hauptsache aus:

1—2 rohen Gelbeiern, mehreren
Zitronen, viel Obst, Früchten aller
Art, Salaten, Tomaten, rohen Wur-
zeln, rohen Preßsäften (aus allerlei

Gemüsen und Früchten, auch als Zusatz zu Suppen und anderen Speisen. Kompotten.

$\frac{1}{2}$ Liter roher Milch (auch Joghurt, Kefir, dicker Milch oder Buttermilch).
Salzloser Butter, etwas Quark.

Mittags und abends frischem Gemüse (nicht abgebrüht).

Kartoffeln.

Weniger Mehl- und Eierspeisen, wenig Brot und Zucker.

Etwas Fisch.

Zur Änderung des Mineralstoffwechsels wird Mineralogen gegeben, das aber
kein Salzersatz ist und nicht in die Speisen kommt.

Die Herstellung dieser Diät ist für eine geschickte Köchin nicht schwer. Die
Gewöhnung für Schwerkranke ist leicht, zumal da die Diät dem Krankheits-
zustand entsprechend geändert werden muß. Für Leichtkranke und Mittelschwer-
kranke ist es im Anfang etwas schwierig, aber bald hilft der erhöhte Appetit mit.
Auch die verwöhntesten Zungen sind sehr zufrieden, wenn eine auf diesem
Gebiet geübte Diätschwester die Küche leitet. Etwas leichthin haben manche