

für Erwachsene als überragender Bestandteil des Nahrungserfordernisses im allgemeinen nicht, da größere Mengen, zumal in rohem Zustande, unbedenklich zu sein pflegen und den Appetit für andere Speisen vermindern. Verhältnismäßig gut ausgenutzt werden die nicht zu hart gekochten, freilich sehr teuren Eier. Die Mehle gewinnen durch den Backprozeß, also als Brot und Semmel, wesentliche Vorzüge und werden gleich der Kartoffel jeden Tag des Jahres mit Appetit genossen. Durch mangelhafte Hefeführung bedingte Backfehler (Wasserstreifen, Übersäuerung, Schimmelbildung) rechnen mit Gesundheitsstörungen. Man gedenke der Magenbeschwerden und des Darmreizes als Folge des früheren Genusses minderwertiger Kriegsbrotarten. Kaka o und Schokolade sind vollwertige, von der Mehrzahl der Sterblichen beliebte Nahrungsmittel, aber, dafern nicht von der Überfülle des Fettes (Kakaobutter) befreit, in größeren Mengen oft genug nicht bekömmlich. Das Obst, das nur als süßes einigen Nährwert beanspruchen darf und nur als reifes genossen werden sollte, gewinnt durch Kochen als Kompott und Marmelade günstigere Verdaulichkeitsbedingungen. Nicht saubere Früchte und Gemüse bedürfen schon ob der Möglichkeit der Übertragung von Parasiteneiern mit der Folge von Wurmkrankheiten der Reinigung. Die vielfach empfohlenen Pilze sind mehr als Genußmittel zu schätzen,

da ihr Nährwert mäßig und ziemlich schlecht ausgenutzt wird. Die Vergiftungsgefahr für Gesundheit und Leben bei nicht genauer Kenntnis der eßbaren Sorten ist groß.

Die gegenwärtig viel erörterte Streitfrage, ob Rohkost oder übergare Speisen, wie sie besonders in den Gaststätten verabreicht werden, ist noch nicht endgültig geklärt. Da der Verlust der gargekochten Speisen an Nährwert nicht bedeutend und ihre Verdaulichkeit gegenüber der Rohkost im allgemeinen eine günstigere ist, würde eine Einführung der in manchen Kreisen beliebten, ja, gefeierten Rohkostsitten trotz des stärkeren Gehalts an Vitaminen (s. u.) eine Rückkehr zu der glücklich überwundenen Gewohnheit des Urmenschen bedeuten. Man wähle die hinlänglich, aber nicht übermäßig gekochte Speise, also die Garkost als vorwaltende Diät, nachdem sie Millionen und Abermillionen wohl bekommen ist.

Die besonders in den letzten Jahren in die Ernährungslehre aufgenommenen Vitamine sind für unsere Gesunderhaltung unentbehrliche Ergänzungsmittel und besonders in tierischen Fetten, in der Rindenschicht der Getreidesamen, den Kartoffeln, grünen Gemüsen und Früchten enthalten. Sie haben hohe Bedeutung für unser Wachstum, die Funktionen unseres Nervensystems und die Fortpflanzung. Ihr Wegfall erzeugt Mangelkrankheiten (Avita-

## Ihr Gatte liebt schönes Haar!



Nicht nur, wenn Sie in Gesellschaft gehen, auch zuhause will er eine schmucke Frau haben. Waschen Sie deshalb Ihr Haar jede Woche mit „Schwarzkopf-Schaumpon-Extra“ und verleihen Sie ihm Extra-Glanz durch einfaches Nachspülen mit dem neuen Haarglanzpulver, das jedem Beutel „Schwarzkopf-Schaumpon-Extra“ gratis beiliegt.

Die grüne Original-Packung „Schwarzkopf-Schaumpon-Extra“ mit Haarglanzpulver kostet 30 Pfennig.

Liebhaberinnen der bekannten weißen 20 Pfennig-Packung Schwarzkopf-Schaumpon erhalten **Schwarzkopf-Haarglanz-Pulver** auch in Sonderpackung mit 4 Beuteln zu 50 Pfg.

# Schwarzkopf-Schaumpon-Extra

mit Haarglanz-Pulver