Zeitschrift: Das neue Leben - Im Lichte neuzeitlicher Erkenntnis : monatliche Zeitschrift und Ratgeber über alle Gebiete der Lebensreform

Herausgeber: A. Vogel

Band: 2 (1930-1931)

Heft: 7-8

Rubrik: Warenkunde u. Geschäftliches

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 17.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Der Tee ist kurz aufzukochen, 10 Minuten ziehen zu lassen und zweimal täglich eine Tasse zu trinken.

Siehe auch unter Büchertisch das vermerkte Werk von Cremat.

Wertvolle Maisverwertung. Wer sich aus seiner Jugend an die lebhaften Indianergeschichten eines Cooper oder Karl May erinnert, weiss, dass wohl die Delawaren-, wie auch die Sioux-Frauen einen ausgezeichneten Maiskuchen backen konnten, der den weissen Trappern sehr gut geschmeckt haben soll.

Sicherlich hätten wir damals viel darum gegeben, in einen solchen Maiskuchen hineinbeissen zu können und wer weiss, ob wir aus alten Tüchern sogar noch ein Zelt aufgeschlagen hätten, um vor der Mahlzeit darin noch die Friedenspfeife rauchen zu können, wenn auch zu deren Herstellung, an Stelle des roten Tons, nur eine ausgehöhlte Rosskastanie verwendet werden konnte. Das Land der Rothäute, die in unserer Jugend sicherlich eine ganz besonders wichtige Rolle gespielt haben mögen, ist für die Maispflanzung auf grosse Strecken hin ausserordentlich günstig, weshalb in jenen Gegenden heute noch besonders der weisse, süsse Mais sehr viel gepflanzt wird. Durch rationelle Arbeit, sowie durch die Urbarmachung unwirtlicher Gebiete wurde die Maisproduktion grösser als der normale Verbrauch.

Gleichzeitig war im Lande Mangel an Weizen und da grosse Quantitäten davon eingeführt werden mussten, begann ein weitsichtiger Mann namens Kellogg an dem Probleme zu arbeiten, den feinen, weissen Mais in eine delikate tischfertige Form zu bringen, was ihm auch meisterhaft gelungen ist, und zwar in Form der heute so weltbekannten Kelloggs Cornflakes.

Corn-Flakes heisst auf deutsch Mais-Flocken und Kelloggs Cornflakes sind Maisflocken, die mit etwas Salz, Malz und Zucker gewürzt, aus dem gleichen Maise hergestellt werden, der damals den Indianerfrauen zur Bereitung ihres schmackhaften Maiskuchens gedient hat. Obschon noch etliche Maisprodukte jenseits des grossen Wassers hergestellt worden sind, wie z. B. Maizena, ist keines, bei dem nur ein Teil des Maiskorns verwendet wurde, physiologisch so wertvoll, wie ein Produkt aus dem ganzen Korne.

Cornflakes enthalten alle Mineralbestandteile des ganzen Kornes, und zwar in einer leicht assimilierbaren Form.

Es ist Kurpfuscherei, eine Vernichtung der Bakterien zu unternehmen, wobei der gesamte Organismus geschädigt wird, statt den Zustand zu beseitigen, welcher allen jenen Bakterien den Nährboden darbietet. (Rosegger.)

Zudem ist der Zusatz von Malz, als dem ungemein leicht verdaulichen Kohlenhydrat, eine nicht unwesentliche Bereicherung an assimilierbarem Werte.

Auch ist die Herstellungsart derart ausgedacht, dass während dem Fabrikationswerdegang die Stärkekörner erschlossen und somit leichter verdaulich werden.

Vom ernährungswissenschaftlichen Standpunkte aus sind Cornflakes also nicht als Vitamin-Nahrung wichtig, sondern infolge ihres Gehaltes an leicht assimilierbaren Kohlenhydraten und Mineralbestandteilen (Nährsalzen).

Zudem gehen Cornflakes auch bei mangelhafter Ausscheidung der innersekretorischen Drüsen im Magen und Darmkanal nicht in Gärung über, was z. B. von keinem Brot mit Ausnahme der Hartbrote (Knäckebrote etc.) gesagt werden kann.

Cornflakes, wie alle Kelloggsprodukte, enthalten weder gewöhnliche Gärungserreger, noch lebendige Hefepilze, da nichts derartiges zu ihrer Herstellung verwendet werden muss.

Zu mastigen und konzentrierten Nahrungsmitteln (Schlagrahm, Rahm), sowie zu allen Früchten, vor allem Kompotten, die wie der Volksmund sich ausdrückt, lose gegessen «kälten», sind Kellogs Cornflakes als ausgleichende Nahrung ausgezeichnet. Das gleiche kann auch von den anderen Kellogsprodukten Rice Krispies und All Bran gesagt werden, auf die wir später näher zu sprechen kommen.

Die wirklich hygienische Verpackung dieser Produkte ist einzigartig, da die Ware zuerst in einen paraffinierten Beutel, dann in eine Schachtel kommt, die zudem noch mit weissem, transparentem Paraffinpapier derart umschlossen wird, dass die Ware fast hermetisch verschlossen ist und weder durch Staub, noch sonstwie verunreinigt werden kann.

Der Import und Grossvertrieb wird durch die Generalvertretung Häfliger, Hochuli & Co., Bern besorgt, die jedem Interessenten gerne gratis Muster zustellt.

Ich nütze mich ab! (Eingesandt.) Es kommt vor, dass Menschen nach Erreichung eines gewissen Alters sterben. Ganz einfach sterben, ohne unter einen Tram geraten zu sein, ohne erkrankt, ertrunken, abgestürzt, erschossen oder gar verhungert zu sein. Des Menschen Leben währet siebzig Jahre und wenn es hoch kommt, so sind es achtzig Jahre . . . — dann überlegt es sich auch der stärkste Organismus, ob er weiterleben will — und stirbt schliesslich. Auch das hat seine Ursache. Er nützt sich nämlich ab.

Sind Sie kürzlich einmal einem alten Mercedes- oder Renaultwagen aus dem Jahre 1909 begegnet? Vereinzelt tun sie noch ganz brav ihren Dienst, denn das Material ist gut. Aber zwanzigjährige, wenn auch meistens unterbrochene Tätigkeit verbraucht den stärksten Motor und schliesslich erscheinen Störungen, die auf die blosse

Abnützung zurückzuführen sind. Zuletzt kann keine Reparatur mehr helfen.

So ist es auch beim Menschen. Sein Motor, das Herz, hat jedoch keine Möglichkeit auszuruhen, seine Organe sind ununterbrochen in Tätigkeit, und obgleich kaum eine Maschine mit dem Herzen wetteifern könnte, so tritt hier doch allmählich auch eine Abnützung ein. Es ist erklärlich, dass ein stark beanspruchter Organismus schneller abgenützt wird als ein mässig beschäftigter, wie es auch bei Maschinen der Fall ist. Trotzdem ist der menschliche Körper nicht ohne weiteres mit einer Maschine vergleichbar, da er sich durch den Stoffwechsel immer wieder erneut und dadurch seine wunderbare Elastizität bewahrt. Aber allmählich zeigt sich doch, dass die Fähigkeit der Regeneration begrenzt ist. Lange Erfahrung hat zu der Feststellung geführt, dass die Genussmittel zum grossen Teil an den Abnützungskrankheiten, zu denen z. B. die Arteriosklerose gehört, schuld sind. Alkohol erweitert die Gefässe und fällt Zelleiweiss aus. Nikotin ruft schwere Vergiftungserscheinungen hervor — ein Segen, dass unsere «Giftnudeln in ihrem Rauch nur relativ geringe Mengen davon enthalten —, und Coffein, das verbreitetste Genussgift, kann zu schweren Störungen von Herz, Nerven, Stoffwechselorganen und Blutzirkulation führen.

Unter diesen Umständen hat der starke Genussmittelverbraucher eine grössere Abnützung zu gewärtigen als der Normalmensch. Allerdings sind die Genussmittel so verbreitet, dass die «Normalmenschen» fast in der Minderzahl sind. Die moderne Ernährungsrichtung versucht allerdings, die Reizgifte nach Möglichkeit auszuschalten. «Leichte Getränke» — aber schmecken müssen sie! — sind heute auf dem Programm. «Das Herz schonen». Tatsächlich hat coffeinfreier Kaffee den Wohlgeschmack jedes guten Röstkaffees, ohne jedoch Herz, Nerven und Stoffwechselorgane zu belästigen. Die Abnutzungslehre wird immer mehr allgemein, so dass unsere Ernährungstechnik sich in zunehmendem Masse darauf eingestellt, den Kampf gegen das Alter mit Erfolg, aufzunehmen. «Alt werden und jung bleiben», lautet die Parole. T. S.

Insto wäscht die Hände rein. SPORT und KÖRPERPFLEGE sind zwei unzertrennliche Begriffe geworden. Bei keiner Sportart, besonders beim Rasensport, lässt es sich vermeiden, dass der Körper mit dem Erdboden in Berührung kommt. Auch beim Training auf der Aschenbahn setzt sich der feine Staub in die Poren der Haut an den Fussgelenken fest. Leider verfügen unsere Spiel- und Übungsplätze nicht immer über hinreichende Brausen und Waschgelegenheiten, vor allem fehlt das warme Wasser, das zur Entfernung von Schmutz mit Hilfe von Bürsten und Seifen fast unentbehrlich ist. Massgebende Sportsleute haben sich davon überzeugt, dass diesem Übelstand durch die Erfindung des

---

Diätetik treiben, während die Seele im dunkeln Wald vom rechten Wege abgekommen herumirrt, ist ebenso nutzlos, wie Seelenpflege bei fortgesetzter Schlemmerei. (Bircher-Benner.)

Reinigungsmittels «INSTO» in geradezu idealer Weise abgeholfen ist. Das Geheimnis der starken, reinigenden Wirkung ohne Schädigung der Haut beruht bei «INSTO» auf der Verbindung einer sapoinhaltigen Pflanzenfaser mit völlig unschädlichen Zusätzen, welche die Lösungskraft der Seifenrinde steigern. Der eigentliche Vorzug besteht aber darin, dass «INSTO» weder Schmirgel, noch gemahlenen Bimstein enthält, die erstens die Haut mechanisch angreifen und zweitens ein solches Mittel unnötig beschweren und somit verteuern. Selbstverständlich ist «INSTO» frei von allen scharfen Lösungsmitteln, ätzenden Säuren und starken Laugen, so dass es auch in den empfindlichsten Fällen selbst bei längerem Gebrauch für die Haut unschädlich ist.

Was jedoch dieses Erzeugnis dem Sporttreibenden so besonders angenehm macht, ist die Art der Verpackung, in einer geschmackvoll ausgestatteten Blechdose. Diese handliche Drehdose öffnet sich nämlich nicht von selbst, sondern gibt durch Drehung des Oberteils eine kleine seitliche Ausgussöffnung frei, aus der das leichtfliessende Trockenpulver in jeder beliebigen Menge zum Gebrauch ausgestreut werden kann. So schützt diese praktische Verpackung vor Verlust und Verschwendung und erzieht zur Sparsamkeit, wie sie bei einem so hoch konzentrierten Pulver angebracht ist.

Die Firma Eugen Callian, INSTO-Grossvertrieb, Würzburg 2/14, stellt auf Wunsch gerne Proben gegen Rückporto zur Verfügung und weist Verkaufsstellen nach.

Über die Verwertung des Erntesegens. Kennst du den Herbst mit seinem freundlichen Gesicht, mit seinem abgeklärten Lächeln? Es ist ihm so wohl, dass er sein Werk vollendet hat und dass die Ernte von seinem Segen erzählt! Nein, du kennst ihn nicht, geplagte Hausfrau, denn Sorgenfalten liegen schwer auf deiner Stirne und entrüstet fragst du nach dem tatsächlichen Segen der Ernte. Fiel sie dieses Jahr nicht allzuschmal aus, um davon befriedigt sein zu können und um noch mit dem blauen Nachsommer um die Wette lächeln zu mögen? —

Zugegeben, es war ein böses Jahr, ungünstig die Blütezeit und nass die Zeit der Reife. Was kann da Gutes entstehen? — Wenn man sich aber schon damit abfinden muss, warum dann sich noch im besondern darüber durch doppelte Sorgen Kraft rauben? Ist es nicht besser, man verwertet das Wenige, das die Ernte beut, um desto besser? Oft faulen der Hausfrau die besten Äpfel ja förmlich weg im Keller und sie kommt nicht nach mit Verlesen, weil sie eben viel zu viel aufgestapelt hat. Wie wär's, darum, wenn man das wenige besonders sorgfältig aufbewahren und überwachen würde? Gerade jetzt wär's Zeit, sich die Mühe zu nehmen, einmal das Torfmullverfahren, das wir letztes Jahr schon anempfohlen haben, in Anwendung zu bringen. Viele Hausfrauen haben uns den Bericht gegeben, dass es

---

Mit der Wahrheit lässt sich nicht koketieren. Entweder suchen wir die Wahrheit und tragen die Konsequenzen, oder aber wir suchen sie nicht.
(Fridtjof Nansen.)

wirklich eine Freude sei, wie das Obst auf diese Weise gut und frisch bleibe.

Ebenso möchten wir nochmals darauf hinweisen, dass bei gewissen Gemüsearten, wie beispielsweise vor allem bei gelben Rüben, das Lehmverfahren ebenso wertvoll ist, wie das Torfmullverfahren beim Obst.

Wer den letztjährigen Jahrgang nicht besitzt, wohl aber sich die beiden erwähnten Verfahren zu Nutze machen möchte, da sie wirklich aufs Wärmste zu empfehlen sind, der kann auch die diesbezügliche Einzelnummer zu 50 Rp. vom Verlag noch beziehen.

Ein weiterer Grund, warum die Sorgenfalten auf der Hausfrauenstirne verschwinden möchten, erzählt nachfolgender Artikel, der ihr die Möglichkeit verschafft, sogar im eignen Haushalt ihren Süssmost selbst täglich frisch ohne grosse Mühe bereiten zu können. Das heisst, ein materielles Opfer kostet es allerdings. Es ist aber nur ein einmaliges und reicht Jahre, Jahrzehnte, um der anvertrauten Familie den Segen des frischen Obstsaftes täglich verschaffen zu können. Das weitere mag der Artikel selbst erklären.

Obstsaftbereitung im Hause, die wirksamste Ernährungsreform für Kinder und Erwachsene, Gesunde und Kranke. Der Streit der Ernährungshygieniker — hie gekochte, hie Rohkost, vegetabile Nahrung auf der einen, gemischte auf der andern Seite, Vitamine da, Kalorien dort — wird in einer von allen Parteien unbedingt akzeptierten Weise mit dem Satze entschieden: Esst viel Obst! Reichlicher Obstgenuss vermag auch die im übrigen unzulängliche Nahrung bis zur Vollkommenheit zu ergänzen, sowohl was den Gehalt an Eiweisstoffen und Nährsalzen als auch an Vitaminen usw. betrifft, wobei es gleichgültig ist, ob wir das Frischobst selbst oder daraus bereitetes Kompott oder nur den aus dem frischen Obst gepressten Saft geniessen. Gerade die letztere Form verdient eine starke Bevorzugung. Denn der Obstsaft enthält die wirksamsten Stoffe: Fruchtzucker, Vitamine, Nährsalze, Fruchtsäuren, die zur Vervollständigung jeder andern Nahrung durchaus geeignet sind und den Stoffwechselprozess in der günstigsten Weise anregen.

In wirtschaftlicher Beziehung bietet die Verwertung des Obstsaftes unschätzbare Vorteile insofern, als man auch Fallobst und andere für den Verkauf nicht geeignete Obststücke zur Saftbereitung heranziehen kann und die Versendung des ausgepressten Mostes geringere Kosten verursacht als der des ganzen Obstes.

Der ideale Obstsaft ist allerdings der im eigenen Haushalt zubereitete. Nur da weiss man genau, wie die Früchte beschaffen waren, denen der Most entnommen wurde, man kann überzeugt sein, dass keine den Geschmack und die Bekömmlichkeit schädigenden Konservierungsmittel enthalten sind und man geniesst den Obstsaft in jener köstlichen, unmittelbaren Frische, welche die günstige

physiologische Wirkung seiner ernährungschemischen Bestandteile stark beeinflusst. Das weiss jede Hausfrau recht gut, und sie würde die Arbeit des Obstkelterns gerne auf sich nehmen, wenn es ohne unverhältnismässige Mühe und Umständlichkeit zu bewerkstelligen wäre.

Ein neuer, kleiner Apparat macht das Zubereiten frischen Obstmostes für jede Mahlzeit zu einer Spielerei. Er nennt sich «Mostmäxli» und besteht aus zwei Teilen: einer Mühle zum Zerkleinern des Obstes und einer Presse, die aus dem körnigen Mahlgut den Most ausdrückt. Mit Hilfe des Apparates, der sehr leicht zu handhaben ist, kann die Hausfrau sowohl aus Kernobst (Birnen, Äpfeln, Pflaumen Kirschen, Weichseln usw.) wie Trauben, Himbeeren, Erd-, Johannis-, Heidel- oder Brombeeren und dergleichen, köstlichen, klaren Süssmost für den Tagesbedarf bereiten. Die schöne, ungetrübte Klarheit des Obstsaftes ist ein besonderer Vorzug des Mostmäxli, desgleichen die grosse Leistungsfähigkeit. 1 Kg. Äpfel wird z. B. von dem Apparat in einer Minute verarbeitet. — Ausser zur Obstsaftgewinnung leistet der Apparat vorzügliche Dienste bei der Zubereitung der heute so sehr geschätzten Rohkost-Mahlzeiten. Er zerkleinert Möhren, gelbe Rüben, Rettiche, Sellerie, Äpfel usw. zu feinem, lockerem, appetitlichen Brei, und zwar so rasch, dass die zerriebene Speise ihre frische, gustiose Farbe nicht verliert. In dieser Zerkleinerung macht die Rohkost dem Verdauungsapparat keine Schwierigkeiten und wird auch von empfindlichen Magen gut vertragen. Auch Blattgemüse wie Spinat u. a., lassen sich zu Saft verarbeiten, der alle wertvollen Stoffe dieser «Sonnenlichtspeisen par excellence» enthält. Ebenso werden Kortoffeln zu Suppen oder Kartoffelpuffer, Nüsse, Mandeln, Brot, Zwieback und dergleichen rasch und sehr fein zerrieben. —

Material und Ausführung des «Mostmäxli» sind erstklassig. Die inneren Metallteile bestehen aus bestem Nirosta-Stahl, werden von den Fruchtsäuren nicht im geringsten angegriffen, geben infolgedessen keinen Metallgeschmack an den Saft ab und sind äusserst dauerhaft. Das Innere der Presse besteht aus glattem Naturholz. Alle Teile sind leicht auseinander zu nehmen und sehr einfach zu reinigen.

Für die berufsmässige Obstmostfabrikation stellt die Fabrik H. Kaltenbach, Lörrach (Baden) entsprechend grössere Apparate her, über die sie, ebenso, wie über das Mostmäxli, illustrierte Prospekte versendet.

Zucker und noch einmal Zucker. Die immer wieder einlaufenden Anfragen über den Wert der verschiedenen Zuckerarten, veranlassen uns, diesen so wichtigen Punkt, ein sehr verbreitetes Nahrungsmittel betreffend, näher zu beleuchten.

Wenn von Zucker die Rede ist, versteht man allgemein nicht die weniger bekannten Zuckerarten wie Milchzucker, Malzzucker, Stärke-

zucker, Traubenzucker etc., sondern den uns allen gut bekannten weissen Süsstoff, den Rohr- oder Rübenzucker. In allen älteren Fachschriften liest man vom Zucker als von einem der wertwollsten Nahrungsmittel, einem erstklassigen Kohlenhydrat, das so und so viel Verbrennungswerte (Kalorien) enthalte und entwickle, sodass Zucker unwillkürlich immer mehr verwendet und konsumiert wurde. Tausende von Zentnersäcken kollerten in die Lebensmittel- und Konservenfabriken, in Hotels, Verkaufsmagazine Gaststätten etc. und heute noch geht ein stets wachsender Strom aus den Produktionsländern in die Konsumentenkreise.

Heute weiss man bestimmt, dass dieser schöne weisse, man möchte fast sagen, chemisch reine und unschuldig in Weiss gekleidete Zucker ein entwertetes Nahrungsmittel, besser gesagt, eine Hunger- oder Giftnahrung für unseren Körper ist, da gerade in der «Reinheit», im Befreien von Mineralbestandteilen (Nährsalzen) der Fluch liegt.

Folgende Abhandlung von Dr. med. Friedrich Wolf in seinem Buche «Die Natur als Arzt und Helfer», möchte ungefähr ein Bild geben, was führende Ärzte und Wissenschaftler heute dem Zuckerverbraucher, also dem ganzen Volke über dieses Nahrungsmittel zu sagen haben.

Auch unser heutiger fabrizierter, «gereinigter», raffinierter weisser Zucker hat nichts mehr mit dem natürlichen Fruchtzucker, mit dem braunen «Malzzucker» und der Melasse gemein.

Was nach diesen wirklich «raffinierten» Folterprozeduren im Zukker noch an Lebensstoffen vorhanden ist, kann jeder sich selbst sagen. zudem fallen bei dieser «rationellen» Herstellung des Zuckers an Nebenprodukten noch ab: Alkohol, Kohlensäure, Glyzerin und Sprengstoffe zur Granatenfüllung. So betrügen wir uns selbst.

Dr. Paul Carton schreibt: Solcher Zucker ist nichts weiter als ein Chemikal, und zwar ein gefährliches. — Indem man Kinder mit Zucker, Süssigkeiten, Schokolade vollstopft, zerstört man in höchst bedauerlicher Unkenntnis ihre Gesundheit.» Dies gilt für kleine und grosse Kinder. Was wird heute allein an Schokolade konsumiert! Es kommt fast dem Zigarettenkonsum gleich. Unsere Gaumen scheinen nur noch auf solche gesteigerten Reize zu reagieren. Wir sind nicht mehr allzuweit von der Pfauenfeder entfernt, mit der die alten Römer ihre Gaumen kitzelten. Dr. Bircher-Benner, Zürich, bezeichnet den üblichen raffinierten weissen Zucker direkt als ein Reizmittel für Magen und Nerven unserer Kinder, als eine der Ursachen, die «einen Frühreiz des Trieblebens unserer Kinder bewirken, das dabei vorzeitig aufgeweckt wird».

Die Schädigung der Zähne durch Genuss von Süssigkeiten sind bekannt. Dr. Röse fand bei einer Untersuchung von 12 000 Soldaten, dass die Rekruten vom Lande durchschnittlich 6 angefaulte Zähne hatten die Studenten 10, die Bäcker 12, die Konditoren 16!» —

Jeder Diät sollte Licht, Luft, Sonne, Wasser, Bewegung und Ruhe als treuer Begleiter erfolgreich zur Seite stehen.

Nicht nur die Zähne, sondern auch die Knochen, die Verdauungsorgane, vor allem auch die Leber, werden durch den Genuss von weissem Zucker erheblich geschädigt und wir sollten diesen schädlichen, langsamen Zerstörer unserer Gesundheit unbedingt von unserem Tische für immer verbannen. Es braucht nicht unbedingt jedes Gift auf der Stelle tödlich zu wirken, um den Namen «Gift» zu verdienen, denn die Stoffe, vor allem auch chemisch und mechanisch zerstörte Nahrungsmittel, die langsam, wie kleine Würmer, an unserem Marke des Lebens nagen, sind weitaus gefährlicher, als sofort wirkende starke Gifte, da bei letzteren eine einzige Erfahrung genügt, um vielleicht hunderttausend anderen Menschen als Warnung zu dienen.

Jedes minderwertige, d. h. durch raffinierte Präparation bearbeitete und ausgelaugte Nahrungsmittel (blanchierte und behandelte Konserven, Weissmehl, weisser Zucker etc) ist für unseren Körper ein Schädling und als solcher ein Gift. Zucker, auch der unraffinierte Rohrzucker, darf auf keinen Fall in zu grossen Mengen gegessen werden und der heutige Zuckerkonsum (als Süssmittel, wie auch als direkte Zuckerwaren) ist um die Hälfte zu gross. Wer also seine Gesundheit lieb hat, der baue ab mit dem Zuckerkonsum, der in den letzten Jahrzenhten direkt ins Unermessliche gestiegen ist, und verwende und geniesse nur unraffinierten naturreinen Zucker, Rohrzucker, Honig und Malzzucker. Von letzterem möchte noch kurz etwas gesagt sein, da in der Schweiz die Firma Erismann & Cie. einen ganz vorzüglichen Malzzucker herstellt, der als eine Kombination von unraffiniertem Rohrzucker mit reinem Malzzucker als wirklich ausgezeichnetes Süss- und Nahrungsmittel empfohlen und verwendet werden kann.

Besonders Blocmalt-Pulver ist zum Süssen der Kinderschoppen vorzüglich geeignet. Auch für Fruchtsalate, Birchermüesli, ist Blocmalt-Pulver vorzüglich und physiologisch vollwertiger als jede andere üblich gebrauchte Zuckerart. Kräutertee, besonders Hustentee, werden durch Blocmaltzugabe wert- und wirkungsvoller.

Wer ein reizmilderndes Hustenbonbons für sich und seine Kinder sucht, der greife zu Alpenkräuter- oder Po-Ho-Bonbons, die mit Malz, Honig und Rohrzucker hergestellt sind oder zu Blocmalt in unregelmässigen Stücken, wie solche in Spezialgeschäften, besseren Kolonialwarenhandlungen und Reformhäusern erhältlich sind.

Wichtige Mitteilungen.

Wir ziehen nach Bern. Bereits ist unsere Warenabteilung nach Bern umgezogen und nun steht auch der Umzug des Verlages selbst vor der Türe. Nebst dem Umzug und den Vorarbeiten dazu, haben zu gleicher Zeit diverse Neuorganisationen im Innenbetrieb des Verlages unsere Zeit