

3. Die Ernährung in den Tropen.

Von Dr. Sey-Bückeburg.

Deutschland hat, wenn auch spät, so doch umso intensiver, nicht nur Kolonien gegründet, sondern auch die Bewirtschaftung derselben energisch aufgenommen. Viele Tausende deutscher Untertanen haben sich persönlich dafür interessiert und leben und arbeiten in den Kolonien. Nun hat aber die Erfahrung gezeigt, daß nicht jeder für ein Klima, wie es die meisten unserer Kolonien aufweisen, tauglich ist. Es ist daher notwendig, daß der Auswanderer sich einer ärztlichen Untersuchung unterziehe, die, wenn irgend möglich, von einem Tropenarzt vorgenommen werden sollte. Ferner hat wiederum die Erfahrung gezeigt, daß auch sonst gesunde Personen in den Tropen bald geschwächt oder gar krank werden und da muß leider konstatiert werden, daß nicht immer das Klima an sich die Schuld daran trägt, sondern die unzureichende Lebensweise, insbesondere die Ernährung. Es möge mir daher gestattet sein, auf Grund einer 16jährigen Erfahrung in Westafrika die wichtigsten Punkte der Tropenernährung hier kurz zusammenfassend niederzulegen zum Wohle der Kolonisten und somit auch zum Nutzen der Kolonien.

Im allgemeinen dürfen wir sagen, daß man in den Tropen sich möglichst an die dortigen Sitten punkto Ernährung gewöhnen soll, denn jedes Land bringt diejenigen Früchte hervor, die der Bewohner nötig hat. Immerhin soll diese Angewöhnung nicht brüst geschehen und von den in der Heimat geübten zuträglichen Gewohnheiten nur langsam abgegangen werden. Selbstverständlich ist dem persönlichen Wohlbefinden Rechnung zu tragen.

In den letzten Jahren hat sich nun ein Streit erhoben über die richtige Ernährung; die einen sagen: Pflanzenkost sei das einzig Richtige, die anderen behaupten: gemischte Kost könne uns allein gesund erhalten. Von den vielen Extremen, die entweder nur Rohstoffe, oder nur Brot und Wasser oder Brot und Obst, oder gar nur Buchweizen als vollkommene Nahrungsmittel angesehen wissen wollen, tut nicht not zu reden, denn das sollte selbst einem Schwachkopf einleuchten, daß es unnatürlich sein muß, von den vielen Nahrungsmitteln nur eins oder zwei zur Erhaltung der Gesundheit zu benutzen und die anderen zu verwerfen. Ich will gerne zugeben, daß ein Mensch von Reis oder Buchweizen mit Brot und Wasser leben könne, denn ein Nahrungsmittel, das auf ein Teil Eiweiß zwölf Teile Kohlenstoffverbindungen enthält, ist hinreichend, den Körper zu erhalten und Reis hat 6,7 Eiweiß, 0,5 Fett und 77,0 Kohlehydrate und 1,01 Nährsalze. Aber abgesehen von der Möglichkeit, durch diese einfachste Ernährung sich gesund zu erhalten, müssen wir daran denken, daß wir nun seit Tausenden von Jahren

an eine gemischte Kost gewöhnt sind und daß es nur wenige Menschen gibt, die sich unvermittelt an eine ganz andere, höchst einfache Kost gewöhnen können, ohne ernstlichen Schaden zu leiden.

Etwas anderes ist es mit der aus unendlich vielen Stoffen zusammengesetzten vegetabilischen Nahrung.

Die Bausteine des menschlichen Körpers bestehen aus Eiweiß, Fett, Kohlehydraten, Nährsalzen und Wasser, die unsere feste und flüssige Nahrung bilden, sowie aus Sauerstoff, der durch die Lunge zur Aufnahme gelangt. Durch den Stoffwechsel, der den Lebensprozeß darstellt, werden ununterbrochen Stoffe, die verbraucht, also nicht mehr lebensfähig und kraftpendend sind, ausgeschieden, um durch andere ersetzt zu werden. Bedingung für den harmonischen ungestörten Lebensfortgang, für die Erhaltung von gesundem Körper, ist die Zufuhr guter, unverdorbener Nahrungsmittel mit dem richtigen Gehalt der nötigen Nährstoffe, sowie die Ausstoßung der verbrauchten, nun unnützen, ja schädlichen Zerfallsprodukte.

Vor etwa 25 Jahren wurde die notwendige Menge von Eiweiß auf 130 gr pro Tag angegeben, fünf Jahre später begnügte man sich schon mit 80 gr, und heute verlangen die Physiologen nur noch 40 gr. Streng wissenschaftlich genommen kann jedoch nicht genau festgestellt werden, welche bestimmte Menge des einzelnen Nährstoffes als Norm aufzustellen sei, denn 1. kann das eine Mittel das andere vertreten, ersetzen, oder sich umwandeln wie Eiweiß in Fett und 2. hängt deren Bedarf von der Verdaulichkeit, dem Alter, der Beschäftigung, der Jahreszeit, dem Klima und anderen Einflüssen ab. Wir können also nur annähernd das richtige Verhältnis der einzelnen Nährstoffe zu einander und eine relative, durch verschiedene Verhältnisse schwankende Grenze des zu verbrauchenden Nahrungsmittels bestimmen. Darüber sind sich die meisten Physiologen einig, daß fast durchweg eine Eiweißüberfütterung stattfindet, die notwendigerweise einen Mangel anderer Stoffe bedingt, oder aber eine unnötige Kraft- und Zeitverschwendung in der Umsetzung von Eiweiß in Fett. Man ging von der falschen Annahme aus, daß Eiweiß die Kraftbildungsstoffe seien und sah es als das Hauptnahrungsmittel an. Erst durch die Entfettung des Körpers, durch unzureichende Zufuhr von Fett und Kohlehydraten (Stärke und Zucker) verarmt der Körper an Ersatzstoffen und dann wird, vorausgesetzt daß Muskeltätigkeit stattfindet, eine Einschlammung, ein Mangel an Körpereiweiß bewirkt.

Das Eiweiß, durchschnittlich aus 53% Kohlenstoff, 7% Wasser, 22% Sauerstoff, 16% Stickstoff und 1% Schwefel bestehend, dient zur Erzeugung der fleischigen Teile des Körpers, der Muskeln, und verleiht dem Körper Kraft, Bewegung und Schmiegsamkeit. Der stickstoffreiche Ammoniak, die Grundlage der Eiweißstoffe, hat große Neigung zur Auflösung, Zersetzung und Fäulnis, deshalb bedürfen die Eiweißstoffe als Gegengewicht genügend Mineralstoffe in Form der durch die Pflanze organisierten Mineralien. Da die stickstoffreichen Eiweißkörper bei der Verbrennung im Orga-

nismus große Mengen scharfer Säuren, besonders Harnsäuren, aber auch Phosphor- und Schwefelsäuren erzeugen, bedarf es der säurebindenden erdigen, besonders natronhaltigen Stoffe, damit die Säuren bei der Entstehung sofort gebunden, neutralisiert und unschädlich gemacht werden. Beim Mangel an Natron, dem Bindemittel der Säuren im Blute, wirken diese zerstörend und vergiftend auf die Zellen des Körpers; besonders die sehr fein gebauten Nervenzellen werden angegriffen. Falls die Harnsäure nicht gebunden und ausgeschieden wird, führt sie zu Rheumatismus und Sicht, Krankheiten, die besonders bei übermäßigem Fleischgenuß auftreten.

Als Eiweißquelle gilt leider noch immer das Fleisch, obwohl dasselbe nur 20 % Eiweiß, dagegen 72 % Wasser enthält und unverhältnismäßig hoch im Preise steht. Hülsenfrüchte und Nüsse enthalten ein viel reineres und billigeres Eiweiß als Fleisch. (Erbsen enthalten z. B. 22 %, Linsen 25 % und Parmesankäse 40 % Eiweiß.) Das Fleisch enthält außerdem noch sehr schädliche Stoffe (Kreatin und Sarkin zc.), die für den Körper giftig sind und bei Mangel an Natron beim Durchpassieren des Körpers als Ueberreize wirken. Dazu kommt noch, daß das Fleisch ein Eiweiß liefert, das in den Tropen sehr schnell in Fäulnis übergeht und zu Fleischvergiftung führen kann.

Das Fett besteht durchschnittlich aus 76 % Kohlenstoff, 12 % Wasserstoff und 11 % Sauerstoff. Es erzeugt bei der Verbrennung mehr Wärme als die Stärke und ist somit ein Sparmittel. Die tierischen Fette, Schweinefett, Lebertran, selbst Butter, stehen gesundheitlich den Pflanzenfetten weit nach; besonders das amerikanische Schweinefett ist eine bedenkliche Kraft- und Wärmequelle. Palmöl mit 99 % Fett gibt einen vorzüglichen Ersatz. Natürlich kann jedes andere reine Pflanzenfett bestens empfohlen werden.

Die Kohlehydrate bilden als stickstofffreie Kohlenwasserstoffe die Hauptquellen der Wärme und Arbeitskraft in unserem Körperhaushalt und sind in den Getreide-, Körner- und Hülsenfrüchten, ferner in den Kartoffeln als Mehle und Stärke und in allen Früchten als Zucker enthalten. Sie sind die alleinige Kraftquelle für die Muskeln, nicht aber das Eiweiß. Die Stärke wird durch den Speichel in Maltose (Vorstufe von Zucker) umgewandelt und durch die Ausscheidung der Bauchspeicheldrüse in Zucker verarbeitet, in welcher Form sie erst Eingang in die Blutbahn findet. Es ist somit nötig, daß wir nur solche Nahrungsmittel wählen, die 1. gekaut werden müssen, damit der Mundspeichel auch gebildet wird, und 2. den Magen und Darm, die Bauchspeicheldrüse und die Leber zur Tätigkeit anregen. Andernfalls würde der Organismus degenerieren. Es genügt somit nicht, daß wir etwa nur die reinsten, für die Erhaltung des Organismus notwendigen Nährstoffe zu uns nehmen, — solches darf nur in Krankheitsfällen geschehen, wo dem Organismus nicht viel Arbeit zugemutet werden darf — denn unser Körper ist derart eingerichtet, daß er sich diese Nährwerte selbst aus den Nahrungsmitteln auszusuchen geeignet ist. Würden wir diese

wichtigen Momente aus dem Auge verlieren, dann liefen wir Gefahr, daß die Zähne und Drüsen, der Magen und Darm allmählich degenerierten und von einem normalen Organismus könnte keine Rede mehr sein.

Nun haben wir die bisher bekannten Nahrungsmittel: Eiweiß, Fette und Kohlehydrate kurz besprochen, aber der Mensch besteht nicht nur aus diesen, sondern auch aus Mineralien und Wasser. Die Physiologen haben Versuche gemacht, Tiere unter Ausschluß von Mineralstoffen zu füttern und machten dabei die Erfahrung, daß diese Tiere schnell eingingen, ja schneller, als wenn sie überhaupt keine Nahrung erhielten.

Der große Denker Julius Hensel hat auf den Mangel der Mineralien in den Pflanzen hingewiesen und geeignete Richtlinien gegeben, um ihn zu beseitigen, weil dadurch auch der Mensch wieder vollwertigere Nahrungsmittel erhält. Der bekannte Physiologe, Professor Dr. von Bunge, hat gezeigt, daß der Mensch die Mineralien, die wir Nährsalze nennen, nicht aus der Apotheke, sondern von der Pflanze nehmen müsse, da der menschliche Organismus nicht in der Lage ist, rein anorganische Stoffe zu verwerten; er muß sie von der Pflanze nehmen, die sie ihm an das Organische bindet, also organisiert. Das Nichterkennen dieser hochwichtigen Tatsache hat bisher zu Irrtum und auf Abwege geführt.

Die Nährsalze (Kali, Natron, Eisen, Chlor, Kieselsäure 2c) auch Aschenstoffe genannt, sind die wichtigsten Bausteine der Organismen. Sie allein geben Halt und Festigkeit, Form und Gestalt, sowie Dauerhaftigkeit gegen äußere Einflüsse und bilden den Gegenpol der Eiweißstoffe, deren schnelle Zersetzung und Fäulnis sie verhindern. Auch geben sie den Nahrungsmitteln den angenehmen kräftigen Geschmack, das Aroma; sie sind gewissermaßen die Feder zum Uhrwert, geben dem Blute seine Alkaleszenz und den Nerven Spannkraft und Energie.

Von mineralischen Stoffen werden gebraucht im Blute: Chlor-natrium und Eisen; in den Knochen und Zähnen: Kalk und Fluorcalcium; in den Sehnen und Knorpeln: Schwefel, Kali, Kiesel und Natron; in den Häuten und Haaren: Schwefel und Kiesel; in den Nerven: Phosphor, und in den Verdauungssäften: Natron, Kalk und Kali 2c.

Das Wasser wurde bisher nur als Bote, der im Dienste der Lebensvorgänge steht, angesehen. Es dient nach Annahme der Physiologen zur Ausscheidung der Zerfallsprodukte; zur Feuchterhaltung der Zungenoberfläche, damit die Gase zu dem Blute gelangen resp. ihm entweichen können; zur Wärmeregulierung durch Verdunstung an der Oberfläche u. s. w. Aber mir scheint, es müßte noch eine andere und zwar wichtigere Aufgabe haben! Wie steht es mit dem Wasser in den Zellen? Alle die oben genannten Arbeiten, die Botendienste können von dem Wasser, das uns der Regen und die Quellen liefern und das wir pur oder in Suppen 2c. zu uns nehmen, getan werden; wird aber das gleiche Wasser

auch als lebendes Agens in den Zellen wirksam sein? Ich glaube nicht. Mir scheint vielmehr, daß es mit dem Wasser steht wie mit den mineralischen Stoffen, daß das gewöhnliche Wasser also nur Botendienste tut, d. h. nur Reaktionen bewirkt, nicht aber auch in der Zelle lebt und Leben gibt. Es wäre somit nötig, daß wir, wie wir durch die Pflanzen organisierte Mineralien aufnehmen zum gedeihlichen Auf- und Umbau und zur Gesunderhaltung unseres Körpers, so auch organisches, also lebendes Wasser für die Zellen nötig hätten. Die Richtigkeit dieser vielleicht paradoxen Hypothese würde ganz andere Richtlinien stellen als wir bisher erkannt und zu erfüllen gesucht haben. Es wäre z. B. gar nicht einerlei, ob wir getrocknete oder frische Früchte, ob wir kondensierte oder Natura-Milch genießen würden.

Dauernde Wasseraufnahme über 87% führt zu einer Blutverdünnung, die Herzleiden, Fettsucht und Wassersucht zur Folge haben kann. Die Milch hat 87% Wasser, also gerade das Quantum, das wir bedürfen. Kartoffeln haben 75%, Fleisch 72—80%, das Hühnereiß sogar 85%, Brot dagegen nur 32—42% Wasser. Das Fleisch reizt uns aber — da wir es ohne Salz nicht essen mögen — zum Trinken und so erhalten wir zu viel Wasser, ohne jedoch das Eiweiß, Fett, Kohlehydrate und Nährsalze in genügender Menge zu besitzen.

Es ist unmöglich das so wichtige Gebiet der Ernährung hier erschöpfend zu besprechen, ich kann nur die wichtigsten Punkte erörtern. So viel ist sicher, daß wir ohne Fleisch nicht nur leben, sondern auch gesund bleiben können und wenn wir uns die Hauptquellen des Fleisches genau ansehen, so sollte uns allmählich auch der Appetit dazu vergehen. Das Mastvieh leidet an Fettsucht (und jede Fettsucht ist krankhaft), das andere, das oft schnell geschlachtet werden muß, an irgend einer anderen Krankheit. Am ehesten geht noch das Geflügel, die Fische und das Wild, sofern es nicht geheht wurde. Das Fleisch macht keine eigentliche Verdauung in unserem Magen mehr durch, sondern eher eine Verwesung oder eine Zersetzung mit giftigen Stoffwechselprodukten! Daß der Mensch kein Fleischesser sein sollte, zeigt die ganze Anlage des Verdauungskanals von den Zähnen bis zum After; auch zu den Allesessern gehört er nicht, sondern zu den Frucht- und Körneressern. Wenn sich der Mensch an die Fleischkost gewöhnt hat, so ist damit nicht bewiesen, daß sie ihm zukommt, denn er gewöhnt sich auch an Gifte, wie Alkohol, Nikotin, ja selbst an Arsenik zc., und wenn er plötzlich davon lassen wollte, so käme es zu recht unangenehmen Erscheinungen, die eventuell gefährlich werden könnten.

Die Hauptquelle der Arbeitskraft, der körperlichen und geistigen Leistungen, der gesunden Verdauung und der des darauf folgenden Frohsinnes sind immer die Nahrungsmittel aus dem Pflanzenreiche. Es wäre jedoch falsch, wollten wir den Menschen ganz unvermittelt, plötzlich, vom Allesesser zum Frucht-, Pflanzen- oder Körneresser bringen; er hat sich nun einmal daran gewöhnt, Fleisch

und andere mehr oder weniger gifthaltige Stoffe zu sich zu nehmen, aber es muß unser Bestreben sein, ihn langsam aber sicher zum Normalen zurück zu bringen.

Nach Dr. Lahmann soll der Gemischteßer pro Tag zu sich nehmen: 103 gr Eiweiß, 81 gr Fett, 349 gr Kohlehydrate und 23 gr Nährsalze. Der Vegetarianer: 105 gr Eiweiß, 58 gr Fett, 435 gr Kohlehydrate und 26 gr Nährsalze, sowie 1200 gr Wasser. Die tägliche Diät würde also folgende sein:

Morgens: 1—2 Tassen Marantha=Nährsalz-Kakao oder Hafergrütze in Milch gekocht, oder Malzkaffee mit Milch, Butterbrot, etwa ein Ei, Bananen=Nährsalz=Biskuit oder Bananen=Nährsalz-Zwieback.

Zum Frühstück: Butterbrot aus Vollmehl, Radieschen, Bananen, Ananas oder andere vorhandene Früchte, 1 Eßlöffel voll Bananen=Malz „Nuto“.

Mittags: Frucht- oder Graupen=Suppe, Geflügel, Wild oder Fische; Gemüse, am besten aus Pflanzen des Landes, von denen überall mit Ausnahme einiger Küstenplätze zu finden sind; Salate (mit Citronensaft); Kartoffel, Tama, Reis; Obst roh oder gekocht oder getrocknet, Nüsse zc., Bananen=Biskuit.

Zum Vesper: Butterbrot, „Nuto“, Obst, Bananen=Biskuit.

Abends: Leichte Mehlspeise, Bratkartoffel, Salat, Nährsalztee (Floratee).

Statt gewöhnlichem Salz bediene man sich des nährsalzreichen Tafelsalzes „Cerebina“.

Diese Angaben sind natürlich nicht vollkommen, sondern sollen nur Fingerzeige geben. Auf jeden Fall sollten Kinder nach diesem Schema ernährt werden und vor dem 10. Jahr höchstens Spuren von Fleisch erhalten. Daß das Gemüse uns nicht mehr ohne Salz schmecken will, hängt einerseits von unserer Geschmacksverirrung, andererseits von der verkehrten Zubereitung ab. Das Gemüse sollte nur mit knapp lauwarmem Wasser vom Schmutz gereinigt werden; durch das bekannte Abbrühen werden die Nährsalze ausgelaugt und mit dem Wasser weggegoßen. Bei den Kartoffeln bleiben die Nährsalze zum größten Teil in dem nach dem Kochen abgegoßenen Wasser zurück. Alle Gemüsearten leiden durch den Kochprozeß und werden daher schwer verdaulich. Sie müssen nur gedämpft oder geschmort werden, oder in Form von Salaten auf den Tisch kommen. So ist z. B. Rot- oder Weißkohl als Salat mit Citronensaft zubereitet sehr leicht verdaulich und schmackhaft. Wenn Salate als schwer verdaulich gelten, so ist das ein Irrtum, nicht der Salat ist es, der unserem Magen Beschwerden verursacht, sondern der Essig; Salate mit Citronensaft dürfen sogar Magenfranke essen.

Die Körner- und Hülsenfrüchte werden durch das Mahlen, Kochen und Backen aufgeschlossen und für die Verdauung vorbereitet. Rohes Obst sollte mit der Schale genossen werden. Den etwa anhaftenden Schmutz entfernt man durch Abreiben oder Abwaschen

und die holzigen Stellen mit dem Messer. Sollte dann doch einmal ein „Bazillus“ mitverschluckt werden, dann darf der Gesunde, also natürlich Lebende getrost seinem Magen mit dem bazillen-tötenden Saft die Unschädlichmachung überlassen. Die Bazillenfurcht ist ein Schreckgespenst für ängstliche Gemüter und dient nur zur Strafe der gegen die Natur sündigenden Menschen. Für unser „aufgeklärtes“ Zeitalter ist solche Furcht unwürdig, denn wenn sie in dem Maße begründet wäre, wie uns die Bakteriologen beweisen wollen, dann gäbe es sicherlich keine Menschen mehr. Die Bakterienfurcht hat mit der Furcht überhaupt das Gemeinsame und wir haben nur die Furcht vor der Furcht zu meiden.

Die bisherigen Ausführungen galten den Gesunden. Ich habe bereits gesagt, daß für Kranke und Rekonvaleszenten eine Auslese von einigen Nahrungsmitteln geschehen dürfe, weil diese nicht mehr in der Lage sind, aus den als Nahrungsmittel bekannten Stoffen die für sie notwendigen Werte heraus zu wählen, und will ich daher noch kurz auf die Ernährung der Geschwächten und Wieder-genesenden eingehen.

Wir schädigen uns durch unzumutbare, einseitige Ernährung, durch unrationelle Zubereitung, durch Ueber- und Unter-Ernährung, durch Zufuhr schädlicher Stoffe und durch mangelhafte Ausscheidung. Daß das Tropenklima uns ungünstig beeinflusst, ist Tatsache, aber ich weiß auch durch Erfahrung, daß die oben angeführten Momente viel öfters die Ursachen zu Schwächen und Krankheiten abgeben als man glauben sollte. Wer seine Augen offen hat und hinter die Kulissen der Küche schaut, wird mir voll beipflichten.

Wenn ein Gesunder in dem tropischen Klima sich nach den im Vorhergehenden gemachten Angaben richten soll, so hat das natürlich ein Geschwächter in noch viel höherem Maße nötig. Aber hier genügt oft eine sorgsam ausgewählte Kost nicht mehr, um die verlorenen Kräfte wieder zu gewinnen, es müssen spezielle Maßnahmen getroffen werden.

Auf Grund meiner Erfahrung, daß nämlich eigentliche Medizinen nicht zur Kräftigung dienen, habe ich aus einer Reihe von Pflanzen Extrakte herstellen lassen, die unter dem Namen „Regenerator“ in den Handel kommen. Dieser Pflanzen-Extrakt bietet dem Organismus die ihm fehlenden Bausteine, regt durch den Gehalt der ätherischen Öle das Nervensystem an und neutralisiert das Blut. (Die Flüssigkeit des Körpers enthält hauptsächlich Natriumverbindungen, die Gewebe dagegen Kaliverbindungen. Da die Zellen Säure bilden, durch die wichtige Stoffe aufgelöst und ausgeschieden werden — wie bei der Rachitis — englische Krankheit — ist es nötig, daß das Blut mittels Natriumverbindungen neutralisiert werde, um der Zerstörung Einhalt zu gebieten.) Endlich regt der Regenerator den Appetit und Stuhl an, so daß durch dessen Gebrauch der Geschwächte oft in sehr kurzer Zeit ein blühendes Aussehen bekommt.

Außer dem Regenerator kann ich auch das Stomachicum und für Personen, die nicht gern auf ein Medicament verzichten, das Arsen-Regenerin empfehlen. Die ärztlichen Gutachten über diese beiden Mittel lauten sehr günstig.

Allgemein bekannt ist auch, daß bei allen Blutarmen und Reconvaleszenten der Sauerstoff fehlt. Seit einigen Jahren ist es nun gelungen, den Sauerstoff an Magnesia, also an ein so gut wie indifferentes Mittel zu binden und kann ich auch dieses bestens empfehlen. Es ist nur nötig, daß man die Dosen nicht zu groß nimmt. So genügt es, wenn man von dem Magnesia-superoxyd dreimal täglich nach Tisch eine Messerspitze voll nimmt; von den Mischpräparaten, besonders von dem Magnesiumsuperoxyd mit Pepsin oder Milchzucker kann man ruhig dreimal täglich einen Teelöffel voll nehmen.

In Fällen, wo es sich neben allgemeiner Schwäche auch noch um Nervenstörungen handelt, sollten die Sangolectinpillen — ein Lecithin-Eisen-Eiweiß-Präparat — neben dem Regenerator genommen werden und zwar dreimal täglich je 1—2 Pillen, damit die Nerven das ihnen so wichtige Lecithin erhalten.

Neben all diesen Präparaten ist jedoch auf eine sehr sorgfältig ausgewählte Diät zu achten, denn die angegebenen Mittel sind nur Unterstützungsmittel, die ohne eine geeignete Diät nicht viel auszurichten vermögen, aber in Gemeinschaft mit dieser Großes leisten.

Sollten diese hier angegebenen Präparate an Ort und Stelle nicht zu haben sein, dann mache ich darauf aufmerksam, daß die Medicinisch-Hygienische Export-Gesellschaft, Hamburg Aritahaus, diese liefert.

