Jede Mahlzeit sei ein Fest

Autor(en): **Wander A.G., A.**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Appenzeller Kalender**

Band (Jahr): **205 (1926)**

PDF erstellt am: **19.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-374753

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Jede Mahlzeit sei ein Fest.

Dieser Spruch eines großen und ernsten Arztes soll nicht das Essen zur Lebensaufgabe machen, sondern uns lehren so zu essen, daß wir die Aufgaben unseres Lebens erfüllen können.

Was danken wir alles ungeeigneter Nahrung: schlechtes Aussehen, Magenstörungen, Uebellaunigkeit, mangelhafte Leistungsfähigkeit, schlechten Schlaf usw.! Auch bei der Nahrung ist, wie überall, die Qualität die Hauptsache, nicht die Quantität.

Wer robust ist und keine besonders große Arbeit zu leisten hat, kann essen was er will, sein Körper wird mit jeder Nahrung fertig. So gut haben es aber die wenigsten von uns. Die tägliche Leistung, die uns obliegt, verlangt, daß wir der sorgfältigen Ersetzung unserer Kraft, unserer verbrauchten Energie, etwelche Aufmerksamkeit schenken. Wir können es uns nicht leisten, den Körper allzusehr mit Ballaststoffen zu beladen. Auch die Sorge für unsere Gesundheit führt zur gleichen Forderung: Nicht eine große Menge Nahrung brauchen wir, sondern hochwertige, leicht verdauliche, dem Körper neue Kräfte zuführende Nahrung, dabei Nahrung, die wir mit Appetit, nicht mit Gleichgültigkeit oder Widerwillen verzehren.

Derartigen Ueberlegungen verdanken die bekannten Wander'schen Malzextrakte ihre Beliebtheit; in diesem Sinne ist hauptsächlich das verbreitetste dieser Malzpräparate, die Ovomaltine, ein Fest für Mund und Magen. Hochwertig, leicht verdaulich, angenehm von Geschmack, führt sie dem Körper die geeigneten Nährstoffe zu, ohne die Verdauungsorgane zu überlasten. Ovomaltine wird auch vom empfindlichsten Magen gut vertragen.

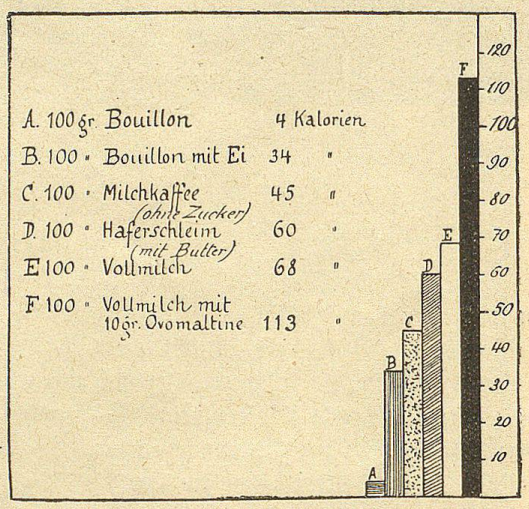
Ovomaltine ist ursprünglich zur Hauptsache für die Krankenernährung geschaffen und erst später das Frühstück der intensiv Arbeitenden geworden. Es sei uns ein kurzes Zitat gestattet:

Aus einem Aerzteberichte:

„Wo aber auch die beste Krankenküche versagt, lässt sich den Patienten mit Ovomaltine noch sehr viel beibringen."

Ovomaltine bringt ein wenig Behagen ins Krankenzimmer, wie an den Frühstückstisch, sie mundet allen, wird leicht und vollständig verdaut und schafft die Kraft und die Ausdauer, wie sie unser modernes Erwerbsleben verlangt.

Die folgende kleine Tabelle gibt einen guten Vergleich des Nährwertes von Ovomaltine und anderen Getränken, die man allgemein als stärkend oder anregend ansieht. Man beachte die gewaltigen Unterschiede.



Ovomaltine ist rasch bereitet: Man streut zwei Teelöffel voll in eine Tasse trinkwarmer Milch, setzt nach Belieben Zucker zu und das Nährgetränk ist fertig. Deshalb eignet sich Ovomaltine auch für Ausflüge und Touren.

Dr. A. Wander A.G., Bern.