

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 3 (1945-1946)
Heft: 2

Artikel: Die Ernährung des denkenden Menschen
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-968672>

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: 22.02.2026

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

befragen, denn er weiß, daß es nicht gut ist, bei dieser mächtigen Frau in Ungnade zu fallen. Leise, wie sie gekommen ist, verschwindet sie hierauf wieder, und es ist dem Zurückbleibenden plötzlich wie einem Träumenden, der mit unbefähigtem Gefühl aufwacht und nicht recht weiß, was er geträumt hat.

Ein energisches Klopfen läßt ihn zwar bald aus seinen peinigenden Gedanken auffahren. Sein alter Freund, ein Eskordenführer, der siegreich und doch des Kampfes müde, von großen Feldzügen heimgekehrt ist, scheint Verlangen nach der stillen Gelehrtenbude seines Freundes zu haben und tritt bei ihm ein. „Nun haben wir Frieden“, beginnt er zu erzählen, „ewigen Frieden, denn alle Mächtigen der ganzen Welt liegen uns zu Füßen, die Griechen, Alemannen, Germanen, ja sogar das halsstarrige, zähe Völklein der Helvetier ist uns tributpflichtig geworden. Unsere Wachtürme stehen von Meer zu Meer, und starke Legionen bewachen den Frieden, bis alle Völker den Krieg verlernt haben. Unser Kaiser ist ein großer Mann, ein wahrer Kämpfer für den Frieden!“ Zweifelnd unterbricht da der Arzt die Begeisterung seines Freundes mit der Frage, ob der Friede auch wirklich anhalten werde, ob ihm der Kaiser, der ihn kämpfend hat erringen können, wohl auch zu festigen und zu erhalten vermag? Gibt es nicht doch noch heimliche Kräfte, die den Frieden zu gefährden drohen? Hat das Reich nicht innere Feinde, die das mühsam Erworrene wieder in Frage stellen können? Ist es anderseits angebracht, sich in einer Zeit, in der Rom sich seiner höchsten Machtentfaltung erfreut, solch schwerwiegende Fragen zu stellen? Wohl ist da die Partei der Demokraten, zu denen auch Claudius, der Mann mit der guten Feder, gehört. Wohl sind noch andere Parteien da, die es ebenfalls wagen, dem kaiserlichen Dekreten keine oder nur eine mangelhafte Beachtung zu schenken. All diese aber können dem großen, geeinten, römischen Reiche keinen Schaden mehr zufügen, denn seine Organisation ist zu mächtig und hat in der Geschichte noch nie seinesgleichen gefunden. Obwohl die Argumente des Kriegers alle stimmen, so kann sich doch der Arzt der Sorge um den Frieden nicht ganz entheben. Er weiß, wie oft der Giftbecher in der Geschichte Roms über Nacht eine große Änderung geschaffen hat! Manchmal mag es ja vielleicht gut gewesen sein, wenn einer verschwunden ist, der nicht zu den Besten des Landes gezählt hat! Soll er sich also nicht von seinem Freunde beruhigen lassen, der ihm versichert, wie gewitzigt der Kaiser ist, daß er nichts isst und nichts trinkt, was nicht seine Freunde, vor allem die Kaiserin selbst, ebenfalls mitgenießen mögen! „Er ist zu gescheit, als daß er überlistet werden könnte. Auch ist er beliebt beim Heer und beim Volk. Die Kaiserin aber, die ihm an Klugheit wohl gewachsen zu sein scheint, steht ihm tatkräftig zur Seite.“ So versichert der Krieger, und lächelnd stellt ihm der Arzt die Frage: „Du bist also deiner Sache sicher, lieber Freund und bist demnach nicht traurig, wenn du das Schwert mit dem Pfluge vertauschen mußt? Ob du ihn noch zu führen verstehst, wie dein Vater?“ zweifelt der Seßhafte. „Du magst recht haben“, erwidert darauf der Kriegskundige, „es wird mir manches fremd sein, denn in jungen Jahren verachtete ich die Scholle, der Kampf lockte mich, die Kunde unserer siegreichen Heere zog mich immer stärker und der besten Kriegsführung kundig, trieb es mich bis hinauf gen Norden in fremde Lande. Nun aber bin ich des Kampfes müde, mich zieht die Scholle, der Duft des Bodens, und im Schatten meiner Weinberge möchte ich mein wohlverdientes Brot essen“, so bekannte der Krieger.

Und so, wie es damals vor neunzehnhundert Jahren war, so ist es auch heute. Auch heute sind wir in der gleichen Lage, nachdem die großen Heere zurückkehren, die nach ihrem eigenen Motto für den Frieden und die Sicherheit der Menschheit gekämpft haben. Auch heute lebt die Hoffnung wieder in mancher kampfesmüden Brust, daß der Friede ein bleibender sein möchte!

Was mag unser Freund, der Medikus des großen Augustus gedacht haben, als er kurz nach jenem stillen Silvesterabend in Rom Festfeier gewahre, doch verhältnismäßig

bald darauf die Kunde vernehmen mußte, der Kaiser sei tot! Das Gift, dem er so lange hat entrinnen können, hat auch ihn nicht verschont. Gewiß muß es dem eifrigeren Forscher schwer uns Herz gewesen sein, daß sein eigenes Gift, das er der Hand eines herrschsüchtigen Weibes, der überklugen Livia, anvertraut hatte, dazu hat dienen müssen, dem geschickten Herrscher ein Ende zu bereiten, seinem Reiche eine Wendung zum Schlimmen zu geben und den gesicherten Frieden aufzuheben!

Solange Leidenschaft, Habgier und Selbstsucht herrschen, ist die Friedenspalme eben stets eine kümmerliche Pflanze, deren Blätter nur zu oft zur Tarnung der Geschützrohre Verwendung finden.

Die Ernährung des denkenden Menschen.

Auf Wunsch vieler Mitglieder des Vereins zur Hebung der Volksgesundheit wird dieser Vortrag, der legtlin von der Sektion St. Gallen veranstaltet worden ist, in gekürzter Form schriftlich niedergelegt.

Wenn wir die besten Köche der Welt fragen, was dazu beigetragen hat, ihren Namen bekannt oder sogar berühmt zu machen, dann werden wir vielleicht mit einem verschmitzten Lächeln die Antwort erhalten: „Man muß es eben verstehen, dem Klienten das zu verschaffen, was seinem Gaumen einen speziellen Genuss zu bereiten vermag, und je abwechslungsreicher und raffinierter dieser Gaumen genuss gestaltet werden kann, um desto bekannter und begehrter wird unsere kulinarische Kunst.“ Fragen wir einen solchen Koch nach dem gesundheitlichen Wert seiner Kochkunst, dann werden wir in der Regel eine sehr unzulängliche, vielleicht sogar armselige Antwort erhalten. Darüber zerbricht sich der Koch den Kopf nicht, denn darüber sollen andere nachdenken! Vielleicht ergeht es manchem, wie jenem pfiffigen Confiseur, der mir, als ich ihn auf die Schädlichkeit der chemischen Essenzien und Aromas aufmerksam gemacht habe, prompt erklärte: „Die Aerzte müssen auch gelebt haben!“

Die wenigsten Menschen denken darüber nach, ob das, was sie essen, ihrem Körper alles zu geben vermag, was er benötigt, d.h., ob ihm seine Nahrung auf die Dauer auch gesund zu erhalten vermag. Man isst eben das, was einem schmeckt, oder auch einfach nur das, was man vorgesetzt erhält. Ist das Hungergefühl gestillt, dann ist auch die mehr oder weniger angenehme Angelegenheit des Essens abgetan. Entwickelt sich mit der Zeit eine Krankheit, dann

Jetzt *wo es wieder*
Kneipp
Malzkaffee

gibt, ist es leichter über den
Winter zu kommen, denn
Kneipp Malzkaffee ergibt
ein ideales Warmgetränk –
gut und wärmend

Ein gutes Warmgetränk ist für den Körperhaushalt ebenso wichtig wie die feste Nahrung

bisher 60 Cts. neuer Preis 57 Cts.

schluckt man zuerst allerlei Mittelchen und betäubt wenn möglich den Schmerz, damit die Alarmglocke des Körpers wieder zum Schweigen gebracht wird. Wenn all dies nicht hilft, dann denkt man schließlich vielleicht doch endlich auch daran, der Nahrung bei der ganzen Geschichte eine gewisse Rolle zuzuschreiben. Aus den erwähnten Erwägungen geht hervor, daß im Grunde genommen die wenigsten Menschen über die Probleme einer richtigen, zweckmäßigen Ernährung nachsinnen. Es ist daher nicht unnütz, einmal etwas tiefer in die Ernährungsprobleme hineinzuleuchten. In diesem Sinne ist das Thema „Die Ernährung des denkenden Menschen“ gewählt worden.

Wir brauchen uns eigentlich gar nicht zu schämen, wenn wir sehr wenig oder gar nichts über die eigentlichen Werte der Nährstoffe wissen, noch auch darüber, was unser Körper täglich davon nötig hat. Woher sollten wir uns auch die entsprechende Kenntnis angeeignet haben? Die sonst gute Volks- und Mittelschule vermittelte diesbezüglich sehr wenig oder gar nichts, und die Universität war auf diesem Gebiet bis vor kurzem derart mangelhaft, daß sich nach dem Staatsexamen junge Aerzte bei Ernährungsstörungen noch bei ihrer Mutter oder der Logisfrau Rat einholen mußten. Heute ist es etwas besser, da die jüngste Erkenntnis der Mangelkrankheiten (Avitaminosen), wie überhaupt die Vitaminforschungen selbst, ein ganz anderes Licht auf die Wichtigkeit einer zweckmäßigen d. h. naturgemäßen Ernährung geworfen haben. Trotzdem kommt es heute aber gleichwohl noch vor, daß Aerzte einem Patienten keine Auskunft zu geben vermögen. Erst kürzlich hat mir eine Frau, die in meine Sprechstunde gekommen ist, berichtet, daß ihr der Arzt, weil sie nierenkrank sei, salzlose Kost verordnet habe. Auf die Frage, wie und was sie nun kochen müsse, hat er ihr erwidert, da könne er ihr keine Auskunft geben, denn er sei Arzt und nicht Koch!

Bis vor kurzem wurden wir von der Schule mit der großen Weisheit gespielen, daß der Mensch so und soviel Kalorien Energie- oder Verbrennungswerte in seiner täglichen Nahrung haben müsse, damit er gut ernährt sei. Aus welcher Quelle diese Kalorien stammen, das nahm man nicht so wichtig. Man wußte, daß der Körper aus Zucker oder Stärke Fett bilden kann, und somit war es nach der früheren Anschauung nicht so wesentlich, ob etwas mehr Zucker, Stärke oder Fett gegessen wurde, wenn gesamthaft nur genügend Kalorien zugeführt wurden. Als man erkannte, daß gewisse Eiweißstoffe in der Nahrung enthalten sein müssen und durch nichts anderes ersetzt werden konnten, ist die Kalorientheorie ins Wanken geraten.

Die Nährstoffe, Eiweiß, Fett und Kohlehydrate (Zucker und Stärke) wurden aber immer noch als allein lebenswichtig angesehen. Daß man auch zuviel Eiweiß einnehmen könnte, darüber hat man noch nicht nachgedacht. Im Gegenteil, die Nahrung wurde vorwiegend nach dem Gehalte an Eiweiß bewertet. Daß eine Eiweißüberfütterung, also eine zu reichliche Eiweißnahrung als Mitursache der Arterienverkalkung, ja sogar des Krebses in Frage kommen kann, das hat man erst viel später festgestellt und in der Ernährung in Betracht gezogen.

Den Nährsalzen, Mineralbestandteilen, hat man eine weniger wichtige Bedeutung beigemessen, obwohl schon längst bekannt war, daß das Eisen für das Blut, der Kalk für die Zähne und die Knochen, und der Phosphor für die Nerven von Wichtigkeit sind. Weil die Nahrungsmittel in der Regel reich an Mineralien sind, glaubte man, daß der Körper diese Angelegenheit von sich aus richtig regeln werde.

Unsere Vorfahren haben sich ja auch nicht in dem Sinne mit der Ernährungsfrage befaßt, wußten nichts von einem Eiweißoptimum, bekümmerten sich nicht um Nährsalze und waren doch stark und gesund. Bestimmt hat ein auf diese Weise Argumentierender recht, jedoch darf dabei nicht übergegangen werden, daß unsere Vorfahren alle Nahrung noch unverändert verwendet und sie ohne vorangegangene chemische oder mechanische Raffinierung zubereitet haben. Weißmehl war früher unbekannt, da alles Mehl aus dem

ganzen Korne zubereitet wurde. Das Polieren, Schleifen, Bleichen, Färben, sowie auch das Zusetzen von Chemikalien zum Verschönern oder zum Erwirken einer Geschmacksveränderung war früher unbekannt. Aber gerade die moderne Bearbeitung und Präparierung der Nahrung, wie sie der Schöpfer aus dem Schoße der Mutter Erde hervorbringen läßt, gerade eine solch willkürliche Veränderung unserer Nahrung verändert auch deren Wert zu unserem Nachteil.

Die Nahrung unserer Vorfahren war also, wie sie selbst, noch urwüchsig, einfach und natürlich. Denken wir an die Vorratskammern zu Großmutterzeiten, an den Schnitztrog mit allerlei Dörrfrüchten, an die Sauerkrautstände und die Sauerrüben, die manch einfaches und schmackhaftes Essen ermöglichten. Fleisch war nur einmal in der Woche und am Sonntag auf dem Tisch, denn nur die großen Herren haben es für nötig erachtet, täglich Fleisch zu genießen. Die Produkte unserer eigenen Felder hatten den Vorrang und nahmen den größten Platz ein in unserer Ernährung. Da und dort mag die Ernährung vielleicht etwas zu einseitig gewesen sein, besonders in den Bergen, in denen einseitige Milchwirtschaft getrieben wurde. Dort sind auch Mangelkrankheiten aufgetreten, während bei der Bevölkerung, die zusätzlich noch Ackerbau betrieb, eine gesunde, kernige und natürliche Kost üblich war.

Mit der Entwicklung der Technik hat die moderne Nährmittelindustrie unsere Nahrung immer mehr verfeinert und geändert. Das Mehl wurde immer weißer, und mit Unwillen denken wir heute noch an die Zeit des Sonnenkönigs Ludwig XIV., der um einer schnöden Mahlprämie Willen das Weißmehl in ganz Frankreich und somit auch im übrigen Europa eingeführt hat. Auch der Reis wurde geschält, geölt und poliert, was besonders in den einseitig von Reis lebenden Gegenden, hauptsächlich in Ostasien, eine verheerende Wirkung ausgelöst hat. Diese hat allerdings ihrerseits wiederum viel zur Entdeckung der Vitamine beigetragen.

Die Entdeckung der Vitamine hat die ganze Ernährungsfrage in ein ganz anderes Licht gerückt. Die Notwendigkeit ganz kleiner Mengen von bisher unbekannten Stoffen zur Gesunderhaltung unseres Körpers wurde nachgewiesen. Viele Krankheiten, die bisher mit allerlei Medikamenten erfolglos behandelt worden waren, stellten sich als Mangelkrankheiten heraus, d. h. durch das Fehlen eines gewissen Stoffes entstanden gesundheitliche Störungen, die schweres Siechtum und sogar den Tod verursachen konnten. Diese Krankheiten wurden nun Mangelkrankheiten oder Avitaminosen genannt. Die Beri-Beri-Erkrankung ist eine der ersten Krankheiten, die von Dr. Eijkmann in den Jahren 1890—97 als eine Mangelkrankheit festgestellt worden war. Dieser Mann war ein Kolonialarzt, der zu jener Zeit in den Kolonien des Ostens tätig war, als die europäischen Techniker den weißen, raffinierten Reis in jenen Ländern einführten. Da jene Völker Reis als Hauptnahrung genießen und sehr einseitig d. h. vorwiegend von Reisspeisen leben, verbreitete sich die Beri-Beri-Krankheit derart, daß viele Tausende daran starben. Durch die Beobachtung von Hühnern, die an Beri-Beri erkrankt waren, nach der Erkrankung aber mit Naturreis und Reiskleie gefüttert worden waren und darauf wieder gesundeten, wurde ihm der Weg offenbar, der zur Entdeckung des Anti-Beri-Beri-Stoffes, des Vitamins B_1 führte.

Forscher, wie Funk, Hopkins, Stepp, McCollum, Osborn und Mendel und noch viele andere arbeiteten auf dem nun frei gewordenen Forschungswege und wiesen mit vielen Versuchen nach, daß auch die so gefürchtete Seefahrerkrankheit „Skorbut“ eine Mangelkrankheit ist, ebenso Pellagra und Rachitis, die sogenannte englische Krankheit.

Vitamin-Mangel entsteht nicht nur durch eine ungenügende Vitaminzufuhr, sondern auch durch eine mangelhafte Aufnahmefähigkeit (Assimilation) des Körpers. Was nützen uns die besten Nährstoffe und Vitamine, wenn wir sie nicht oder nur ungenügend aufnehmen. Darmparasiten und Kleinlebewesen im Darme können die Assimilation der Vitamine vermindern. Durch Kleinlebewesen können Vita-

mine auch zerstört oder von ihnen zum eigenen Bedarf verwendet werden. Eine Störung des Gleichgewichtes im Mineralstoffwechsel kann die Aufnahmefähigkeit der Vitamine ebenfalls herabsetzen.

Der Tagesbedarf an Vitamine ist je nach Körpergröße, Betätigung und sogar je nach den klimatischen Verhältnissen verschieden. Starke geistige Inanspruchnahme vergrößert z. B. den Bedarf an Vitamin C. Körperliche Anstrengungen erhöhen den Vitaminbedarf, wie auch Krankheiten und der vermehrte Verbrauch während der Schwangerschaft und der Stillzeit.

Ueber das Vorkommen der verschiedenen Vitamine, über den Bedarf im täglichen Leben, die Empfindlichkeit der Vitamine auf Hitze, Kälte, Lagerung, metallische Einwirkungen, wie auch über die Wirkung der Düngmittel auf den Vitamingehalt der Pflanzen, sowie auch über die richtige Zusammenstellung einer gesunden Nahrung werden Sie in der nächsten Nummer noch viel Interessantes erfahren.

(Fortsetzung folgt.)

Augendiagnose.

Ihre Mitteilung im Briefe vom 1. Januar 1946 ist für mich wiederum ein Beweis, daß die Augendiagnose für den guten Beobachter auch Krankheiten erkennen läßt, die erst in der Entwicklung begriffen sind. Dies ist im Grunde genommen sehr einfach zu erklären. Ich sah bei Ihrem Manne, daß die Bronchien geschwächt sind und beobachtete zugleich Symptome einer akuten Verschleimung. Daß nun die Bronchitis erst nachträglich zu Hause ausgebrochen ist, ändert an dieser Tatsache nichts. Es bestätigt im Gegenteil, wie zuverlässig die Augendiagnose auch solche akute Erkrankungen anzuzeigen vermag. Ihrem Mann ergibt es nunmehr genau wie noch vielen andern, wenn sie meine Sprechstunde verlassen. Schon mancher Saulus ist zum Paulus geworden, weil man ihm eben den Beweis hat erbringen können, daß es sich bei dieser diagnostischen Methode weder um einen Schwindel, noch um einen Scharlatanzzauber handelt. Diejenigen Aerzte und Wissenschaftler, die sich darüber lustig machen, werden alle zugeben müssen, daß sie sich überhaupt noch nie mit dem Studium der Augendiagnose befaßt haben. Ich kenne nahmhaftere Aerzte in der Schweiz, die sich inoffiziell mit der Augendiagnose vertraut gemacht haben und eine hohe Achtung vor ihr besitzen. Auch ein bekannter Professor, der Augenarzt war, äußerte sich sehr positiv über die Augendiagnose, als man sich in seinem Freundeskreise darüber lustig machte.

Daß ihr Mann verblüfft war, als ich ihn auf den fröhlichen Schaden auf der linken Lungenseite aufmerksam machte, begreife ich. Ich werde da nun an eine ähnliche Situation im Tessin erinnert, als ich einmal in Locarno-Monti in den Ferien weilt. Beim Nachtessen haben sich die Gäste über die Naturheilmethode und die Augendiagnose lustig gemacht. Ich habe mich daraufhin als ein Vertreter dieser Heilkunde zu erkennen gegeben und vor dem ganzen Publikum gesagt, ich möchte nun den Anwesenden den Beweis erbringen, daß die Augendiagnose eine seriöse Form und gute Hilfe in der ärztlichen Diagnostik sei. Ich habe dann zuerst einen Holländer hrgenommen, der sich auch an der Diskussion beteiligt hatte. Dieser war nicht wenig erstaunt, als ich ihm sagen konnte, daß er früher lungenkrank gewesen sei. Als ich ihm zudem noch mitteilen konnte, auf welcher Seite die Erkrankung mit einer tiefen Caverne gewesen war, hat er ganz große Augen gemacht. Zwei weitere Gäste, zwei Lehrer aus B., nahm ich mir ebenfalls vor. Sie hatten sich am lautesten gegen die Augendiagnose geäußert. Auch diesen beiden konnte ich auf Grund der Augendiagnose verschiedene vergangene und zum Teil noch vorhandene Organleiden mitteilen. Alle drei haben dann vor dem ganzen Publikum bestätigt, jetzt seien sie nicht nur überzeugt, sondern direkt verblüfft, daß man mit dieser Diagnosenart so viel erkennen könne, wo doch die klinische Diagnose viel mehr Zeit und eine Menge Apparate benötige, um zum gleichen Resultat gelangen zu können.

Trotzdem nun die Augendiagnose demjenigen, der sie versteht, ein hervorragendes Mittel für die Erkennung der Krankheiten zur Verfügung stellt, dürfen die klinische Diagnose und die Urinanalyse nicht außer Acht gelassen werden, im Gegenteil, man sollte jeden Befund, wenn immer möglich, von zwei oder drei Zeugen bestätigen lassen. Es gibt eben Fälle, die klar erkannt werden und andere Krankheitsfälle wieder, die einer Bestätigung bedürfen, um daraus die notwendigen Schlüsse ziehen zu können.

Wenn ihr Mann nun von der Augendiagnose, d. h. von der Konsultation bei mir einen guten Eindruck hat, so hoffe und erwarte ich, daß er auch von der Mittelwirkung ebenso erfreut sein wird, vorausgesetzt, daß er die gegebenen Anweisungen auch pünktlich einhält.

Homöopathie.

Podophyllum. In den feuchten Wäldern Nordamerikas und Kanadas ist eine Berberitzenart heimisch, die lateinisch Podophyllum peltatum genannt wird und deren Wurzel

Unsere neue Schutzmarke



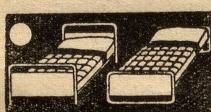
will ein Symbol sein für höchste Qualität. Eine Bürgschaft für den Anspruchsvollen, der klug wählt und sich gut überlegt, was er konsumiert.

Wo Sie den Namen „NUXO“ finden, dürfen Sie die Gewißheit haben, daß das Nahrungsmittel aus sorgfältig erlesenen, zu 100% pflanzlichen Rohstoffen stammt, schonend fabriziert worden und naturrein ist.

NUXO verzichtet auf blassen Schein zugunsten wirklichen Wertes. Die NUXO-PRODUKTE sind daher nicht „billig“ im üblichen Sinn des Wortes, wohl aber preiswürdig.

Wer gelernt hat, daß man mit besserer Nahrung vorteilhafter lebt, der kann sich NUXO als Mittel, die Mahlzeiten geschmacklich und im Gehalt zu vervollkommen, nicht mehr wegdenken. Für ihn ist NUXO zum Begriff geworden!

J. KLÄSI NUXO-WERK AG., RAPPERSWIL



Schöne Betten

von Fr. 65.— an

liefern wir Ihnen gerne auch auf Kredit. Ferner Obermatratzen mit guter warmer Füllung in div. Qualitäten. Auf Wunsch angenehme Zahlungs-Möglichkeiten. Verlangen Sie Gratis-Prospekt. 95

Bettenfabrik Schreiber, Sucowerk
St. Gallen 6 Ost. Schlössistr. 26

Mädchen

gesucht in vegetarischen Haushalt.

Offerten unter Chiffre
GN 1344