

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 11 (1954)  
**Heft:** 10

**Artikel:** Günstige Beeinflussung seelisch-geistiger Erkrankung  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-552886>

#### 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:** 13.01.2026

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

### 3. WÄRMERE KLEIDUNG

besorgt sein sollten. Es mag uns dies zwar lästig erscheinen, aber nötig ist es doch. Besonders bei sitzender Berufsarbeit sollten wir Vorsorge treffen, dass unsere Füsse immer schön warm bleiben, sind sie doch der Barometer unserer Gesundheit. Da Frieren ungesund ist, sollten wir uns unbedingt immer so kleiden, dass wir uns stets warm fühlen. Wer eine gute Blutverbrennung besitzt, friert weniger rasch als ein anderer, dem es daran mangelt.

Eine weitere Vorbereitung auf den Winter ist ebenfalls noch dringend zu beachten. Wir leisten uns nämlich die besten Dienste, wenn wir

### 4. VORRÄTE ANLEGEN

und zwar im eigenen Körper, denn die vitaminarme Zeit steht vor der Türe. Nicht nur der Gesunde, auch der Kranke wird daraus Nutzen ziehen, wenn er sich für den Winter reichliche Reserven beschafft. Dies wird ihm möglich sein, wenn er alles zur Verfügung Stehende auswertet. In den Höhenlagen können wir täglich noch Brombeeren ernten. Sie wirken vorzüglich auf die Leber und die Nieren. Auch Monatserdbeeren werden unser Müesli immer noch reichlich würzen, und ihr Kalkgehalt ist vor allem für die Kinder von grossem Nutzen. Wunderbar wirken auch die frischen Baumnüsse, deren Hämme man jetzt noch schälen kann. Sie schmecken herrlich zu Vollkornbrot, zu Trauben, Birnen oder Fruchtsäften und sind vor allem gut für das Gehirn, wie auch zur Anregung der Verdauung, der Leber und Bauchspeicheldrüse. Wir sollten sie also nicht vergessen, sondern sie jetzt reichlich geniessen. Allerlei Früchte sind jetzt zu ernten und frisch vom Baum schmecken etliche sehr gut, andere hingegen bedürfen der Lagerreife. So gesund die Früchte für denjenigen sind, der gut arbeitende Organe besitzt, so empfindlich reagiert der Kranke darauf, besonders wenn Niere, Leber oder Darm nicht in Ordnung sind. Zwetschgen fördern die Darmtätigkeit, belasten aber Niere und Leber, so dass man etwas vorsichtig mit ihnen umgehen muss, wenn man sie als Rohkost geniessen will. Man sollte sie nicht nüchtern essen und auf alle Fälle nicht ohne Vollkorn- oder Knäckebrot. Birnen kälten im allgemeinen und reizen die Niere, was uns im Einnahmequantum etwas vorsichtig werden lässt. Äpfel werden etwas besser ertragen und sind je nach der Sorte und dem entsprechenden Säuregehalt auch für den Kranke geeignet. Eine Traubekur könnte Wunder wirken, wenn wir das Kupfer des Spritzmittels nicht mit in Kauf nehmen müssten. Eher wäre eine Saftkur damit zu empfehlen, weil ein Grossteil des Kupfers an den Hämme hängen bleibt. Vorzüglich sind überhaupt gerade jetzt

### 5. SAFTKUREN

Eine Rüebli-Saftkur aus eigenen, biologisch gezogenen Rüebli ist sehr zu empfehlen, denn wir können damit unsere Leben reinigen, und eine Leber, die gut in Ordnung ist, wird den Winter besser überstehen. Da der Vitamin C-Gehalt, den der Kabis, also das Weisskraut besitzt, gerade jetzt am grössten ist, sollte nicht nur viel Salat daraus gemacht werden, sondern er sollte, so wie auch der Kohl, zu einer Saftkur verwendet werden, denn gerade jetzt ist er am heilvollsten, was sich alle merken sollten, die Magen- oder Darmschleimhautentzündung haben, oder die sogar unter einem Geschwür leiden. Eine solche Saftkur ist besser und billiger als alle Medikamente. Wenn man täglich morgens und abends ungefähr 1 dl von diesem Saft trinkt, dann erhält man genügend Vitamine und Nährsalze, um Geschwüre in 2—3 Wochen völlig zur Heilung zu bringen, besonders wenn man noch ein wenig rohen Kartoffelsaft beigt. Auch roher Saft von frisch geernteten, biologisch gezogenen Randen ist für Blutarme und Stoffwechselkranken eine spezielle Medizin. Wer sich keinen Saft bereiten kann, geniesse wenigstens rohen Randensalat. Wunderbar auf die Leber wirkt auch biologisch gezogener Spinat, der nicht nur als Ge-

müse gedämpft werden kann, sondern auch einen vorzüglichen Salat ergibt, wenn man ihn fein schneidet; aber auch der rohe Saft wirkt vorzüglich. Man braucht nur wenig davon zu geniessen, um seine heilsame Wirkung zu verspüren. Nicht vergessen sollten wir ferner

### 6. DIE SAUERKRAUTZUBEREITUNG

«Der kleine Doktor» gibt darüber genaue Auskunft, denn nicht jedem ist es möglich sich im Reformhaus ein vollwertiges, richtig gewürztes Sauerkraut zu beschaffen. Wer genügend eigenen, biologisch gezogenen Kabis besitzt, wird sich freuen, die Herstellung selbst vornehmen zu können. Sogar aus dem Ausland haben wir schon Bericht erhalten, dass die vorgeschlagene Zubereitungsart allen gesundheitlichen und auch dem geschmacklichen Anforderungen voll entspricht. Bekanntlich ist Sauerkraut reich an antiskorbutischem Vitamin-C, ebenso an wertvoller, natürlicher Milchsäure, weshalb es bei unserer Gemüsennahrung den Winter über nie fehlen sollte, was besonders jenen zu gute kommt, die immer Zahnmischblutungen haben. Es sollte aber nicht gekocht, sondern roh als Salat zubereitet werden, da es nur auf diese Weise seine vollen Werte darreicht.

Bevor der Schnee den Boden bedeckt, haben wir noch dies und das im Garten zu schaffen. Wir wenden uns also

### 7. DER GARTENPFLEGE

zu. Beim Abernten von Bohnen- und Erbsenstauden haben wir Gelegenheit den neuen Kompost anzulegen. Alles Gestäude kann dabei unten als Ventilation und zugleich auch als Düngerreserve Verwendung finden. Auch Kartoffelstauden sollte man nicht verbrennen, denn auf dem Kompost sind solche Pflanzenreste als Zwischenlage brauchbar und nützlich. Die alten Himbeerstauden werden jetzt geschnitten und die neuen aufgebunden. Auch die Erdbeeren müssen, wenn dies noch nicht geschehen ist, schleunigst gereinigt werden, und wenn noch welche versetzt werden sollen, dann muss dies mit den Wurzelballen geschehen, da sie sonst nicht mehr genügend anwachsen. Auch im Ziergarten wird Ordnung gemacht, indem man alles Verblühte und Verdorrte wegräumt. Das brachliegende Land können wir bereits umzustechen beginnen, damit wir diese Arbeit nicht bei grösster Kälte, oder wenn schon alles gefroren ist, vornehmen müssen.

## Günstige Beeinflussung seelisch-geistiger Erkrankung

### VOM BEGRIFF DER SEELE

Wenn wir den Begriff Psyche oder Seele richtig verstehen wollen, dann wenden wir uns bestimmt am besten an das Buch der Bücher, die Bibel, und überlegen uns die wunderbare Schriftstelle im Schöpfungsbericht: «Gott bildete den Menschen aus dem Staub der Erde», man könnte auch sagen aus den Elementen des Erdboden, «und hauchte in seine Nase den Odem des Lebens und der Mensch wurde eine lebendige Seele,» oder wie eine Uebersetzung noch genauer umschreibt, ein empfindendes Geschöpf. An anderer Stelle lesen wir: «Er hat seine Seele ausgehaucht in den Tod,» während eine weitere lautet: «Im Blut ist die Seele.» Ueberdenken wir all das, dann begreifen wir, dass Seele oder Psyche das ganze Empfinden oder den Empfindungskomplex des Menschen darstellt. Mit jedem Liter Blut, der aus dem Menschen weggeht, entschwindet gewissermassen auch das Empfinden, und wenn das Blut, wie es bei Unfällen vorkommt, entwegen wegfliesst, wird das Empfinden immer schwächer, bis es aufhört. Gott schuf also zuerst den unbelebten Körper, ein Gebilde aus Zellen, das er mit dem Odem des Lebens versah, und des Menschen Geist erwachte. Er wurde sich selbst bewusst, begann zu atmen, zu empfinden und wurde somit eine lebendige Seele. Diese Einheit

von Körper und Geist, belebt durch den Odem des Lebens ist nach biblischem Begriff also die empfindende, lebendige Seele, die immer, auch in der Therapie und Heilkunde als Ganzes berücksichtigt und als Ganzheit behandelt werden muss, wenn der Erfolg ein ganzer sein soll.

#### WECHSELWIRKUNG

Ist nun geistig etwas gestört, seelisch eine gewisse Spaltung vorhanden, dann wird auch der Körper dadurch beeinflusst. Will man diese Störung nun wieder beheben, dann muss man notwendigerweise auch den Körper entsprechend behandeln. Aber auch umgekehrte Beobachtungen werden uns bestätigen, dass körperliche Störungen das Empfinden, also das Seelische so wesentlich beeinflussen können, dass dadurch das geistige Gleichgewicht gestört wird. Jeder Psychotherapeut gibt daher zu, dass es Fälle gibt, in denen seelische und geistige Störungen vorangehen und den Körper in Mitleidenschaft ziehen, anderseits aber auch solche, in denen Funktionsstörungen des Körpers die Ursache zu seelischen und geistigen Gleichgewichtsstörungen bilden. Bekannt ist allgemein, dass eine mangelhafte Funktion der Eierstöcke zu einer Störung in der Psyche Veranlassung geben kann, während ein Beheben dieser Störung auch die Psyche von der Spaltung wieder zu befreien vermag.

Im allgemeinen ist allerdings das gesamte Gebiet noch zu ungeklärt und zu rätselhaft, um darüber genaue Lehren und Prinzipien aufzustellen zu können. Die Erfahrung und Beobachtung hat aber bereits klar gezeigt, dass eine Einseitigkeit in der Behandlung veraltet und ungenügend ist und in vielen Fällen keinen Fortschritt und keine Hilfe bringen kann, während die Ganzheitsbehandlung zum Erfolg führen könnte.

#### NATÜRLICHE ANWENDUNGEN

Bereits bedeutet der Elektro- und Insulinschock einen Schritt vorwärts auf diesem Wege. Wenn auch diese Beeinflussung naturgemäßem Vorgehen nicht voll entspricht, mag doch der Gedanke verschiedenen Beobachtungen der Wirklichkeit entnommen sein, denn schon oft haben Schockwirkungen, hervorgerufen durch Schrecken, Unglücksfälle und andere schockartige Ereignisse wieder zur Klarheit zurückführen können. Klimawechsel, Änderung des Breitengrades, Milieuwechsel, Spaziergänge, Wanderungen, Atmungsgymnastik, vor allem Zwerchfellatmung, Turnen, Singen, Vokalatmungsgymnastik und anderes mehr sind Möglichkeiten, die eine Wirkung zum Guten ausüben, ja oft sogar grundlegende Änderungen hervorrufen können. Vorzüglich sind natürlich auch physikalische Anwendungen wie Bäder, kalte oder warme Duschen, Schlendzbäder, also Ueberwärmungsbäder, Unterwassermassen, Wassertreten, Taulaufen, Barfußlaufen. All dies sind weitere, wirkungsvolle Hilfsquellen, die herbeigezogen werden sollten, indem Aerzte und Pflegepersonal mit Feingefühl individuell vorgehen. Je nach dem Zustand des Patienten sollten sie dies und jenes versuchen, sollten Reaktionen beobachten, um kleine und kleinste Beeinflussungen wahrnehmen zu können, die Schockwirkungen durch physikalische Therapie in Erscheinung treten lassen, denn diese können oft, verbunden mit der Beeinflussung einer fröhlichen Atmosphäre, die durch das Pflegepersonal gewährleistet werden sollte, am Patienten kleinere und grössere Wunder auslösen.

#### AUS DEM GEBIET DER ERFAHRUNG

Eine interessante Erfahrung dieser Art erlebte ich vor Jahren, als ich meine Klinik noch betrieb. Einer meiner Bekannten, dessen 24jährige Tochter an Schreikrämpfen litt, indem sie sich stundenlang in die Kissen vergrub und andauernd schrie, bat mich, deren Behandlung zu übernehmen. Die ärztliche Diagnose lautete lakonisch auf Schizophrenie, und die Schwester der Patientin, die selbst Aerztin war, stand hilflos und ratlos

am Bett der Kranken. So nahm ich denn die Angelegenheit in die Hand und verursachte als erstes durch eine Baunscheidt-Ableitung eine bessere Eierstocksfunktion, um die zu schwache Periode wieder anzuregen. Nach Eintreten der Reaktion benahm sich die Patientin sehr ungebärdig, doch kaum hatte die Lymphocytenuausscheidung kräftig eingesetzt, als auch schon ein eigenartiger Wechsel eintrat. Das Mädchen, das völlig klar geworden war, berichtete darüber, dass es ihm vorkomme, als habe man einen Schleier von seinem Gesicht hinweggenommen. Eine einzige Behandlung hatte genügt, um eine völlige Heilung zustande bringen zu können, denn auch später, nach erfolgter Verheiratung traten keinerlei Rückfälle mehr ein.

Ein anderer Krankheitsfall, der auf einer völlig zurückgebliebenen Periode beruhte, wurde durch die Durchführung von Senfsitzbädern und die Einnahme von Ova-san D 3 behoben, da sich durch die Behandlung die Periode wieder einstellte, wodurch das seelische Leiden, die psychische Spaltung, verschwand.

#### NEUE WEGE

Bestimmt ist allerdings das schwierige Problem der seelischen Spaltung nicht immer so leicht zu lösen, aber es gibt Fälle, in denen die Lösung einfach wäre, wenn man den richtigen Weg suchen würde, und es würde sich wirklich lohnen, diesen Weg zu berücksichtigen. Jede Verbesserung der Körperfunktionen, und handle es sich auch nur um die Behebung einer Verstopfung, kann dazu beitragen, den Erfolg zu fördern oder gar herbeizuführen. Durch das Anwenden physikalischer Therapie in vielseitiger Form können neue Wege in der Behandlung dieser Kranken gefunden werden. Eine wichtige Rolle spielt dabei allerdings auch noch die Ernährungsfrage, denn reine Naturkost macht bekanntlich ja sogar den Gesunden leistungsfähiger und erhält ihn im Gleichgewicht. Wieso sollte da nicht auch beim Kranken eine richtige Ernährungstherapie notwendig und nützlich sein? Es ist dabei ganz einfach darauf zu achten, dass man alles Denaturierte weglässt und nur zum Besten greift, was die Natur darreicht. Wenn wir uns davor hüten, entwertete Nahrungsmittel zu geniessen, und wenn auch die Frucht- und Gemüsenahrung nicht durch Spritzmittel und unrichtige Düngung benachteiligt wird, dann werden wir wesentlich dazu beitragen, im Verein mit physikalischer Therapie und seelischer Beeinflussung ein Maximum zum Wiedergesunden herauszuholen. Eine wesentliche Rolle spielt hiebei allerdings auch noch das Beheben von Kreislaufstörungen durch natürliche Mittel wie Hyperisan und durch das Heben des Kalkspiegels mit Hilfe eines leicht assimilierbaren Kalkes, wie dies in Urticalcin gewährleistet wird.

#### MUSTER FÜR EIN TAGESPROGRAMM

Wem es möglich ist, sich nach einem Tagesprogramm zu richten, der beginne im Sommer in der Morgenfrühe mit Taulaufen, wie es Kneipp verschrieben hat, um das Blut nach unten abzuziehen und die Energien des Bodens durch die Füsse aufzunehmen, was eine wunderbare Entlastung bedeutet. Ist zu dieser Behandlung die Witterung nicht günstig, dann ersetzen wir sie durch Wassertreten, durch Turnen und zwar wenn möglich durch Freiluftturnen, wobei die rhythmischen Bewegungen, das Turnen mit Singen und mit Vokalatmungsgymnastik die Sperrungen lockern helfen.

Das Frühstück besteht aus reiner Naturnahrung, nämlich aus Fruchtnahrung, wie Birchermüesli mit Vollkornbrot, Butter und Honig. Man meide also das übliche Frühstück mit Milchkaffee und weissen Weggli und wähle sich Nahrung, die noch Naturwerte besitzt, weshalb sie dem Körper das zu geben vermag, was er im Grunde genommen notwendig hat.

Nach dem Frühstück folgt eine Zeit der Arbeitstherapie, da das Interesse von dem einen Punkt, der die Konzentration des Kranken gefangen nimmt, auf etwas Rea-

listisches abgelenkt werden muss. Ablenkung ist überhaupt ein dringendes Erfordernis, damit der Patient nicht seinen eigenen Gedanken überlassen ist, und sich das Rad kranker Empfindungen immer mehr und schneller drehen kann. Können wir die gedankliche Konzentration auf einfache Wirklichkeiten lenken, dann können auch die krankhaften Empfindungen weniger Platz ergreifen. Es ist beim Empfinden ähnlich wie bei zwei Transmissionsrädern. Läuft der Riemen auf dem einen Rad, dann erhält das andere keine Kraftübertragung. Das bedeutet, wenn auf den Zustand des Kranken hingeleitet, ein stetiges Sorgetragen, dass er sich instinktiv geistig, seelisch oder körperlich mit der Realität des Lebens befassen muss. Gelingt uns dies, dann können wir ihn aus seinen krankhaften Empfindungen und Vorstellungen, aus ungesunden Phantasien und Träumeireien immer mehr und mehr herausheben. Vor allem ist für Begabte eine kunstgewerbliche Beschäftigung angebracht, da gerade diese viel Befriedigung und Ablenkung in sich birgt und eine Brücke zur Wirklichkeit schlägt, ohne krass und abstossend zu wirken.

Das Mittagsmahl besteht vorwiegend aus Rohgemüse, dem noch gedämpfte Gemüse nebst Kartoffeln, Naturreis oder ein anderes Vollkorngericht beigegeben wird. Jegliche Reiznahrung muss gemieden werden. Nach dem Essen erfolgt erneut ein wenig Arbeitstherapie, und wenn diese auch nur in der Mithilfe beim Geschirrwaschen und -abtrocknen besteht.

Am Nachmittag erfolgt eine physikalische Anwendung, die in einem Schlenzbad mit Schwitzpackung bestehen kann. Ein solches Bad kann man wöchentlich je nach seiner günstigen Wirkungsmöglichkeit 2–3 mal durchführen. Statt dessen kann man aber auch blosse Wechselduschen vornehmen, beginnend mit einer heißen Dusche, der eine kalte, dann wieder eine heiße folgen wird. Bei mangelhafter Periode ist ein Dauersitzbad von einer halben Stunde bei 37° Temperatur wenn möglich mit Kräuterabsud günstig.

Nach einer solchen Behandlung erfolgt eine leichte Entspannung, die man sich durch einen Spaziergang im Freien durch Wald und Flur beschaffen kann, was ebenfalls den Gedankengang ins Bejahende lenken wird. Ist nachträglich bis zum Nachtessen noch etwas Zeit übrig, dann füllt man diese erneut mit Arbeitstherapie aus.

Das Nachtessen verlegen wir auf 6 Uhr. Es besteht aus leichter Nahrung, damit der Schlaf nicht durch Schwerverdauliches gestört werde. Am besten eignet sich als Fruchtnahrung ein Birchermüesli oder Fruchtsalat zusammen mit Vollkornbrot, Butter und Honig.

Da der Tag mit dem ersten Sonnenstrahl begonnen hat, gehen wir auch mit anbrechender Dunkelheit ins Bett. Sollten wir den Schlaf nicht leicht finden, dann helfen wir mit Schlafwohltröpfen, die wir in Honigwasser einnehmen, nach. Dies beruhigt die Nerven, die wir tagsüber zudem noch mit dem nutritiven Nervenmittel Avena sativa mit Gingseng wesentlich stärken können. Es ist gut, alle natürlichen Hilfesleistungen, die den körperlichen Zustand des Kranken zu heben vermögen, anzuwenden, da ihm dadurch die Möglichkeit gegeben wird eher übertrübe Gedanken und drückende Empfindungen hinwegzukommen, um sich so dem schweren Druck geistiger Mächte weitgehend entziehen zu können.

Wird das vorgeschlagene Tagespensum individuell abgestimmt, dann kann es manch einem Kranken wieder zur Gesundung verhelfen.

## Ernährung für ältere Leute

### AUFTRENDEN SCHWIERIGKEITEN

Kürzlich ging aus dem Leserkreis eine Anregung bei uns ein, doch auch einmal über die Ernährung der ältern Generation Auskunft zu erteilen. Es ist wahr, dass dem Säugling, dem Kleinkind, der heranwachsenden Jugend und dem mittleren Alter viel mehr und sorgfältigere

Beachtung gezollt wird, als jenen, die bereits ein arbeitsreiches Leben hinter sich haben, ja, vielleicht sogar ein Leben voll Entbehrungen. In erster Linie muss in einem gewissen vorgerückten Alter mit einer verminderten Kaufähigkeit gerechnet werden, denn die Zähne sind oft mangelhaft und die Prothesen nicht immer genügender Ersatz. Gleichwohl aber sollten dem alternden Körper die zum Leben notwendigen Stoffe nicht fehlen. Konzentrierte Fruchtsäfte und alles Extreme in irgendwelcher Form werden oft schwer ertragen und können unerfreuliche Reaktionen auslösen. Oft sind auch die Schleimhäute sehr empfindlich und bringen deshalb Schwierigkeiten mit sich. Gleichwohl benötigen aber ältere Leute viel Vitamine und Nährsalze. Die Frage ist nur die, in welcher Form diese am zweckdienlichsten zugeführt werden können? Wer einen Turmix oder eine Saftpresse besitzt, kann sich die Ernährungsfrage bedeutend erleichtern.

### DIE GEMÜSENAHRUNG

Alles Gemüse, das roh genossen werden sollte, kann im Mixer zerkleinert und einer gut zubereiteten Suppe nach dem Anrichten beigegeben werden. Als Grundlage diene Hafer, Weizen, Gerste oder ein anderes Vollkorngetreide. Die Mineralstoffe werden mit den Schleimstoffen verbunden, und die Werte können dadurch ohne Nachteile aufgenommen werden, denn eine solche Halbrohkostsuppe wird keine Störungen verursachen. Sie bildet bereits eine gute Grundlage und eine vorteilhafte Voraussetzung für eine neuzeitliche Ernährung älterer Leute. Wer Fleisch geniessen möchte, soll Wurstwaren, Konserven und alles, was irgendwie Salpeter oder ähnliche Zusätze enthält, meiden. Frisches Fleisch dagegen kann mit guten Küchenkräutern zusammen gehackt und als Hackbraten zubereitet werden. Gleichzeitig mit einem gedämpften Gemüse und einem vollwertigen Stärkeprodukt nebst feingeschnittenem Salat zusammen bildet auch dies eine nahrhafte Mahlzeit. Salate können mit Rahm und Molkenkonzentrat und je nach Bedürfnis auch mit Knoblauch und Zwiebeln zubereitet werden. Mit Hilfe von ganz kleinen Handpressen lässt sich der Knoblauch zu feinem Brei zerdrücken, was besonders für alte Leute günstig ist. Tomaten können rasch in heißes Wasser getaucht werden, da sie sich auf diese Weise leicht schälen lassen und als Salat zubereitet, keine Störungen verursachen. Wem mit feingeschnittenem Salat nicht gut gedient ist, bringe alles durch den Mixer. Dem gedämpften Gemüse geben wir, wie bereits schon angetont, immer noch Kartoffeln oder eine Getreidenahrung bei, sei es nun Naturreis, ganzer Weizen, Hirse, Mais oder dergleichen mehr.

### DIE FRUCHTNAHRUNG

Die Fruchtnahrung wird wie üblich morgens und abends gegeben. Fruchtmüesli raffelt man auf der Bircherraffel und Fruchtsalate werden möglichst feingeschnitten. Wer gar nicht oder nur ungenügend kauen kann, bediene sich des Mixers, vergesse aber nicht den Speisebrei gleichwohl gut zu durchspeichern. Die Zugabe von Flocken neutralisiert die Fruchtsäure leicht, ebenso die Beigabe von etwas Milch oder Rahm. Statt der Flocken kann man auch irgend eine ganze Körnerart verwenden, indem man sie durch die Hackmaschine dreht. Als Brot wählt man ein gutes Flocken- oder Knäckebrot, da sich solches im Speichel gut lösen lässt, was wiederum für jene günstig ist, die nicht mehr die besten Zähne besitzen. Als Brotaufstrich diene Honig oder Hagebuttenmark, welches besonders für die Nieren und Nerven gut ist.

### VERSCHIEDENE RATSSLÄGE

Auch belegte Brötchen mit Vitamin-R Hefeextrakt sind vorzüglich. Gekochte Eier sind nicht günstig und sollten unbedingt durch rohe ersetzt werden, indem man wöchentlich höchstens einmal ein solches in die angebrachte Suppe klopft. Käse verwendet man nur zum Würzen, sonst aber sollte er gemieden werden. Quark ist in