Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 13 (1956)
Heft: 9

Artikel: Grosse und kleine Erziehungssorgen
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-968868

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: 09.08.2025

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

Teufen (App.), September 1956 13. Jahrgang — Nr. 9

A. Z.
VILLMERGEN

Gesundheits-Nachrichten

MONATSZEITSCHRIFT FÜR NATURHEILKUNDE
Naturgemässe Ernährung, Körperpflege und Erziehung

Jahresabonnement:	Redaktion/Verlag: Dr. h. c. A. Vogel, Teufen	Vertriebsstelle für Deutschland:	Insertionspreis:
Inland . . Fr. 4.50 Ausland . . Fr. 5.70	Telefon (071) 23 61 70 Postcheck IX 10 775 Druck: Isenegger & Cie., Villmergen	VITAM-„Verlag" Hameln Abonnement: 4.50 DM Postcheckkonto Hannover 554 56	Die 1spaltige mm-Zeile 30 Rp. Bei Wiederholungen Rabatt

AUS DEM INHALT: 1. Vom Segen der Erziehung. / 2. Große und kleine Erziehungssorgen. / 3. Die Eiweißfrage in der Heildiät der Leber. / 4. Atomnebel und ihre vermutliche Wirksamkeit. / 5. Ein neues Krebsmittel. / 6. Charakteränderung durch Bluttransfusion. / 7. Dringendes Erfordernis nach Krebsoperationen. / 8. Bei kleinen Papayaverkäufern in fernen Landen. / 9. Kompostbereitung auf einer kalifornischen Farm. / 10. Fragen und Antworten: a) Hilfe bei verschiedenen Leiden; b) Die schweizerische Volksheilkunst auf den Inseln des Ostens. / 11. Aus dem Leserkreis: a) Behebung von Krampfzuständen und Entzündungen im Darm; b) Günstige Behandlung von Furunkeln.

VOM SEGEN DER ERZIEHUNG

Der Weg, er führet in's Leben hinein
Ueber manche Klippen und manchen Stein.
Solange das Kind in der Wiege liegt,
Solang es sich eng an die Mutter schmiegt,
Hält sie sein Dasein in sorgsamer Hand,
Sie kann es leiten, geschickt und gewandt.
Zwar weiß sie nicht, wie die Würfel fielen,
Doch kann sie stets zum Guten hinzielen.
Mag erben das Kind manch ein Ungemach,
Sie lernt es gehorchen ganz nach und nach.
Beginnt sie damit schon am ersten Tag,
Ersparet sie sich viel Mühe und Plag.
«Hier ist der Weg, den du gehen mußt,
Hier bist du dir stets des Friedens bewußt.
Zufriedensein aber heißt glücklich sein
Und dadurch umgehst du die Klippen fein!»
So führen die Eltern auf sicherm Pfad
Und gehen ihn selber bergauf und bergab.
Haben sie weislich das Beste getan,
Dann lassen sie ziehen das Kind seine Bahn.
Nun muß es selbst stehen auf festem Grund,
Nachdem der Segen ihm reichlich ward' kund.

Große und kleine Erziehungssorgen

Heute, wo man viel mehr Zeit für das einzelne Kind hat, weil die Familien meist nur noch klein sind, scheinen die Erziehungsprobleme viel schwieriger geworden zu sein. Die verschieden gearteten Geschwister fehlen beim Spiel, bei der Arbeit, bei der Pflege und der Erziehung, denn Kinder erziehen sich untereinander oft sehr gut. Worauf man früher bei den kinderreichen Familien vor allem viel mehr Wert legte als heute, das war:

Das Erlernen des Gehorsams

Obwohl man glaubt, mit der heutigen Nachgiebigkeit und Weichheit mehr zu erreichen als früher mit den unbedingten Gehorsamsforderungen, erkennt man an den Früchten doch immer mehr, daß die frühere Methode besser war. Der Hang zum Gehorchen liegt nun einmal nicht ohne weiteres in der menschlichen Natur. Er muß mit Umsicht und Weisheit erworben werden. Das wissen wir alle von uns selbst, und je nachdem wir ein Kind zu erziehen haben, fällt es mehr oder weniger schwer, ihm Gehorsam beizubringen. Schon Schiller sagte einst in einem seiner Gedichte: Gehorsam ist des Bürgers erste Pflicht. «Auch wir werden eine große Erleichterung verspüren, wenn wir erst einmal ein Kind so weit gebracht haben, daß es uns willig gehorcht. Dies erfordert von uns viel Liebe, Güte, Nachsicht, Verständnis und entschlossene Bestimmtheit. Das Kind muß wissen, daß wir sein Bestes erstreben, und es muß auf unsere Unnachgiebigkeit zählen können. Kurz und gut, es muß Verlaß bei uns finden. Natürlich ist es unserseits auch notwendig, daß wir es durch unsere Weisungen auf der rechten Bahn leiten. Ein gehorsames Kind hat auch später meist noch das Bedürfnis im Einverständnis mit seinen Eltern zu handeln. Es wird dadurch in kritischen Lagen viel eher die richtige Entscheidung treffen können, also weit mehr geschützt sein als eines, das eigenmächtig vorgeht. Wer Gehorsam lernte, wird ohnedies eher den Weg des Rechts lieben und ihn zu gehen wünschen. Die Forderung des Gehorsams steht in engem Zusammenhang mit unserem

Kampf gegen die Verwöhnung

Dieser beginnt für die Eltern schon am Geburtstag des Kindes. «Was, schon so früh? Das Kind ist doch noch so unschuldig klein, was soll denn da schon erzogen werden?» Erstaunt, ja entrüstet sogar stellen manche diese Frage, und doch, wieviele Kinder stören schon in der ersten Nacht ganz empfindlich den Schlaf der Eltern, ohne daß ihnen etwas fehlen würde. Aber das glauben die reich Beschenkten nicht. Sie wollen nichts versäumen, denn nicht mehr möchten sie ihr köstliches Kleinod missen. Wenn es so beharrlich schreit, dann muß ihm doch ganz bestimmt etwas fehlen. Wie leicht könnte sein Lebenslichtlein doch auslöschen, also trägt man es sorglich herum, bis es sich schließlich beruhigt. Was aber ist das Ende des Liedes? Einmal begonnen, wird es so weiter gehen, denn jede Nacht wird sich nun der störende Gesang einstellen, und das Kleinchen findet es ganz für richtig, aufgenommen und in warmen Armen herumgetragen zu werden. Mit der Zeit aber merken die Eltern, daß sie mit dem Schlaf zu kurz kommen, denn wenn der kleine Erdenbürger nachts seine letzte Mahlzeit fordert, ist es schon reichlich spät und morgens meldet er sich gleichwohl wieder früh, so daß die Mutter unbedingt auf eine ungestörte Nachtruhe dringen muß. Wohl oder übel muß sie nun eben nachholen, was sie in der ersten Lebensnacht ihres Kindes versäumte. Sie muß seinen Lebensrhythmus umgewöhnen. Weil aber bereits die Verwöhnung eingesetzt hat, ist dieses Umgewöhnen schwieriger als es im Anfang gewesen wäre. Nun heißt es eben das Kind einfach einmal unnachgiebig weiter schreien zu lassen, ohne es aufzunehmen. Je nach seiner Veranlagung wird

es mehr oder weniger Ausdauer haben, wird sein Wille rasch oder weniger rasch gebrochen sein. Ja, es ist viel leichter, wenn sich das Kind schon gleich in seinen ersten Lebenstagen fügen lernt. Was ihm zusteht, muß es erhalten, doch damit muß es auch zufrieden sein. Geben wir ihm mehr, dann stören wir das Gleichmaß von seinem kindlichen Lebensrhythmus, und der erste Sieg über uns wird ihm die Möglichkeit verleihen, seinen Willen durchzusetzen, statt ihn zu unterordnen. Was aber der Säugling zustande brachte, das wird das Kleinkind weiterführen, ja, die Verwöhnung wird sich sogar auf die Schul- und Entwicklungszeit ausdehnen und uns immer mehr Mühe und Sorgen bereiten, denn junge Menschen, die nicht verzichten können, die alles besitzen müssen, was ihr Herz begehrt, sind heute vielen Gefahren und Lockungen ausgesetzt, darum beginnen wir wohlweislich früh mit dem Kampf gegen die Verwöhnung. Beachten die Eltern aber diesen guten Rat nicht, dann müssen sie dem Kinde gehorchen, statt umgekehrt. Es will nicht essen, will nicht zur Zeit zu Bette gehen, will nicht allein einschlafen, will so vieles, vieles nicht, was doch an der Tagesordnung liegt. Die Eltern mögen sich noch so sehr ärgern, sie bringen einfach kein reibungsloses Gehorchen zustande. Je nachgiebiger sie zur Unzeit sind, umso mehr gewinnt das Kind die Oberhand. Das ist der Grund, warum wir uns schon gleich am ersten Tag bewußt sein müssen, daß wir die Zeitenuhr einzuteilen haben, nicht das Kind. Nachdem wir es recht gepflegt haben, braucht es seine Ruhe. Es empfindet das Alleinsein keineswegs lästig, wenn wir es nicht selbst stören und mit Verwöhnung überschütten. Ein kleiner Prüfstein ist der geliebte Sonntag. Da haben die Eltern mehr Zeit als sonst, und sie wollen sich einmal an ihrem Liebling satt freuen. Auch das Kind selbst muß wissen, daß der Sonntag ein herrlicher Tag ungetrübten Beisammenseins ist. Am Montag wird man dann wieder reich befriedigt die Alltagspflichten auf sich nehmen, nicht aber unser Kind. Es wär zu schön die elterliche Zeit und Nähe auszukosten, warum soll also dieses Wohlbehagen eine Unterbrechung erfahren und das Alleinsein wieder beginnen? Fast der ganze Montag verläuft unzufrieden und unruhig, bis unser Kind endlich einsieht, daß es sich den Wochentagen wieder anpassen muß. Weil die Macht der Verwöhnung so stark ist, sollten wir sie bewußt umgehen. Ein ruhiges, zufriedenes Kind sollen wir nicht unnütz stören, sollen es mit Liebkosungen nicht überschütten, sollen seinen gesunden Appetit nicht mit Schleckzeug verderben und seinen natürlichen Beschäftigungsdrang nicht durch unnötiges Spielzeug ersetzen.

Zweckdienliche Betätigung

Das will nun aber nicht heißen, daß ein Kind nicht anregendes Material zur Beschäftigung erhalten soll. Im Gegenteil, je älter das Kind wird, umso auserlesener muß die Anregung zu seiner Betätigung sein. Es gibt Eltern, die glauben, es sei damit getan, daß sie das Kind körperlich pflegen und es reichlich ernähren. In der Freizeit darf es sich ruhig langweilen oder ziellos auf der Straße herumschlendern und irgendwelchen ungünstigen Einflüssen, Kameraden und Beziehungen ausgesetzt sein! - Während sich der Säugling noch am Spiel seiner Händchen erfreuen kann, braucht das Kleinkind schon Sand und Eimer, Holzklötzchen, Stofftiere oder Puppen, kurz etwas, woran es sich befriedigend verweilen kann. Kinder, die sich ungestört beschäftigen dürfen, sind meist zufrieden und verursachen daher nicht viel Mühe und Arbeit. Ist das Kind alt genug, um seine Hände zur Geschicklichkeit zu erziehen, dann beginnen wir mit kleinen Handarbeiten, die ihm Freude bereiten. Auch zeichnen und malen wird es gern. Müssiggang ist bekanntlich aller Laster Anfang, darum ist es weise, in der Wahl seines Zeitvertreibes sorgfältig zu sein, ebenso aber auch auf die Gefährten zu achten, da diese einen starken Einfluß zum Guten oder Bösen auszuüben vermögen. Sehr günstig wirkt sich auch das Erlernen eines Musikinstrumentes auf die Erziehung unseres Kindes aus. Musik vermag die aufgeregten Gemüter Jugendlicher zu besänftigen, und mancher Gefühlsüberschwang findet beim Musizieren seinen Ausgleich. Ruhig Veranlagte aber können dadurch angenehm angeregt und belebt werden. So ist denn gute Musik ein wunderbares Erziehungsmittel, das schon frühe beigezogen werden kann, denn schon die Kleinen können sich erfolgreich hinter das Erlernen der Blockflöte wagen. Je nach Begabung und besonderer Neigung kann die musikalische Ausbildung weitergeführt werden. Sie wird über manche Klippe hinweghelfen, erfordert sie doch Fleiß, Ausdauer und Konzentration. Neben der Nahrung, die sie dem Empfinden bietet, verlangt sie doch auch wieder ein zielbewußtes Schaffen, und das schadet trotz den Schularbeiten nicht.

Ernährung, Kleidung und Körperpflege

Alles, was das Wohlbefinden des Kindes unterstützt, trägt zur Erleichterung der Erziehung bei, so auch die Ernährung. Es genügt nicht, unser Augenmerk auf reichliche Nahrungszufuhr zu richten, weit wichtiger ist eine gesunde, natürliche Ernährung. Weißmehlprodukte, weißer Zucker, Schleckzeug, Wurstwaren und anderes tragen nicht sonderlich zu roten Wangen, gutem Appetit und Zufriedenheit bei. Viel besser wirkt sich zum Frühstück ein Birchermüesli und Vollkornbrot aus. Mittags munden Joghurt, Rohsalate, die mit appetitanregenden Kräutern, mit Zitrone und Oel zubereitet sind, als Vorspeise herrlich. Nachfolgend schmeckt ein leicht gedämpftes Gemüse mit Naturreis, einem Vollgetreidegericht oder Kartoffeln mit Quark ausgezeichnet. Großes Durstgefühl stillen wir mit verdünntem Molkosan, auch rohe Vorzugsmilch kann nach der Gemüsemahlzeit genossen werden. Auf den süßen Nachtisch aber verzichten wir, weil wir die Verdauung nicht stören wollen. Das Süßigkeitsbedürfnis stillen wir um 4 Uhr oder beim Nachtessen mit Fruchtnahrung. Auf diese Weise ist ein Kind, dem keine entwertete Nahrung und keine verkehrte Zusammenstellung geboten wird, wohl genährt, besonders, wenn wir auch noch darauf achten, daß die Nahrung gut durchspeichelt und gründlich gekaut wird. Dadurch wird der Hast ohnedies ein Riegel gestoßen. Wird zudem noch für eine friedlich dankbare Atmosphäre gesorgt, dann kann auch jede Mahlzeit gewissermaßen als kleines Fest betrachtet werden, was sich erzieherisch äußerst günstig auswirkt. Dies erspart die lästigen Rügen, die so oft den Appetit und das Mahl verderben. Lösen wir die Ernährungsfrage richtig, dann kann auch keine Unersättlichkeit Platz greifen, im Gegenteil wird ein angenehmes Gleichmaß zur Erhaltung der Harmonie sorgen.

Was nun die Körperpflege anbelangt, müssen wir darüber wohl nicht allzuviel berichten, denn die Zeiten und Ansichten haben sich auf dem Gebiet wesentlich geändert. Schon der Säugling darf Luft und Sonnenschein genießen und seinen Zappelbeinchen und Aermchen freien Lauf lassen. Das Bad ist eine Selbstverständlichkeit für Groß und Klein und die Bewegung im Freien wird durch Turnen, Spiel und Sport reichlich gepflegt. Was nun aber noch besonders betont werden muß, das ist die Wichtigkeit von genügend Schlaf, und zwar hauptsächlich von Vormitternachtschlaf. Das Kleinkind sollte auch mittags noch sein Stündlein Schlaf genießen, damit es den Fordernissen des Tages eher standhalten kann, sollte aber abends gleichwohl zeitig schlafen gehen, damit ihm seine Kraft ausreicht und der Tageslauf nicht gestört wird. Schulkinder bleiben nur frisch, wenn sie nicht bis in die Nacht hinein hinter ihren Aufgaben sitzen, sondern genügend Vormitternachtschlaf haben. Besser in der Morgenfrühe lernen, wenn der Kopf klar und ausgeruht ist. Uebernächtigte Kinder sind auch niemals so aufnahmefähig wie jene, die genügend Schlaf genießen. Es ist daher bestimmt weise, Kinder, die schwer lernen und langsam sind, nicht in Schulen zu stecken, die zu große Anforderungen an sie

stellen. Das Kind sollte auch immer noch Zeit finden kleine Alltagspflichten gewissenhaft und sorgfältig zu bewältigen. Kinder, die man davon verschont, nur damit sie in ihren Schulpflichten aufgehen können, werden meist unpraktisch und bequem für den Alltag. Seien wir auch nicht allzutraurig, wenn unser Kind nicht den Beruf wählt, den wir ihm ausersehen haben. Es muß sich schließlich mit seinem Leben selbst abfinden und wertvoll ist es, wenn es Freude an seiner beruflichen Betätigung hat. Es läßt sich dann weniger von der üblen Gewohnheit anstecken, um des Geldes willen zu arbeiten, statt um der Liebe willen, die dazu antreibt. Manch junger Mensch wird dieserhalb um den Segen freudiger Arbeit betrogen. Die Arbeit soll uns Genuß sein und die Freizeit zur Entspannung und nötigen Auffrischung sorgen. Noch eine weitere Rolle spielt auch die Kleiderfrage. Sie ist heute selten mehr zweckdienlich und den Verhältnissen angepaßt. Schon das Kleinkind wird in seiner Unternehmungsfreude und seinem Tatendrang eingeengt, weil es seinen Kleidchen zu sehr Sorge tragen muß. Praktische Kleidung ist erzieherisch wertvoll, sollten wir doch Menschen mit Können und Inhalt heranbilden. Wir benötigen gute Kleidung zum Leben, aber kein Feiertagskleid zum Spielen und Arbeiten. Die Pflege von Sauberkeit und Gefälligkeit ist angebracht, während die Eitelkeit für frische, gesunde Menschen nicht notwendig ist, denn ein blühendes Aussehen gewinnt, nicht aber das wandelbare Kleid.

Pflege innerer Werte

Gleicherweise ist es auch um die Pflege innerer Werte bestellt. Wer nur zum reichlichen Gelderwerb und zum Karrieremachen erzogen wird, der wird sich alle nötigen Aeußerlichkeiten aneignen und kaum darauf bedacht sein, seine innere Güte zu mehren. Sie wird ihm bei seinem Bestreben viel eher im Wege stehen. Hängt aber wirklich des Menschen Glück von Aeußerlichkeiten ab und nicht viel mehr von der Genugtuung, sein Leben für Gutes eingesetzt zu haben? Nach zwei Weltkriegen mit ihren bittern Folgen ist dies allerdings für die Wenigsten mehr erstrebenswert, auch lädt die ungewisse Zukunft nicht sonderlich dazu ein. Das ist die Ernte einer schlimmen Aussaat, denn die Menschen sind um geistige Werte betrogen worden. An Stelle zuversichtlicher Hoffnung erhielten sie Evolutionsgedanken. Statt das Kind auf dem Wege zu führen, den es nach göttlichem Geheiß gehen sollte, fragt man, welcher Weg ihm wohl am besten zusage? Die Schulen sind strenger als zuvor, aber mit dem größern Wissen kann man sich den innern Frieden, der dem Leben Wert und Inhalt verleiht, nicht beschaffen. Einst zeigte das Buch der Bücher, das in seiner Lebensweisheit nie ausgeschöpft werden kann, einem führenden Manne den Weg zu fortwährendem Erfolg und Gelingen, indem es ihn aufforderte, das Buch des Gesetzes ständig vor Augen zu haben und nicht davon abzuweichen. Das aber ist den modernen Menschen, die lieber den widersprechenden Einflüssen von Radio, Television und Presse erliegen, zu beschwerlich. Lieber ertrinken sie in der überstürzenden Flut unsteter Bestrebungen, als sich dem sichern Halt göttlicher Verheißung anzuvertrauen. Wer ihn sich nicht durch emsiges Forschen aneignet, kann ihn auch seinen Kindern nicht übermitteln und kann somit die schönste aller Erzieherpflichten nicht voll erfüllen. Wer aber des Kindes Horizont mit Ewigkeitswerten bereichern kann, der muß weniger befürchten, daß sie ihm der Strom der Zeit entreißen wird.

Die Eiweißfrage in der Heildiät der Leber

Nüsse und Hülsenfrüchte

Von sehr großer Wichtigkeit ist in der Heildiät der Leber neben einer sorgfältigen Auswahl von Kohlehydraten auch die richtige Wahl der Eiweißnahrung. Bei rein vegetarischer Ernährungsweise ist das Nußeiweiß wohl richtig, aber nicht in allen Fällen genügend. Oft kann der Mangel mit Soyaeiweiß behoben werden. Auch andere Hülsenfrüchte, wie Bohnen, Erbsen und Linsen sind, zwar nur in sehr beschränktem Maße und nur unter äußerster Vorsicht, zu verwenden. Auf alle Fälle müssen sie auch stets sehr gut gekaut werden. Sollten sie, ohne Fett zubereitet, keine Störungen hervorrufen, dann bieten diese Gerichte eine willkommene Bereicherung und angenehme Abwechslung.

Milchprodukte und Eier

Lactovegetarier, also solche, die ihrer Ernährung auch noch Milchprodukte beifügen, haben es entschieden leichter, denn der Quark oder Weißkäse ist nicht nur für den Gesunden, sondern vor allem auch für den Leberleidenden eines der besten Eiweißnahrungsmittel. In der Regel ist er jedem bekömmlich, sogar dem Schwerpatienten. Er tritt an die Stelle von gewöhnlichem Käse, denn alle andern Käsesorten, die die sogenannte Edelfäule und Reife durchgemacht haben, sind wegen ihren störenden Nebenwirkungen für den Leberkranken abzulehnen.

Da stark eiweißhaltige Nahrung durch das Kochen viel an gesundheitlichem Wert einbüßt, ist streng darauf zu achten, daß man die Eiweißnahrung möglichst roh verabreicht. Eier sind keine schlechte Eiweißnahrung, jedoch nur in rohem Zustand. Auch auf die Leber wirkt ein rohes Ei, selten einmal eingenommen, nicht schlecht. Keine andere Eiweißnahrung verliert hingegen durch das Kochen so viel an Wert, wie gerade die Eier. Bei Arthritikern und Rheumatikern fördern gekochte Eier das Leiden geradezu. Zwar ist auch die Einnahme roher Eier nicht ganz harmlos, gerade wie das Trinken roher Milch, da durch beide Nahrungsmittel Infektionskrankheiten übertragen werden können. Beide sollte man daher nur in rohem Zustand genießen, wenn man sicher ist, daß man dadurch nicht mit dem Risiko einer Uebertragung von Infektionskrankheiten zu rechnen hat. Befindet man sich in einer Berggegend, wie im Engadin oder sonstwo bei einem Bauern, dessen Viehbestand bang- und tuberkulosefrei ist, dann kann man ruhig rohe Milch trinken, denn sie ist wertvoller als irgend ein anderes Produkt der Milchwirtschaft. Zwar sind Joghurt und Sauermilch für viele leichter verdaulich, was der Milchsäure zu verdanken ist, die an Stelle des Milchzuckers steht. Auch beim Genuß von rohen Eiern sollten wir sicher sein, daß die Bezugsquelle einwandfrei ist. Im Hühnerhof sollten daher gesunde und hygienische Verhältnisse herrschen. - Das Futter spielt sowohl in bezug auf die Gesundheit als auch auf den Geschmack der Eier eine ausschlaggebende Rolle. Wenn die Hühner zur Maikäferzeit viel Maikäfer als Futter erhalten, dann bekommen die Eier dadurch einen ganz eigenartigen Geschmack. Es ist nicht ausgeschlossen, daß die sonderbare Maikäferkrankheit, die sich mit Darmkatarrh und Durchfall äußert, mit dem Genuß von Eiern zusammenhängt, die von Hühnern stammen, welche viel Maikäfer zu fressen erhielten. Ich habe nämlich beobachtet, daß Vegetarier, die keine Eier essen, von dieser eigenartigen Krankheit nicht befallen werden.

Gemischte Kost

Gemischtkostesser haben reichliche Eiweißquellen. Zwar besteht bei Fischgenuß die Gefahr der Fischvergiftung, was für einen Leberkranken den Tod bedeuten kann. Man muß daher mit Fischnahrung sehr vorsichtig sein. In Fett gebackene Fische kommen ohnedies nicht in Frage, da alles, was in Fett gebacken ist, dem Leberkranken schadet. Wenn er also Fische essen will, dann müssen diese ganz frisch sein und dürfen nur im Wasser gekocht oder aber, was geschmacklich noch vorteilhafter ist, ohne Fett auf dem Grill zubereitet werden. Die am meisten übliche Eiweißnahrung ist das Fleisch. Sein Genuß ist aber für den Leberkranken mit vielen Nachteilen verbunden. Fettes Fleisch, vor allem Schwei-