

# **Badische Landesbibliothek Karlsruhe**

**Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe**

## **Kurs für Gesundheitspflege**

**Sunlicht-Institut für Haushaltungskunde <Mannheim>**

**Mannheim, [ca. 1915]**

Rückdeckel

[urn:nbn:de:bsz:31-106226](https://nbn-resolving.org/urn:nbn:de:bsz:31-106226)



## Aus dem Inhalt von Heft 9.

Die richtige Ernährung ihrer Angehörigen liegt jeder Hausfrau besonders am Herzen. Hier kann sie vielleicht das meiste tun für Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit aller Familienglieder.

Die Ansichten darüber, was und wie der Mensch essen soll, haben sich in den letzten Jahren durch neue wissenschaftliche Forschungen und Erkenntnisse so stark gewandelt, daß eine Betrachtung über den Wert der einzelnen Nährstoffe und Nahrungsmittel für unseren Körper und über zweckmäßige Zusammensetzung der Mahlzeiten von großem Nutzen für jede Hausfrau ist. Im 9. Heft unseres Gesundheitspflegekurses findet sie dies alles sachlich und ohne jede Einseitigkeit oder Voreingenommenheit in allgemein gültiger Weise dargestellt und kann an Hand dieser gesundheitlichen Richtlinien ihre Küche zweckmäßig führen. Um sich mit dem Wirtschaftsgeld einrichten zu können, muß man wissen, welche und wieviel Nahrungsmittel zur Ernährung unbedingt nötig sind, was zwar angenehm und erwünscht, aber vielleicht entbehrlich ist, und wie sich Preis und Nährwert zueinander verhalten. Für Kinder ist wieder anderes zu beachten als für den Erwachsenen; der geistige Arbeiter braucht eine etwas anders geartete Ernährung, wie der körperlich arbeitende Mensch.

Außer den dargebotenen Speisen selbst spielt aber auch die Stimmung beim Essen eine Rolle und darf darum nicht außer acht gelassen werden. Über all diese gesundheitlichwichtigen Ernährungsfragen gibt das nächste Heft der Hausfrau Aufschluß.





Wenn Ihnen Suma fast doppelt so viel waschkräftige Lauge gibt—eine Lauge, die 50% mehr Wäsche reinigt und 50% mehr Schmutz herausholt—würden Sie dann nicht sagen—Suma ist das sparsamste aller Waschmittel? —Dies ist es! Zahllose Hausfrauen bestätigen es.

