

Badische Landesbibliothek Karlsruhe

Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe

175 Speisezettel für gesundheitsgemässe Ernährung nebst Rezepten und Nährmittelwert-Tabelle nach Dr. med. Lahmann

Bieber, Amalie

Mannheim\$b**Selbstverlag, [1904]**

Beherzigenswerte Winke zur gesundheitsgemäßen Ernährung!

[urn:nbn:de:bsz:31-334519](https://nbn-resolving.org/urn:nbn:de:bsz:31-334519)



Beherzigenswerte Winke zur gesundheitsgemäßen Ernährung!

Die Speisezetteln sind nach Möglichkeit so zusammengestellt, daß sie, wie bereits im Vorworte erwähnt, in der Hauptmahlzeit die wichtigsten Nährstoffe enthalten. Ich will jedoch nicht versäumen darauf aufmerksam zu machen, daß die anderen Mahlzeiten dementsprechend eingerichtet sein müssen, soll die Ernährung eine wirklich richtige und ersprießliche sein. Obst, Gemüse und Salat müssen täglich genossen werden, vornehmlich aber grüner Salat und zwar so, daß wenn am Mittag kein Salat gegeben wurde, er Abends gereicht wird. Mandeln, Haselnüsse, Walnüsse sollen, wo irgend möglich, einmal wenigstens am Tage gegessen werden, wenn nicht bei der Hauptmahlzeit, so doch als zweites Frühstück oder zum Vesper mit etwas Simonsbrot oder Steinmehlbrot. Es genügt schon eine kleine Menge davon, doch muß beides sehr gut zerkaut werden, erst dann hat man den richtigen Genuß davon und dem Magen ist die Arbeit erleichtert. Wer es irgend verwinden kann und es mit seiner Gesundheit wirklich ernst nimmt, der verzichte auf zweites Frühstück und Vesper und esse des Tages bloß dreimal, der Magen hat dann genügend Zeit die Speisen zu verdauen, und etwas Ruhe außerdem kommt ihm auch sehr zu statten.

Die Speisen dürfen nicht zu heiß sein, sonst verderben sie Zähne, Hals und Magen.

Sind Suppen nicht dick, so ist es rätlich sie lieber ganz wegzulassen, sie verdünnen zu sehr den Magensaft und haben, wenn sie nicht genannte Eigenschaft besitzen, fast gar keinen Nährwert.

Trinken während des Essens ist eine sehr nachteilige Gewohnheit und unbedingt zu verwerfen, man warte damit bis wenigstens eine halbe Stunde nachher. Wer Pflanzenkost genießt wird überhaupt nicht oft von Durst geplagt werden, denn die Reizmittel, die gewöhnlichen Ursachen des Durstes, fehlen ihr gänzlich.

