

und anderen Stoffen; sie alle kommen im Honig vor. Ungezählte Präparate suchen den mangelhaften Mineralstoffwechsel der modernen Menschheit, der „Demineralisation“ ihrer Nahrungsmittel abzuheilen. Kalk wird nicht allein bei Knochenweiche, Rachitis verabreicht, sondern auch bei vielen anderen Krankheiten, z. B. Neigung zu Krämpfen, ja bei Entzündungen aller Art. Die verschiedenen Mineralstoffe stehen zueinander in geheimnisvoller Beziehung, z. B. zum Kalk das Jod.

Bei der Behandlung von Krankheiten mit Mineralsalzen handelt es sich teilweise darum, nur Reizwirkungen auszuüben, was mit kleinsten Mengen in feinstster Verteilung geschieht. Seltener sind in größerer Menge mangelnde Stoffe einzuverleiben.

Die Mineralstoffe brauchen also, um zu nützen, nicht in erdrückenden Mengen zugeführt werden. Die winzigen Mengen, mit denen sie im Honig vorkommen, genügen vielleicht schon, um erhebliche Versäumnisse der Ernährung auszugleichen oder den Organismus zu einer entsprechenden Verbesserung anzuregen. Ein Mensch nahm etwa genügend kalkreiche Nahrung zu sich, sein Organismus nützte jedoch den aufgenommen Kalk nicht aus. Wird nun Kalk in feinstster Verteilung zugeführt, so lernt es der Organismus wieder.

Halten wir uns an die Erfahrung, so darf gesagt werden: **Im Honig für deine Gesundheit! Im Honig, so wirst du alt!** Viele Bienenzüchter sind außergewöhnlich alt geworden. Das „innerlich mit Honig salben“ galt schon bei den Griechen und Römern als Mittel, das Leben zu verlängern. Kinder werden merkwürdigerweise des Honigs nie überdrüssig. Ältere Völker (Indier) haben schon Säuglingen Honig gegeben, was auch heut mit Nutzen geschehen kann. Kinder, deren Lebenshaltung knapp ist, die aber mit einiger Regelmäßigkeit Honig erhalten, sind **straffer, fröhlicher, unternehmender**, als die Kinder wohlstauer Kreise. Wahrscheinlich ist Honig das wichtigste **Kinderernährungsmittel**, das uns überhaupt zur Verfügung steht, wichtiger selbst als die Tiermilch.

Ihr Mütter, Frauen, meint ihr nicht, daß auch in eurer Speisekammer einiger echter Honig jederzeit zur Hand sein sollte? (Schluß)



Magenleiden und Radfahren.

von Dr. Traenhart

Einstimmig wird von allen Radfahrern die hervorragend appetitanregende Wirkung dieses Sportes gerühmt. Durch das Treten der Maschine und die dadurch bewirkte abwechselnde Anspannung und Erschlaffung der Bauchmuskeln findet auch eine Unterleibsmassage ersten Ranges statt; Magen und Darm werden außerordentlich in ihrer Tätigkeit angeregt, die Verdauung wird gewaltig gefördert, der ganze Stoffwechsel beschleunigt.

Hierzu kommt die anhaltende Erschütterung des gesamten Organismus, welche eine milde Art von Vibrationsmassage darstellt.

Daher ist das Radfahren in allererster Reihe jenen Tausenden zu empfehlen, welche durch ihren Beruf an eine sitzende Lebensweise gebunden sind und insolgedessen an Appetitlosigkeit oder schlechter Verdauung mit ihren üblen Folgen leiden. Ungezählte blasser, empfindlicher und verdunsteter