

**Schmackhafter, als die teure Fleischkost ist die fleischlose Diät, zusammen-
nahrhafter, gestellt nach wissenschaftlichen Grundsätzen.**

**gesunder,
billiger**



Wer die neuesten Ergebnisse wissenschaftlicher Forschung auf diesem Gebiete kennen lernen will, der lese **Dr. Bircher-Benners** epochemachendes Werk: **Grundzüge der Ernährungstherapie** (3 M.) und kaufe seiner Frau ein **vegetarisches Kochbuch**. Ich empfehle folgende: **E. Baltzer** (das älteste und verbreitetste, 1.50 M.), **Wellshäuser-Hering** (vielfach erprobt, mit Abbildungen, 1.50 M.), **Carlotto Schulz** (viele gute allgemeine Ratschläge enthaltend, 1.80 M.), **Anna Springer** (mit sehr genauen Gewichtsangaben, 1.50 M.), **Zollinger** (übersichtlich und praktisch, zugleich Anleitung zur Kuhnekur enthaltend, 1.50 M.), **Emma Zinser** (kurz, aber ausreichend, 50 Pf.), **Berta Wachsmann** (für einf. Verhältnisse, 25 Pf.), ferner **Carlotto Schulz**, **Kleines Kochbuch für Jungesellen** (br. 50 Pf., geb. 75 Pf.), **Bratbüchlein von Luise Rehse** (über 180 nahrhafte und wohl-schmeckende Bratspeisen, Suppen und Tunken ohne Fleisch, 70 Pfg.).

KARL LENTZE, LEIPZIG.

**Winter-
Kuren**

Prospekte
frei!

mit besten Erfolgen

Arzt, Ärztin.
(Schweiz, appr.)

**Gossmann's
Naturheilanstalt**

[a 9] Wilhelmshöhe bei Kassel. ☞

Im Zukunftsstaat.

Roman von **Hans Hardt**. Tendenz vegetarisch — 3.50 M.
Zu beziehen durch **Karl Lentze, Leipzig.**

**Fachschule für Massage,
Kranken- und Bädpersonal.**

Gegr. 1887. (Lebensexistenz.) Gegr. 1887.
Jederzeit neue Kurse für Damen und Herren. Ausgebildete erhalten **Lehr- und ärztliches Prüfungszeugnis**, sowie auf Wunsch Stellung nachgewiesen.
Gründliche, gewissenhafte Ausbildung, theoretisch und praktisch, durch **approbierte Ärzte** und Wasserheil-kundige. **Chefarzt Köster, Spezialarzt** für Massage und Hydrotherapie. Mäßiges Honorar. Auf Wunsch Schnellkurs für Massage und Badefächer (14 Tage Dauer) mit Pension 125 Mark. Krankenpflege-Schnellkurs 6 Wochen. Meldungen Geschäftsleitung.
Direktor **Benjamin Abraham, Berlin NO.**, Neue Königstraße 31. Prospekte gratis. [a 255]

Ascona, Südschweiz. Sanatorium

M.V. Monte-Verità

Winteraufenthalt
am Lago Maggiore.

**Vegetarisches Erholungs-
heim.** Elektrische Licht-,
Wasser-, Licht- und Luft-
bäder. Herrliche Lage.

Man verlange Prospekte. [a 267]

Laureol, Pflanzenbutter ersten Ranges, in Qualität unerreicht. Erfahrungsgemäß vorzüglichste Erfolge in Küche und Bäckerei. Wegen enormer Steigerung des Rohmaterials jetzt wieder **Mark 6.40** für Blechdose von 4 kg netto franko. Inland unter Nachnahme.
Brüder Becker, Zittau (Sachsen). [a 88]

Die wahre Lebensweise.

Zeitschrift für naturgemäße Lebensführung, Naturheil-kunde, Vegetarismus, Alkohol- und Tabakbekämpfung sowie **Geistesbildung**. Herausgeber, Verleger und Schrift-leiter: **Karl Kogge, Mannheim**. Erscheint am 15. jedes Monats. Bezugspreis jährlich M. 1.50. Probenummern gratis vom Verleger. [a 257]

Soeben ist erschienen:
Die Gesundheitsküche.
Auswahl und Zubereitung einfacher, nahrhafter u. wohlschmeckender veget. Speisen. Mit Abhandlung über die Ernährung des Menschen und über die Brot- und Salzfrage. Von **Dr. med. Fehlauer**. Preis 1 Mk., geb. 1.60 Mk. (Porto 10 Pfg.). Bringt statt der schwer-verdaulichen und gesundheitsschädlichen Back- und Bratspeisen vieler veget. Kochbücher nur gut be-kömmliche Gerichte.

Wer in dem Wirrwarr einseitiger, oft absurder Theorien und oberflächlicher Anschauungen schverst. Aufklärung, in allen gesundheitlichen Fragen ged. Belehrung sucht, abonniere auf:
Dr. med. Fehlauers Monatschrift [b 5]
Unser Hausarzt.
Zeitschrift für naturgemäße Lebens- und Heilweise, Gesundheitspflege und Kindererziehung. Monatl. ein gut ausgest. Heft von 28 Seiten. Preis halb, 1.50 Mk., Ausg. B 90 Pfg. Probehefte kostenfrei.

Geschäftsstelle: „Unser Hausarzt“ (H. Stoss) Zehlendorf-Berlin, Gertraudst.

	Geschäftliches
--	-----------------------

Aus Ascona schreibt man uns: Hinweisend auf die Annonce des Sanatoriums „Monte Verità“ im heutigen Blatte möchte die Direktion außerdem noch besonders darauf aufmerksam machen, daß das Klima bei Ascona und Locarno derartig günstig ist, daß man selbst bei kurzem Aufenthalt in der Heilanstalt mit einiger Sicherheit auf eine Anzahl Sonnenbäder rechnen kann; auch die Hitze ist im Sommer durchaus nicht unerträglich und einer Kur nur günstig.“

Monte Verità

Die Krone des Lago Maggiore bei **Ascona** (Südschweiz)
Naturheilanstalt und Vegetabilische Pension. (Keine Kolonie)

Elektrisches Licht in allen Lufthütten und Villen. Modernste Einrichtungen. — Grosse Luftparke (über 20 000 qm mit Gärtnerei). Glänzende Heilerfolge. — Vorzügliche Küche. — Herrliches Klima das ganze Jahr. — Reine, frische Luft, absolut staubfrei. — Wunderbar gelegen. — Zahlreiche Ausflüge. — Vorträge, Konzerte oder Tanz 2—3 mal wöchentlich. Höhere Ausbildung in Klavier, Gesang, Zeichnen und Malen. — Kochkurse.  Man verlange Prospekte und Atteste.  [b10]