

Terms and Conditions

The Library provides access to digitized documents strictly for noncommercial educational, research and private purposes and makes no warranty with regard to their use for other purposes. Some of our collections are protected by copyright. Publication and/or broadcast in any form (including electronic) requires prior written permission from the Library.

Each copy of any part of this document must contain there Terms and Conditions. With the usage of the library's online system to access or download a digitized document you accept there Terms and Conditions.

Reproductions of material on the web site may not be made for or donated to other repositories, nor may be further reproduced without written permission from the Library

For reproduction requests and permissions, please contact us. If citing materials, please give proper attribution of the source.

Imprint:

Director: Mag. Renate Plöchl

Deputy director: Mag. Julian Sagmeister

Owner of medium: Oberösterreichische Landesbibliothek

Publisher: Oberösterreichische Landesbibliothek, 4021 Linz, Schillerplatz 2

Contact:

Email: [landesbibliothek\(at\)ooe.gv.at](mailto:landesbibliothek(at)ooe.gv.at)

Telephone: +43(732) 7720-53100

für besonders zuträglich oder gar nothwendig erachtete, als vielmehr weil meine sonstigen socialen Verhältnisse, der viele Besuch in meinem Hause, wie unsere mannigfachen Besuche bei den jetzt die Welt beherrschenden Carnivoren die Durchführung einer rein vegetarianischen Diät nicht gut erlaubten, auch wohl zu auffällig gemacht haben würden. Andererseits habe ich auch von dem wenigen Fleisch, was meine Knaben an wenigen Wochentagen erhalten, noch keine Nachtheile bemerkt. Ihr Frühstück besteht im Sommer nur aus Weizen- oder Roggenschrotbrod und Obst: Kirschen, Birnen, Mirabellen, Zwetschen, Aepfeln, Weintrauben. Abends giebt es in der Regel dicke Milch mit Schrotbrod und Obst oder eine leichte Eierspeise. Im Winter besteht das Frühstück aus einem steifen Hafergrützbrei (undurchgeschlagen) mit Weizen- oder Roggenschrotbrod und Abends dasselbe oder einen andern steifen Brei von Gerste, Reis etc., darnach Aepfel oder anderes Obst. Unser Mittagessen besteht vielfach aus Hülsenfrüchten, im Sommer grünen, im Winter reifen, stets mit den Hülsen, einfachen Mehlspeisen mit viel Obst und wenn wir allein sind, selten einen einfachen Braten; wenn Gäste da sind, wird allerdings die übliche Mahlzeit mit Fisch, Geflügel etc. aufgetischt und die Kinder, wenn sie auch mässig gehalten werden, nicht gerade davon ausgeschlossen! Mehr als die Zusammensetzung der Mahlzeit aus Vegetabilien und Fleisch (letzteres natürlich stets als Minderheit gedacht) scheinen mir einige andere Grundsätze von Wichtigkeit zu sein, z. B. werden keinerlei concentrirte oder raffinirte Speisen genossen, Nichts vom Conditor, Nichts Gewürztes etc., Gewürze mit Ausnahme von Salz und Zucker, die aber auch äusserst mässig angewendet werden, sind bei mir absolut ausgeschlossen. Pfeffer, Senf, Essig, Muskat etc. etc. kommen gar nicht in mein Haus. (Aber wenn Gäste da sind und zum Braten Salat aufgetischt wird, wie dann Frau Generalin? Red.) An kalte Waschungen sind meine Kinder sehr früh gewöhnt worden; bis zum Alter von 3 Wochen wurden sie + 26° R. warm gebadet, dann täglich zweimal, früh und Abends zuerst mit 24° Wasser und dann mit der Temperatur heruntergehend bis auf 16°, wohin wir etwa nach 2—3 Monaten gelangten, rasch und flüchtig gewaschen. Bei diesen 16° Waschungen verblieb es bis zum folgenden, wo die Kinder $\frac{3}{4}$ —1 Jahr alt waren und nun sehr rasch an naturkaltes Wasser gewöhnt wurden, wobei es von da an verblieb. Von dem Moment an, wo die Kinder liefen, wurde nur eine einmalige tägliche Ganzabwaschung angewendet und diese auch vom 3. Jahre an, wo die Knaben sich bereits viel im Freien tummelten, auf eine wöchentliche zweimalige Ganzabwaschung herabgesetzt und ganz so verfahren, wie ich es Ihnen für meine Person früher geschildert habe. — Was die Kopfwaschungen anbetrifft, so habe ich die Erfahrung gemacht, dass dieselben die Sinnesorgane, Gesicht, Gehör etc., das Denkvermögen ebensosehr wie den Haarwuchs und die Gesundheit ausserordentlich befördern. Mein ältester, jetzt 7 Jahre alter Sohn, welcher jetzt in der Donau schwimmen lernt, hat einen ganzen Wald von kräftigen Lockenhaaren und doch, kaum ist er aus den Wogen, in die er tief hinabgesprungen, emporgetaucht, so sind in einer Minute seine Haare wieder so trocken, dass ich schon selbst zweifelte, ob er auch wirklich mit dem Kopfe untergetaucht, wenn ich ihn nicht selbst unter dem Wasser hätte verschwinden gesehen. Meine Ueberszeugung ist, dass die Haare von der Natur dazu bestimmt sind, recht oft mit Wasser in Berührung zu kommen — namentlich begehen Frauen eine grosse Thorheit, wenn sie beim Baden mit dem Kopfe nicht untertauchen oder die Haare sonst vor Nässe ängstlich schützen und nicht öfter kalt waschen.

Nachschrift der Redaction.

Ich bemerke hierzu, daß der alte Wasserapostel, Professor Dertel in Ansbach, der sein Leben, Dank der Wassermanufaktur, doch auf „über 80 Jahre“ gebracht hat, seinen Kopf täglich ganz kalt wusch, ja ihn oft „gleich unter die Brunnenröhre“ im Hofe hielt und das Erfrischende dieses Verfahrens nicht genug zu loben wußte; durch Prof. Voit und Andere wurde dieses Gebahren anathematisirt und ihm weiß Gott welche übeln Folgen angedichtet. Ich selbst habe zwar noch Niemand eine solche Dertel'sche Kopfwaschung angerathen, aber bei allen meinen Patienten stets darauf gesehen, daß sie den Kopf kälter benötigen, als den übrigen Körper, weil erstens das behaarte Schädeldach für höhere Temperaturen undurchdringlich und zweitens der so wichtige Kopfinhalt, das Gehirn, erst recht einer Erfrischung und Erquickung, thermoelektrischer Belebung, bedarf!