

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

Auch alle warmen Bäder schwächen den Körper! Der Nervenranke soll aber nicht geschwächt, sondern gestärkt werden. Gewöhnlich heisst es: die Wirkung kommt nach! Wenn sich der Nervenranke mit Mühe etwas emporgearbeitet, warum soll er sich gewaltsam wieder schwächen? Ich selbst hatte mich in 3 Monaten von gänzlicher Unfähigkeit zum Gehen soweit erholt, dass ich des Tages ca. 1000 Schritte in kleineren Touren machen konnte, da gebrauchte ich in ca. 10 Wochen 5 Sool- und 12 Thermalbäder, letztere in Gastein; diese 17 Bäder brachten mich trotz der grössten Vorsicht so herunter, dass ich um volle 5 Monate zurückgeworfen war, denn ich konnte, wie früher, kaum gehen noch sprechen. — Also keine warmen Bäder! Ganz dieselbe Vorsicht bin ich genöthigt in Bezug auf die sogenannten Kaltwasser-Heilanstalten zu empfehlen. Kalte Abreibungen sind entschieden besser für die Nerven, dahingegen sind durch den vielen „Hocuspocus“, ohne den nun einmal diese Anstalten nicht glauben bestehen zu können, wohl schon vielfach Nerven ruinirt, aber bestimmt noch nie geheilt worden!

Was empfiehlt nun aber der Verf. zur Heilung von Nervenranken? Sein Recept lautet:

1. Keine, gesunde, Luft und Sonne;
2. rationelle Nahrung, darunter versteht er Milch, Eier und Fleisch und sagt: diese 3 Dinge spielen die Hauptrolle beim Stoffwechsel! Wo bleiben Obst und richtiges Brod und gutes Wasser?
3. körperliche und geistige Ruhe! Fehlt noch Hautpflege mittelst kühler Waschungen und lauer Bäder!

Zu meiden sind das Rauchen und jeder Geschlechtsgeuss sowie alle Apothekermittel!

Wie weit Verf. Recht hat, Fleisch (und Milch) zu der rationellen Nahrung des erwachsenen Menschen zu zählen, ist natürlich eine andere Frage und mag sich derselbe darüber erst noch belehren durch Lesung von Schriften über Vegetarianismus und dann Probe an seinem eigenen Körper machen. Alles Uebrige aber, sowohl was er zu thun, als zu lassen empfiehlt, will ich gern unterschreiben, denn ich habe es im Jahre 1850/52 ebenfalls selbst durchgemacht und dadurch wieder gute Nerven bekommen!

Gegen franco-Einsendung von 4 Mark versendet die Verlagsbuchhandlung von Louis Senf in Leipzig, Reichsstrasse 50, die beiden Jahrgänge **Gesundheitswacht**, liche Gesundheitspflege, Heil- und Lebensweise. Herausgegeben von Dr. phil. Moschkau, hoch 4. 24 Nummern.

Wir machen auf diese billige Acquisition hiermit unsere Leser wiederholt aufmerksam.

Journal für öffentliche Gesundheitspflege und Volkswirthschaft. Populäre Zeitschrift für sanitäre und volkswirthschaftliche Interessen, für Angelegenheiten der Kurorte und Mineralwässer. Herausgeber: Dr. D. Wlenz in Wien. 1879. 3. Jahrgang. Monatlich 2 mal 1 Bogen in Folio mit latein. Lettern erscheinend. Preis für Oesterreich fl. 6. —, für Deutschland M. 12. — jährlich.

Inhalt der Nummern 1—3:

Ueber Diphtherie und ihre muthmaßlichen vermeidbaren Ursachen von Dr. S. Didtman n; Unsere Nahrung — Fleisch; 479 Agenden; ein Impffreund über die Impfung; Mädchenturnen; zur Bauhygiene; Toiletetisch; die Pest; Schlaf und Schlafmittel; Was ist Krankheit? von Dr. P. Niemeyer; Unsere Nahrung — Kartoffeln, Gemüse, Obst; Gesundheitsverhältnisse Londons im Jahre 1878; Die erste Kindespflege; Ferien-Colonien für arme und kränkliche Schulkinder; Lokales, Vermischtes, Vereinsnachrichten, Literatur, Inserate.

Verantwortlicher Redacteur, Herausgeber und Verleger: Gustav Wolbold in Dresden, Rosenstrasse Nr. 34, III. — Druck von Julius Reichel in Dresden.
Für den Buchhandel zu beziehen von Theobald Gruben in Berlin.