

## 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

## Etwas für die Familien.

### An die Mädchen.

Kommet ihr Mädchen,  
Hüpfet herbei!  
Schlaget ein Mädchen,  
Turnet euch frei!  
Dehnet die Glieder,  
Schüttelt den Zwang!  
Jugendlich wieder  
Neigung und Drang!

Laufet und springet  
Biegsam und leicht,  
Klettert und ringet,  
Fallet und steigt!  
Liebet die Kräfte,  
Turnet euch stark!  
Reinheit der Säfte  
Kräftet das Mark.

Tummelt und jaget  
Heiß euch das Blut!  
Wettet und waget,  
Singet vor Mut!  
Mädchen ins Freie!  
Turnet euch froh!  
Höherer Weibe  
Fähig ihr so.

Leicht der Gedanke  
Schwebet durch's Hirn,  
Offen die Schranke,  
Heller die Stirn;  
Weiter die Herzen,  
Stärker der Will', —  
Großes im Scherzen  
Pflanzet ihr still.

### Grabchrift.

Hier liegt in sel'ger Ruh'  
Von Noos bewachsen zu,  
Die Schnürbrust lang und breit,  
Das Blankscheit an der Seit.  
Als Bildnerin behäht,  
Von Alt und Jung verehrt,  
War sie in jedem Land,  
Wo Kultur Eingang fand.  
Natur war ungestalt:  
Sie kam, gab Form und Halt!  
Die Krummen wurden grad,

Gerade schlank wie Draht.  
Der Ruf von ihrer Kraft  
Stieg bis zur Leidenschaft,  
Als Turnen sie verdarb —  
Sie plagte auf und starb.  
Zu feiern ihr Gebein  
Errichten diesen Stein  
Die Hinterbliebenen zwei,  
Dhnmacht, Engbrüstelei,  
Die einsam mit dem Leid  
Zu folgen sind bereit.

E. Wallot.

### Briefwechsel von und mit Allen.

Ab. in Chemnitz. Es schein ein eigentümliches Verhängnis über den Aposteln der natürlichen Heilweise zu walten — Priechnitz, Schroth, Rauffe, Hahn — der Sensenmann kehre sich nicht an die Heilmethoden; dagegen habe er den vielgeschmähten Hahne mann erst im 88. Jahre geholt! Antw. Holla, Sie vergessen den auch über 85 Jahre alt gewordenen Prof. Vertel in Ansbach, der vielleicht noch einige Jahre mehr gelebt hätte, wenn er nicht das Unglück gehabt, auf der Straße zu fallen; dann ist noch ein alter Veteran am Leben, den ich vor einigen Jahren in seinem Wohnorte persönlich kennen gelernt, der Physiatriker F. J. Thiel in Bielitz, der damals schon über 80 Jahre alt und noch ziemlich rüstig war; ferner die beiden Wasserdoktoren K. Munde, jetzt in Görz und J. Schindler in Gräfenberg, die beide in den 70er Jahren stehen und noch recht munter und rüstig sich befinden, es wahrscheinlich auch auf oder über 80 bringen werden.

Leser in Waldheim. Bei Ihrem Mädchen machen Sie bei kommenden warmen Frühlingstagen täglich feuchte Ganzpackung mit extra Hals- und Leibumschlag bis zum leichten Schweiß ca. 2—3 St., Fensterflügel offen und geben ihm 1 Obertasse halb Milch halb Wasser, warm, in der 1. Stde. zu trinken, darauf Abreibung mit nassem Bettuch etc.; Naseneinsprizung bloß mit 10° Wasser des Tages mehrmals; vor Schlafengehen kräftige feuchte Abreibung der Füße vom Knie ab, darauf trockne Wollstrümpfe anziehen, feuchte Hals- und Leibumschläge umlegen, welche liegen bleiben bis früh; morgens und abends süße Milch und Schrotbrot, mittags kein Fleisch, sondern vegetarische Kost; täglich 2 mal mindestens 1 Stunde ins Freie, Sonntag nachmittag machen Sie längere Touren mit ihm, bergauf, bergab, bis zur Ermüdung, damit das Kind seinen Stroffelstoff durch Umjaß der Gebilde los wird.

Ab. in St. Florian. Seit 6 Jahren Vegetarier unter sehr ungünstigen Verhältnissen, sind Sie mit dem Erfolg doch sehr zufrieden und nur eine Frage lasse Sie nicht zur Ruhe kommen, nämlich die Schrotbrotfrage. Sie haben es schon auf alle mögliche