

## **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

Zm Anschluß an den in der heutigen Nr. enthaltenen Bericht über die Allgemein-  
versammlung der Kranken- und Sterbekasse richten wir an die verehrlichen Vereinsvorstände  
derjenigen Orte, in denen sich noch keine Verwaltungsstellen befinden, das dringende Ersuchen,  
mit der Gründung von solchen vorzugehen. Unsere Krankenkasse ist ein schätzbares Beweis-  
mittel für die großen Vorzüge der arzneilosen Heilweise und sind wir der festen Überzeugung,  
daß die Berichte über die verhältnismäßig günstigen Erfolge unserer Kasse, gegenüber den  
anderen freien Hilfskassen ungemein dazu beitragen werden, dieselben noch mehr wie bisher  
der Naturheilkunde zuzuführen und die Zahl unserer Anhänger zu vermehren.

Außerdem bietet die Kasse den anderen freien Hilfskassen gegenüber bedeutende Vor-  
teile, so daß dieselbe schon aus diesem Grunde den Mitgliedern zu empfehlen ist. Behufs  
näherer Mitteilung, Erlangung von Satzungen u. s. w. mögen sich die verehrl. Vorstände an  
Herrn Franz Döring in Chemnitz, Annabergerstr. 29 wenden.

Wir ersuchen nochmals um **genaue Beachtung** der angegebenen Adressen, und  
zwar jener unseres

Vorsitzenden **Schmeidel**, Berlin S. Ritterstr. 101

für alle Briefe, die für den **Vorstand**,

und jener des Herrn

**Johannes Heinelt** (Philo vom Walde) in Reiffe

für alle Briefe, die für den **Redakteur** des „Naturarzt“

bestimmt sind.

An Herrn **Wilhelm Jzleib** (Gustav Schuhr), Berlin SW., Wilhelmstr. 124 sind nur  
Bestellungen auf Geschäftsanzeigen (Annoncen für den „Naturarzt“) einzusenden.

Ferner bitten wir, in allen Briefen stets die volle und genaue Adresse der Absender  
angeben zu wollen.

**Der Bundesvorstand.**

Schmeidel, Vorsitzender.

### Ärztlicher Briefkasten.

**Schmiedeburg.** Sie leiden an Nervenschmerzen unterhalb der Schulterblätter und  
schlechtem Schlaf. Sie machten eine Beningtur, ließen sich elektrisieren, galvanisieren; selbst  
das Tragen eines — Kragensells brachte Ihnen keine Heilung, sondern Verschlimmerung,  
trotzdem Sie noch mehrere Ärzte berieten.

Zwei Jahre Leser der Zeitschrift und noch solch wunderliches Gebahren.

Nehmen Sie früh und abends eine 22° R Abreibung der Arme, der Brust und des  
Reibes und 18° R des Rückens, der Beine und Füße, streichen über das Brustbein, den Magen  
und die Rippen entlang — 30 mal; strecken der Arme und Beine, Schulterheben 30 bis  
40—50 mal.

Nachts 18° R Weinpackung und jede 2. Nacht dazu auch 18° R Leibumschlag. Sonst  
eine reizlose Kost.

**Moser, Konradswalde.** Am 6. Nov. v. J. erkrankte ich an einer schweren Lungenentzün-  
dung, der eine ungeheuer langsame Rekonvaleszenz folgte. Gleichzeitig litt ich an stark geschwollenen  
Halsdrüsen. Heute laboriere ich an hochgradiger Nervosität (bei kleinen geringen Auf-  
regungen verspüre ich ein Summen, Kribbeln und Ziehen im Körper), an Gemütsdepres-  
sionen, körperlicher und geistiger Abspannung (ich darf mich über nichts erregen,  
für nichts begeistern, nicht die geringste geistige Arbeit vornehmen, kann nicht lesen, mit nur  
unendlicher Anstrengung schreiben, kann kein Licht vertragen, muß daher Schutzbrille tragen,  
habe leicht Kopfschmerz, darf keine behende und schnelle Bewegung ausführen, alles langsam,  
kann auch nur ganz langsam gehen, trotzdem ich erst 22<sup>3</sup>/<sub>4</sub> Jahr alt bin), an nervöser  
Schlaflosigkeit (manche Nacht kann ich nur 2 Stunden schlafen, sonst ist der Schlaf sehr  
leise) und vorübergehenden Indigestionen (geschwollener Magen).

Auch ist mir das Sprechen dadurch erschwert, daß ich rechterseits einen bedeutenden  
Bollhals habe, der eher wächst als abnimmt, trotz der Einreibung mit Jodsalbe. Meine  
Nervosität habe ich mir jedenfalls durch geistige Überanstrengung zugezogen, da es immer  
mein Bestreben war, vorn zu sein und darum die höchsten Anstrengungen, Nachtwachen und  
übermäßig lange Arbeit mir durch ca. 8 Jahre auferlegte.

1. Diät: Zu vermeiden: Kaffee, Thee, Wein, Bier, Gewürze, Tabak. Möglichst wenig  
salzen. — Speisen und Getränke nicht heiß, nicht kalt, sondern lau (28—30° R.) — Nicht  
schnell und hastig essen, sondern mit Bedacht und Gemütsruhe; sehr fein kauen und das feingekaute durch möglichst ergiebige Einspeichelung schon im Munde auflösen. Dazu gehört,  
Zeit, Aufmerksamkeit und Selbsterziehung.