

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

neuester Zeit hat man die geistreichsten und kostspieligsten Apparate erfunden, um den Menschen, welche körperliche Arbeit nur als „Gesundheits-Sport“ treiben wollen, Ausrenkungen der Glieder zu verschaffen. Solche Sachen verfehlen oft ihren Zweck. Zimmergymnastik muß in den meisten Fällen die Lösung heißen. Panteln und Stab sind die bis jetzt gebräuchlichsten Geräte gewesen; weit übertroffen aber werden sie durch den Largiadèr'schen Arm- und Bruststärker, eine höchst einfache und überaus segensreiche Erfindung.

Derselbe besteht aus zwei doppelt durchlöcherter, hölzernen Handhaben, durch welche kreuzweise schwache Seile gehen, die am Ende mit Gewichten versehen sind. Die Gewichte können vermehrt und vermindert werden. Bei geöffnetem Fenster und geschlossenem Munde vollführt man nun verschiedene Freiübungen, welche vorzüglich auf Kräftigung der Muskeln, Ausweitung des Brustkorbes, Gradhaltung des Körpers, Atmung zc. einwirken. Die größten Fachmänner (Dr. Paul Niemeyer, Prof. v. Nuhbaum, Prof. Euler zc.) haben dieses Gerät in belobigendster Weise empfohlen. Keiner Familie, der körperliche Arbeit fehlt, sollte der Largiadèr'sche Arm- und Bruststärker ermangeln, besonders alle Turnsäle und Naturheilanstalten sollten ihn vielfach besitzen. Derselbe ist zu beziehen durch Georg Engler in Stuttgart.

Zur Stunde der Entscheidung. Hygienische Erzählung von Wilhelm Kessel. Verlag von Th. Grieben in Leipzig. Preis 75 Pf.

Wilhelm Kessel hat sich durch seinen „Familienfreund“, wie auch durch zahlreiche Gedichte und Prosafachen einen geachteten Namen erworben. Seine Novelle: „Empor zum Licht“, worin er mit Begeisterung nicht nur für Naturheilmethode und Vegetarismus, sondern für allgemeine Menschenliebe und Menschenrechte eintrat, hat ihm in unseren Reihen besondere Verehrer erworben. Vorliegende Erzählung hat der talentvolle Dichter in unseren Vereinen unter dem Titel: „Die Naturheilmethode als Siegerin“ mit größtem Erfolge persönlich vorgetragen, weshalb wir uns jeden näheren Eingehens enthalten können. Die Erzählung ist fein erfunden, geschieht ausgeführt und voll überraschender, ergötzlicher Kleinmalerei. Vom literarischen Standpunkte aber dürfte dem Verfasser der Vorwurf werden: daß der belehrende Inhalt den unterhaltenden zu sehr überwiegt und die Absicht zu schroff hervortritt. Es kommt lediglich darauf an, welchen Zweck Kessel dadurch erreichen will. Wenn Verbreitung der Naturheilmethode — dann sind die vielen Fußnoten und Schlußbeigaben überaus dankenswert, im andern Falle hätte das Buch durch deren Fortlassen nicht nur nichts eingebüßt, sondern gewonnen. Jedes Kunstwerk muß eine Idee verkörpern, darf auch eine Absicht verraten — aber dieselbe darf sich einem nicht allzu vorlaut aufdrängen. Darin ist Rosegger Meister! Unseren Lesern jedoch sei das Buch seiner Unterhaltung und Belehrung wegen angelegentlich empfohlen. Philo vom Walde.

Vorbeugen ist besser als Heilen.

Diejenige kräftige widerstandsfähige Verfassung des menschlichen Körpers, welche denselben für krankheitsregende Einflüsse minder empfänglich macht, beruht neben übrigens verständiger Lebensweise in erster Linie auf einer gesunden Ernährung. Aus der Nahrung werden die Organe des Körpers aufgebaut und nur, wenn diesem die zum Aufbau erforderlichen Grundstoffe in richtiger dem Organismus zuträglicher Art und Form zugeführt werden, ist die Möglichkeit zu einem gesunden, kräftigen, naturgemäß sich betätigenden Aufbau gegeben.

Von allen nur denkbaren Nahrungsmitteln ist das vollkommenste, naturgemäßeste, zuträglichste ohne Zweifel die Milch. Kein anderes Nahrungsmittel enthält so, wie diese, sämtliche Nährstoffe, deren der Körper bedarf, organische und unorganische, der Atmung und der Blutbildung dienende, in einer der Verdauung und dem Stoffwechsel gleich günstigen Form, in einem beiden gleich entsprechenden Mischungsverhältnisse.

Leider steht mit diesen Vorzügen in engem, man kann sagen bedingendem Zusammenhange die Neigung der Milch sich leicht zu zersetzen, die Eigenschaft derselben, ohne umständliche Vorkehrungen nicht lange haltbar zu sein. Durch diesen Umstand war die Möglichkeit des Genusses guter frischer Milch entfernt von ihrer Erzeugungslätte mehr oder weniger in Frage gestellt; ihm ist es zu großem Teile zuzuschreiben, daß in den größeren Städten der Milchgenuß bei Erwachsenen mehr und mehr zurückging. Dieser Rückgang aber hatte wiederum mindere Wertschätzung der Milch, verhältnismäßig sinkende Preise und damit verminderte Güte der Milch zur Folge.

Minder bedenklich wie diese Gestaltung der Dinge für gesunde Erwachsene war, denen eine reiche Auswahl anderer, wenn auch nicht gleich wertvoller Nahrungsmittel und Getränke zur Verfügung steht, mußte dagegen der Niedergang in der Milchversorgung der Städte für Kranke, welche guter Milch als besonderen Stärkungs- und Heilmittels, und vornehmlich für Kinder, welche der Milch als ausschließlicher Nahrung bedürfen, verhängnisvoll werden.

Dieser Bedrängnis entspringen die sogenannten Milchkur-Anstalten, das sind in unmittelbarer Nähe oder im Innern der Städte errichtete Ruhhaltungen, welche nicht nur sich die Erzeugung einer gehaltreichen und gesunden Milch zur Aufgabe machen und solche