

## **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

35° R., mit nachfolgender, auch den Kopf bespülender 27–25° Uebergießung aus einer Rezkanne finde ich am empfehlenswertesten.

**E. L. Lomnik.** Sie leiden seit ungefähr 6 Wochen an Lungenpitzen-, bez. Lungenkatarth, haben fast immer hustenveranlassenden Kitzel im Kehlkopf, öfteren Druck und Schmerz hinter den Schlüsselbeinen, bald hier, bald dort Schmerzen in der Brust, besonders hinter den Schulterblättern. Sie haben sich bis jetzt nach der Naturheilmethode selbst behandelt, nahmen nämlich schottischen Umschlag, Leibumschlag, Fuß- und Wadenpackung, früh Ganzabreibung, am Tage Gurgeln und Massage des Halses vor. Sie versuchten es auch mit der Schwitzkur, indem Sie Salzfussbad nahmen und heißes Zuckerwasser tranken, worauf viel Schweiß eintrat. Trotz alledem ist es nicht besser geworden. Was Sie nun thun sollen?

1. Sich auf mindestens 3 Monate beurlauben lassen, denn Ihr Lehrerberuf bringt Ihnen viel Schulkraut, Ärger und Arbeit, alles große Feinde Ihrer Lungen.

2. Schlafen bei geöffneten Fenstern und Einatmung reinster Luft.

3. Atemgymnastik (Siehe Siegert's „die Naturheilkunde in ihren Anwendungsformen“). Gewöhnen Sie sich insbesondere an tiefes Ausatmen, volles Einatmen, und ziehen Sie dabei die Schultern nicht in die Höhe.

4. Ziemlich reizlose aber fettreiche Nahrung, nur Mittags Fleisch, oft Milchspeisen. Täglich bei den Hauptmahlzeiten etwas gekochtes Obst.

5. Täglich eine Ganzabwaschung 24°, resp. Begießung mit Brause 22°, mit kräftiger Trockenreibung, ausgeführt von zweiter Person. Wöchentlich 2 Sitzbäder Nachmittags 24°, 12 Minuten, mit sanfter Begießung der Brust und des Rückens. Täglich kräftige Fußabreibung Nachmittags von 14°, ausgeführt durch Bedienung. Wöchentlich 2 Weinabgießungen Nachmittags durch die Brause 20 bis 18°, mit kräftigster Trockenreibung. Wöchentlich 3–4 mal in der Nacht Brustpack, verbunden mit Fuß- und Wadenpack. Gurgeln täglich 3 mal 20° und  $\frac{1}{4}$  Liter.

6. Keine Überanstrengung, langsames Gehen, oft ruhen. Keine Gemüts- noch andere Reizung. In 4 Wochen müssen Sie, da Ihre Krankheit eine ordentliche Kur erfordert, weitere Nachricht geben.

**G. H. 17.** Sie sind in Folge von Jugendverirrungen schwer nervenkrank geworden, und haben später alles Mögliche gethan, (gut essen und trinken, die Nacht zum Tage machen u. s. w.) um die Nerven zu verschlechtern. Sie haben Müdigkeit in den Weinen, Krübbeln in den Füßen, öftere Pollutionen. Das Körpergewicht hat sich bedeutend vermindert, die untern Extremitäten sind besonders des Abends kühl u. s. w. Sie studieren jetzt viel und verbessern sich dadurch Ihr Nervenleben ebenfalls nicht.

1. Versuchen Sie auf alle die Symptome recht wenig zu achten, denn Ihrem Briefe nach sind Sie ein Grübler, der sich oft selbst das Leben schwer zu machen sucht.

2. Machen Sie nicht zu große Fußtouren, derartige Kranke glauben, ihre Gesundheit erlaufen zu können; auch Sie machten oft Tagestouren.

3. Suchen Sie anständige, heitere Gesellschaft und vermeiden Sie ängstlich die Reizung der Phantasie.

4. Genießen Sie gute Luft, Tag und Nacht (iets geöffnete Fenster, auch in Ihren Amtsstunden).

5. Wöchentlich 2 Vollbäder, 27°, 5 Minuten, mit Abgießung 25°, sanft abtrocknen. An den andern Wochentagen Abwaschung 24°. Sanft abtrocknen.

Wöchentlich einmal (nachmittags) Krukendampfbad, 10 Minuten Schweiß. Nachher Abwaschung 25°. Wöchentlich 2 mal Sitzbad 25°, durch Zugießen nach und nach auf 23°, 8 Minuten, nachmittags. Wöchentlich 2 mal nämlich Bauchkompressen (20°) und Wadenpack.

6. Nahrung ziemlich reizlos. Am Abend kein Obst.

Edmund Schneckenberg, Reitzenhain.

## Redaktionsbriefkasten.

**L. L., Feltersdorf.** Ihre Anfrage beantworten wir aus mehreren Gründen nicht. Wenn der „Btz“ nicht eine völlige Verbesserung demnächst erfährt, können wir das Buch nicht empfehlen. Es schadet teilweise mehr, als es nützt. Das vorzügliche Büchlein Siegert-Caniz scheint man darüber ganz zu vergessen!

**B. B. Breslau.** Als beste Bezugsquelle aller naturheilkundlichen Sachen kenne ich aus eigener Erfahrung die Firma unseres Vorstandsmitgliedes: Carl Braun, Berlin S. Rottbuserdamm 5. Lassen Sie sich doch Preisverzeichnis schicken.

Verantw. Redakteur: Johannes Reinelt (Philo vom Walde) in Reife.  
Druck und Verlag von Wilhelm Fleiß (Custav Schür), Berlin SW. 48, Wilhelmstraße 124.

1 Inseraten-Beilage.