

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

Fenster offen zu lassen; denn Nachtluft schadet ja, wie das mein Grossvater und meine Grossmutter mir schon als Kind erzählt haben. Auch liest man so oft in den Zeitungen, dass hier oder dort Jemand erblindet ist, der bei offenem Fenster geschlafen hat.“ Hierauf erwiedere ich, dass ich selbst seit längerer Zeit im Sommer und im Winter das Fenster des Schlafzimmers geöffnet halte und mich ausserordentlich wohl dabei befinde, ja, dass ich mich allemal auf die Nacht freue, wo ich 7—8 Stunden hindurch frische Luft einatmen kann; während mir das am Tage meiner Amtsgeschäfte wegen nicht immer möglich ist. Was aber die in den Zeitungen periodisch — besonders in den Hundstagen — wiederkehrenden Berichte von Erblindungen in Folge Einlassens der Nachtluft betrifft, so bin ich der festen Ueberzeugung, dass sie erdichtet sind. Man beweise mir das Gegenteil. Es ist selbstredend, dass man, wenn die Temperatur beträchtlich sinkt, sich mehr einhüllt, als man dies im heissen Sommer thut. Auch möchte ich jedem, insonderheit aber dem Verweichlichten, der einen Versuch mit dem Fensteröffnen machen will, raten, sich damit bis zum Sommer zu gedulden, und dann auch nicht alle Fenster auf einmal zu öffnen, sondern lieber erst eins derselben und dieses vielleicht auch vorläufig nur zum Teil. Wenn er dabei es sich angelegen sein lässt, seinen Körper durch kalte Waschungen abzuhärten, so wird er alle erdenklichen Vorsichtsmassregeln angewandt haben.

Wer in einer geräuschvollen Gegend wohnt und sich überdies keinen festen Schlafes erfreut, mag sich behuf Abschwächung der von aussen hereindringenden Schallwellen der Antiphone bedienen. Dies sind kleine, mit einem Bügel versehene Kugeln, welche, in den Gehörgang gedrückt, die Stärke der Geräusche mindern. Freilich empfehle ich jedem, die Antiphone vorläufig nur auf Probe zu nehmen. Manche Menschen vermögen sie nämlich nicht zu tragen, da ihnen der ständige Druck in den Ohren geradezu unerträglich wird.

Wer von den Lesern wagt es nun, auch des Nachts frische Luft zu atmen?

Aus den Naturheilanstalten.

Berliner Naturheilstätte.

Der Direktion sind folgende Schreiben zur Verfügung gestellt:

„Bei meiner Abreise nach einem 8wöchentlichen Aufenthalt kann ich mit voller Ueberzeugung sagen, dass die Hoffnung, die mich hergeführt, mich nicht betrogen hat. Meine durch keine medizinische Kur zu entfernende hochgradige Bleichsucht hat sich sehr gebessert, die keinem Medikament weichenden Kopf- und Nervenschmerzen sind verschwunden, das besorgniserregende, allen allopathischen Mitteln trotzendes Herzklopfen und Stechen ist gewichen, und von der entsetzlichen Platzangst bin ich durch die verschiedensten Anwendungsformen mit Wasser und Dampf, Massage und entsprechender Diät vollständig geheilt.

Frisch, froh und mutig verlasse ich die Anstalt und kehre ins Leben zurück, das mir durch mein Leiden zur Qual wurde.

Berlin, den 4. Oktober 1890.

Wilhelmine Rakow aus Schoala.“

„Als ich vor kurzer Zeit die Berliner Naturheilstätte aufsuchte, um Heilung für mein jahrelanges Nervenleiden verbunden mit Schlaflosigkeit zu finden, geschah es ohne Hoffnung auf Erfolg; nachdem ich jedoch diese Heilmethode 5 Wochen durchgeführt und in so kurzer Zeit bedeutende Besserung gemerkt habe, bin ich zu der Ueberzeugung gelangt, dass diese naturgemässe Behandlung die allein richtige ist, dem Körper Heilung zuzuführen.

Berlin, den 18. November 1890.

Frau Superintendent Vogel aus Wollin i. P.“

„Nachdem sich vor circa 2 Monaten mein schon längere Zeit bestehendes Halsleiden plötzlich so verschlimmerte, dass ich kaum ein lautes Wort sprechen konnte, Husten und Brustschmerzen sich zugesellten, welche Uebel unter ärztlicher Behandlung nicht weichen wollten, kam ich zum Entschluss, noch einen Versuch mit der Naturheilmethode zu machen, zu der ich schon früher grosses Vertrauen gehegt. Mit dem heutigen Tage beendete ich hier in der Anstalt eine 6wöchentliche in jeder Hinsicht erfolgreiche Kur: Heiserkeit und Husten sind gänzlich geschwunden, ich fühle mich wieder frei und wohl auf der Brust, und die einfache reizlose Nahrung hat sogar mein Körpergewicht um einige Pfund erhöht.

Berlin, den 18. November 1890.

Frau L. Pessler aus Uelzen.