

## **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

der Stirn, an der Wange oder durch Kosten“. Dabei wird dann immer übersehen, daß die Nerven bezw. Geschmacksnerven des jungen Weltbürgers viel, viel zarter, als die der vielfach abgestumpften und oft verbrühten Nerven Erwachsener sind.

Schreiber dieses, welcher in seiner vieljährigen Praxis so oft Gelegenheit hatte, die so gereichte Nahrung zu prüfen, hat größtenteils gefunden, trotz der Aeußerung: „Ich gebe eher zu kühl als zu warm!“ daß die Temperatur der Nahrung statt 28° R., 30—40, ja 45° R. betrug. Wenn insolge dessen die Kinder erkrankten und massenhaft dahin starben, braucht man sich nicht zu wundern, denn alle Kinder, welche zu wenig Widerstandskraft besitzen, erkrankten durch nicht naturgemäße Ernährung bezw. Lebensweise. Werden dieselben in Erkrankungsfällen noch mit Medicamenten behandelt, so daß der Organismus doppelt zu kämpfen hat, so müssen dieselben, durch die große Ueberanstrengung des Doppelkampfes, zu Grunde gehen.

Mütter! Also Vorsicht bei der Ernährung Eurer Lieblinge!

## Wiedergeboren.

Von Hans Willert.

Kurz und gut: Ich gehöre zu dem Siebentel der Menschheit, dessen Lungen nicht die beste Hoffnung einflößen, daß der B. s. i. k. das statistische Durchschnittsalter erreichen wird.

Das Gespenst der Erblichkeit hat dreißig Jahre lang wie der Geier über seinem Opfer geschwebt. Da ergriff der Geier seine Beute. In dessen noch 6 Jahre kämpfte ich gegen dessen Angriffe, und ich kämpfte mit allen Hilfsmitteln der modernen Heilkunst, mit schädlichen und unschädlichen Heilmitteln, mit kräftiger Diät, frischer Luft, regelmäßiger Lebensweise, Badereisen und allem, was nach dem heutigen Standpunkte der Wissenschaft dazu beiträgt, uns Uebermacht in dem ungleichen Kampfe zu geben.

Als aber die 6 Jahre vergangen waren, fühlte ich, daß ich die Retraite ergreifen mußte — daß ich in der Gewalt des Geiers war. Als einen letzten Versuch bot mir die moderne Heilkunst einen „klimatischen Kurort“, und ich griff, wie der Ertrinkende, nach dem Strohhalme. Ende Januar 1890 saß ich reich an Hoffnungen an Ort und Stelle.

Einen Monat später erklärte der behandelnde Arzt, daß das Klima nicht paßte. Dies war der Todesang für meine lichten Hoffnungen. Lebe wohl Sonne, lebe wohl Leben und Glück!

Dort saß ich nun mit hochgradiger Nervosität — mit Infiltration in den oberen Teilen beider Lungenflügel, vollständig unfähig zu intellektueller wie physischer Arbeit und — das Klima paßte nicht.

Das Klima? . . . Ist es denn auch recht, alles aufs Klima zu schieben? fragte ich mich. Luft ist Luft, Nahrung und Nahrung ist nicht dasselbe. Ließe sich vielleicht denken, daß der Fehler an der hergebrachten kräftigen Diät und an der übrigen naturwidrigen Lebensweise, nicht aber an der Luft liegen könnte? Dies wurde die Veranlassung zu meinem Suchen!

Den 18. Februar 1890 gab ich die „kräftige“ Diät und die Anschauungen der modernen Heilkunst, Glauben und Gehoriam auf. Und das Ergebnis? —

Am 18. Februar 1891, also ein Jahr darnach, sitze ich hier als ein körperlich und geistig wiedergeborener Mann. Wind und Wetter scheue ich nicht mehr, denn Erfüllung besteht für mich nur auf dem Papier. Körperliche Arbeit ist mir eine liebgewordene Beschäftigung; ein Bad im Freien, auch zur Winterzeit, eine angenehme Erfrischung; ein Barfußlauf sogar im frischgefallenem Schnee ein ersehnter Genuß. Nachts weht der Wind durch das offene Fenster unbehindert in mein Schlafzimmer, und morgens mache ich bei einer Zimmertemperatur von 5 Grad R. in Hemdsärmeln meine Morgentoilette. — Ich, der frühere Weichling, welcher jeden Thermometer- und Barometerwechsel ängstlich beobachtete, der ich den Zug mehr als den Tod fürchtete und nicht wagte, meinen nackten Fuß auf den mit Teppich belegten Fußboden zu setzen!

Das Klima hat mir vortrefflich gepaßt\*) oder richtiger — die Diät.

Während der ganzen nun vergangenen Zeit ist nicht ein Gramm Fleisch oder Fisch, nicht ein Tropfen Alkohol oder Bier, alles in allem kaum mehr als eine Mandel Eier und schwerlich 10 Liter Milch über meine Lippen gekommen. Ich habe mit einem Worte eine streng vegetarische Lebensweise geführt. — Und doch habe ich feste Muskeln, starke Sehnen und anwendbare Lungen bekommen, kurzum geistige und körperliche Spannkraft wiedererlangt. Ja, wahrlich: der Vegetarianismus stellt die ganze Wissenschaft auf den Kopf.

Und ich habe mehr gewonnen; ich bin zu der Gewißheit gelangt, daß mein Fall keine Ausnahme, sondern allgemeine Regel ist. Und das muß auch so sein, wenn man sich erst ganz den Naturgesetzen angepaßt hat.

\*) Das beste Klima für Kranke ist das, welches bei mäßiger Mitteltemperatur im Laufe des Jahres die größte Anzahl Sonnentage und die geringste Anzahl Windtage hat.