

## **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

täglich durch Frühgurgeln und Aufziehen von kühlem Wasser durch die Nase sich Schnupfen und Halserkältungen fern halten und dabei mehr trocken leben, mit der Influenza, die auch „Schnupfenfieber“ genannt wird, auf gespanntem Fusse geblieben. Selbst Leute, die nicht einmal in Bezug auf Essen und Trinken musterhaft lebten, wurden an Orten, wo kaum ein Haus von der Modekrankheit unbesucht blieb, ganz unberührt gelassen; freilich betrieben sie vielfach seit Jahren die angeführte Stärkung der Schleimhäute. Immer und immer wieder muss daher auf die Wichtigkeit dieses alltäglich vorzunehmenden Stärkungs- und Reinigungsaktes aufmerksam gemacht werden; zeitig fange man auch bei Kindern damit an und bediene sich schon im frühesten Alter zu diesem Zwecke der Nasendouche. Es darf allerdings nicht unerwähnt bleiben, dass auch — wiewohl seltener — Personen nicht influenziert wurden, die weder Hautpflege trieben, noch sonst sich Beschränkungen auferlegten. In der Regel begingen dieselben dann aber wenigstens keine Excesse in Alkoholika oder Narkotika, was ja auch wohl der Grund sein mag, weshalb die Frauen sich im Allgemeinen widerstandsfähiger zeigten, als die Männer. Dass sehr alte Leute viel ernstere Fälle zu überstehen hatten, als minder bejahrte, dass Kinder durchgängig nur einen Hauch der Epidemie bekamen, weist ferner deutlich darauf hin, dass ein Verderben der Säfte, ein Zerrütten der Constitution der Influenza, die eine Störung im Blutleben und in den Nervenfunktionen bedeutet, mächtige Angelpunkte bietet.

Ebensowenig wie die vegetarische Diät allein hat auch das Jäger'sche Wollsystem vor Influenza schützen können. Prof. Jäger wurde selbst ergriffen, behauptet aber, dass die Krankheit bei den „Wollenen“ immer glatt verläuft?

Wie ein wirklich gesunder Mensch kaum je von einem rechten Schnupfen geplagt wird, so werden auch Leute von kräftiger Körperanlage am ersten Aussicht haben, vom „Schnupfenfieber“, Influenza, verschont zu bleiben. Unter kräftigen Leuten sind hier aber nicht etwa übermässig herkulische oder gar ziemlich beleibte, fette Körper verstanden, nein, im Gegenteil: die wirklich kräftige Constitution, entstanden durch unter vernünftigen Lebensbedingungen geübte vernünftige Lebensweise, trifft man eher bei mehr mageren, sogenannten zähen Naturen an. Keineswegs brauchen diese zähen Naturen aber „Spechte“ zu sein, wie man nicht allzuselten falsch vegetarisch lebende Vegetarianer bezeichnen könnte. Wie der Geist des Gesunden harmonisch erscheint, so muss und wird auch ein wahrhaft gesund entwickelter Körper in seiner Gleichförmigkeit und edellinigen Abrundung dem Beschauer eine Augenweide sein.

Kräftig Angelegte befiel denn auch die Epidemie gewöhnlich in ihrer mildesten Form; oft ging es mit einem Schnupfen ohne Schüttelfrost ab. Eine gewisse Abgeschlagenheit, leichte Muskel- oder Nervenschmerzen, Mangel an Appetit und ähnliche Erscheinungen traten in so vorübergehender Weise auf, dass die Betreffenden sich kaum befallen glaubten. So hat sicher die Influenza viel mehr Menschen gestreift, als man annimmt.

Um sich vor dem lästigen Besucher zu bewahren, empfiehlt Herm. Canitz täglich dreimaliges Gurgeln mit Wasser von 18°R. je  $\frac{1}{4}$  Liter und Ausspülen der Nase mit solchem von 22°R. (Dr. med. Max Böhm rät an, diesem Wasser etwas Citronensaft zuzusetzen), dann 3—5 Schluck kaltes Wasser trinken, Streichen der Unterkiefer bis hinter die Ohren, der Stirn und Schläfe 30mal, Abends und früh 22° R. Abreibung der Arme, der Brust und des Leibes und 18°R. des Rückens, der Beine und Füße,