

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

Durch den Brei sind die Kinder aufgedunsen, bekommen wässeriges Blut und ein bleiches Aussehen, sie werden blutarm. Wachsen die Kleinen weiter heran, so sind alle möglichen Näsereien beliebt; die Kinder werden mit Fleisch, Wein und Kaffee überfüttert; Milch und die nahrhaften Hülsenfrüchte schmecken ihnen nicht mehr, sie sind schon an Bier und Wein, an eine reizende Nahrung, pikante Saucen gewöhnt. Von den Eltern werden sie vor jedem Luftzug geschützt, im Winter mit allen möglichen Tüchern eingepackt, um sie vor Erkältungen zu bewahren, und in dumpfe Zimmer eingesperrt. Kommt nun die Schulzeit heran, so müssen die Kinder den grössten Teil des Tages in den mit mangelhafter Luft angefüllten Schulzimmern zubringen, zu Hause Musik und allen möglichen Privatunterricht nehmen, so dass keine Zeit bleibt, einige Stunden im Freien sich zu bewegen. Später wird in den Pensionaten häufig die Sinnlichkeit geweckt, und es tritt bei Mädchen Störung des Geschlechtslebens. Bleichsucht, ein.

Durch die mangelhafte, falsche Ernährung, durch die Ueberfütterung mit Kohlehydraten, Kartoffeln, Stärkemehl, Süssigkeiten kommt Fettsucht zu stande. Zu viele Flüssigkeiten machen das Blut wässerig, erschweren die Circulation, vermindern die Oxydation und führen zu Blutarmut und zu Ablagerung von Fett.

Die Behandlung von Blutarmut muss für passende eiweissreiche, mehr trockene Diät (Cacao, Zwieback, Eier, Milch, Mehlspeisen, Hülsenfrüchte etc. oder etwas Fleisch) Sorge tragen. Das viele Suppenessen, Kaffee- und Biertrinken, sowohl bei Blutarmut als Korpulenz, ist zu vermeiden. —

Bei der Fettsucht geben wir täglich etwa 250 gr. Fleisch, viel grünes Gemüse, Obst, etwas Milch, keine Suppen und überhaupt wenig Flüssigkeiten.

Bei allen Ernährungsstörungen: Blutarmut, Nervenschwäche, Fettsucht, englischer Krankheit (Rachitis), Gicht, Zuckerkrankheit muss neben einer physiologisch-richtigen Ernährung darauf Bedacht genommen werden, dass der Stoffwechsel umgestaltet und in seinen normalen Zustand zurückgeführt werde. Dies erreichen wir durch die herrlichen Anwendungsformen der Naturheilmethoden: Luft, Licht, Massage, Gymnastik und die verschiedensten Wasseranwendungen. Kein vernünftiger Mensch wird sagen, dass bei all' diesen Stoffwechselstörungen eine medicamentöse Behandlung etwas nützt. —

Die Hauptsache ist: Mehr Sauerstoff ins Blut zu bringen. Dies erreichen wir durch viel Aufenthalt im Freien, Tiefatmen, Atemgymnastik (3 Schritt tief ausatmen, 1 Schritt tiefeinatmen), Freiübungen, Schlafen beim offenen Fenster auf einer Matratze, nicht auf Federbetten. Auch durch das Turnen, durch Spaziergänge und die allgemeine Körpermassage wird der Stoffwechsel angeregt, und besonders Nervenschwäche, Blutarmut, Fettsucht etc. zur Heilung gebracht.

Das Licht spielt wie im Pflanzenleben, so auch bei den erwähnten Ernährungsstörungen der Menschen eine grosse Rolle. Gerade bei Blutarmut, englischer Krankheit und Skrophulose hat man die schönsten Erfolge, wenn man den Kranken viel in die Sonne bringt und womöglich Sonnenbäder angewendet werden

Bei all den vorerwähnten Störungen des Stoffwechsels sind gelinde Wasseranwendungen von vorzüglicher, den Stoffwechsel anregender Wirkung. Morgens und Abends Abwaschungen des ganzen Körpers 22°