

## **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

Herr Kühle: 's ist immer noch kalt genug, und so am ganzen Leibe damit herum fahren — ja, wenn's blos das Gesicht wäre!

Frau Kühle: Das wäre eine Cur! Weißt Du nicht mehr, was er immer sagt? „Wenn's an einem Fleckchen des Körpers weh thut, muß man den ganzen Körper an allen Orten und Enden packen — da wird's gewiß bald ruhiger an jenem einzelnen Fleckchen!“ Und da hat er ganz recht. Eben weil Du empfindlich bist gegen die Berührung mit dem kalten Wasser, — und er sagte, das käme von den Nerven her, die in größter Anzahl auf der äußeren Haut rings um den ganzen Leib herum und unten noch mehr wie oben auslaufen — eben deswegen wirkt die tägliche kalte Waschung über den ganzen Leib wohlthätig auf Deinen Hals zurück; sie leitet, wie er sagt, vom kleinen krankhaft ergriffenen Fleck ab auf's Ganze und's Ganze kann natürlich, wie er sagt, eine Affectage besser vertragen, als ein einzelner Theil. Es ist dies für unsereins natürlich nicht gleich so klar, wie für einen Studirten; aber heller wird mir's doch, glaub' ich, schon ein Bischen, wie der Doctor zu Wege geht. Und er sagt ja auch, das käme nicht auf einmal, aber nach und nach würde es uns wie Schuppen von den Nuaen fallen.

Herr Kühle: Da hat er Recht, denn munter macht mich's Wasser gleich gehörig!

Frau Kühle: Ach Du verstehst mich nicht; — aber frieren darf man auch nicht nach dem Wasser, sagt Herr Helfer; da ginge aller Nutzen verloren. Hinaus und laufen, bis die beim Waschen verlorene Wärme wieder eingebracht ist, das will er; oder wer einen Holzstall hat, sagt er, der kann darauf ein halbes Stündchen Holz spalten und sägen, da wird er trefflich warm werden, oder wer dazu zu vornehm ist und 's Wetter zu böß, um draußen durch Laufen sich wieder zu erwärmen, der soll im Häuslichen eine derbe Bewegung vornehmen.

Herr Kühle: z. B. Gymnastik treiben oder, wie Du jetzt, Kartoffelkuchen reiben.

Frau Kühle: Ich bin fertig — ja, Alles mit Unterschied; für mich wäre eine Kartoffelreibeparthie genug, Du könntest aber mit mehr Nutzen zehnmal die Treppe auf- und absteigen, um nach der Waschung wieder ordentlich warm zu werden, wenn Du nicht 'naus könntest oder wolltest.

Herr Kühle: Ich sehe aber ganz und gar nicht ein, wenn man beim kalten Waschen Wärme verliert und's doch nöthig ist, diesen Verlust gleich wieder zu ersetzen, warum man da nicht lieber gleich das Bischen Wärme behält, was man hatte und's Waschen lieber ganz läßt?

Frau Kühle: Aber Du hörst doch, daß er sagt, erstens ist's für Dich nothwendig, weil dadurch die Heilung Deines Halses unterstützt wird, nach dem hin eine krankhafte Nerven-

und Blutströmung, wie er sagt, Statt hat, die durch Nerven- anregung der äußern Haut beim Waschen und namentlich durch das Kaltwaschen des Unterleibes eine andere Richtung bekommt und so der Luftröhre oder dem Kehlkopf, oder wo's sonst sitzt, es möglich macht, an die Heilung zu denken; aber zweitens, hat er gesagt, wird durch den Wärmewechsel, d. h. durch Abgabe alter und Erzeugung neuer Wärme das Blut durch den ganzen Körper in bessere Bewegung gesetzt; es findet dann eine bessere Ausscheidung der verbrauchten Theile, die in demselben schwimmen sollen, Statt und die ganze Ernährung des Körpers soll dann auch besser von Statten gehen.

Herr Kühle: Nun meinetwegen, wenn's so fort geht mit mir, soll mir die Plage nicht zu viel sein mit dem kalten Waschen jeden Morgen; 's Wetter, das muß wahr sein, erträgt sich viel leichter darnach. Was hat's mich sonst manchmal geschüttelt, wenn ich früh aus dem Bette hinaus in Sturm und Regen mußte; jetzt kommt mir das gar nicht mehr so an.

Frau Kühle: Aber da fällt mir doch eben ein, daß Dir Herr Helfer auch das Rauchen verboten oder wenigstens gesagt hat, daß Du's lassen sollst, so viel wie möglich!

Herr Kühle: Ja, ja! — aber das seh' ich nicht ein warum?

Frau Kühle: 's ist mir auch nicht mehr ganz klar, weswegen er das nicht wollte; aber horch — ich dünkte, er ginge jetzt wieder herum? — ja, und das recht ordentlich jetzt! — 's war lange stille; wahrscheinlich hat er sich nach seinem Bad noch nicht recht warm gelaufen. Vielleicht kommt er herunter, wie er ja öfters thut des Abends, denn plaudern thut er auch gern ein Bischen, und da können wir gleich mit fragen, was es für eine Bewandniß mit dem Nichtrauchen hat.

Herr Kühle: 's war auch noch manches Andere wegen Essen und Trinken dabei, das er beobachtet wissen wollte. Wie wär's, wenn Du ihn dann zu unserm ersten Kartoffelkuchen den Du bald fertig hast, einlädest?

Frau Kühle fand dies ganz zweckmäßig und spudete sich, den Kuchen desto eher fertig zu bringen. Während des vorstehenden Gesprächs waren die Kartoffeln vollends gerieben, die Masse mit den andern gekochten Kartoffeln und mit Mehl und Ei vermengt worden und harpte nur des Backens noch, zu dem die Butter schon bereit stand und draußen in der Küchenmaschine das Feuer lastig knatterte. Während dieses Geschäft nun vor sich geht, Herr Kühle Tisch und Stühle etwas in Ordnung bringt und sich sonst dies und jenes zu schaffen macht, verlassen wir einstweilen das Kühle'sche Unterstübchen und begeben uns eine Treppe hoch, um mit Herrn Helfer selbst, von dem uns das Kühle'sche Ehepaar schon einige Andeutungen gegeben, etwas nähere Bekanntschaft zu machen.

(Fortsetzung folgt.)

## A u f r u f

### an die Wasser-Freunde und Freundinnen.

Die Wasserheilkunde hat die allgemeine Beachtung und Achtung, welche sie verdient, noch lange nicht gefunden, sie steht auch noch nicht als die ausgebildete, sicher begründete Wissenschaft da, welcher die staatliche Anerkennung nicht mehr vorenthalten werden könnte. Tausende erhalten zwar jährlich von ihr Heilung und Linderung, nachdem sie sie vergeblich überall gesucht; aber die überwiegende Mehrheit selbst der Gebildeten kennt sie entweder noch gar nicht oder hat höchst verworrene, ja falsche Begriffe von ihr. Und doch ist sie fähig und bestimmt, das Allgemeingut der Menschheit zu werden und bis in die kleinste Hütte nach und nach dazu beizutragen, die Sterblichkeit in der Kindermwelt zu verringern, die aus schlechten Säften hervorgegangene Gebrechlichkeit (Scrophulosität) des Menschenkörpers der Jetztzeit zu beseitigen, die Jugendperiode allgemein zu verlängern und hohes und kräftiges Alter zu befördern.