

## **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



## Achte auf deine Gesundheit!

— Befolge diese zehn Merkpunkte! —

1. Frische Luft Tag und Nacht ist die notwendige Vorbedingung der Gesundheit und der beste Schutz gegen die Lungenkrankheiten.
2. Bewegung ist Leben. Bewegt euch alle Tage in frischer Luft durch Arbeit oder Spazierengehen. Das ist das Gegengewicht gegen die sitzende Lebensweise.
3. Im Essen und Trinken seid mäßig und einfach. Wer dem Alkohol Wasser, Milch oder Früchte vorzieht, festigt seine Gesundheit, vermehrt seine Fähigkeit zur Arbeit und Zufriedenheit.
4. Eine vernünftige Hautpflege erfordert die Abhärtung gegen den Frost durch tägliches Waschen mit kaltem Wasser und ferner die Reinigung des Körpers in jeder Jahreszeit durch ein heißes Bad in der Woche. So schützt man sich am besten gegen Erkältung.
5. Die Kleidung soll weder zu warm, noch zu eng sein.
6. Die Wohnung soll dem Sonnenlicht zugänglich sein, trocken, geräumig, reinlich, hell, angenehm und behaglich.
7. Eine peinliche Reinlichkeit in allen Dingen. Luft, Nahrung, Wasser, Brot, Wäsche, Kleider, Wohnung sei oberstes Gesetz auch in moralischer Hinsicht. So schützt man sich am besten gegen alle ansteckenden Krankheiten.
8. Regelmäßige und angestrengte Arbeit läßt Krankheiten des Körpers und Geistes nicht aufkommen und ist Trost im Unglück und Glück des Lebens.
9. Der Mensch suche nicht Ruhe und Zerstreuung nach der Arbeit in geräuschvollen Festen. Die Nacht sei für den Schlaf. Die Stunden der Muße seien der Familie und den geistigen Freuden gewidmet.
10. Die erste Bedingung einer guten Gesundheit ist ein Leben, das fruchtbar gemacht ist durch die Arbeit, veredelt durch gute Handlungen und reine Freuden. Das Bestreben, ein gutes Mitglied seiner Familie, ein guter Arbeiter in seiner Werkstätte, ein guter Bürger in seinem Vaterlande zu sein, gibt dem Leben einen unschätzbaren Wert.