

## **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

## **Diätetische Winke.**

Herr Badearzt Dr. Pollak gibt in seinem „Ischler Führer“ folgende „diätetische Winke“ an:

1. **Die Kleidung.** Man unterlasse nie bei weitem Excursionen sich mit warmer Umkleidung zu versehen, da einerseits die günstigste Witterung manchmal unversehens in eine eben so ungünstige umschlägt, und anderseits die Abendluft öfters eine empfindlich kühle und durchfeuchtete wird. Man hat dann insbesondere beim Fahren in offenen Wägen darauf zu achten, dass Knie und Schultern warm gedeckt sind. Leichte Beschuhung, wie sie in der Stadt gebräuchlich, meide man.
2. **Die Wohnung** Mit Ausnahme von trockenen ebenerdigen Wohnungen sind durchschnittlich jene der höheren Stockwerke vorzuziehen. Zimmer, die den Winter über nicht bewohnt waren, lasse man, insbesondere bei feucht kühler Witterung, erst durchheizen, bevor man sie bezieht. Das Verfahren von Curgästen, auch bei ungünstigem Wetter alle Fenster Tags über offen zu erhalten, um so zu sagen immer ihre Lungen in voller Alpenluft zu baden, ist ein irrig beliebtes und gesundheitschädliches.
3. **Die Nahrung.** Man weiche in dieser Beziehung nie von seiner gewohnten Weise, und meide insbesondere die hier zu Lande öfters übermässig mit Butterfette bereiteten Mehlspeisen. Bei etwa anhaltend regnerischer Witterung ist auch der sonst so gesundheitszuträgliche Genuss von Erdbeeren einzuschränken. Selbstverständlich ist bei Bergexcursionen der jähe Trunk von frischem Wasser zu meiden.
4. **Der Aufenthalt im Freien.** So gesundheitsförderlich das Tag über largmöglichste Verweilen in freier Luft ist, eben so schädlich ist es zur Zeit des Sonnenunterganges und insbesondere, wenn feuchte Dünste auf Berg und Thal sich lagern, am Fusse der Berge, so wie in der Nähe von Flüssen und in feuchten Wiesengärten ruhig sitzen zu bleiben. Bewegung ist hier doppelt nothwendig und schützt vor Erkältungen und deren oft unangenehmen Folgen.