

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

und Humanität. Gehe fleißig spazieren und ergötze dich an den Schönheiten der Natur.

4. Hautpflege. Behandlung der Zähne und Nägel. Haarpflege.

A. *Hautpflege.* Die Haut dient zur Ausscheidung einer Menge verdorbener, abgenützter und verbrauchter Stoffe, sie ist eines der wichtigsten Organe unseres Körpers.

Wird sie zu wenig gereinigt, dann tritt deren Erschlaffung und Verstopfung der Poren ein. In weiterer Folge werden dann unsere Säfte verdorben und scharf und es entstehen üble Hautkrankheiten. Wechsle die Leibwäsche so oft als möglich, mindestens zweimal wöchentlich. Sorge auch, daß die Bettwäsche viermal im Monat erneuert wird. Wasche dich täglich mit frischem Wasser, und zwar am Morgen das Gesicht, den Hals, die Hände und Oberkörper, am Abend die unteren Gliedmaßen und reibe nachher die gewaschenen Körperteile tüchtig ab.

Nimm jede Woche wenigstens ein lauwarmes Vollbad. (Nüchtern oder mindestens 4 Stunden nach dem Essen.)

Gehe nie mit erhitztem Körper ins Bad, sondern kühle dich langsam in der Luft ab. Im kühlen Wasser bade höchstens 15, im lauwarmen Wasser 45 Minuten. Trage Kleider, die aus porösem Stoffe gefertigt sind, damit die ausdünstenden Materien leichter Durchgang finden. (Sommer- und Winterlodenstoffe.) Das beste