

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

Material für die Leibwäsche liefern Baumwolle und Linnen. Für den Gebrauch der Jugend ist aber reines Linnen vorzuziehen. Mache täglich einen zweistündigen Spaziergang, und zwar vor dem Essen oder vier Stunden nachher. Die Bewegung sei eine derartige, daß sie heftige Schweißabsonderung und Ermüdung hintanhält.

B. Pflege der Zähne. Verwende zum täglichen Putzen der Zähne Zahnpulver oder das beliebte „Kaldont“ und eine Zahnbürste mit weichen Borsten. Bringe nie zu heiße oder zu kalte Speisen und Getränke in den Mund.

Kaue nach jeder Mahlzeit langsam ein Stück schwarzes, trockenes Brot, dies reinigt die Zähne von Speiseüberresten.

Spüle den Mund nach jeder Hauptmahlzeit mit Wasser aus. Vermeide das Kauen von Zucker oder Zuckerwerk.

Lasse jeden angefaulten Zahn sofort plombieren, oder wenn dies nicht mehr möglich wäre, herausziehen, sonst steckt er die anderen Zähne an.

C. Behandlung der Fingernägel. Reinige täglich die Fingernägel vom Schmutze. (Dieser Schmutz enthält tausende gesundheitsschädliche Bazillen.) Besorge regelmäßig die Beschneidung der Nägel; nichts ist häßlicher als lange Fingernägel. Die Nägel bilden den Schutz der Finger und Zehen und sollen nicht über die fleischigen Teile derselben hinauswachsen. Verhindere die Nägel, indem du von Jugend auf gleich täglich beim Waschen, wenn die Haut noch feucht ist, diese so weit vom Nagelende nach abwärts schiebst, bis der halbmondförmige Bogen an der Nagelwurzel zum Vor-