

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

schein kommt. Tust du dies nicht, dann reißt die zu lang gewordene Haut ein und du erhältst die schmerzenden Niednägel, welche den Fingern ein häßliches Aussehen verleihen. Das Abwärtsschieben der Haut kannst du mit einem stumpfgemachten Zahnstocher besorgen. Die Pflege der Nägel an den Zehen erfolgt analog dem Vorhergesagten.

D. Haarpflege. Lasse dir das Kopfhaar öfters beschneiden. Vermeide die Anwendung von Pomaden, kämme und bürste das Haar täglich früh nach dem Waschen. Wöchentlich einmal wasche das Kopfhaar mit lauwarmem Wasser und Seife (abends vor dem Schlafengehen), sodann spüle es mit reinem, lauwarmem Wasser ab und trockne es mit einem wollenen Handtuch. Hast du Schuppen, so verwende statt gewöhnlicher Seife die Glyzerin-Teerseife, wie man sie in jeder Apotheke erhält.

5. Luft und Licht.

Sei mir begrüßt, mein Berg mit dem rötlich strahlenden
Gipfel!

Sei mir, Sonne, begrüßt, die ihn so lieblich bescheint!
Dich auch grüß' ich, belebte Flur, euch, säuselnde Linden,
Und den fröhlichen Chor, der auf den Ästen sich wiegt,
Ruhige Bläue, dich auch, die unermesslich sich ausgießt
Um das braune Gebirg, über den grünenden Wald,
Auch um mich, der, endlich entflohn des Zimmers
Gefängnis

Und dem engen Gespräch, freudig sich rettet zu dir.

Schiller.

Luft und Licht braucht unser Körper gerade so notwendig wie Speise und Trank. Deshalb genieße jeden