

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

Tag die frische, reine Luft. Gehe bei jedem Wetter aus, dadurch wird die Empfindlichkeit gegen den Witterungswechsel bekämpft.

Schlafe niemals in dem Raume, wo du den ganzen Tag verbringst. Sorge in deiner Wohnung für eine mäßige Wärmetemperatur, denn es ist besser in einer kühlen, als heißen Luft zu leben.

Vermeide stets den schnellen Übergang aus der Hitze in die Kälte, denn es schädigt deinen Organismus.

Beteilige dich an den Spielen im Freien (Jugendspiele) und betätige dich in mäßiger Weise im Schwimmen, Reiten, Fechten, Turnen, Radfahren, Bergsteigen, Rodeln und Schlittschuhlaufen. Wie überall, wirkt auch bei Ausübung des Sportes ein allzuviel nur schädlich, dies halte dir stets vor Augen.

Wer immer mit der Natur in Berührung bleibt, der erntet innere Ruhe, Heiterkeit und Frohsinn. Daher pflege den Sinn für die Natur und eile hinaus in die Flur, ergötze dich an der Idylle ländlicher Schönheit, die im kleinsten Rahmen eine große Welt dir offenbart.

6. Sei mäßig im Essen.

Willst du alt werden, dann mußt du langsam essen und aufhören, wenn es dir am besten schmeckt. Mäßigung im Essen ist der gerade, sicherste Weg, die Gesundheit zu erhalten. Das Übermaß im Genießen von Speisen und in allen sinnlichen Genüssen überhaupt, bringt Übersättigung und schließlich Unfähigkeit, auch nur mäßig zu genießen, mit sich. Zerkaue die Speisen sorg-